La sinfonia del benessere

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

«A me piacciono i rimedi naturali. Mio marito invece cerca sempre le ragioni scientifiche di ogni terapia. Per mantenersi in salute quali sono le cure naturali più efficaci? E perché funzionano?».
Maddalena B. (Treviso)

Gentile signora, approfondirò qui due aspetti semplici ed essenziali per il benessere di tutti noi. La prima e più naturale cura per restare in forma, coltivando la sinfonia del benessere, è camminare il mattino, idealmente per 45 minuti, quando il sole spunta dall'orizzonte. La seconda è coltivare il linguaggio della tenerezza, della gentilezza e del rispetto nei rapporti familiari, con gli amici, sul lavoro. Ma anche nelle interazioni sociali. Questo linguaggio del corpo, che si esprime attraverso il sorriso, uno sguardo di attenzione e rispetto, un tono di voce che trasmetta emozioni positive, una stretta di mano, una carezza o un abbraccio desiderati, aumenta l'ossitocina, l'ormone dell'amore, che è il più potente antistress e il più potente antidoto contro la solitudine, la depressione e il male di vivere.

Una camminata amica della salute

Quarantacinque minuti di camminata veloce al giorno tolgono il medico di torno: dalle donne come dagli uomini, dai bambini e dagli anziani. E lo tolgono tanto più a lungo quanto più questa eccellente abitudine è iniziata presto nella vita: per esempio, con l'ottima iniziativa di far andare i bimbi a scuola a piedi. Per loro, già 15-20 minuti, a seconda dell'età scolare, sarebbero ottimi. Per gli adulti, 45 minuti sono un trentaduesimo della giornata: il nostro miglior amico, il nostro corpo, senza il quale non facciamo nulla di buono e felice nella vita, non merita un trentaduesimo della nostra giornata? Siamo sempre tutti di corsa per finire prima in una cassa da morto: meglio rallentare e cominciare il mattino con il piede giusto, in senso concreto oltre che figurato! Perché 45 minuti? Andate al box 1. Tuttavia, già 30 minuti sono un ottimo inizio per cambiare vita, e aumentare salute ed energia vitale.
La camminata veloce mattutina, per andare al lavoro, a scuola o per portare a passeggio il cane, è il comportamento che correla con miglioramenti positivi degli indici di salute in tutte le specialità mediche. Quando la camminata è quotidiana, praticata con costanza, dà benefici impressionanti. Il rischio di cancro al seno si riduce del 3%, fino al 15% in alcuni studi. Si riduce il rischio di recidive, quando la camminata venga iniziata dopo la diagnosi di tumore, e praticata con costanza. Il box 2 spiega perché l'attività fisica, in sinergia con le terapie oncologiche, aiuta a ridurre il rischio di recidive in tutte le forme di tumore. E il box 3 illustra come superare le iniziali difficoltà ad essere fisicamente attivi.
Proprio grazie alla riduzione dell'infiammazione dei tessuti, indotta dalla camminata veloce alla luce del mattino, si riduce anche il rischio di adenocarcinomi dell'utero, che può essere addirittura dimezzato se l'attività fisica si associa a un'adeguata riduzione del peso, fino a

© 2023 - Periodici San Paolo - www.alessandragraziottin.it

tornare al peso forma. Dimagrire è essenziale, quando si è sovrappeso o obese: il tessuto adiposo, nella donna, soprattutto di grasso bianco addominale, è un grande produttore di "estrone", un estrogeno potente che stimola la proliferazione cellulare nei tessuti ormono-dipendenti, come mammella ed endometrio, la mucosa che riveste la parete interna dell'utero.
Perché così poche donne camminano di regola, meglio ancora la mattina presto? «Ho troppo da fare», è la risposta. Ma quando poi ci si ammala, tutte le priorità precedenti vengono messe in drammatica discussione. A volte troppo tardi. Meglio allora mette a punto un progetto di longevità in grande salute, costruito con costanza quotidiana, con gesti semplici, efficaci e senza costi, come è il camminare.
Sul fronte maschile, la camminata veloce quotidiana riduce la comparsa e la progressione del tumore alla prostata, con vario grado di evidenza, e il rischio di cancro al colon, come nella donna. Il rischio di ipertensione, infarto e ictus viene ridotto del 38%. E il rischio di malattie respiratorie, fra cui la broncopneumopatia ostruttiva e l'enfisema, si riduce del 42%, e ancora di più se si evita il fumo.
Sono ottimi i vantaggi sul fronte motorio, osseo, articolare e muscolare. Meno osteopenia e osteoporosi, e addirittura possibilità di recuperare densità ossea quando, dopo la menopausa, l'attività fisica quotidiana valorizza l'effetto di ricostruzione dell'osso promossa da una appropriata terapia ormonale sostitutiva e un'adeguata integrazione di vitamina D, calcio e altri oligoelementi. Come dico sempre alle mie pazienti: «Le do tutti gli ingredienti per la "torta" osso, ma se lei non li impasta tutti i giorni col movimento fisico, butta tutto nel cestino».
Strepitosi i benefici sul fronte metabolico: nel diabete la camminata veloce quotidiana è il primo alleato dell'insulina contro tutte le complicanze. La migliore ossigenazione dei tessuti e il miglior utilizzo periferico dell'insulina, attivati dall'esercizio fisico aerobico, come la camminata veloce mattutina, riducono infatti i danni da iperglicemia e l'infiammazione associata sui vasi sanguigni periferici (angiopatia diabetica), che possono arrivare a causare gangrena e amputazioni; sui nervi periferici (neuropatia diabetica); sui reni, con insufficienza renale (nefropatia diabetica); e sugli occhi (retinopatia diabetica). Danni che procedono in parallelo, potenziandosi e devastando la vita propria e quella dei familiari che assistono la persona malata, per anni. Il diabete è malattia grave e sottovalutata: assumersi la responsabilità della propria salute, con stili di vita sani e costanti, è una condizione indispensabile per invecchiare in "autonomia, dignità e grazia", come diceva mia mamma.
Una camminata veloce al mattino, alla luce naturale, aumenta anche la dopamina, la serotonina e le endorfine: un trio benefico che migliora l'umore, contrastando la depressione, e riduce anche la percezione di dolorini e doloretti che aumentano con l'età. Le principali linee guida raccomandano l'attività fisica moderata, come camminare, come primo analgesico in tutti i casi di dolore cronico moderato. Inoltre i muscoli stimolati dall'attività fisica producono irisina, una miochina che stimola il cervello a riparare i danni da età e da infiammazione cronica.
Davvero una sinergia straordinaria per guadagnare salute, lucidità di pensiero e buon umore a costo zero. Allontaniamo la pigrizia, nemica potente di una vita di qualità. E torniamo a coltivare buona volontà, costanza e un po' di autodisciplina: virtù amiche del benessere fisico e mentale, da riscoprire.

© 2023 - Periodici San Paolo - www.alessandragraziottin.it

Ossitocina: l'ormone dell'amore che illumina la vita

Perché la solitudine ci fa ammalare? Perché essere e sentirsi soli aumenta la depressione e l'ansia, il deterioramento cognitivo e perfino il rischio di Alzheimer? Se siamo ammalati, perché, a parità di stadio, la malattia è più feroce se ci sentiamo soli? E in positivo, perché sentirsi amati, e amare, facilita la vita? Perché l'affetto, tra genitori e figli, tra nonni e nipotini, tra amici sinceri, oltre che tra innamorati corrisposti, è il migliore antidoto contro la solitudine e il dolore di vivere? L'affetto ricambiato agisce su mente e corpo attraverso affascinanti fattori biologici: fra questi, il più potente regista del potere curativo dell'amore si chiama ossitocina.

E' un neurormone, ossia un ormone prodotto dal cervello, costituito da nove aminoacidi. E' molto antico e ben conservato nella scala evolutiva, perché svolge funzioni fondamentali per la sopravvivenza. Oggi, pur essendo iperconnessi ci sentiamo sempre più soli, più tristi e più depressi: quanta salute stiamo perdendo (anche) per l'esasperazione della vita digitale a scapito della vita reale?

"Ossitocina" deriva dal greco, e significa parto rapido: la sua prima funzione ad essere scoperta fu infatti lo stimolo delle contrazioni della parete uterina al termine della gravidanza, per facilitare il parto. Si scoprì poi che l'ossitocina aumenta nel sangue di mamma e bambino durante l'allattamento al seno: facilita il legame di attaccamento affettivo reciproco, perché scrive nel cervello di entrambi, a ogni poppata, chi è la persona che li rende felici.

L'ossitocina attiva il sistema di ricompensa, ben strutturato nel nostro cervello, che ci porta a riscegliere un comportamento che ci ha fatti sentire meglio, più sereni, più soddisfatti o più felici, perché fa percepire una profonda gratificazione in risposta a un atteggiamento affettuoso che dà gioia e sicurezza. L'ossitocina aumenta nel sangue e nel cervello quando ci si regala un abbraccio desiderato, quando ci si abbandona a una carezza sognata, quando si fa l'amore. E' l'ormone che sale quando si formano le coppie, ed è più alta e stabile negli animali monogami (ben il 3% delle specie).

Oltre alla riproduzione, l'ossitocina agisce sul comportamento sociale, con funzioni che si intrecciano, potenziando l'energia vitale, la salute, la capacità di resistere in modo costruttivo allo stress: la capacità di "resilienza", che aiuta a guarire anche dopo una malattia. L'ossitocina si presenta sempre più come una vera medicina naturale, gentile ed efficace, attiva sul corpo e sullo spirito (box 4). E' diventata anche oggetto di intense ricerche, per valutarne il potenziale ruolo come farmaco. Un ruolo non semplice da capire, perché ha proprietà chimiche sfuggenti. Per esempio, i suoi effetti cambiano in relazione al contesto. In più, ha recettori molto condizionati dalle prime esperienze vissute nella vita. Questo la rende per ora molto sfuggente anche sul fronte dell'uso come farmaco. E' molto più concreto ed efficace impegnarci per aumentare la quota di ossitocina che viaggia nel nostro corpo e in quello delle persone che amiamo, non vi pare?

In sintesi

Tutti preferiremmo terapie "naturali". E allora valorizziamo i comportamenti naturali che potenziano attività fisica e ossitocina insieme. Per i nostri bambini, più giochi di gruppo, insieme ai coetanei, all'aria aperta, alla luce naturale, aumentano l'ossitocina e riducono ansia e disturbi di attenzione. Per gli adolescenti, è indispensabile incoraggiare la vita reale, e attività di crescita

in gruppo, facendo sport, imparando a suonare uno strumento, o dedicandosi alla recitazione, e limitando al massimo la dipendenza esasperata e solitaria dalla vita digitale. Ottimo incoraggiare la cura di un animale domestico, un gatto o un cane, ma anche giocare con i pony, straordinari attivatori di rilascio di ossitocina e riduzione del cortisolo, ormone dello stress, con effetto ansiolitico, come dimostrano molti studi.

Per gli anziani, premia la salute uscire tutte le mattine a camminare, meglio se con un coniuge o un amico. Ottimi i corsi di ballo, che rilancia la "liturgia" del corteggiamento e attiva i sistemi di ricompensa e le molecole della gioia, attraverso il movimento e la musica in un contesto di amici.

Quando si visita una persona malata è terapeutico tenerle la mano, abbracciarla o accarezzarla con rispetto, gentilezza e tenerezza, a seconda del grado di parentela e intimità.

L'amica ossitocina ci aiuta a curare, se ci ricordiamo che un gesto d'amore e di attenzione, un sorriso gentile, una voce accogliente, uno sguardo luminoso, sono la prima terapia.

Box 1. Come misurare l'attività fisica?

L'attività fisica viene valutata con il cosiddetto "equivalente metabolico dell'attività" più noto come MET (Metabolic Equivalent of Task). L'espressione indica la quantità di energia utilizzata dall'organismo durante l'attività fisica nell'unità di tempo, a seconda dell'intensità della stessa e del peso corporeo. Il tasso metabolico di riferimento, ossia l'unità di misura, è la quantità di ossigeno consumata a riposo (seduti in silenzio su una sedia), pari a 3,5 ml di ossigeno per chilogrammo di peso per minuto. Questo per dire che il criterio usato negli studi è obiettivo.

Più alto è il MET, maggiori sono l'impegno metabolico, il consumo di ossigeno e i benefici per l'organismo. Soprattutto quando si parli di attività semplici, dal punto di vista fisiologico e biomeccanico, e "antiche", ossia molto ben consolidate dal punto di vista genetico, biologico e comportamentale, come camminare.

Gli studi che si basano su questo tipo e quantità di attività fisica stanno mostrando benefici così consistenti che il tornare tutti a camminare il mattino dovrebbe diventare raccomandazione e buona pratica di vita nazionale: tutta la popolazione avrebbe un guadagno certo in salute!

In sintesi: i 45 minuti giornalieri sono l'attività oggi considerata ideale, perché fa benissimo, e, in più, non costa nulla. Vogliamo le cure naturali? Questa è la più efficace e garantita: facciamola!

Box 2. Perché l'attività fisica aiuta a ridurre il rischio di recidive dei tumori

Le ragioni del beneficio sono molteplici. Una camminata alla luce naturale del mattino:

- aiuta a rimettere in fase i bioritmi del corpo, stravolti dallo stare chiusi in casa o in ospedale, alla luce artificiale, che mantiene alta la melatonina di giorno e di notte, alterando il sonno, custode della salute, e tutti i bioritmi correlati. Di converso, maggiore armonia dei bioritmi significa migliori difese immunitarie e salute in recupero;
- riduce l'infiammazione, denominatore comune di tutti i tumori e delle recidive, nel sangue e nei tessuti;
- abbassa il cortisolo, ormone dell'allarme, che deprime le difese immunitarie;
- migliora l'umore e il coraggio di affrontare malattia e difficoltà, con più grinta e più fiducia.

Box 3. L'agenda del benessere

Se l'attività fisica fa così bene, ancor più se mattutina, perché è così poco praticata?

Gli ostacoli maggiori sono due, dicono molti studi: "trovare il tempo" per fare l'attività fisica e "mantenere la motivazione" nel tempo, anche dopo una malattia seria, che sia un tumore o un infarto.

Che cosa si può fare per superarli? Usare un contapassi si è dimostrata una buona idea, perché è un auto-monitoraggio che può stimolarci a rispettare la nostra agenda di benessere. E rinnovare la motivazione, dialogando con medici e familiari che incoraggino a muoversi (e lo pratichino loro stessi, come faccio anch'io, sin da quando ero piccola); leggendo articoli e libri utili; e condividendo l'attività fisica con un familiare, un'amica o un collega. Anche nella pausa pranzo.

Box 4. Ossitocina: perché l'ormone dell'amore aiuta la salute

L'ossitocina:

- ha potenti capacità antinfiammatorie: potenzia la capacità dell'infiammazione fisiologica di "risolvere", ossia guarire, il fattore lesivo o il danno in corso. Riduce quindi la probabilità che l'infiammazione diventi patologica, incapace di riparare i danni che l'organismo subisce, e per questo non più finalizzata alla guarigione, ma cronica. E' questo il denominatore comune di tutte le patologie, prima acute e poi persistenti fino a diventare invalidanti;
- ha un effetto protettivo nei confronti delle avversità della vita, fisiche ed emotive, e dei traumi, perché l'affetto che la attiva contrasta la solitudine, dà conforto e fiducia. Per questo anche tenere la mano di una persona malata che andiamo a trovare aiuta a potenziare la speranza di riuscire a superare le difficoltà;
- influenza positivamente sia il sistema immunitario, sia il sistema nervoso autonomo, che governano i processi fondamentali dell'esistenza.

Praticare il linguaggio della tenerezza, dell'attenzione e del rispetto sincero, del sorriso luminoso che accende la luce dell'anima nella vita degli altri, è amore che cura. E l'ossitocina è il suo messaggero.

© 2023 - Periodici San Paolo - www.alessandragraziottin.it