Il sorriso e le sue basi biologiche - Parte 2

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

Ragazzi, adulti o super anziani: quanto sorridete? In questo viaggio sulle basi biologiche del sorriso nell'arco della vita rivediamo insieme i fattori organici, fisici, che lo condizionano. Innanzitutto, la qualità e la profondità del respiro. La maggioranza di noi ha un respiro corto, contratto, teso, superficiale: la minore ossigenazione del corpo e del cervello aumenta lo stato di tensione e di ansia, accresce lo stato di allarme sul fronte neurovegetativo, rende tese e contratte la postura e la muscolatura del volto. Ed ecco il sorriso "stentato" di chi ha il cervello poco ossigenato. Riscoprire l'importanza del respiro lento e profondo, diaframmatico o "di pancia", è il primo passo per sentirsi meglio e sorridere con più spontaneità e luminosità interiore. Il Buddha insegna.

Secondo, durata del sonno, grande custode della salute non solo fisica, ma anche emotiva, di cui il sorriso è un segno principe. Molta dell'irritabilità contemporanea in bambini e adolescenti, oltre che negli adulti di ogni età, nasce dalla carenza cronica di sonno. Dormiamo in media un'ora e mezza in meno rispetto a cento anni fa. Meno sonno significa meno riposo, più adrenalina e un livello più alto di allarme in tutto il corpo: uno sorta di stato di guerra permanente, dove è più probabile ringhiare, urlare e iperreagire, assecondando impulsività e aggressività, che non respirare a fondo e sorridere. A parità di condizioni, curiamo il sonno e sorrideremo di più!

Terzo, qualità del cibo, efficacia della digestione e salute dell'intestino. Cibo spazzatura, alcol, ipersensibilità al glutine o franca celiachia, allergie e intolleranze alimentari, diarrea e stitichezza infiammano l'intestino che è il nostro cervello viscerale. Più l'intestino è infiammato, più siamo cupi, stanchi e tristi. Quando l'intestino funziona bene, pensiamo meglio e sorridiamo di più: il pensiero limpido, ma anche il sorriso, partono dalla pancia. L'attenzione contemporanea al cibo e alla buona cucina segna proprio un ritorno al gusto di mangiare bene, per vivere meglio… e sorridere di più.

Quarto, quotidianità dell'attività fisica, anche il semplice camminare spediti per un'oretta al giorno. Il movimento fisico scarica le energie tossiche, causate dalle emozioni negative, dalla fatica, dallo stress fisico ed emotivo, e ricarica energia pulita. Ecco perché tutti diciamo: «Come mi sento bene dopo lo sport!». E come lo diciamo? Con un sorriso che parte dagli occhi e risuona in tutto il corpo con un'onda di soddisfatta, sottile felicità.

Quinto, controllo del peso corporeo. Quando il peso è giusto per l'altezza, accompagnato da un felice rapporto con il cibo, espressivo e non compensatorio, e da una attività fisica amata, si è molto più sorridenti di coloro che sono schiacciati da un peso eccessivo, che rende faticoso e triste ogni passo.

Sesto, quantità di esposizione alla luce solare. Ecco perché le popolazioni che vivono alle più soleggiate latitudini mediterranee hanno un'allegria "costituzionale", un gusto di vivere, sorridere e ridere maggiori delle più malinconiche popolazioni del Nord Europa. Il sole è vita, energia, entusiasmo. Ecco perché è importante camminare all'aria aperta; se possibile, usare la bicicletta anche per andare al lavoro. E condividere una passeggiata nella natura, con la famiglia o con gli amici. Sole, luce e natura verde stimolano il cervello olfattivo e visivo, riaccendendo in noi il

gusto per il profumo della vita. Ed ecco il sorriso che affiora spontaneo, nel volto e nel cuore, a ogni età.

Settimo: la postura. Un aspetto del tutto trascurato, con rare eccezioni. Che si sia bambini o adulti, la qualità della postura, non solo in cammino ma anche alla scrivania, è essenziale per stare bene. Simmetrici, seduti quieti, con i piedi bene appoggiati a terra e le gambe non accavallate, le spalle aperte e rilassate, la schiena e la testa dritte, la giusta distanza dal libro o dal computer, il respiro lento e profondo: simmetria nella postura e respiro tranquillo aumentano la calma, la concentrazione, la capacità di apprendere, di lavorare… e di sorridere. Benedico sempre mio nonno: da piccola, come tutti i bambini, tendevo a scrivere col volto vicino al quaderno. Il nonno passeggiava intorno al tavolo della grande cucina antica, dove a me piaceva studiare. Ogni volta che mi passava vicino, mi metteva con gentilezza la mano sulla fronte, sollevandola, e mi diceva sorridendo: «Dritta, piccolina». Un guadagno formidabile sul fronte della salute. Quanti mal di schiena o di testa, ai piedi o alle anche, dolori osteoarticolari e muscolari nascono o peggiorano per posture scorrette? E se proviamo dolore, sorriso addio! E allora? Provate a seguire queste piccole regole di vita, per stare in salute e sorridere di più!