

## Il ballo, un modo molto divertente per tenersi in forma fisica e mentale

Prof.ssa Alessandra Graziottin

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

La signora è indubbiamente cicciotta, alle prese con una menopausa aggressiva che oltre a caricarla di sintomi pesanti, dieci vampate per notte e un'insonnia conseguente, le rende difficile controllare l'aumento di peso.

Comincio la sequenza: «Mi raccomando, signora, la dieta, pim pum pam, movimento fisico quotidiano, via alcol e fumo...».

La signora mi guarda ironica e con tono divertito mi dice: «No, senta, questo è un elenco da spararsi. Con voi dottori è sempre quaresima. Qualcosa di divertente da consigliarmi per star meglio non ce l'ha mica?».

Troppo simpatica, penso tra me. Ricambio lo sguardo divertito e il sorriso: «Bene, mi ha convinta. Accetto la sfida. Ma se sono cose divertenti le farà?».

«Sicuro, promesso, affare fatto!».

Proprio vero, penso sempre tra me. Questo è un dono di Dio: la simpatia (come l'antipatia) sono reciproche. Frazioni di secondo per piacerti (o dispiacerti) e tutta la vita per dirti perché: «Le piace la musica? Sente il ritmo?».

«Sì, da matti».

«Sa ballare?».

«Da ragazza tanto. Poi mi sono sposata e addio...».

«Perfetto. Il ballo, intendo. Ecco la prima prescrizione medica: ballare tre volte la settimana, almeno».

«Mio marito non balla...».

«Pazienza, non si può avere tutto. Un marito ballerino in prescrizione non lo posso mettere...».

«D'altra parte – sospira lei ammiccando – se me l'ha ordinato il dottore, di ballare, mi tocca farlo, no?».

«Esatto. Naturalmente per ballare bene bisogna mettersi un po' in forma, concorda con me?».

«Sicuro, così grassa mi detesto, lo sa?!».

«Allora, senta il piano. Ormoncini su misura così comincia a dormire da cristiani, si sveglia bella riposata e può fare una bella camminata veloce alla mattina presto. Se dorme bene, ha meno bisogno di cibi grassi e dolci: non li cerca e, se si muove veloce, ne sente ancor meno la voglia. Così cominciamo il piano beauty, che ne dice?».

«Magari! Se riesco a dormire senza questo strazio di vampate già mi sentirò miracolata».

«Poi facciamo contenti lei e anche il marito. Con una pomata al testosterone sui genitali in tre mesi torna indietro di dieci anni anche dal punto di vista dell'amore. Che ne dice? Oltretutto, a parte il peso, lei è sana: nella storia clinica e negli esami non ha controindicazioni alla terapia!».

«Fantastico, questa sì che è una ricetta da far festa. Meno male che mi ha ascoltata!... Ma sul ballo, cosa gli dico a mio marito?».

«Le scrivo per punti i benefici, così glieli fa vedere, con tanto di studi scientifici che li dimostrano:  
1. il ballo attiva il metabolismo e l'utilizzo periferico dell'insulina, quindi contrasta la tendenza

all'aumento di peso e al diabete, che tende a seguirlo a ruota;

2. riduce le molecole infiammatorie, che causano dolore e neuroinfiammazione, con depressione, e aumenta le endorfine, che sono le molecole della gioia: quindi è un analgesico sano e naturale, oltre che un efficace antidepressivo;

3. il movimento del ballo contrasta la tendenza all'osteopenia, ma anche alla perdita di muscolatura ("sarcopenia") tipica dell'età e della menopausa. Tonifica in modo sano, perché coinvolge tutti i muscoli del corpo. In più vengono allenati anche tendini, articolazioni, legamenti. Certo, bisogna farlo con giusta gradualità. Ecco perché bisogna mettersi in forma fisica generale;

4. allena l'equilibrio, fondamentale per la salute, perché le cadute accidentali sono una causa drammatica di infermità;

5. la musica è un grande sintonizzatore delle cellule nervose che coordinano i movimenti (con il ballo anche le persone che soffrono di Parkinson riescono a compiere movimenti che senza musica sono diventati per loro impossibili);

6. il ballo rallenta il deterioramento cognitivo. La ragione è complessa: chi balla ha stili di vita più sani e una migliore salute cardiovascolare, mentale e motoria. Ha una vita sociale più ricca di incontri, di stimoli, di opportunità di dialogo. Chi va a ballare ha un appuntamento con la vita, che lo aspetta ancora per sorridere e sentirsi vivo o vivissima. Guarda ancora avanti...

7. il settimo punto... Non lo scrivo, non vorrei suscitare gelosie. Il ballo in coppia è un fantastico antiage perché mantiene intatta nei gesti, nei profumi, negli sguardi, nell'abbraccio, nel sorriso, tutta la liturgia del corteggiamento. E siccome l'uomo e la donna vivono di simboli e di emozioni, il ballo in coppia racconta la liturgia della vita degli anni migliori. Ci fa sognare ancora. E allora?». «Promesso: faccio tutto! E magari convinco mio marito...».