

## Strategie per stare meglio nel corpo e nell'anima

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

Ieri sera, al tramonto, il cielo sopra Milano sembrava più limpido, l'aria più trasparente e leggera. Illusione? Ottimismo cromosomico? Vediamo cosa rivela la visione dai satelliti, mi son detta. Impressionante. Una sola settimana di stop alle auto hanno cambiato il cielo sopra il Nord Italia. Guardate le immagini più recenti sul sito di Sky. I dati ottenuti dal satellite Copernicus Sentinel-5P, della European Space Agency, mostrano come i livelli di diossido d'azoto (NO<sub>2</sub>), prodotto dalla combustione del carburante delle auto, si siano rapidamente ridotti proprio sulla pianura padana.

L'aria più pulita e più ricca di ossigeno è una buona notizia in tempi in cui l'apparato respiratorio è più vulnerabile. Dovrebbe indurci in futuro a ripensare i nostri spostamenti, preferendo un maggiore utilizzo di mezzi pubblici elettrici, dove la rete urbana lo consenta. A potenziare lo smart-working da casa, quando possibile. L'utilizzo di motori elettrici, di sane biciclette, e di santissimi piedi, sarebbero un contributo essenziale. In questi giorni è più evidente come maggiori disciplina e senso di responsabilità individuale siano prerequisito essenziale per proteggere la salute di tutti. E in casa? Come proteggere al meglio la nostra salute? E' saggio riscoprire l'attività fisica anche in piccoli spazi. Musica allegra e mettersi a fare esercizi o a ballare ancor più se ci sono bambini, aiuta a muoversi e a condividere pause di maggiore leggerezza.

Per migliorare la forma fisica, utili i "5 tibetani": facili da trovare su internet. Cinque esercizi, con 21 serie ciascuno, eseguibili anche in stanze piccole. Saggio iniziare con tre-quattro per serie, gradualmente. Li faccio da tempo: utilissimi! L'ansia cresce? Il primo ansiolitico naturale, il più sano e semplice, è ridere: stimola il respiro con il diaframma, aiuta a silenziare il sistema di allarme e rimetterci sotto il comandante dei tempi di pace, il parasimpatico. C'è poco da ridere, diranno i lettori. D'accordo, ma in tempi difficili bisogna cercare di stare anche fisicamente al meglio, per essere pronti e con le batterie fisiche e mentali cariche, quando si potrà riprendere con il turbo. In più, l'esercizio fisico e la calma stimolano al meglio il sistema immunitario. Film comici, anche i mitici Stanlio e Ollio, divertono i piccoli, che hanno bisogno di ridere e rilassarsi, e gli anziani, che ritrovando risate della giovinezza riavranno anche un flash-back di emozioni positive. Abbiamo poi tutti più tempo per leggere. Se amiamo sottolineare i passaggi più significativi, un amarcord dell'anima è riprendere i libri che abbiamo amato e sottolineato anni fa. E magari dividerli in famiglia.

Lo spunto viene da Seneca, grande allenatore di anime, grazie alle sue lettere che hanno stimolato mente e cuore di migliaia di lettori, per duemila anni... Per primo mandava all'amico Lucilio i libri con i passaggi che amava sottolineati «perché tu non perda tempo a rintracciare qua e là i passi utili, così troverai subito quello che condivido e apprezzo». Seneca per primo "imposuit notas", come ben ricorda Cristina Dell'Acqua nello stimolante "Una SPA per l'anima" (Mondadori). Il termine SPA, che tutti usiamo, è acronimo del latino Salus Per Aquam, salute attraverso le acque: i romani sono stati i primi ad apprezzare e diffondere in tutto l'impero l'uso dei bagni caldi e delle acque termali. Certo, allora per la fascia alta della popolazione. La SPA per

l'anima, invece, è democratica: tutti possiamo leggere di più, riflettere, meditare. Rileggere libri amati e ritrovare le sottolineature che avevamo segnato è un dialogo con quello che siamo stati, per ricordarci che ci siamo soffermati proprio su quei pensieri, che riattivano un dialogo più intimo con le nostre parti più profonde. Una "recherche du temps perdu".

Molti spunti diversi di "strategie per stare meglio", per il dolore fisico ma anche emotivo, sono disponibili alla voce omonima sul sito della mia Fondazione.

Infine, un bell'esempio per i nostri bambini: su youtube cercate Elisey Musin, ora di 8 anni, pianista e compositore. Passione, talento, ma anche applicazione e disciplina quotidiana. Guardate come suona, ma anche l'energia con cui cammina. In tempi e spazi compressi, impegno e disciplina possono stimolarci a esplorare, allenare ed esprimere il meglio di noi e dei bambini che amiamo. Per aspera ad astra. Attraverso le prove difficili, si arriva alle stelle. Un augurio di cuore!