

## Dai, metti in moto la tua vita!

Prof.ssa Alessandra Graziottin

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

“Ho avuto una grossa discussione con mio marito: secondo lui io sono una fissata della palestra, perché adesso ci vado tre volte la settimana. Lui è tranquillo e si rilassa di più con la musica. Io invece, sarà che faccio un lavoro impegnativo e sempre più stressante, sarà perché ho un carattere molto attivo, se non vado in palestra divento isterica. La questione è nata perché lui sostiene che così ci vediamo ancora meno, visto che io ci vado di sera perché di giorno, come lui, lavoro. Io ne faccio una questione di salute e di benessere, non di lusso o di capriccio. Dopo la palestra torno a casa tutta contenta. Se invece non ci vado, sarò anche a casa prima, ma con la luna. Come posso convincerlo che io del movimento fisico ho proprio bisogno? Non abbiamo figli per scelta, per il resto stiamo bene. Ma io non mi sento di rinunciare a questo mio spazio. Sennò mi sento in scatola e mi verrà l'infarto. Mi aiuta a convincerlo?”.

Rossella P, Bologna

Cara Rossella, ha ragione. Viviamo in scatola dalla mattina alla sera: in casa, in auto, in ufficio. La "sindrome da spazio confinato", la sofferenza fisica e psichica che ci viene dal vivere chiusi in spazi sempre più piccoli, può davvero causare problemi fisici e psichici. La drastica riduzione del movimento fisico, specie per chi vive in città, esaspera ulteriormente, e sempre più, i danni della costrizione ambientale. Per ritrovare equilibrio è indispensabile recuperare il tempo e lo spazio del movimento fisico, soprattutto per chi, come lei, ha una dose di energia vitale non comune e, per temperamento, si sente bene nel fare.

E' vero o no che il movimento fisico fa bene al cervello?

Sì, il movimento fisico aumenta la produzione di endorfine, i nostri analgesici interni, che possiamo chiamare anche "molecole della gioia". L'aumento di queste sostanze migliora infatti il tono dell'umore, attenua il senso di stanchezza (fisica ed emotiva), aumenta il senso di benessere, la percezione dell'energia vitale e, in generale, migliora lo sguardo con cui noi guardiamo la nostra vita. Tra l'altro, in caso di depressione, a parità di terapia farmacologica antidepressiva, il movimento fisico accelera la velocità con cui la depressione viene superata, stabilizza il benessere e consente di ridurre il dosaggio dei farmaci mantenendo il miglioramento dell'umore ritrovato.

Un vantaggio mentale particolare riguarda proprio l'irritabilità, cui lei si riferisce specificamente: quest'emozione aumenta quando noi subiamo piccole e ripetute frustrazioni quotidiane, come spesso succede nel lavoro, specie se i ritmi sono frenetici. Oppure quando i tempi di trasporto casa-lavoro sono lunghi, con ore sprecate nel traffico cittadino, con i nervi a fior di pelle. Il movimento fisico scarica nello specifico questo tipo di tensione fastidiosa e consente, come lei dice, di tornare a sorridere, sentendosi mentalmente più leggeri e rilassati. In questo senso, il movimento fisico è davvero una sanissima autoterapia contro l'irritabilità, che evitiamo così di "scaricare" sugli incolpevoli familiari, quando si torna a casa dal lavoro.

E' vero o no che il movimento fisico aiuta a dormire meglio?

Sì, perché ottimizza i ritmi neurovegetativi, che includono il bioritmo del sonno, molto sensibile ai fattori, come lo stress urbano, che alterano il nostro equilibrio emotivo. Inoltre, il movimento fisico è anche amico dell'appetito, perché regolarizza la funzione del centro che regola i segnali di appetito e di sazietà, e che si trova in quella preziosa centralina del cervello chiamata ipotalamo.

Chi è irritabile è anche più vulnerabile ad aumenti della pressione arteriosa. E' vero che il movimento fisico può aiutare a tenere sotto controllo l'ipertensione?

Sì, è vero. Il movimento fisico (regolare!) è un grande alleato della salute cardiovascolare, che è più minacciata in soggetti cosiddetti di tipo A (attivi, reattivi, pieni di energia, che lavorano molto spesso sotto stress), come lei, gentile Rossella, che così simpaticamente si anticipa perfino il rischio di infarto! Oltre a ridurre la tensione, il movimento fisico "ripulisce" la parete arteriosa dagli accumuli di colesterolo e grassi, che la irrigidiscono causando l'arteriosclerosi. Migliora inoltre l'elasticità ("compliance") della parete arteriosa, riducendo le resistenze periferiche: è questa la ragione per cui il movimento fisico contribuisce a mantenere una normale pressione diastolica, ossia "minima". Arterie rigide sono invece una causa frequente di ipertensione diastolica.

E poi, il fitness fa bene anche al sesso, giusto?

Sì, il "piacersi", anche fisicamente, il mantenere un'alta energia vitale e una sensazione di armonia interiore, aiutano anche ad avere un desiderio sessuale più vivace, ad essere più recettivi nei confronti di eventuali avances, perché ci si piace. Nonché ad avere una risposta vascolare (di eccitazione e lubrificazione) migliore, che prelude a un più facile orgasmo. Il tutto purché la rincorsa della forma fisica perfetta non diventi narcisisticamente fine a se stessa o motivo di querelle continua con il partner.

Infine, cara e simpatica Rossella, le confesso che in questa risposta io sono un po' di parte perché, come lei, adoro il movimento fisico, che mi fa sentire benissimo dal punto di vista sia fisico, sia psichico. Tuttavia, capisco anche suo marito, perché davvero in queste vite concitate si rischia di perdersi di vista, letteralmente. Una possibile mediazione è allora di avere una cyclette o un tapis-roulant a casa. Così potrebbe limitare la palestra a due volte la settimana, pur mantenendo a casa un piccolo spazio di tempo per sé, per il movimento quotidiano che adora, ma in compagnia del suo più tranquillo marito...

Approfondimento – Il movimento fisico fa bene anche in gravidanza?

Sì, se il decorso è fisiologico, ossia regolare, con alcune attenzioni.

Semaforo rosso per:

- tutti gli sport che prevedono saltelli, balzi e rapidi cambi di direzione, perché la lassità ligamentosa e il rallentamento dei riflessi, tipici della gravidanza, possono facilitare incidenti e

cadute pericolosi per mamma e bambino. Da evitare assolutamente quindi equitazione, tennis, squash, sci di discesa, snowboard, parapendio, ma anche steps e aerobica a ritmi vertiginosi;  
- gli sport subacquei, per le variazioni di pressione parziale di ossigeno e di azoto nel sangue, nonché per le variazioni di distribuzione dei liquidi corporei che potrebbero facilitare anche un distacco di placenta.

Semaforo verde per:

- il nuoto per tutta la durata della gravidanza, fino (quasi) a termine: ha un'azione di rilassamento psichico e muscolare, non carica la muscolatura della colonna, tonifica tutti i muscoli, valorizza al massimo tutti i benefici psicofisici sopra elencati. Non ultimo, aiuta ad ottimizzare il giusto aumento di peso (in tutto 9-12 chili al massimo) e a mantenere un'armoniosa forma del corpo;
- le passeggiate quotidiane di buon passo (mezz'ora/un'ora al giorno è perfetta, almeno per i primi mesi), con scarpe comode, da jogging. Nei primi mesi, bene anche lo sci da fondo, a ritmo tranquillo, per la sua completezza e armonia;
- lo stretching, la ginnastica a terra, il pilates o lo yoga, e tutto quanto aiuti ad armonizzare con dolcezza corpo e mente, tramite un uso consapevole e rilassato del respiro.