

Schiena dritta, il segreto per restare sani

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

Come stanno seduti i tuoi figli quando studiano? O quando digitano frenetici sui tasti del telefonino e del tablet? Come stai seduto/a tu alla scrivania, a tavola o mentre guidi? La maggioranza delle persone ha posture molto scorrette, che spesso iniziano nella prima infanzia. Posture errate da cui dipendono conseguenze pesanti: dalla scoliosi al mal di testa, dal mal di schiena al mal di spalle, al mal di tutto. Se poi il bambino è anche sovrappeso, gli errori di postura aumentano in modo inquietante: soffre di ginocchio valgo e di piede piatto il 69,2% dei bambini sovrappeso e ben il 78,6% dei bambini obesi, secondo un recente studio polacco. La postura risulta ferita anche dall'uso di digitare sul tablet mentre si cammina: spalle e capo ancora più piegati in avanti, con alterazioni della statica e della dinamica del passo, riduzione della velocità del passo, modifiche comportamentali che tendono a diventare pervasive, e aumentato rischio di incidenti e cadute.

L'estate è un ottimo momento per dedicarsi al corpo e alla salute fisica, premessa non negoziabile della salute psichica. Le spalle sono incurvate in avanti? Per sapere quanto, basta appoggiarsi con la schiena a un muro, in posizione eretta, per sentire quanti centimetri mancano al contatto delle spalle con la parete. Distesi a letto, aprire le spalle mattina e sera, allungarsi e poi flettere le ginocchia sull'addome, espirando, può aiutarci ad allungare i muscoli della schiena. Mettere nella palestra la cara scala svedese, che usavamo a scuola ere geologiche fa, aiuta ad allungare la schiena e a togliere carico ai poveri dischi intervertebrali. Sono loro i responsabili della riduzione dell'altezza con l'età, anche di 5-6 centimetri, soprattutto nelle donne: sia per la disidratazione progressiva dei dischi stessi, per l'età e per la carenza di estrogeni dopo la menopausa, a meno che non si faccia una giusta terapia ormonale sostitutiva (TOS) fin dall'inizio della menopausa; sia a causa di posture errate. L'incurvarsi in avanti con l'età, segno di invecchiamento patologico della colonna, non è inevitabile: basta fare attività fisica regolare con una buona postura. Di converso, più siamo incurvati in avanti, più aumenta il rischio di fratture vertebrali, che causa poi il doloroso "gibbo", per l'asimmetria del carico che le vertebre stesse devono sostenere. L'essere incurvati sposta il baricentro sull'avampiede, con aumentato rischio di alluce valgo e di ulteriori alterazioni posturali, più frequenti nelle donne che usano i tacchi alti. Ne risente tuttavia anche la qualità del respiro, per la minore possibilità di distensione della cassa toracica e il minor uso del respiro diaframmatico, essenziale per restare calmi, sereni, lucidi ed efficienti.

Estate amica dunque anche per rimettersi in assetto corretto. Bene il nuoto e la ginnastica in acqua per sciogliersi, benissimo camminare a passo veloce, imparando a fare correttamente esercizi di allungamento e di stretching prima e dopo la passeggiata. All'inizio, meglio con l'aiuto di un/a fisioterapista preparato, se la postura scorretta ha cominciato a presentare conti salati in termini di dolore, alla schiena, al capo o agli arti. Come stare corretti alla scrivania o a tavola? Ecco una posizione facile da fare e ricordare: immaginate di portare un vassoio, col palmo delle mani rivolto verso l'alto. Per farlo, sia seduti sia in piedi, bisogna aprire bene le spalle e poi farle scendere, "come per metterle in tasca". Le braccia si posizioneranno vicino al torace, col gomito

a 90° e il palmo, come dicevo, rivolto verso l'alto, lo sguardo all'orizzonte. Se dobbiamo scrivere, a mano o al computer, il palmo ruoterà in basso, ma la postura è la stessa. La schiena è dritta, l'appoggio tranquillo e simmetrico sui glutei (coccige e tuberosità ischiatiche), con gambe simmetriche e piedi appoggiati a terra (mai le gambe accavallate dietro le scrivanie, come fanno troppe donne).

I vantaggi? Il nostro corpo ci ringrazierà, perché una buona postura è un grande barometro di salute, non solo motoria ma anche mentale: basta guardare una persona depressa, per capirlo. Postura corretta significa meno infiammazione tissutale, meno dolore, più energia per essere più tonici e felici. La postura corretta è poi amica dell'attività fisica, con corrispondenza biunivoca, e del normopeso, con netta riduzione del rischio di malattie metaboliche e cardiovascolari, ma anche dei tumori. Più siamo sovrappeso od obesi, più siamo infiammati: sia perché il tessuto adiposo produce miliardi di molecole infiammatorie, sia per gli errori posturali e le sofferenze muscolari e osteoarticolari che ne conseguono.

Insomma: rimettiamoci dritti, elastici e flessuosi. Ne guadagneranno salute, bellezza, brio mentale ed eleganza. What else?