

Vacanze ben vissute, per reinnamorarsi della vita

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

Come rendere unica una vacanza? Ci vogliono almeno tre ingredienti: scegliere bene la meta, scegliere benissimo la compagnia, e arrivarci col pieno d'energia.

Primo, scegliere la meta "giusta": certo, la disponibilità economica può fare una grande differenza. Tuttavia, a parità di spesa, è possibile vivere vacanze indimenticabili o morire di noia anche negli hotel o nelle mete superstellate. Parola chiave? Ascoltarsi e scegliere con gusto e attenzione l'obiettivo o l'itinerario, se si amano le vacanze in movimento. Chi sa navigare su internet, con pazienza e curiosità da bracco del mondo, può annusare e trovare appartamenti di sogno in posti poetici, bed and breakfast deliziosi, o piccoli hotel di charme o di silenzio, che regalano emozioni assolute a prezzi sorprendenti. Il Dio delle piccole cose mi ha regalato negli anni emozioni e ricordi indimenticabili, proprio cercando il profumo del mondo e della vita lontano dalle grandi mete. Certo, bisogna uscire dall'ovvio, dal ripetuto, dal consueto. Già questo è un "divertirsi" nel senso etimologico: un uscire dal quotidiano, dal già visto e archiviato. Per chi ama le vacanze stanziali, si può viaggiare con la mente in compagni di ottimi libri e ottima musica. Scegliendo per la passeggiata veloce, il jogging o lo sport preferito il mattino presto, quando la freschezza del giorno e il silenzio dell'alba regalano il primo sorriso e la prima ondata di energia buona. «In vacanza al mattino si dorme!!!», diranno i più. Si può dormire il pomeriggio, recuperando energia per una serata allegra e divertente, senza rinunciare a rendere felice il corpo. Molti cercano l'eccitazione notturna, dopo un anno in grigio: benissimo, purché l'energia assaporata ricarichi davvero le pile del corpo e della mente, senza intossicarle.

Secondo, è saggio scegliere benissimo la compagnia: anche chi è in coppia stabile può decidere per una settimana dove lui fa vela e lei arrampica o cammina felice in montagna, oppure lui fa cento chilometri al giorno in bicicletta e lei si fa il corso di canto gregoriano o di sub. Rinunciare sempre a ciò che si ama rende asfittica la coppia e toglie ulteriore energia. Un'immersione diversa e totale per entrambi nell'hobby o nello sport amato può aiutare a ritrovarsi con più gusto.

E se ci sono figli? Se si hanno nonni in gamba e disponibili, una settimana, o almeno qualche giorno, da soli può essere una ricarica formidabile per la coppia. Lo sosteneva mia nonna (classe 1903), in tempi non sospetti. Ogni anno teneva (a turno) per una settimana i diversi nipoti, tutti ben felici di stare con lei, incoraggiando figli e figlie, nuore e generi a farsi una pausa in coppia da soli, in piena tranquillità.

Infine, andreste mai in vacanza senza aver fatto un giro di manutenzione dell'auto dal meccanico, cambio dell'olio e pieno di benzina? Molti di noi fanno per l'auto quello che non fanno per se stessi: arrivano in vacanza stecchiti dalla stanchezza, dei veri "hamburger" tritati dalla fatica quotidiana, arrabbiati se non usurati, nervosi e irritati. La vita oggi è faticosa per i più, e richiede una montagna di energia anche quando il lavoro e/o la famiglia gratificano. Figurarsi quando la gratificazione latita. Per ricaricare energia bisogna assolutamente dormire otto ore per notte, almeno dieci giorni prima della vacanza, onde evitare di passare la prima settimana di ferie dormendo rintronati di stanchezza. E' ideale fare una dieta disintossicante, togliendo lieviti,

grassi animali, zuccheri, fritti, piatti pronti o preconfezionati, escludendo alcol e fumo e idratandosi molto.

Scegliere un mese di sobrietà alimentare prima delle vacanze non serve solo al minimalismo del perdere peso, ma, soprattutto, a ridurre i livelli di infiammazione, generale e cerebrale, causati anche dalla cattiva alimentazione, dal sovrappeso, dalla carenza di sonno e dallo stress. Meno infiammazione significa anche avere più energia per scegliere meglio la meta e benissimo la compagnia. Soprattutto per partire carichi di energia pulita, per gustare al meglio piccole e grandi sorprese. E quei misteriosi picchi di indimenticabile felicità che ci premiano quando il corpo è sano, tonico, curioso e ardente: pronto a cogliere il meglio della vita.