

Alto tradimento: avvelenare il miglior amico

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

Avveleneresti il tuo miglior amico? Quello che ti è sempre stato vicino, fin da piccolissimo? Che ti ha voluto bene, ti ha fatto compagnia, che ti ha dato tanto gusto? Molti di noi sono avvelenatori seriali, proprio del migliore amico. Lenti e costanti, determinati e insieme indifferenti, avvelenatori cronici fino alla morte. Come si può essere degli assassini in guanti bianchi, degli avvelenatori sottili, dei killer silenziosi ed efficaci, con inquietante nonchalance? O, addirittura con gusto, inconsapevolmente o volontariamente suicida?

Di fatto, il nostro corpo è il nostro miglior amico. Se fin da bambini fossimo educati a vederlo così, impareremmo ad amarlo e a rispettarlo. A prendercene cura ogni giorno, con lievità e allegria: più lui sta bene, più siamo sorridenti e felici. Più belli, più ricchi di energia vitale, più longevi, in grande salute, con il sole dentro al cuore. Al contrario, nella vita reale siamo diventati degli avvelenatori seriali. Capaci di due tipi di tossicità velenosa, spesso combinati tra loro. L'avvelenamento attivo, in cui somministriamo volontariamente al nostro corpo sostanze dannose, e una tossicità "per sottrazione", per carenza di sostanze preziose o di comportamenti protettivi. Con un'impennata funesta dall'adolescenza in poi, quando una perversione maligna e la carenza dell'educazione ad aver cura di sé portano a sommare più veleni insieme: alcol, fumo, droghe, potenziati dalla riduzione dei fattori di autoprotezione.

Con incoscienza, o indifferenza alle conseguenze, un numero crescente di ragazzi e ragazze beve o si droga in modo crescente, distruggendo ogni volta migliaia di neuroni e di "spine dendritiche", le connessioni tra cellule nervose dal cui numero e dalla cui efficienza nel comunicare tra loro dipendono la limpidezza dei pensieri, la loro originalità, la loro forza persuasiva, la loro efficacia nel tradursi in comportamenti desiderati, capaci di farci esprimere al meglio. Il passo da zombie ciondolante, lo sguardo grigio e perso, senza pensieri che vadano oltre la sopravvivenza, più frequenti dopo le bevute della sera prima, dicono bene quanto il veleno sia stato potente, sulla mente e sul corpo, che, disperato, dà chiari segnali di malessere, al ragazzo/a ma anche ai suoi distratti genitori. I quali non vedono, o non sanno vedere, che dietro ogni bevuta, o dietro ogni canna oggi così banalizzata, c'è un auto-avvelenamento sistematico della loro amata creatura, che penserà sempre meno e sempre peggio.

Impoverire il cervello, con questi veleni sconsiderati e negletti, non significa solo ridurre il "rendimento" scolastico. Significa ridurre le possibilità di una vita autonoma degna, di un progetto di vita stimolante che vada oltre i passivi orizzonti del reddito di cittadinanza, significa ridurre le possibilità di gioia e di felicità, nel presente e nel futuro. L'euforia malata dell'alcol o della coca è una fake di felicità, un'illusione pericolosa, una sirena seducente e inquietante che in realtà distrugge il futuro.

L'avvelenamento include anche il fumo. E il cibo spazzatura ("junk food"), che distrugge il corpo con strategie perverse. Da un lato facendolo diventare grasso e brutto, dall'altro creando sempre più infiammazione in tutto il corpo e nel cervello, con una depressione maligna e progressiva, che è l'esatto opposto della gioia di vivere. L'avvelenamento attivo da sostanze è anche la prima causa di perdita di fattori protettivi: sonno adeguato, regolare attività fisica aerobica, e un

progetto di vita da sognare e coltivare insieme. L'immagine allo specchio, nudi bruchi, può dirci molto su come abbiamo trattato finora il nostro migliore amico. Non è solo questione di peso corporeo, di forma del corpo più o meno accasciata o sovrappeso, di cellulite, muscoli flaccidi o pelle rugosa. E' questione di sguardo: intenso e luminoso, o grigio e spento, intristito e senza più emozioni. E' questione di sorriso e di mimica del volto. E' questione di energia vitale: se siamo sempre stanchi, abbiamo un corpo avvelenato (anche dallo stress).

In positivo, non è mai troppo presto, e non è mai troppo tardi, per prenderci cura del nostro migliore amico. Con costanza, con tenerezza, con attenzione affettuosa, con sobrietà. Basta evitare i veleni e aumentare i fattori di protezione. Il nostro amico, il nostro corpo, ci sarà grato e ci regalerà molti più giorni e anni felici.