

## I magnifici Cinquanta

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

Cinquant'anni? Sì, fantastici. Un'età magnifica. Di pienezza, di benessere, di soddisfazione, di entusiasmo. Di amore, anche, ancora più gratificante se inatteso e nuovo.

Cinquant'anni? No, per carità, un'età orrenda. Una catastrofe. Un sacco di acciacchi, un colpo di vecchiaia tremendo, soprattutto con la menopausa. Una si sente tutta arrugginita, si guarda allo specchio al mattino e le prende un colpo. No, quest'età è un tiro mancino del destino. Ma perché i maschi non vanno in menopausa?

Aumenta il numero di donne – e di uomini – che vivono i cinquant'anni come un'età sorprendente e gratificante. Che sfata timori, angosce, preoccupazioni. E che rivela inattese possibilità di gustarsi la vita come e più di prima.

Che cosa differenzia le donne e gli uomini soddisfatti di quest'età, rispetto a quelli che l'attraversano con il senso di un ineludibile declino? Innanzitutto, il carattere, la personalità, il tratto dominante di ottimismo o pessimismo, che poi nutrono, ad ogni età, il gusto di vivere. Non vive bene i cinquant'anni chi abbia avuta la vita facile. Anzi, spesso succede il contrario, perché questa è un'età di bilanci e di cambiamenti, fisici e psichici, che ci mettono comunque alla prova. In realtà, arriva più preparato ai cinquanta chi abbia già attraversato con grinta e coraggio piccole e grandi difficoltà. Chi ami la vita, nonostante i suoi giorni di pioggia e di grandine, oltre ai giorni di sole. Chi tenda a ricordare i giorni belli, e gli incontri positivi, e a dimenticare gli altri. Chi abbia vissuto bene quel delicato equilibrio tra capacità di impegnarsi nella qualità della vita quotidiana e nello stesso tempo mantenere vivaci gli orizzonti aperti sul futuro. Come se potesse morire domani e vivere cent'anni, contemporaneamente. Con un senso forte del tempo presente e una proiezione fiduciosa sul futuro. L'essere "faber fortunae suae", artefice della propria fortuna, riguarda innanzitutto la capacità di costruirsi una vita serena, ad ogni età. E' la prima grande fortuna che, per magnanimità divina, ha poco a che vedere con il reddito e il censo. Può essere contento dei cinquant'anni il contadino come l'artigiano, la donna felice della sua famiglia così come la sarta e la cuoca, l'insegnante o la professionista che amino il loro lavoro e la sua musica.

Dopo il carattere, grande motore del comportamento, sono gli stili di vita che di nuovo, in uomini e donne, ci fanno arrivare a questo traguardo con grande energia. Alimentazione sana, movimento fisico regolare, un buon sonno, peso, niente fumo e poco alcool, affetti sicuri e stimoli mentali vivaci mantengono corpo e mente in condizioni ottimali (certo, se nel frattempo un incidente o una malattia grave non arrivano a rovinare tutto). Non c'è dubbio: "Chi semina vento raccoglie tempesta". E chi tratti bene il proprio corpo – il migliore amico che abbiamo, non uno schiavo da abusare e maltrattare – chi lo tratti con affetto, con rispetto, con dolcezza, si ritrova un alleato prezioso e ardente. Non usurato, non logorato, non avvilito, ma anzi ancora pieno di voglia di fare, di sperimentare, di gustare, di conoscere. Il primo indizio: l'umore e l'energia con cui ci si alzi al mattino. I cinquant'anni sono un test spietato, da questo punto di vista. Il numero di persone che si alzano con fatica, con la mente annebbiata, l'umore grigio se non nero, aumenta esponenzialmente a quest'età, soprattutto tra le donne. Che hanno, a loro svantaggio, il crack biologico della menopausa, che le priva della linfa ormonale che nutre tutto il

corpo femminile. E la cui carenza è devastante, per almeno il 30-35% di loro, con sintomi davvero difficili da reggere. "Non mi riconosco più" dicono allora queste cinquantenni in crisi. "Non mi ritrovo in questo corpo ingrassato, con le rughe, i dolori articolari, l'insonnia, le palpitazioni e il desiderio finito sotto i piedi. E non mi ritrovo nel carattere: sono diventata irritabile, aggressiva, lagnona, depressa. Che orrore!". A tutte queste ragazze di cinquant'anni, un consiglio solo: non arrendetevi! Stili di vita sani, movimento quotidiano e un buon ginecologo per alleato. Una terapia ormonale, fatta su misura come un vestito, è un alleato eccellente per vivere con pienezza e non nel rimpianto. Lo ripeto perché mi dispiace vedere che per un terrorismo mal posto moltissime donne che potrebbero rifiorire vivono una vita in grigio, avvelenata dai sintomi e dal malumore. Se in Italia fa la terapia ormonale il 57% delle ginecologhe, contro il 4% delle altre donne, una buona ragione ci sarà. E nei Paesi Nordici, la fa l'86% delle ginecologhe e il 56% delle donne: il divario c'è ma non così drammatico come da noi. Qui, dove la paura di un rischio futuro comunque basso impedisce di vivere e di curare bene anche sintomi pesanti già in atto.

Infine, la pienezza dei cinquant'anni ci gratifica quando ci piacciamo nel nostro fare quotidiano, nel nostro lavoro, soprattutto se cerchiamo sempre di farlo al meglio. E' allora l'orgoglio di fare bene, nel piccolo come nel grande mondo, soddisfatti mentre si fa, con passione e senso di responsabilità, e non (solo) per lo stipendio che arriverà. Soddisfatti di imparare qualcosa di nuovo, di metterci alla prova in un'altra attività, di riesplorare delle parti di noi che non avevamo potuto esprimere prima. Soddisfatti di coccolare dei nipoti che ci piacciono quasi più dei figli, e verso i quali abbiamo un senso del tempo, una pazienza, un gusto di ascoltarli e seguirli nelle loro scoperte che con i nostri ragazzi non abbiamo avuto. Soddisfatti di fare uno sport che ci piace, e gustarci le emozioni ardenti che un corpo allenato sa regalare.

A cinquant'anni la vita ci concede di tornare su ieri, e scoprire che possiamo fare le stesse cose ma molto meglio, pacificandoci così con il passato, o aprirci al nuovo e all'inedito. Con un corpo amato e rispettato, si pensa con più lucidità e, si ama meglio, noi stessi e gli altri. Non arrendiamoci alle profezie negative, guardando indietro. Davanti a noi c'è una stagione magnifica, di pienezza. Tutta da gustare. E prima ci prepariamo per viverla alla grande, e meglio sarà.