Il piano B: lo studio dopo lo sport

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

Sportivi veri, hanno passione, metodo, rigore e disciplina. Hanno coraggio e cuore da vincenti, anche se la vita è in salita. Hanno la testa lucida per pensare bene nel presente e nel futuro. Hanno famiglie solide che sanno amarli senza pietismi e incoraggiarli a esprimere il meglio di sé stessi, con costanza e convinzione, nonostante disabilità e pesanti limiti fisici.

Mi piace condividere con lettrici e lettori belle storie di vita che ci regalano esempi luminosi ed energie positive. Storie che dovrebbero ispirare i nostri bambini e i nostri ragazzi, sani e integri, che spesso si avviliscono in una vita paludosa, senza più slanci, senza obiettivi ardenti, senza sbocchi esistenziali. Con la complicità di adulti, genitori e insegnanti, che non riescono a catalizzare le loro energie migliori per farle sbocciare compiutamente.

Oggi è Giulia Terzi a ispirarci. Cinque medaglie – due ori, due argenti, un bronzo – alle Paralimpiadi di Tokyo e laurea in Giurisprudenza con 110 e lode lo scorso sabato, 11 settembre. La creatura, dopo aver ottenuto la prima laurea in Scienze politiche, sull'onda dell'entusiasmo, ha raggiunto anche il secondo obiettivo, studiando in parallelo all'allenamento rigoroso e assiduo. Dice Giulia: «Lo sport è fondamentale, ma nella vita è sempre meglio avere un piano B. Il mio è lo studio, è sempre stato importante per me».

La riflessione di merito, ispirata da Giulia e dagli atleti paralimpici che riescono a gareggiare a livello mondiale e al contempo a studiare e laurearsi, riguarda la centralità dello sport nella vita dei bambini e degli adolescenti. Una centralità da riconquistare con ancora maggiore determinazione dopo il lungo gelo motorio dei lockdown e delle varie restrizioni che per 18 mesi ha mozzato le ali della voglia di vivere. Lo sport può essere la prima prevenzione e la prima cura per quell'insidioso male di vivere che ha colpito in modo pandemico molti dei nostri figli e nipoti. Sport di gruppo, se possibile, o individuali, ma sport vero, con allenamenti, regole e obiettivi da condividere, che migliorano l'intelligenza emotiva.

Il movimento quotidiano aumenta in modo naturale la dopamina e la voglia di fare, di vincere e anche di studiare, se le famiglie sanno essere presenti; aumenta la serotonina, il più potente ed efficace antidepressivo che ci sia, e le endorfine, le molecole della gioia che accendono di luce il corpo e la mente. Sport per restare in forma, tonici, elastici, dritti, atletici, con corpi vivaci che aumentano la fiducia in sé, l'autostima e la sensazione di avere energie e fiducia per realizzare i propri sogni. Con quei bei sorrisi, felici dopo un intenso allenamento, il miglior antidoto contro la cupezza e la malinconia. Con quell'allegria da corpo felice, che scioglie la rabbia e l'aggressività da inerzia, da insoddisfazione, da frustrazione, da fallimento.

Il corpo modifica la mente: affascinanti studi di neurobiologia lo dimostrano con crescente evidenza. Il corpo felice di esprimersi nello sport può aiutare la mente a realizzare con più efficacia il piano B: studiare con grinta e gusto, puntando decisi su un futuro stimolante e più appagante.