Salute: la base sicura della libertà

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

Camminavo leggera nel bosco profumato, sul sentiero all'Isola d'Elba, allegra come un cerbiatto. Le antenne dei sensi accesi, il respiro profondo e regolare, costanti i battiti del cuore, il corpo in armonia. Con l'entusiasmo, la leggerezza e la gioia di quando, ragazza, andavo per boschi o arrampicavo con amici cari, sulle Dolomiti Feltrine. Stessa gioia remando sicura, la canoa fluida sull'acqua. O nuotando a lungo, sotto costa, gustando le rocce rosso-rosate al tramonto, lungo la deserta penisola del nord dell'isola, quando le barche rientrano. Il silenzio regala allora ritmici paesaggi sonori: il canto morbido delle onde, lo sciabordio dell'acqua sulle rocce, il corpo lambito ad ogni bracciata da una carezza d'acqua che non si trattiene.

Ecco l'intuizione: mantenersi in salute e in forma, il più a lungo possibile, è la base sicura e il prerequisito di ogni libertà. Innanzitutto, la libertà di essere felici, di assaporare il gusto di esistere, dentro la musica delle piccole e grandi bellezze che la natura semplice ancora ci regala. Ogni dolore, ogni infiammazione, ogni malattia ci rubano una fetta di felicità, a volte per sempre. Coltivare stili di vita sani e allenarsi attivamente ogni giorno, è una responsabilità e un privilegio, un dovere e una gioia. Da coltivare fin da piccini, per tutta la vita, senza alibi e senza scuse. Certo, ci vogliono impegno e disciplina, costanza e flessibilità. Ma la soddisfazione di sentire il proprio corpo intensamente sano, ardente e felice, nonostante l'anagrafe, è una ricompensa senza pari, che rilancia motivazione e impegno. Ancora più assaporata, proprio per la consapevolezza di quanto sia importante mantenersi in salute, accettando la sfida sottile del passare degli anni.

Salute è possibilità di scegliere: chi essere, che cosa fare, dove andare, ad ogni età. Più la salute è solida, più ampio è lo scenario delle scelte esistenziali. Per bambini e ragazzi, significa possibilità di sperimentarsi ed esprimere al meglio i propri talenti: negli affetti, nell'amicizia, nello sport, nello studio, negli hobby, nella vita. Di essere protagonisti del presente e del futuro, perché sani e solidi, nel corpo e nella mente. Sani, in una stagione in cui dai bivi sbagliati spesso non si torna indietro. L'adolescenza è stagione preziosa e sfuggente, in cui è esaltante dar spazio all'amore e ai progetti di vita. In cui è decisivo, tuttavia, imparare presto a conoscere se stessi, anche grazie a corpo e mente sani, per scegliere con sicurezza la direzione del proprio cammino nel corso rapido dell'esistere. Per poter gioire di un'esistenza scelta: espressiva, indipendente, autentica.

Alcol, droghe, cibi spazzatura, inattività fisica ledono le basi cerebrali del pensiero e della salute, troncano alla radice la possibilità di scegliere. Amputano l'essenza stessa della libertà, che è in primis libertà di scelta. Purché si sia in grado di valutare davvero e con competenza le opzioni, invece di conformarsi come automi alle opinioni dominanti sul web. Per tutti coloro che con gli anni vedono concretizzarsi rischi genetici, come il silenzioso e insidioso diabete, le malattie cardiovascolari, l'artrosi o l'osteoporosi, o hanno già avuto un serio problema di salute, che prima o dopo capita a tutti noi, l'impegno a recuperare il più alto livello di benessere fisico ed emotivo è l'obiettivo più meritevole ed esaltante. Proprio nella malattia e nel dolore si apprezza quanto la pratica antecedente di stili di vita sani possa essere il volano migliore per recuperare i

più ampi margini di salute, anatomica e funzionale, e quindi di libertà.
Anche vaccinarsi è una scelta di salute, che protegge la libertà: di non finire reclusi, nella galera di un altro lockdown, che ha paralizzato e amputato miliardi di vite; di non morire ammazzati da un virus veloce, invisibile e pericoloso. Se sopravvissuti, libertà di non portare le conseguenze permanenti delle lesioni che ha provocato. Libertà di non sentire la vita e le scelte rallentate, distorte, abortite per i danni educativi, professionali, sanitari ed economici causati dal ripetersi dei lockdown o dall'infezione.
Vaccinarsi è davvero una scelta di libertà. Per poter riassaporare a lungo l'immenso piacere di sentirsi sani. Per scegliere di esistere con orizzonti di vita più ampi e luminosi. Liberi di muoverci, di amare e di abbracciare ancora, se fossimo tutti periodicamente vaccinati.