

## Attenti alla postura, pilastro della salute

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

Guardatevi intorno: alla fermata dell'autobus, tutti piegati col telefonino all'altezza dell'ombelico. Per strada "una passeggiata di scimmie ingobbite", secondo il lapidario commento di un collega fisiatra. Non va meglio a scuola, con posture errate in bambini e ragazzi e, spesso, negli insegnanti.

Oltre i sessant'anni, il problema della postura diventa la sintesi drammatica di molteplici patologie, che ne vengono esasperate. L'inattività fisica secondaria al lockdown, l'aumento di peso, la depressione, l'eccesso di social su cui la maggioranza sta ripiegata hanno contribuito a peggiorare le posture nazionali. Suggerimento da medico attento alle molte implicazioni della postura, persino sulla salute ginecologica e sessuale, e da donna appassionatamente sportiva e dritta: perché non facciamo tutti un bel progetto di salute, centrato proprio sulla postura, da realizzare con impegno quotidiano?

Che cos'è allora la postura? Recita l'amata Treccani: «E' l'atteggiamento abituale di una persona, determinato dalla contrazione di gruppi di muscoli scheletrici che si oppongono alla gravità [che ci consentono di restare in posizione eretta o seduta senza cadere, aggiungo io] e dal modo con cui l'individuo comunica con l'ambiente esterno. La postura è l'adattamento (psicomotorio) personalizzato di ogni individuo all'ambiente fisico, psichico ed emozionale».

La postura ha due funzioni principe: intrinseca, relativa all'equilibrio statico e dinamico del nostro corpo nello spazio; e comunicativa, statica e dinamica, nei confronti dell'ambiente fisico e del contesto relazionale. Merita una riflessione per almeno quattro ragioni: 1. lo stato psichico condiziona la postura; 2. meno noto, la postura condiziona lo stato psichico e la risposta del mondo esterno; 3. la postura sta nettamente peggiorando nella nostra popolazione, a cominciare dai bambini, con gravi implicazioni per la salute; 4. diverse condizioni patologiche dolorose possono peggiorare la postura, che a sua volta diventa poi fattore di dolore e di altre patologie.

Le posture errate cominciano da bambini. Attenzione: i bambini ci imitano, grazie ai loro preziosi neuroni specchio. Se desideriamo aiutarli a stare dritti, cominciamo con lo stare dritti noi: «Verba volant, exempla trahunt»: le parole volano, gli esempi trascinano. Dritti come? I nonni avevano piccoli moniti utili: «Dritta Sandrina», diceva mio nonno, con postura perfetta, passeggiando attorno al grande tavolo mentre disegnavo o scrivevo, già da piccola. Con gentilezza posava la mano sulla fronte e raddrizzava la testolina, mentre l'altra mano si posava sulla schiena, incoraggiando una postura migliore. Finito il giro, le prime volte il nonno ritrovava la creatura ripiegata sul quaderno. Senza nessun cambio di tono, anzi sorridendo, ripartiva il «Dritta Sandrina», finché la creatura si è raddrizzata per sempre. La nonna ci metteva del suo: «Immagina un filo che ti porta la testa verso l'alto, con leggerezza. E quando cammini, sguardo al primo piano!», modo semplice per incoraggiare a tenere il capo (che è l'organo più pesante del corpo) ben dritto, così che il baricentro del corpo cada sui talloni. «Spalle aperte e scese, come per metterle in tasca», ha aggiunto anni dopo un eccellente fisioterapista. «E quando si cammina, gluteo in spinta», ha aggiunto un altro. Ora pratico anche i cinque Tibetani, esercizi che consiglio a tutti, con la giusta gradualità: si possono fare a casa (anche in lockdown), non

costano nulla e sono utili per migliorare l'elasticità della colonna e delle gambe, in primis.

La postura con la testa ripiegata in avanti è invece la causa prima della cefalea muscolo-tensiva, in aumento anche tra bambini e adolescenti, di dolori al cingolo scapolare e di rigidità dolorose dei muscoli delle spalle e dei muscoli paravertebrali. Questi ultimi, soprattutto a livello lombare, devono sobbarcarsi l'enorme fatica di prevenire la caduta in un corpo che ha il baricentro prima sull'avampiede e poi più avanti dei piedi, rendendo indispensabile negli anziani l'uso del bastone (la terza gamba) per non cadere.

Con muscoli lombari dolenti per la troppa tensione, il mal di schiena galoppa. Respirare bene con il diaframma diventa impossibile. Diventano dolenti le anche e le povere ginocchia sovraccaricate di peso. Se poi siamo anche sovrappeso o obesi, la biomeccanica del corpo causerà costi altissimi in danni osteomuscolari e articolari, con dolori ingravescenti. Ricominciamo a stare dritti. Ci sentiremo più giovani, più sani, forse persino un po' più felici.