Posture sbagliate: tutte le conseguenze per la salute

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

Camminavo con passo allegro su un poetico sentiero, attorno al limpido lago di Molveno. La sera, al tramonto, nessuno. Tutti a cena. Silenzio di luce, fra l'acqua appena increspata da una brezza leggera e il bosco che si acquietava, dentro l'ombra della sera. Magnifico camminare ascoltando il profumo di resina e muschio, il profumo dell'acqua limpida, dove il lago è incastonato come perla, verde e viva. E il profumo della vita che scorre lieta, in quei momenti sospesi, semplici e magici. Struggente sentire lo sguardo perdersi sulle Dolomiti del Brenta, la corona di vette ancora accesa dall'ultima luce della sera.

Il mattino, il sentiero si popola. Ottimo! Tutti a camminare, tutta salute, tutto buonumore, penso contenta, da sportiva appassionata e da medico innamorato della vita. Cammino sempre allegra e osservo. Aiuto! La maggioranza delle persone ha posture tremende, come riscontro ogni giorno nella mia attività clinica. Cosa rivelano alla riflessione clinica quelle posture, quelle andature? Che cosa succede alla biomeccanica del corpo, quando il carico è così sbilanciato e asimmetrico? In positivo, quanti vantaggi si potrebbero ottenere, migliorando la postura? La questione interessa tutti, dai bambini agli anziani.

La percentuale di persone con posture pericolose per la salute è nettamente aumentata a tutte le età, con la complicità e l'effetto peggiorativo di telefonini e smartphone, e di ore al computer, piegati e storti sulla scrivania. La testa, intanto: piegata e portata in avanti. Il capo è l'organo più pesante del corpo. La sua posizione di salute, leggera e dinamica, ha il baricentro sulla colonna, con spalle aperte e scese, così che il peso del corpo si scarichi poi sui talloni. Tenere la testa sempre in avanti determina invece una tensione costante a carico dei muscoli cervicali, parte alta dei paravertebrali, favorendo mialgie cervicali e cefalee muscolo-tensive. Ne risultano sovraccaricate la muscolatura e le articolazioni del cingolo scapolare, ulteriormente costrette, infiammate e doloranti per le spalle piegate e chiuse in avanti. In questa postura errata, il baricentro del corpo si sposta di necessità in avanti, sull'avampiede.

Molte le conseguenze ulteriori. Una tensione crescente sui muscoli paravertebrali, soprattutto nella regione lombare, perché i poverini devono sostenere tutto il peso della parte alta del corpo, per evitare la caduta. Quanti mal di schiena, quante lombosciatalgie hanno un fattore predisponente critico in posture errate? Il dolore, anche muscolare, e l'infiammazione che lo sottende, è un grande divoratore di energia e di gioia di vivere. Prevenirlo significa investire in autoprotezione, usando l'intelligenza per migliorare il proprio indice di salute. In più, così incurvati creiamo un carico asimmetrico anche sulle vertebre. In caso di osteopenia/osteoporosi, quando l'architettura portante della vertebra si rarefà, l'asimmetria di carico che grava sulla parte anteriore della vertebra determina microfratture asimmetriche, con crollo vertebrale anteriore. Ecco spiegate le cause della gobba ("gibbo"), tipica di molte persone, soprattutto donne, anziane. Le spalle incurvate e chiuse si ripercuotono sul respiro: riducono la possibilità sia di espandere bene il torace nell'inspirazione, sia di usare in modo efficace la respirazione diaframmatica, fondamentale per restare calmi e sereni sotto il comandante dei tempi di pace (il sistema parasimpatico, o vagale) che per nove decimi è situato nel cervello viscerale,

nell'addome. La rigidità della muscolatura paravertebrale lombare e l'asimmetria di carico, da postura errata, si ripercuotono sul cingolo pelvico e sulle articolazioni delle anche, del ginocchio e del piede, favorendo infiammazioni e poi degenerazione articolare ("artrosi"), e dolore cronico, ancor più se il carico asimmetrico è peggiorato da sovrappeso o obesità. Non ultimo, con la complicità del tacco questi errori posturali favoriscono l'alluce valgo, più frequente nelle donne.
Come migliorare? Curiamo la postura, già da bambini, fin dalle materne, sui banchi di scuola: quanti insegnanti la curano, indipendentemente dalla materia insegnata? Curiamola in casa, anche nell'atteggiamento a tavola. Curiamola sul lavoro. Un fisioterapista esperto è prezioso per apprendere esercizi specifici. Per cambiare occorrono motivazione, costanza, autodisciplina. Il premio in salute, in benessere psico-emotivo, in gusto di vivere, merita l'impegno. Per essere tutti più dritti, elastici, calmi e sereni. E più belli, ad ogni età.