Cammina cammina, buona abitudine per stare meglio

Prof.ssa Alessandra Graziottin
Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica
H. San Raffaele Resnati, Milano

La signora chiede una consulenza per un problema di dolore genitale cronico. Affaticata, depressa, obesa, è schiacciata dal suo dolore ma anche da un sovrappeso patologico e da dolori diffusi. L'accompagna il marito, sovrappeso pure lui, con l'addome gonfio e grasso, tipico di chi ha un metabolismo decisamente alterato. Alla visita emergono un dolore vulvare ("vulvodinia"), veramente severo, un muscolo perivaginale ("elevatore dell'ano") contrattissimo, con un dolore intenso alla palpazione per una mialgia diffusa.

«Mi dispiace tanto, signora, purtroppo non posso aiutarla come vorrei se non riduciamo drasticamente il peso. Lo dico dal punto di vista strettamente medico. Il grasso ("tessuto adiposo") è una centrale atomica di guai, dal punto di vista della salute. Contrariamente a quello che si pensa, è un tessuto estremamente attivo. Nella donna, è un grande produttore di un estrogeno, che si chiama estrone, naturale sì, ma cattivissimo: nel senso che stimola molto la proliferazione delle cellule del seno ma anche dell'utero, aumentando il rischio di tumori trenta volte di più di qualsiasi terapia ormonale! Eppure tutti demonizziamo gli ormoni e poi ci teniamo un grasso pericolosissimo!».

«Davvero?! Non l'avevo mai sentito!». «Certo che sì. In più, questo tessuto grasso produce migliaia di sostanze infiammatorie ("citochine"), che poi le causano il dolore, la depressione e peggiorano la percezione del dolore genitale che lei giustamente vorrebbe curare. Non bastasse, le divorano tonnellate di energia vitale: ecco perché si sente così stanca e affaticata! Sa cosa significa per il suo corpo pesare 93 chili per un metro e sessantatré di altezza? E' come se una persona alta come lei, di peso normale, portasse uno zaino di almeno 30 chili sulle spalle per 24 ore al giorno: una fatica tremenda! Chiaro che poi fanno male le ginocchia, le anche, i piedi, i muscoli, e che ogni minimo sforzo le fa battere il cuore a mille e mancare l'aria!».

La signora che mi ascoltava attenta, ora mi guarda basita, con quella rapida dilatazione della pupilla ("midriasi") che dice «tac, il messaggio è passato ed è andato profondo». «Davvero? Non ci avevo mai pensato!». Anche il marito guarda interessato. L'idea dello zaino di grasso che li schiaccia letteralmente di fatica è persuasiva. «Cosa ci consiglia allora?». «Prima di tutto dobbiamo riattivare il metabolismo: il modo migliore, e che non costa nulla, se non l'impegno, è camminare. Cominciate gradualmente fino a camminare almeno un'ora di buon passo, tutti i giorni. Perché non ci andate insieme, la mattina presto o alla sera? Farebbe benissimo a tutti e due! Poi, via i lieviti, gli zuccheri come il glucosio e riduciamo il glutine, per mangiare meno e meglio. Per il dolore, segua questa terapia, con questi farmaci. Inizi anche un lavoro di fisioterapia specifica ("biofeedback") per rilassare i muscoli contrattissimi e dolenti ("mialgici") che chiudono in basso il bacino».

«Di questo dolore non ne posso più, professoressa. Farò tutto quello che mi ha consigliato, perché voglio proprio guarire!». «Mi ci metto anch'io – aggiunge il marito – mi ha convinto!». «Fantastico – penso tra di me – Questa signora un risultato grande lo porta a casa di sicuro».

Detto fatto. Due mesi e mezzo dopo (li ho rivisti giovedì) i due signori arrivano con un sorriso soddisfatto. Lei è dimagrita già di nove chili, lui di undici. Entrambi sono ringiovaniti di dieci anni.

«Tutti mi fanno i complimenti! Ma come stai bene, ma sei ringiovanita, ma che hai fatto?! Eh, cammino un'ora e mezza ogni sera con mio marito! Erano anni che non mi sentivo così bene! E anche il dolore, aveva ragione, è tanto tanto meno. Non mi par vero! In più parliamo meglio tra di noi, intanto che camminiamo. E ci facciamo anche delle belle risate, che non mi ricordavo più». «Anche io ho cambiato vita – dice lui – Alla sera, basta cene di lavoro. Cento volte meglio una bella camminata con mia moglie. Torno rilassato, dormo benissimo e al mattino ho tutta un'altra energia. Con mia moglie ce lo diciamo sempre: con uno zaino di dieci chili di meno sulle spalle è tutta un'altra vita! Pensa con venti meno!».
Che gusto vedere le persone guarire, rinascere, e ritrovarsi anche nella coppia. Davvero, per gustarsi la vita in salute bisogna partire dai fondamentali!