

## Passeggiate serali: un piacere antistress da riscoprire

Prof.ssa Alessandra Graziottin

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

«Bisogna fare due ore di movimento fisico al giorno. Chi non trova il tempo per farlo, troverà il tempo per piangere due ore al giorno per le conseguenze di non averlo fatto». Questo diceva Thomas Jefferson, uno dei padri fondatori, nonché terzo Presidente degli Stati Uniti d'America. Nato nel 1743, avvocato, architetto, proprietario terriero, nonché politico impegnato, riteneva che il movimento fosse il modo migliore per pensare bene e stare bene. Il tempo per farlo lo trovava. Di converso, la maggioranza degli italiani "non trova il tempo" per muoversi.

Certo, con le vite concitate di oggi è difficile. Ma difficile non significa impossibile. Anche perché è troppo alto il prezzo in salute che paghiamo con un accumulo di stress non scaricato nel movimento. Il corpo accumula allora danni, vulnerabilità, inadeguatezze, fino a malattie che ci faranno rimpiangere per sempre il bel tempo perduto, quando il corpo era sano, vivace, pieno di energia e di voglia di vivere appassionatamente. In realtà, il tempo per muoversi dovrebbe essere un tempo non negoziabile. Per stare meglio investendo in salute, patrimonio che andrebbe protetto anche dalla nostra incapacità di darci quotidianamente una priorità di benessere.

In quale parte della giornata si può mettere il tempo del movimento? Se si lavora, le ore libere non restano molte. Molti miei colleghi, soprattutto all'estero, si alzano all'alba e tutte le mattine fanno 30-60 minuti di jogging vivace o di palestra prima del lavoro. Così la sera hanno tempo per stare con la famiglia e i figli. Certo, per farlo ci vuole una grande disciplina. Ma senza determinazione, senza regole, senza un metodo che organizzi la giornata secondo le priorità scelte, non si fa nulla nella vita. «Non ci credevo – mi diceva un collega chirurgo – ma da quando ho cominciato a fare jogging al mattino presto sto molto meglio. Ho più energia, in sala operatoria sono più lucido e veloce, penso meglio: è come se corpo e cervello fossero ringiovaniti di dieci anni». Un bioritmo, questo, perfetto per chi, per natura, è un'allodola.

Di converso, per chi si sente più gufo, perché ha un bioritmo diverso, fa fatica ad alzarsi presto e si "sveglia" verso sera, con il rischio di un'insonnia notturna, può essere indicato il movimento serale, che ha molti vantaggi. Basta avere l'avvertenza di anticipare la cena e poi uscire per una passeggiata a passo vivace. Innanzitutto, detende le tensioni della giornata, abbassa adrenalina e cortisolo, riduce la pressione arteriosa e placa la tensione muscolare, se si ha l'attenzione di respirare lentamente e a fondo. Consente di concentrarsi sui profumi di stagione, se si ha la fortuna di poter passeggiare in paesi con parchi e giardini: una vera aromaterapia, avvolti dal profumo dei gelsomini, dei tigli, delle rose, delle siepi in fiore, dell'erba tagliata nei prati o nei giardini. Respirando a fondo, assaporando i diversi aromi, aiutiamo corpo e mente a sintonizzarsi su una musica più antica e sana, su un profumo di vita altrimenti dimenticato. La penombra e poi il buio rallentano l'iperattività della corteccia cerebrale, forzata da ritmi eccessivi, e consentono alle parti antiche del cervello di diventare, almeno per un po', dominanti. Si accende il lobo limbico, che governa la nostra vita affettiva: non a caso gli innamorati adorano passeggiare la sera. Si conversa più dolcemente, è più facile fidarsi: molte coppie, anche sposate da tempo, mi dicono che la passeggiata serale è una riscoperta fantastica. Via dal televisore, si riscopre il gusto di parlarsi davvero, mentre si cammina tranquilli e la sera ci

avvolge con una dolcezza antica. Si accende anche il rinencefalo, che governa la vita istintuale. Dopo la passeggiata serale, molte coppie riscoprono la piacevolezza di un desiderio che avevano dimenticato.

E allora riprendiamoci il tempo della vita, scegliendo il momento più congeniale per fare movimento fisico... Per stare meglio ogni giorno. Tanto più che "del doman non v'è certezza".