Elasticità fisica e mentale: la sfida del test del twist

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

Sei elastico o rigido? Sei più elastico fisicamente, mentalmente o su entrambi i fronti? E quanto sei elastico? O, di converso, quanto ti senti rigido? Fai il test del twist o del rock-and-roll davanti allo specchio. E' utile a tutte le età, ancor più dopo un trauma fisico, un incidente sportivo o stradale. Metti su un bel twist e guardati con attenzione. La musica la conosci e ti faceva ballare allegramente. Da molto tempo non l'ascoltavi più. Riaccendere quella musica ti accende aree del cervello che forse erano blindate da tempo. Così liberi ricordi e sensazioni di vitalità e di energia. Quell'immagine allo specchio è rigida e impacciata? Succede (quasi) a tutti: lo specchio non è cortese, men che meno col passare degli anni. E tuttavia, quell'immagine irrigidita può essere il punto di svolta: continuo così o provo a cambiare?

Per chi accetta la sfida, il test del twist è una sfida e un'opportunità. Fino a un vero rinascimento. Anzitutto, perché la musica è un poderoso sincronizzatore e regista dell'attività muscolare, al punto da consentire movimenti complessi, impossibili senza musica. Lo si vede bene nelle persone colpite da Parkinson, che grazie alla musica possono compiere movimenti altrimenti preclusi. In più, la musica dei giorni felici della giovinezza porta con sé una ventata di allegria, di ricordi luminosi, e di sensazioni fisiche dimenticate. La potenza trasformativa dei ricordi vale anche per quelli positivi. Perché non tornare ai ricordi felici? Attenzione: non per farsi amareggiare dalla tristezza e dal rimpianto, ma come stimolo a ricercare un altro gusto di vivere, con più intensità, fisicità e, appunto, elasticità. Concretamente.

L'invecchiare comporta un progressivo irrigidimento osteo-muscolare, articolare, tendineo e connettivale, più accentuato quanto maggiore è la sedentarietà, ancor più se presente fin dall'infanzia e/o dall'adolescenza. Per i muscoli, l'età comporta la riduzione e l'alterazione delle proteine che consentono loro di allungarsi e accorciarsi; e la sostituzione del tessuto contrattile con tessuto connettivale, collagene soprattutto, di scarsa qualità, che li accorcia e li irrigidisce, aumentando la fragilità fisica e mentale. Si riducono così la massa, la forza e la competenza motoria, mentre aumentano l'atrofia muscolare fino alla sarcopenia, con debolezza e fragilità.

L'invecchiamento muscolare viene invece rallentato da una costante pratica fisica quotidiana, che includa anche 10-15 minuti di stretching, oltre ad almeno mezz'ora di attività aerobica, idealmente 30 minuti di camminata veloce il mattino. Primo obiettivo: recuperare elasticità muscolare, quella capacità di ogni muscolo di allungarsi e tornare alla lunghezza originale, senza subire danni, allenando plasticità, duttilità ed energia elastica. Basta osservare le persone mentre camminano, così irrigidite, incurvate, asimmetriche e intristite, lo sguardo a terra, per capire quanto il migliorare l'elasticità dovrebbe essere un obiettivo trasversale, a tutte le età. I vantaggi? Molteplici: migliorare la fluidità dei movimenti, potente indicatore di giovinezza fisica e mentale, più dei volti spianati dalla chirurgia o dal botox, e l'efficacia esecutiva nella vita quotidiana e nello sport; e migliorare postura, statica e dinamica, ed equilibrio.

Da ginecologa attiva sul fronte della menopausa vedo un numero crescente di donne con problemi di equilibrio e di instabilità, che lamentano cadute "banali" con esiti disastrosi per fratture, strappi e lesioni tendinee. Coltivare l'elasticità aiuta invece a ridurre anche il rischio di

cadute e la gravità stessa delle lesioni da traumi accidentali. E potenzia la gioia di vivere, quando si eseguono con ritrovata fluidità ed efficacia movimenti che sembravano diventati impossibili.

Perché l'elasticità muscolare è amica dell'elasticità mentale? L'attività muscolare produce miochine, sostanze antinfiammatorie, fra cui l'irisina, che attivano una migliore manutenzione delle cellule nervose, neuroni e glia. Il muscolo produce sostanze neurotrofiche, che potenziano la riparazione degli assoni dei neuroni motori, che comandano ai muscoli di muoversi, con magnifica reciprocità ricostruttiva. Fare attività fisica coordinata, meglio se con musica e in compagnia, attiva la neuroplasticità in aree diverse del cervello, tra cui l'area di ricompensa, che rinnova la motivazione a muoversi. L'attività fisica regolare abbassa il cortisolo e l'infiammazione, marker impietosi di invecchiamento patologico. La migliore respirazione ossigena meglio i tessuti, cervello incluso. E l'ossigeno è vita. Non ultimo, imparare per migliorare allena l'elasticità mentale.

Sta a noi arrenderci tristi alla rigidità, o essere protagonisti di un efficace progetto di elasticità fisica e mentale, performante e sorridente. Per ballare con la vita.