

Lockdown: come sfuggire alla tela di ragno dell'isolamento

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

«Sono rimasta bloccata nella tela di ragno del lockdown»: la singolare affermazione di una paziente in crisi mi ha fatto riflettere molto. Visualizza in modo nitido un sentire diffuso nella fascia più anziana dei nostri cittadini. La prolungata chiusura in casa ha avuto esiti differenti nelle diverse fasce di età.

Nei più giovani ha attivato voglia di vita, di contatti, di gioco, di eccitazione, sia compensatoria sia espressiva del bisogno di sentirsi vivi (vaccinandosi per evitare nuovi contagi!). Nei più anziani, la tela di ragno della reclusione ha lasciato tracce profonde. Ha intrappolato il corpo. L'inattività fisica è diventato il comportamento dominante che persiste nonostante le riaperture. Anche quando escono, il passo di molti anziani è rallentato rispetto a prima, più cauto e dubbioso, più incerto e impaurito, più fragile. L'inattività fisica ha segnato il loro corpo con trappole diffuse e sottili. Ha accelerato la perdita di massa muscolare, di massa ossea fino all'osteoporosi, ha irrigidito le articolazioni e aggravato l'artrosi, peggiorato le rigidità muscolari, ridotto la prontezza di riflessi, aumentato il rischio di inciampi e cadute. Le posture si sono incurvate ancor più, piegate dal carico della depressione, della sfiducia, dell'inquietudine sul futuro, della solitudine. Il rallentamento mentale segue: è più lento l'eloquio, le parole escono rade, senza luce, ripetitive, quasi smarrite in una crescente nebbia mentale. La tela di ragno restringe gli orizzonti, aumenta il bisogno di consolarsi con i dolci, peggiora il diabete, i disturbi metabolici e i sintomi vascolari. Il cuore soffre. Il sovrappeso diventa uno zaino pesante carico di infiammazione e di dolore, fisico e mentale. La fatica di vivere sembra decuplicata.

Dobbiamo limitare i danni per la salute che la lunga reclusione ha comportato. L'intervento è urgente. Il costo sanitario, per malattie croniche e ospedalizzazioni, devastata qualità di vita e avvilente perdita di autonomia, è già alto. I costi sociali, sui familiari, sul sistema assistenziale e sull'intera società, sono fuori controllo. Bisogna agire sulla prevenzione, mobilitando quei fondi che poi sarebbero divorati dalle cure. Cominciando dai piccoli paesi e dalle cittadine di dimensioni più contenute, dove sindaci e assessori alla salute possono fare la differenza.

Il primo fattore di salute, più efficace a ogni età, è l'attività fisica in gruppo. E' il comportamento scelto più potente nel migliorare tutti gli indicatori di salute. Un vero volano di vita. La sfida più ardua è riuscire a riconvertire le persone a muoversi quotidianamente e in modo adeguato, dopo i lunghi mesi di torpore fisico e mentale che hanno avvelenato menti e corpi. L'intervento è anzitutto a livello preventivo e sociale, poi medico. Imitando quei sindaci "alfa" che già si sono attivati, mettendo la salute dei cittadini al centro: davvero e non solo per slogan elettorale. Promuovendo cambiamenti che coinvolgono persone delle stesse fasce di età, in attività fisiche che li stimolino sia a riattivarsi, sia a ricreare la rete di conoscenze e relazioni che il lockdown ha spezzato. Che stimolino a nuove interazioni extrafamiliari, il più efficace antidoto alla tela di ragno tessuta dalla solitudine e dall'impoverimento emotivo e affettivo. Invitare a gruppi gratuiti di acquagym benessere, se il paese è dotato di buone piscine, consentirebbe una riabilitazione in acqua dalle molte valenze positive. Il creare gruppi di cammino al mattino presto sarebbe un altro volano di salute, magari con premio finale di spremuta e caffè, gratuiti. Il proporre gruppi

per ginnastica a corpo libero, meglio se con musica, nei parchi cittadini, darebbe un'altra ottima opzione. Se il programma avesse un coordinamento provinciale o regionale, si potrebbe pensare anche a premi per i Comuni più attivi e vivaci d'Italia.

Il volontariato è la nostra perla più luminosa. Unendo le forze e con un coordinamento strutturato e mirato, si possono individuare gli spazi, le palestre delle scuole libere d'estate e comunque la domenica tutto l'anno, per potenziare gli spazi di movimento anche quando piove. Un serio progetto nazionale per promuovere la longevità in salute può essere efficace solo se si radica capillarmente nel territorio. Impegniamoci a farlo, indipendentemente dal colore politico delle giunte: questo deve essere un impegno trasversale e un fiore all'occhiello di tutti i sindaci in un Paese che voglia invecchiare in salute. Chi vincerà questa bellissima olimpiade della riconquista del gusto di vivere?