

## Postura: figlia dell'educazione, alleata della salute

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

«Raro cade chi ben cammina», sosteneva Leonardo da Vinci (1458-1519). Mi sono deliziata delle sue geniali intuizioni sulla biomeccanica del corpo, e delle sue invenzioni, in una splendida mostra allestita a Roma, in Piazza della Cancelleria.

La raccomando vivamente ad adulti e ragazzini svegli, per molteplici motivi. Per lo stimolo a osservare con occhi aperti e investigativi il mondo che ci circonda, curiosi, attenti, meravigliati e grati. Per l'esempio e l'incoraggiamento ad andare oltre l'ovvio che copre la superficie delle cose. Per le invenzioni stupefacenti in campi diversi. Per la passione per la meccanica, «paradiso della matematica, perché qui se ne possono cogliere i frutti». Per la sua passione per la musica, che lo ha portato a inventare nuovi strumenti musicali, e per il canto. Secondo il Vasari, Leonardo aveva (anche) una voce divina. Per l'incanto di osservare con quanto rigore di studio abbia descritto la complessità del corpo umano, con un'accuratezza che ancor oggi lascia ammirati gli anatomisti più esigenti e raffinati. Per la profondità e la ricchezza di implicazioni, pragmatiche e simboliche, di molte sue affermazioni. In tema di postura, per esempio, il suo conciso «Raro cade chi ben cammina» ha una primaria declinazione biomeccanica, ma anche una sottile implicazione morale. Più il nostro atteggiamento interiore è guidato da dirittura morale, più la coscienza è serena ed è improbabile trovarsi coinvolti in cadute rovinose.

Leonardo mi suggerisce di riprendere il tema postura perché inattività fisica e uso degli smartphone per molte ore al giorno hanno accelerato nella popolazione un deterioramento posturale grave, con molteplici ripercussioni sulla salute a tutte le età. Prima osservazione: con le antenate scimmie abbiamo in comune il 98% dei geni. La potenza dei geni della scimmia sta riemergendo con forza, sempre meno contrastata dall'educazione ad avere una postura eretta adeguata. Infatti è proprio la buona educazione ad allenarci fin da piccoli a tenere il capo eretto e lo sguardo all'orizzonte, le spalle aperte e scese, i gomiti vicini al corpo (camminando, e, sempre, a tavola e alla scrivania), la schiena dritta con i muscoli paravertebrali e addominali tonici ed elastici, un vero corsetto che ci sostiene con efficacia e leggerezza al contempo, i glutei tonici e in spinta, il baricentro dinamico sui talloni, con articolazioni flessuose ed elastiche.

La postura è corretta fin da piccolissimi nelle famiglie di migliore tradizione, dove l'educazione è una variabile più potente del reddito. Peggiora rapidamente con lo scendere della scala sociale, è pessima nelle fasce più disagiate. Purtroppo anche nella classe media la postura di bambini e adulti si sta deteriorando, perché la forza dei geni della scimmia, amplificata dall'uso dei telefonini che portano a portare capo e busto in avanti, non viene più contrastata né in famiglia né a scuola.

Conseguenze: aumento inquietante delle cefalee "a casco" già nei bambini delle elementari, da eccessiva tensione dei muscoli paracervicali che sostengono la testa, che è l'organo più pesante del corpo, persistentemente piegata in avanti, fuori baricentro. Ipertensione del muscolo trapezio e dei muscoli del cingolo scapolare, che presentano conti pesanti in termini di dolore e rigidità alle spalle, dai cinquant'anni in poi. Tensione continua dei muscoli paravertebrali, in particolari lombari, per evitare che il corpo cada in avanti, con lombalgie sempre più impegnative in termini

di dolore e di limitazioni funzionali. Aumento di inciampi, cadute e fratture, anche gravi, perché con l'età il baricentro si sposta sempre più in avanti. Compressione del diaframma, che ne impedisce una corretta escursione: questo limita la qualità del respiro rilassato e profondo, così prezioso per la nostra serenità e la calma interiore, ma anche per una modulazione della voce molto più "educata", morbida, convincente e rasserenante. Un eccellente biglietto da visita e facilitatore sociale, in famiglia, nel lavoro, con gli amici. Non c'è voce educata senza postura appropriata e senza un uso funzionale e ritmico, profondo ed elastico, del diaframma. Le sue escursioni naturali sono essenziali anche per il buon funzionamento del cervello viscerale, oltre che per il tono e la mobilità dei muscoli del pavimento pelvico. Una buona postura aiuta a controllare anche l'urgenza minzionale, peggiorata invece dalla posizione china in avanti e dal diaframma bloccato. Ma poche donne lo sanno.

In sintesi: una buona postura nasce e migliora con l'educazione, protegge la salute, ma è anche un raffinato ed efficace biglietto da visita. Merita correggerla, con costanza e pazienza, e mantenerla ottimale a ogni età. Corpo, mente e vita sociale ce ne saranno grati.