

## Leggere, un piacere che fa crescere e ci mantiene lucidi e sani

Prof.ssa Alessandra Graziottin

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

La piccola Mila aveva sette anni ed aveva da poco iniziato la prima elementare, come si usa in Bulgaria. Sapeva già leggere un po': fin da piccola la nonna le leggeva ad alta voce le sue fiabe preferite. Per lei, era la buonanotte più bella del mondo. Era affascinata dai libri, dai disegni, dai segni misteriosi (alfabeto e parole, come imparò poi) che raccontano storie meravigliose. Il suo sogno: poter leggere tanti libri, entrare in tante vite, viaggiare con la mente nelle città più belle del mondo. Così, dopo pochi mesi, finita la mattinata di lezioni, entrò nella biblioteca della scuola. La bibliotecaria guardò con sorpresa la bimba, grande come un soldo di cacio, che tutta compunta chiedeva in prestito un libro. «Che classe fai?». «La prima, signora». Professionale, la signora le dichiarò: «Per averlo, devi prima leggere il regolamento ad alta voce e mostrare di averlo capito. Allora te lo darò». La piccola restò interdetta. A questa difficile faccenda non aveva proprio pensato. Ma la voglia di libri era più forte della paura e dell'imbarazzo. Paonazza, sudata, cominciò a leggere ad alta voce quelle parole strane, nuove e difficili. Non erano parole belle come quelle delle fiabe. Non parlavano di mondi. Erano regole. Ad ogni parola guardava in su, scrutando il volto della donna che la guardava attenta. E che approvava con un sorriso, quando finalmente la parola era letta giusta. Ci impiegò un'ora, forse più. Una fatica tremenda, ma non avrebbe mollato per nulla al mondo. «Se quella era la prova da superare per avere il libro, bisognava affrontarla». Così avrebbe detto il suo eroe preferito. Alla fine, la bibliotecaria le diede il suo primo libro. Arrivò a casa volando per la felicità: solo per trovare i genitori allarmatissimi per quell'ora e mezza di ritardo ingiustificato. Per lei, invece, fu la prima grande vittoria personale. Un punto fermo nella vita, ma anche l'opportunità di gustare il suo divertimento preferito. Grazie alla biblioteca, d'estate arrivava a leggere un libro al giorno, sentendosi la bambina più felice e fortunata del mondo.

A dieci anni, Mila sentì alla radio l'annuncio di un concorso canoro per voci bianche. Decise di partecipare, tra lo stupore della famiglia, in cui nessuno cantava. Ma lei sentiva che era la sua strada. «Se ce l'ho fatta quella volta del libro, ce la farò anche ora», pensò. Detto fatto. Mila oggi è cantante lirica ed è una delle donne più gioiose che io conosca. E forse la sua personalità è così piacevole, la sua conversazione così ricca di immagini e metafore, la sua intelligenza così duttile e scintillante, anche per quel lungo allenamento emotivo e culturale, che la lettura le ha dato.

In Italia, oggi, il 70% degli adolescenti legge un solo libro all'anno. Né va meglio con gli adulti. Una perdita grave: di cultura, di stimoli, di conoscenza del mondo. Di gioia, ad ogni età, anche quando l'energia vitale si appanna e la salute non è più perfetta. Oltre che un antidoto potente al deterioramento cerebrale, spettro che angoschia chiunque osservi come invecchia la maggioranza della popolazione.

Come scoprire – o recuperare – il piacere della lettura? Cominciando a leggere ad alta voce ai piccoli, fin dai primi mesi: questo stimola l'intelligenza, la formazione di nuove sinapsi, un uso più precoce e competente del linguaggio, ma ristimola anche il nostro cervello, di lettori inteneriti da questo nuovo ruolo. E continuando a leggere da adulti, difendendo questo piacere sottile, da gustare in sapida solitudine, da tutte le dannate interferenze e seccature della vita quotidiana. E se il tempo è davvero poco? E' saggio muoversi sempre con un libro in borsa: un'oasi deliziosa

per staccare, per riempire di bellezza ritardi non voluti e altrimenti subiti, per dimenticarsi, almeno per un po', perfino di sé, ed entrare in altre vite, diverse, appassionanti, travolgenti. Un piacere che non costa – tutti possono chiedere i libri in biblioteca – e ci arricchisce immensamente: di emozioni, di gioia, di scoperte di mondi e vite lontane, nello spazio e nel tempo. Viaggiatori infiniti, anche nella quiete di casa. O in beata vacanza.