

Dopo il lockdown: uscire a riveder le stelle

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

«Questo è tempo di costruttori», ha detto il nostro amato Presidente Sergio Mattarella, nel suo discorso di fine anno. Che cosa dovremo ricostruire? La fiducia nella vita e nel futuro. Il tessuto economico del Paese, lacerato da nuove ferite e antiche fragilità. Soprattutto, la salute fisica e mentale di tutti noi. La forzata chiusura in casa ricorda molto il letargo. Non solo quello totale degli orsi, che d'inverno digiunano totalmente, consumano le riserve di grasso e sognano moltissimo. Ma anche quello parziale dei nostri antenati, le cui attività nei campi si riducevano nei mesi invernali, con l'accorciarsi delle giornate, il rigore aspro del clima e il silenzio della terra. In quei mesi di semi-letargo il corpo e il cervello rallentavano, perché in parallelo nelle popolazioni rurali si riduceva drasticamente la possibilità di nutrimento. Semi-letargo come memoria millenaria della strategia del corpo per risparmiare energia: il cervello pesa solo il 2% del corpo, ma consuma il 20% dell'ossigeno e dei nutrienti.

Il semi-letargo da lockdown e zone rosse presenta però importanti differenze. Anzitutto l'abbondanza di cibo e alcol disponibili in casa, che si sono trasformati in consolazione per un attimo, e in adipe e tossine infiammatorie per anni. Molte pazienti sono aumentate di 6-8 chili nel primo lockdown e di altri 4-6 chili negli ultimi mesi: un disastro, dal punto di vista della salute. Con un netto incremento dei rischi di diabete, ipertensione, infarto, ictus e tumori ormonodipendenti (mammella e endometrio), perché il tessuto adiposo produce estrone, un estrogeno "cattivo" che aumenta la proliferazione delle cellule ormono-sensibili. E di danni al cervello: il semi-letargo ha aumentato molto la depressione, per un concorso di fattori distruttivi. Anzitutto, per il danno che parte dal tessuto adiposo (cellulite, "ite" è un suffisso che in medicina indica infiammazione), con trilioni di citochine infiammatorie che inondano il cervello e lo rallentano. Secondo, per la drastica riduzione dei contatti reali nella vita vera. Siamo animali sociali: senza relazioni, senza abbracci, senza progetti, il cervello prima rallenta, poi si appanna e si spegne. Se il cervello fosse un cielo, e ogni neurone una stella, possiamo immaginarci la depressione come un cielo senza stelle, senza più luce. Dalla depressione al deterioramento cognitivo fino all'Alzheimer, il passo è breve. In tanti decenni di professione, non ho mai avuto così netta in tante donne la sensazione del rallentamento verbale e cognitivo, peggiorato dalla paura della malattia e del futuro. Per i più giovani, i rischi per la salute fisica e mentale riconoscono fattori trasversali a tutte le età, come l'eccesso di cibo, l'aumento di peso, la carenza di attività fisica e di contatti reali; e specifici, come l'eccesso di vita virtuale di scarsa qualità.

Come risentire i neuroni palpitare come stelle vive in un cielo stellato? Essenziale è uscire il mattino presto per camminare: per riattivare il cervello e ristimolare i sensi, ora che le giornate si allungano e qualche sprazzo di blu fa sognare primavera; per attivare il metabolismo, bruciare calorie e uscire dal letargo fisico. Iniziare un digiuno intermittente, bevendo molta acqua, per alleggerirsi dall'accumulo di scorie, tossine e infiammazione. Fare progetti, con stimoli mentali che riaccendano i neuroni, le associazioni, la voglia di imparare e di conoscere.

A proposito di stelle, un libro che sto leggendo di gran gusto, è "L'atlante del cielo", di Edward Brooke Hitching (Mondadori, 2020). Un'iconografia affascinante, un viaggio alla scoperta del

cielo, un mosaico di immagini, miti, mappe e aneddoti straordinari, scritti in modo avvincente. Per farci risentire con più forza il desiderio di uscire dal letargo a riveder le stelle, come scrive Dante nell'ultimo verso dell'Inferno (Inferno XXXIV,139). Buon 2021!