Dopo i 60 anni: le regole per essere ancora felici

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

"Ho letto con invidia, non lo nascondo, le dichiarazioni di Christine Lagarde, sul fatto che si può essere molto felici, in coppia, nel lavoro e anche sessualmente, dopo i 60 anni. Tutte le fortune a lei. E noi persone normali che cosa possiamo fare per essere un po' più contente dopo quell'età?". Cristina S. (Belluno)

Gentile amica, le rispondo molto volentieri perché quella dichiarazione ha acceso un interesse mediatico e umano davvero mondiale. Christine Lagarde ha avuto alcune fortune: molti talenti e una notevole intelligenza; una famiglia che l'ha amata e incoraggiata a studiare giurisprudenza e a laurearsi a Parigi, ma anche a fare molto sport fin da bambina; una solida salute. Ha anche molti meriti, che le vanno riconosciuti. Sono gli ingredienti fondanti della sua dichiarata felicità di oggi, che ci dà ottimi spunti di riflessione anche per la nostra ricerca di felicità. Non si diventa "per fortuna" la prima donna capo di uno dei più grandi studi legali del mondo (Baker & Mckenzie); la prima donna Ministro dell'Economia, giudicata dal Financial Time come miglior Ministro delle Finanze dell'Eurozona, e per il secondo mandato Direttore Operativo del Fondo Monetario Internazionale. Donna al vertice in ambienti solidamente maschili. Ci vogliono competenza e studio continuo, disciplina e rigore, metodo e intuizione, disponibilità a mettersi in discussione e a cambiare, intelligenza emotiva e una capacità di lavoro impressionante. Qualità preziose in tutte le professioni e in tutti gli aspetti della vita. Anche nell'essere madri, mogli e lavoratrici. Come ha scritto Marco Tullio Cicerone: «Omnia summa consecutus es, virtute duce, comite fortuna»: hai ottenuto tutti i risultati migliori, con la virtù come guida, la fortuna come compagna. Ricordando che, in latino, "virtus" è parola pregnante che indica insieme capacità, valore, coraggio, energia e impegno personale.

I segreti della longevità felice

Come ginecologa, da trent'anni e più, ho la passione e la soddisfazione di seguire centinaia di donne che stanno vivendo una longevità felice: affettiva, familiare, sessuale, a volte anche professionale. Quali sono gli ingredienti, i denominatori comuni di un progetto di felicità, che tutti possiamo perseguire? Salute fisica, anzitutto: è la nostra prima ricchezza. Richiede stili di vita sani, disciplina e sobrietà, anche nel cibo, fin dalla giovinezza. Alcolici raramente. Zero fumo. E zero droghe. L'attività aerobica quotidiana è un fattore di felicità non negoziabile (perché dopo lo sport ci viene spontaneo cantare sotto la doccia?). Ottimizza il metabolismo, abbassa l'infiammazione, fa lavorare meglio il cervello e il cuore, tiene in forma muscoli, ossa e articolazioni, aumenta le endorfine, che sono le molecole della gioia, migliora la sessualità, riduce il rischio di cancro. Christine Lagarde la fa alle 6 del mattino, ogni giorno dell'anno: comincia con ginnastica e continua sulla cyclette, e intanto studia i dossier!
Quante di noi fanno attività fisica ogni giorno, anche solo camminare di buon passo per un'ora,

© 2019 - Periodici San Paolo - www.alessandragraziottin.it

fare sempre le scale a piedi, e un po' di esercizi generali, anche a casa, mentre si guarda la TV? Anche ballare ci rende più felici. Tutte le mie pazienti "convertite" all'attività fisica («Signora, vuole stare bene? D'ora in poi la sua giornata ha 23 ore. La 24esima è per lei!». «Professoressa, mi ha convinta. Mi ci impegno!») sono tornate entusiaste: dimagrite, con il viso più luminoso, senza più quelle borse da infiammazione sotto gli occhi, la postura più dritta, il passo più elastico, il sorriso più luminoso. E il cervello più sveglio. E questo indipendentemente dal reddito, o dallo stato anagrafico. «Mens sana in corpore sano», cervello sano in un corpo sano, dicevano duemila anni fa. Ricerche scientifiche hanno dimostrato che la velocità del passo, correla con la longevità in salute, a ogni età. E che la forza del quadricipite correla con la performance mentale.
E dunque mettiamoci tutti a camminare, guardandoci attorno, ammirando la bellezza del mondo che ci circonda. Lei, gentile Cristina, gustandosi la deliziosa Belluno, con quella splendida corona di montagne attorno, e quei boschi incantevoli dove ci si può sentire felici in ogni cellula del corpo, per il solo fatto di essere vivi e in salute, vibranti di gioia tra sinfonie di profumi muschiati e distese brillanti di verde. Io la chiamo "terapia della vita", e tutti la possiamo fare, se teniamo il corpo attivo, i sensi accesi e il cuore aperto a ogni emozione: anche il gusto di coltivare e vedere crescere i fiori sul balcone o in giardino, e le verdure nell'orto. Sentendoci felici nell'accarezzare il gatto che ci fa le fusa o il nipotino che ci abbraccia con slancio improvviso e gli occhioni luminosi.

Felicità è ballare, anche a ottant'anni

Le persone che ballano, uomini e donne, hanno indici di salute, tono dell'umore, indici cognitivi e una percezione di felicità migliori dei coetanei che non ballano.

Ballare:

- stimola la "neuroplasticità", ossia la capacità del cervello di creare nuove connessioni tra le cellule nervose, di riparare i danni creati dal tempo o da sostanze tossiche, di ridurre l'infiammazione cerebrale che favorisce Alzheimer e Parkinson. Ballare aiuta il cervello a diventare più efficiente nelle sue associazioni tra musica, ricordi ed emozioni, e più fluido nel coordinare movimenti scelti e ritmati, che stimolano l'equilibrio, la rapidità di esecuzione e la prontezza di riflessi, mentre il ballo di coppia ricorda la liturgia del corteggiamento e dell'amore, che non ha età. In parallelo attiva i sensi: ballare in coppia stimola il contatto fisico, l'abbraccio, la percezione del profumo dell'altro, degli sguardi, dei sorrisi, della voce, mentre la musica accende potentemente non solo le aree uditive, ma il lobo limbico, che presiede alle emozioni, e i centri della memoria;
- aumenta la dopamina, il neurotrasmettitore che aumenta l'estroversione, la voglia di fare, di amare e desiderare, di sorridere e di ridere, di vestirci bene per uscire a ballare, e che ci aiuta a pensare meglio e a muoverci con più gioia verso gli altri e il mondo;
- aumenta la serotonina, e con essa il buonumore;
- abbassa la pressione e migliora gli indicatori cardiovascolari.

Inoltre, una musica associata a un momento felice riaccende in noi sia quel ricordo, sia un'ondata di endorfine, le molecole della gioia, che accendono le emozioni più belle. Ecco perché il ballo ha un potente effetto antidepressivo ed euforizzante, perché aumenta il senso di benessere fisico ed emotivo, perché migliora anche il sonno e la percezione di una maggiore felicità.

Ormoni amici della longevità, anche sessuale

Per le donne dopo la menopausa sono essenziali gli ormoni prescritti "su misura". E l'energia vitale continua a risplendere: nel corpo, nella mente e nell'intimità. Quali ormoni?

Estrogeni

Oggi chiamati "master regulators", sono i regolatori principali della bioenergetica del cervello e del corpo. Sapete perché? Facilitano (anche) l'utilizzo periferico dell'insulina, ormone prezioso per far lavorare al meglio i mitocondri, i "polmoni" della cellula, che utilizzano gli zuccheri per produrre energia. Più l'insulina lavora bene, più abbiamo energia, più ci sentiamo svegli, vitali e contenti. Nel cervello, anzitutto. Mi dicono le signore: «Avevo il cervello nella nebbia. Adesso ho di nuovo il pensiero limpido! Non mi par vero!». Grazie a questa azione favorevole sull'insulina, la terapia estrogenica dopo la menopausa rallenta sia la comparsa, sia la progressione del diabete. Ancor più se abbiamo una dieta con pochi zuccheri semplici, e camminiamo ogni giorno.

Gli estrogeni sono essenziali anche per l'intimità sessuale: prevengono l'atrofia vaginale, e la secchezza che ne deriva, le cistiti dopo rapporto, il dolore intimo (sindrome genitourinaria della menopausa) perché aiutano a mantenere le mucose vaginali morbide, elastiche e accoglienti. Altrimenti come si fa a far l'amore di gusto?

Testosterone e deidroepiandrosterone (DHEA)

Sono grandi amici della longevità in salute, anche sessuale, nella donna oltre che nell'uomo. Da soli, e ancor più in sinergia con gli estrogeni, rilanciano il desiderio sessuale e la voglia di amare; aumentano l'intensità della eccitazione vascolare genitale e la lubrificazione; regalano smalto e intensità nuove anche all'orgasmo già appannato. In parallelo, contrastano il deterioramento cerebrale, la perdita di muscolo (sarcopenia), la perdita di osso (osteopenia), l'infiammazione e la deformazione articolare, cause dell'artrosi, ridanno fiducia nella capacità di muoversi in autonomia. Una mia paziente ottantenne, triestina tostissima, affetta da una seria osteoporosi, che ho curato dopo 5 fratture in due anni, per cadute banali, mi ha detto: «Questi ormoni sono benedetti! Prima di queste cure, ero disperata. Mi fratturavo perfino scendendo le scale. Adesso posso correre anche dietro al tram. Alla mia età, e dopo tutto quello che ho passato, questa è la felicità!».

Intelligenza emotiva: l'asso di cuori per la felicità

Per essere felici anche dopo i cinquanta-sessant'anni, oltre alla salute fisica, con sani stili di vita, e agli ormoni (per le donne e per gli uomini in andropausa biologica), serve un terzo fattore: l'intelligenza emotiva. Richiede equilibrio interiore, capacità di ascoltare con il cuore, di mettersi in discussione, di imparare, di cambiare, di perdonare, senza rigurgiti di veleni e di aggressività. Cresce quando siamo più attenti a coltivare la tenerezza, l'empatia, la ricerca di senso nella vita, e una dimensione spirituale sempre più scelta e consapevole. Intelligenza emotiva da coltivare e da vivere nella coppia, in famiglia, nell'amicizia, nel lavoro. E anche con i nostri dolci animali. Con un'attenzione dedicata, gentile, fatta di sollecitudine, di amore e di saggezza, per far sentire l'altro unico per noi: coniuge, figlio, sorella, amica o nipotino che sia. Certo, anche la serenità economica aiuta.

© 2019 - Periodici San Paolo - www.alessandragraziottin.it

Tutto questo porta il nostro cuore, il nostro corpo, la nostra mente, a vivere sotto il controllo del sistema nervoso parasimpatico, "comandante dei tempi di pace" e grande regista della felicità quotidiana, a ogni età. E il dio delle piccole cose sorride.

La felicità di imparare

"Libido sciendi": desiderio e piacere di conoscenza. Ne ha parlato Sant'Agostino per primo. Anche Sigmund Freud ha valorizzato questa importante componente della felicità, a ogni età. Ogni persona che ami leggere sa quante emozioni sottili può regalarci un libro amato. Imparare uno sport nuovo, o suonare uno strumento, ci aiuta a invecchiare più felici, e più in salute, Continuare a imparare è gioia. E' vita. Anche nel lavoro, per chi continua avanti negli anni. «Aùn aprendo», imparo ancora: così scrive uno straordinario Francisco Goya, a novant'anni, nel magnifico autoritratto conservato al Prado.

La felicità è un fiume, con tanti affluenti diversi. Sta a noi continuare a portare acque fresche negli affluenti che ci sono più congeniali, per sentirci più felici, nel corpo e nel cuore.