

## Guerra e pace: il corpo conteso fra due generali

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

Ci sentiamo di nuovo minacciati. Di nuovo in guerra. I più sensibili, i più ansiosi, i più fragili, sono già in allarme rosso. Le immagini delle case bombardate, dei morti, della distruzione che dissemina angoscia e dolore in Ucraina riattivano angosce e paure che sembravano poter acquistarsi un po', con la luce di primavera.

«Non posso più guardare la televisione, con tutte quelle immagini di dolore e di morte. Mi viene da piangere. Non riesco più a dormire la notte», mi diceva ieri una signora ottantenne. Dopo due anni cupi e inquietanti, nessuno di noi pensava alla guerra, giunta rapida come la folgore, e feroce. Lontana eppure già vicina e visibile. Sul fronte umano, per gli ucraini in fuga, che hanno perso tutto, e cercano disperati una speranza di vita altrove. Molti con famiglie lacerate. Con morti e feriti alle spalle. Molti scaraventati in un baratro di ricordi atroci che speravano sepolti nel tempo oscuro dei decenni passati. Per la percezione di pericolo, se la guerra si estendesse ad altre nazioni. Per l'inquietudine di vedere arrivare in Ucraina mercenari senza scrupoli, ancora più pericolosi per la popolazione civile dei soldati dell'esercito invasore: senza regole, senza una minima disciplina, predatori e sciacalli. Sul fronte economico, per l'inflazione galoppante. Per le bollette del gas raddoppiate. Per gli animali da allevamento che a settembre dovranno essere abbattuti per non farli morire di fame, se non si troveranno rapidamente vie alternative per acquistare il grano per nutrirli, ora che il granaio dell'Ucraina non potrà più rifornirci. Per la crisi di reddito che si annuncia trasversale, con le borse in agitazione, confuse come i governi occidentali.

Speravamo che il nostro corpo tornasse piano piano sotto il Generale dei tempi di pace, il sistema parasimpatico, amico della salute e della gioia di vivere. Nostro malgrado, stiamo ritornando sotto il Generale dei tempi di guerra, il sistema simpatico. In acuto, quando un pericolo, un attacco, un danno ci colpisce rapido, il Generale dei tempi di guerra ci può salvare la vita. Tuttavia, se ci troviamo in uno stato di allarme permanente, il costo in salute può diventare altissimo. I medici più attenti alla prevenzione colgono segnali preoccupanti: impennate di ipertensione, infarti in agguato, insonnia, depressione e ansia in aumento, dolori e mialgie crescenti, glicemia alle stelle. Sotto l'apparente calma della pelle, miliardi di cellule, più delle stelle della Via Lattea, sono in agitazione. Il sistema immunitario, il nostro esercito, si allerta per la guerra interiore, attivata dalla preoccupazione, dalla paura, dall'insicurezza. Controlla ogni territorio e ogni frontiera, con corpi specializzati super efficienti: che già muoiono a migliaia, ogni giorno, sacrificandosi per mantenerci in salute, senza che ancora ce ne accorgiamo. Ma intanto sale il livello di infiammazione, il microincendio biologico che divora energia vitale e usura il corpo. Il capillare sistema di comunicazione è allertato. I segnali rilevanti per la vita viaggiano più rapidi lungo le vie nervose, grazie a segnali chimici ed elettrici. In parallelo, aumentano adrenalina e cortisolo, gli ormoni dell'allarme e dello stress, che fanno aumentare la glicemia, disturbano il sonno, mettono in tensione i muscoli, ostacolano la digestione. Aumentano l'infiammazione "neurogena", indotta dall'allarme, e le pericolose citochine.

Lo stato di guerra interna al corpo altera centinaia di bioritmi che sottendono la vita delle singole

cellule e i macrosistemi di organi e tessuti. Basti pensare al bioritmo del sonno, che rispecchia l'alternanza fra luce e buio, sul quale si sintonizzano i bioritmi di tutte le nostre cellule. Ecco perché, per inciso, il buon sonno è il miglior custode della salute. E un sonno disturbato è un pervasivo e silenzioso fattore di patologia. Siamo tanto più in salute quanto più i nostri bioritmi sono armonici.

Come tornare e restare il più possibile sotto il Generale dei tempi di pace? Ricordiamoci di camminare ogni giorno, per ridurre stress e tensioni. Concentriamoci sul respiro lento e profondo, il respiro diaframmatico, che aiuta a restare calmi e concentrati. Insegniamolo a figli e alunni. Praticiamolo con costanza. Ascoltiamo la nostra voce: la qualità del respiro modula il tono, l'intensità, l'efficacia, il colore, la morbidezza delle nostre parole. La calma aiuta a scegliere le parole più appropriate ed efficaci, e a dirle con la voce più convincente. Chiediamoci, più volte al giorno «Quale Generale comanda ora il mio corpo?», per essere sempre più consapevoli ed efficaci nel restare in bioritmi di pace. Più calmi possiamo diffondere calma, di cui c'è grande bisogno: con voci più gentili e sorridenti, con maggiore capacità di ascolto, con più efficacia nel far circolare energia luminosa e buona, dentro e fuori di noi. Ancor più in tempi difficili, saper scegliere a quale Generale affidare il nostro corpo, e riconfermare la scelta con costanza e disciplina, tiene in sicurezza la vita.