Il mondo del possibile: leggere, camminare e sognare per un'estate intensa e felice

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

«Anima mia, non aspirare all'immortale, ma esaurisci il campo del possibile»: a questo esortava Pindaro, poeta greco (518-438 a.C.). Quale possibile potremmo esplorare in questa prima estate di vacanze post-Covid? Per la maggioranza degli italiani, le ferie saranno più brevi. Per molti saranno a chilometro zero: non si muoveranno da casa per la crisi economica e le complicazioni sanitarie.

Come si può viaggiare allora? Leggendo e camminando, per poter sognare. Leggere è un piacere profondo, da (ri)scoprire. Più immediato per chi ha avuto la fortuna di essere educato ai diletti della lettura fin da piccino. E' un piacere variato e longevo, grazie ai sublimi voli di fantasia e di esplorazione del possibile, oltre gli stretti limiti del microcosmo personale.

I benefici della lettura sono potenziati dal camminare, che fa connettere attivamente aree diverse del cervello. Riunisce in modo nuovo passato, presente e futuro. Aiuta il pensiero laterale, intuitivo e associativo, che è la base della creatività. Leggere è anche un piacere sensuale, perché il libro stimola il tatto, lo sguardo, l'olfatto, l'udito, il senso musicale. Persino il gusto. E il desiderio, d'amore e di vita. Chi ama la lettura lo sa. Per questo non ama leggere sui tablet, comodi certo, ma privi della squisita sensualità che ogni bel libro regala ai suoi amanti.

La lettura compete con i social? Sì. E' perdente con i social? Sì, sul fronte immediato della seduttività e dell'appetibilità. Tuttavia, abbinata all'attività fisica, è vincente sul tempo lungo della salute fisica e mentale. Basti vedere quanti bambini, adolescenti, adulti e anziani buttino il piacere della lettura e dello sport per rincorrere like ed emoticon, parcheggiati tra fiction e fakes. E i loro cervelli? Sono sempre più "protesizzati", grazie a molteplici strumenti (telefonini, tablet, portatili, con calcolatori, traduttori e così via), sempre più vuoti di competenze e contenuti, sempre più incapaci, come li descrive Michel Desmurget nel suo libro "Il cretino digitale" (Rizzoli). La delocalizzazione delle funzioni mentali, che una volta abitavano dentro il cervello, fa sì che demandiamo agli strumenti esterni più funzioni e competenze, impoverendo in parallelo le risorse interne. Con il rischio di anticipare un'inquietante atrofia progressiva di parti preziose del cervello: fino all'Alzheimer, quando è distrutto l'80% dei neuroni cognitivi, che coordinano la capacità di pensare; fino al Parkinson, quando è distrutto l'80% delle cellule nervose motorie, che coordinano anche la capacità di parlare e camminare. Due malattie devastanti che si presentano in comorbilità, ossia compresenti nella stessa persona, il oltre il 40% dei malati. E' possibile prevenire, o almeno rallentare questa devastazione? Digitalizzati sì, ma ancora capaci di esplorare il possibile attraverso lettura e camminata veloce, binomio da alternare a piacere. Per valorizzare il tempo libero dell'estate e rilanciare uno stile di vita da gustare per sempre.

Camminare, come? A testa alta, sguardo all'orizzonte, spalle aperte e scese, glutei in spinta: la schiena, alleggerita, sentitamente ringrazia. Camminare, perché? Per sentirsi più vivi. Per assaporare il paesaggio. Per potenziare le risorse interne del cervello: è stimolante ritrovarsi a cena, dopo vivaci camminate in montagna, a conversare di libri e poesia, con un felice

contrappunto tra rimandi letterari e riflessioni sulla vita. Bello viaggiare con la mente, conversando mentre si cammina, mentre il corpo si delizia passeggiando tra i boschi, annusando felice i profumi d'erba, di muschio, di rovi e il profumo dell'acqua, limpida e canterina, nel torrente o nel lago. Bello assaporare un libro vivamente consigliato, con l'entusiasmo goloso che si aveva da ragazzi. Stupendo sentire le associazioni fluire, in gran rispolvero, vedere occhi che scintillano, sorrisi che si riaccendono, ricordi ed emozioni che ritornano, vivaci come una ghirlanda brillante. Fantastico sentire l'energia salire. Avere la netta sensazione di tante luci che si accendono nella mente, con lo stupore con cui si ammira un cielo notturno stellato, quando un vento fresco e impetuoso spazza via inatteso le immobili nuvole.
Leggere e camminare, camminare e leggere, e intanto ri-assaporare il mondo, dentro e fuori di noi: il mondo del possibile. Più giovani nel corpo e nella mente. Un po' più felici, riscoprendo piaceri, semplici e vicini, che ci fanno viaggiare lontano. E risentire più forte la voglia di vivere e sognare.