

## A sessant'anni si può vivere una seconda giovinezza?

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

Sì, una seconda ondata di felicità, una seconda giovinezza, più consapevole e più assaporata, è una pregevole conquista anche dopo i 60 anni. Molte donne, che ho la gioia e il privilegio di seguire come ginecologa da trent'anni e più, stanno vivendo una longevità felice: affettiva, familiare, sessuale, a volte professionale. Meno visibile di Christine Lagarde, ma soddisfatta.

Quali sono gli ingredienti di un progetto di felicità? L'equilibrio dinamico tra molti aspetti della vita, con attenzione e cura per il nostro miglior amico, il nostro corpo. La salute fisica è la prima fonte di gioia. Richiede stili di vita sani, disciplina e sobrietà, fin dalla giovinezza. L'attività aerobica quotidiana è un fattore di felicità non negoziabile: ci tiene in gran forma, aumenta le endorfine, che sono le molecole della gioia, migliora la sessualità.

Christine Lagarde nuotava molto fin da ragazza. Ora fa ginnastica e cyclette ogni giorno, alle 6 del mattino: intanto sorride e si studia i dossier! Allenando i suoi molti talenti, mentali e fisici, con metodo e rigore. Anche il suo corpo, come il nostro, dopo i 50, ha bisogno di ormoni prescritti "su misura": perché l'energia vitale continui a risplendere nel fisico, nella mente e nell'intimità.

Per essere felici servono anche istruzione e cultura: in Italia il titolo di studio elevato allunga la vita media di ben tre-quattro anni (dati ISTAT). Serve equilibrio interiore, affettivo e spirituale; capacità di ascoltare con il cuore, di mettersi in discussione, di imparare, di cambiare, di condividere la gioia di vivere nella coppia, in famiglia, nell'amicizia, nel lavoro. Anche con i nostri dolci animali. Con un'attenzione dedicata, gentile, fatta di sollecitudine e di amore per far sentire l'altro/a unico per noi: partner, figlio, amica o nipotino che sia. Serve la serenità economica. Quando poi emozioni intime, amore curato e luminoso, chimica del corpo (i feromoni!), e visione del mondo siano condivisi, si può raggiungere il sublime.