"Dritto come un fuso": perché curare la postura previene e riduce tanti dolori

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

"Mia moglie è una sua affezionatissima lettrice. Con gli anni, anch'io ho imparato ad apprezzarla. Mi ha molto interessato il suo ultimo articolo sulla postura, centrato sul problema del controllo dello stimolo urinario. Trovo molto utile che un medico dia consigli efficaci e originali per stimolare ciascuno di noi ad attivarsi personalmente per stare meglio, senza parlare sempre e solo di farmaci! Vorrei un suo commento su un problema più generale. Quando osservo le persone mentre camminano, o aspettano l'autobus alla fermata, tutte coi telefonini in mano, sembrano un esercito di scimmie. Tutti e tutte curvi in avanti, la testa piegata, le spalle cadenti, la pancia in fuori, la schiena che porta un carico pazzesco, il cellulare all'altezza della pancia… Poi tutti si lamentano di mal di testa, mal di schiena, mal di qua e mal di là…A parte la bruttezza di simili posture, che rischi ci sono per la salute generale? Mio nonno, un gran bell'uomo, è stato dritto come un fuso fino a novant'anni. Grazie al suo esempio e ai suoi insegnamenti, tutti in famiglia stiamo dritti. Ma intorno c'è il disastro. Grazie in anticipo per la sua cortese risposta".
Fabrizio R. (Verona)

Grazie per le sue parole di apprezzamento, gentile signore. Anch'io ringrazio mio nonno, attentissimo alla postura! «Dritta, Sandrina», diceva sollevandomi il capo con tenerezza, una mano sulla fronte, l'altra sulla schiena, quando piccolissima disegnavo o scrivevo piegata sul quaderno. Faceva il giro del tavolo, e Sandrina era di nuovo piegata. Il nonno, paziente, raddrizzava. Dopo un po' di giri, la creatura era dritta e sorridente. E il nonno approvava con un guizzo di orgoglio negli occhi blu. Con un po'di attenzione, la creatura è drittissima anche ora, con innumerevoli vantaggi per la salute e l'energia generale.
Quindi grazie anche per lo spunto e il ricordo che mi ha evocato! Il tema postura mi appassiona: anche per questo le rispondo molto volentieri. Concordo con lei: la postura ripiegata, in avanti, goffa e rigida, è impietosa: imbruttisce e invecchia. Estetica a parte, i problemi medici associati o causati da posture errate sono crescenti. Interessano anche bambini e adolescenti, non solo gli anziani: basta guardarsi attorno. Migliorare la postura è dunque un obiettivo che interessa tutta la famiglia, dai piccini ai nonni, per vivere con più energia, più sorridenti, più sani, più dritti e più belli.

La postura salva-salute

Se noi consideriamo il nostro corpo dal punto di vista "biomeccanico", vediamo con chiarezza quanto il nostro equilibrio, statico e dinamico, richieda un sistema accuratissimo e raffinato di leve e di forze ben coordinate, sia per stare dritti e fermi (postura eretta) sia per eseguire in modo economico (cioè col minor dispendio energetico) movimenti semplici e complessi. Le

nostre leve, muscolari, articolari e ossee funzionano tanto meglio quando più la postura è corretta, i barocettori (che aiutano l'equilibrio) sono sensibili e reattivi, i muscoli ben tonici, le articolazioni libere ed elastiche, le ossa ben strutturate… e il cervello in forma per dirigere bene il tutto.

Ecco un piccolo autoesame per valutare la postura: guardatevi in qualche foto recente spontanea, frontale e laterale, in piedi e seduti. La maggioranza noterà di avere la testa piegata in avanti, ancor più se si ha un telefonino in mano, a volte anche di 45 gradi o più rispetto all'asse verticale che dovrebbe andare dal capo ben eretto ai talloni. Il baricentro si sposta allora sull'avampiede, con tensioni muscolari parassite e persistenti, per tenere l'equilibrio.

Ecco i rischi che ne derivano:

- aumento delle cefalee muscolo-tensive, "a casco", anche nei bambini: i muscoli paracervicali devono infatti fare un lavoro costante e tremendo per sostenere il capo, che è l'organo più pesante del corpo. Quindi grande spreco energetico, perché il dolore è un grande divoratore di energia vitale. Con conseguente ridotto rendimento nello studio e nel lavoro, più stanchezza, più affaticabilità, più nervosismo, più irritabilità. E più infelicità;
- aumento del dolore alle spalle, tanto maggiore quanto più siamo incurvati in avanti e sedentari. La pandemia di spalle bloccate, di artriti della articolazione scapolo-omerale, di calcificazioni e retrazioni tendinee, ha due importanti cofattori nella postura errata e nell'inattività fisica. Rimetterci dritti e attivi, col capo eretto, sguardo all'orizzonte (e pure al primo piano, di tanto in tanto!), con spalle ben aperte e scese, e il baricentro ben piazzato sui talloni, è la prima prevenzione e la prima cura. Più stiamo piegati in avanti più corriamo seri rischi sul fronte vertebrale;
- comparsa di dolore asimmetrico, a collo e spalla omolaterali, se tendiamo anche a tenere il capo piegato lateralmente, a destra o a sinistra. Attenzione: oltre a un errore posturale, ci potrebbe essere anche un astigmatismo non diagnosticato o mal compensato. La testa piegata lateralmente è un modo automatico di cercare di mettere meglio a fuoco gli oggetti. Una buona visita oculistica può ricalibrare la vista e consentirci di correggere meglio anche la postura;
- aumento del mal di schiena, soprattutto alla zona lombare. Se il 70% e più della popolazione soffre di mal di schiena, qualche domanda dobbiamo farcela, giusto? Le posture errate, piegate in avanti, obbligano i muscoli paravertebrali, in particolare della zona lombare, a fare un lavoro titanico, in tensione continua, per impedire al corpo di cadere in avanti, visto che il baricentro è spostato sull'avampiede e persino oltre. Ecco il ricorso al bastone, che potrebbe essere molto più tardivo, o addirittura mai necessario, se tutti curassimo la postura, tanto prima, tanto meglio;
- aumento del dolore alle anche e alle ginocchia, sovraccaricate da posture errate, aggravate dal sovrappeso, e infiammate, sia per usura da carico asimmetrico, sia per carenza di estrogeni. La mancanza di questi ormoni, preziosi anche per la salute delle articolazioni, triplica le artriti e artrosi nella donna rispetto agli uomini, proprio dopo la menopausa.

Per prevenire il dolore ad anche e ginocchia sono preziosi:

- esercizi per la postura, meglio se con fisioterapista;
- ginnastica in acqua, per mobilizzare tutti i muscoli e le articolazioni a carico dimezzato rispetto al lavoro a terra;
- rinforzare con opportuni esercizi i muscoli paravertebrali, gli addominali, gli obliqui, e i preziosissimi ileopsoas, che uniscono l'ultima vertebra toracica e le quattro lombari al femore;

- mobilizzare l'anca, con la giusta gradualità e competenza fisioterapica;
- tenere posture corrette anche quando siamo sedute. «Stai seduta composta!», dicevano le nonne. Erano raccomandazioni utili a mantenere posture simmetriche, molto più sane, anche da seduti. No alle gambe accavallate, che accentuano le asimmetrie della colonna, e forzano gli arti inferiori, soprattutto se tenute a doppio incrocio. Piedi ben appoggiati a terra, vicini, ginocchia vicine, flesse, stando ben sedute sui glutei, schiena dritta, spalle aperte e scese, addominali tonici: più siamo allenate a una postura corretta, più questo atteggiamento, sano ed elegante, diventerà facile e naturale.

Basta volere e trovare il tempo!

Box 1. Postura errata e osteoporosi: attenti alle vertebre!

Se stiamo incurvati in avanti, il carico biomeccanico non si distribuisce uniformemente su tutta la vertebra, bensì soprattutto sulla parte anteriore. Quando la microarchitettura dell'osso è rarefatta, a causa dell'osteoporosi, la asimmetria di carico causa microfratture nella parte anteriore della vertebra, con perdita di altezza in questa sua parte: è questa la causa della "gobba" o gibbo, che colpisce tante persone anziane, quando più vertebre sono coinvolte in questo processo progressivo di microfratture nella parte anteriore. Questo succede di più nelle donne, perché più vulnerabili all'osteoporosi a causa della menopausa non trattata con tempestive terapie ormonali sostitutive. Gli uomini, più fortunati, hanno il testosterone che protegge ossa e muscoli fino a cent'anni… se stanno dritti e si muovono un po'. Il binomio postura errata-osteoporosi causa dunque, soprattutto alle donne, un pesantissimo costo in salute: fino al doloroso crollo vertebrale. Se abbiamo osteopenia, ossia una perdita moderata di tessuto osseo, dobbiamo correre subito ai ripari.

Box 2. Osteopenia: recuperare osso e salute

La densitometria ossea (mineralometria ossea computerizzata, MOC) è l'esame che ci consente di valutare la densità delle ossa, in genere a livello della colonna lombare e del femore.

Se al primo esame emerge un'iniziale perdita di osso, per esempio del 10-20% ("osteopenia"), è importante prendere il segnale molto sul serio, cambiando stili di vita con determinazione ed efficacia:

- fare attività aerobica quotidiana, ottimi 45 minuti di camminata veloce. Se avvertiamo dolore, è bene verificare di camminare in modo corretto: il dolore tende infatti ad alterare anche la biomeccanica del passo. Una revisione con il/la fisioterapista è dunque opportuna. Ottimo imparare a usare le racchette (camminata nordica), per stimolare in modo più armonioso anche le braccia e la parte superiore del corpo. L'obiettivo è avere una migliore postura dinamica, con glutei in spinta, minor carico sulle anche e le ginocchia, con piedi elastici (e scarpe adatte!), con appoggio prima sul tallone e poi sull'avampiede, rullando bene il piede, tenendo le dita ben distese. Vantaggio: questa modalità sana di appoggio del piede e di camminata riduce nettamente anche il rischio di inciampare;
- fare esercizi per gambe e braccia con piccoli pesi, meglio se si apprendono sotto la supervisione di un/una fisioterapista, per eseguirli correttamente;

- usare cavigliere di 500 grammi per qualche ora al giorno, anche in casa, cominciando con gradualità. Il piccolo carico, mentre ci si muove, stimola i nostri operai costruttori a lavorare di più: i mioblasti per costruire proteine muscolari e gli osteoblasti per costruire osso, contrastando l'osteopenia e anzi recuperando densità ossea, se siamo costanti e perseveranti;
- l'osso recupera se gli diamo anche tutti i mattoncini, ossia gli ingredienti nutritivi per costruire un osso di qualità, solido ed adeguatamente elastico insieme. Vitamina D (2.000-4000 unità al giorno, a seconda del peso); calcio (1000-1200 mg/giorno); magnesio, silicio, selenio, ferro, acido ialuronico; e l'efficacissima terapia ormonale sostitutiva, quando tempestivamente iniziata.

Ricordiamo tuttavia: il medico può anche prescrivere tutti gli ingredienti per la torta che si chiama osso, ma se poi non li impastiamo ogni giorno con la giusta attività fisica, e una postura corretta, tutti gli ingredienti diventano inefficaci e finiscono nel cestino delle opportunità perdute.

Box 3. Il tempo scelto per restare più in salute

Thomas Jefferson (1743-1826), morto a 83 anni, per i tempi un super-longevo, padre fondatore e presidente degli Stati Uniti d'America per due mandati (1801-1809), avvocato, costituzionalista, politico e persino architetto, fondatore dell'Università della Virginia, ottimo violinista, uomo certamente molto impegnato, amava dire: «Per restare in salute, bisognerebbe fare due ore di attività fisica al giorno. Chi non trova il tempo per farle, troverà il tempo per piangere due ore al giorno per le conseguenze di non averle fatte».