

## La salute è il primo fattore di libertà

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

“Sono ai ferri corti con mia figlia di 19 anni, che fuma come una turca: 30 sigarette al giorno! Ho cercato in tutti i modi di farla smettere perché sono preoccupata per la sua salute, anche perché a casa nostra non ha mai fumato nessuno. Lei ribatte che è maggiorenne ed è libera di fare quello che vuole perché le piace! Come farle capire che questa libertà la porta solo a farsi del male?”.

Valeria B. (Orvieto)

Gentile signora, lei pone molto acutamente lo sguardo su un aspetto critico del rapporto tra libertà e salute. Un malinteso senso del libero arbitrio negli stili di vita può portare all'autodistruzione: basti considerare le nefaste conseguenze del fumo, dell'alcol, delle droghe, dell'ingordigia, del sesso impulsivo e non protetto, dell'eccesso di velocità nella guida. Sono tutti fattori di malattia modificabili: meglio non cominciare, o, fatto l'esperimento, smettere al più presto.

La salute è il primo fattore di libertà. Le nostre possibilità di pensare e di scegliere, di aspettare o di agire, di muoverci e di amare, dipendono prima di tutto dalle nostre condizioni fisiche, che condizionano poi quelle psichiche e i rapporti con gli altri. Essere sani significa avere la migliore energia pulita per corpo, mente e cuore. Un'influenza, una cefalea intensa, un forte mal di denti, una frattura al piede, un attacco di diarrea già limitano drasticamente la nostra libertà di movimento e di pensiero. Che crollano se siamo costretti al letto, o al ricovero, da malattie o incidenti più seri. Purtroppo ce ne accorgiamo solo quando ci ammaliamo.

Troppi giovani si credono onnipotenti, non vedono la malattia e considerano la salute un benefit gratuito della vita. Forse dovrebbero riflettere su un magnifico pensiero di Marcel Proust: «Ho riconosciuto la felicità dal rumore che ha fatto andando via». Vale anche per la salute, su cui merita investire, proteggendola in primis da noi stessi e da molte nostre insane abitudini.

P.S. quando il fumare è così intenso, è più vicino all'ossessione che al piacere...

---

---

Prevenire e curare – Attenti al fumo, veleno silenzioso e potente

Il fumo aumenta il rischio di:

- tumori: alle vie respiratorie, al seno, ma anche alla vescica, al collo dell'utero, alla bocca perché potenzia l'azione oncogena dei Papillomavirus;
- infarti e malattie cardiovascolari, anche nelle giovani;
- ridotta fertilità (a trent'anni l'ovaio di sua figlia sarà invecchiato come se ne avesse 40, se continua a fumare così);
- menopausa anticipata di almeno due anni;
- invecchiamento di pelle, denti, unghie e altri connettivi;
- perdita di musicalità e colore nella voce;

- offuscamento della nostra identità olfattiva e del profumo di donna;
  - perdita di bellezza, accelerata con l'età.
- 
-