

Postura: il trascurato pilastro della salute

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

A guardarli per strada sembrano tutti afflitti da un'epidemia di tristezza, se non di depressione maligna: incurvati in avanti, le spalle cadenti, la testa china, l'andatura ciondolante. Sono molti nostri ragazzi, che camminano continuando a messaggiare, assorti nel virtuale e incuranti del mondo che li circonda. La loro postura predice molti guai: la cefalea tensiva, soprattutto nelle ragazze, nelle quali si associa alle riacutizzazioni infiammatorie da ciclo (cefalea mestruale), la scoliosi, ancor più se l'errore di postura si perpetua con asimmetrie pericolose anche da seduti e con la sedentarietà; gli incidenti banali; le alterazioni di carico sulle articolazioni, che daranno segnali inquietanti più avanti negli anni.

L'attenzione alla postura dovrebbe far parte dei pilastri della salute monitorati fin da piccini: da parte dei genitori, innanzitutto. Ma se i genitori stessi non si accorgono delle proprie posture inadeguate o errate, è improbabile che le riconoscano nei figli. Da parte degli insegnanti: quanti sono educati a saper vedere questo aspetto nei loro allievi? In quante classi l'attenzione al modo in cui i bambini e i ragazzi stanno seduti fa parte della qualità della didattica e dell'educazione a saper stare in salute? E qual è la postura degli insegnanti? Da parte dei pediatri: quanti lo fanno con tutti i piccoli assistiti?

Il primo aiuto è praticare, tutti noi adulti, l'abc della postura corretta, e insegnarlo ai piccoli di famiglia: che in genere imparano rapidamente per imitazione visiva ("mirroring") a fare quello che vedono. I genitori con postura corretta hanno figli più dritti e con posture migliori. Questo correla con il livello di educazione e di cultura. L'abc è stare con le spalle aperte, un po' scese (come per metterle in tasca), con le scapole vicine, gomiti vicini, sguardo sulla linea dell'orizzonte (e non rivolto a terra); glutei tonici e molto attivi; baricentro sul tallone, e non sull'avampiede. Basta porsi aderenti ad un muro e sentire se si riesce a toccarlo con nuca, parte posteriore alta del dorso, glutei e parte posteriore del tallone. Il secondo aiuto è incoraggiarli a fare sport simmetrici, meglio se in gruppo: nuoto, corsa, ciclismo, canoa, sci di fondo, ginnastica a corpo libero, arti marziali.

L'epidemia di posture errate aumenta con l'età, ed esplode dopo i cinquant'anni. Correla con l'aumento esponenziale del mal di schiena, dei dolori al cingolo scapolare, alle anche, alle ginocchia, ai piedi, esasperati dal sovrappeso. Nelle donne peggiora per la più rapida perdita di massa muscolare ("sarcopenia") legata all'inattività fisica e alla perdita menopausale di ormoni sessuali, a meno che non assumano una tempestiva terapia ormonale sostitutiva (TOS) personalizzata.

Obiettivo per tutti, ad ogni età: essere, o ritornare ad essere, "dritti come un fuso". Approfittiamo dell'estate, per riprendere un'attività fisica aerobica quotidiana, cominciando dalla semplice camminata a passo veloce, meglio se con le racchette che aiutano la simmetria ("nordic walking"). Ottimi anche il nuoto, la ginnastica in acqua, la cyclette, la canoa, così da aumentare il metabolismo basale e ridurre il peso, con alimentazione scelta. Perfetto integrare l'esercizio aerobico col pilates o lo yoga dinamico. Bene i 5 tibetani, esercizi che ognuno può fare a casa: venti minuti al giorno, iniziando con saggia gradualità, tolgono il medico di turno. Prezioso è un/a

fisioterapista competente che aiuti a correggere le posture errate e ad apprendere gli esercizi da praticare con costanza, ogni giorno.

L'errore di postura cronico causa infiammazione sia locale, sia generale ("sistemica") e dolore. L'infiammazione divora energia vitale, causa depressione, disturba il sonno, affatica il cuore, rallenta il pensiero. Il dolore, anche osseo, muscolare, articolare, e l'inattività ulteriore che esso comporta, è il peggior veleno della gioia di vivere ad ogni età, e ancor più nella vecchiaia.

Per questo facciamo tutti un esame di postura: per mantenerla, se perfetta, per correggerla e migliorarla, se inadeguata. In famiglia, facciamone un fiore all'occhiello della cura della salute di tutti, preziosa anche per stare seduti a tavola con più stile ed eleganza. Cominciando dai bambini. Più avanti, per investire su un progetto di longevità in salute, che ha radici tanto più solide quanto prima inizia. Le cure e le attenzioni dedicate al nostro miglior amico, il nostro corpo, anche con la quotidiana attività fisica e la giusta postura, torneranno a premiarci con anni luminosi di allegra salute, di energia e gioia di vivere.