

Movimento fisico, alimentazione sana e rispetto dei bioritmi: i fondamenti della nostra salute

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

Come possiamo potenziare il nostro livello di salute, fisica e psichica? Come possiamo ridurre il carico di malattia che fra poco tempo farà esplodere la capacità del nostro sistema sanitario di garantire cure gratuite, o quasi, a tutta la popolazione, ossia l'universalismo dell'assistenza sanitaria, perla italiana, ancora per poco? Quale strategia può essere condivisa con minimi costi economici individuali, così da poter essere praticata a tutti i livelli sociali e a tutte le età? Come possiamo ringiovanire l'età biologica, a dispetto dell'età cronologica che avanza inesorabile, e mantenere un luminoso livello di energia vitale, prima espressione di profonda salute?

La strategia non negoziabile per un ringiovanimento biologico mira in modo concertato a ridurre l'usura del corpo e dei suoi bioritmi che è la prima causa di invecchiamento patologico. L'osservazione parte da lontano, dai meccanismi biologici ambientali e comportamentali che hanno governato la nostra evoluzione. La prima evidenza è che la salute di tutti gli esseri viventi è musicale: tutti i processi che governano la nostra vita sono pulsanti e ritmici. Dalla chimica subatomica delle molecole biologiche, i mattoncini con cui è costruita la raffinata complessità del nostro corpo, all'infinitesimamente piccolo che governa la lettura del nostro codice genetico e il respiro dei mitocondri, i "polmoni" della cellula. Dal battito del cuore al ritmo del respiro, dal ritmo circadiano del cortisolo e della melatonina a quello dell'insulina, dall'alternanza sonno-veglia alla fame-sazietà. I bioritmi più complessi seguono la partitura musicale data dal master clock, il grande orologio posto nell'ipotalamo che ha tuttavia modulatori di frequenza e di lettura in tutto il corpo, fino a trovare un (quasi) alter ego nell'orologio posto nel cervello intestinale (gut brain).

Ne ho parlato mesi fa su queste pagine, ma merita riprendere il tema data la sua centralità in ogni serio progetto di salute. I nostri orologi interni rispondono a precisi segnali ambientali, noti come "zeitgebers", termine tedesco che significa "che danno il tempo", ossia capaci di modificare i bioritmi interni. Negli animali, incluso l'uomo, che usano la vista come senso essenziale alla sopravvivenza, il fattore principe è la luce. Torniamo ad alzarci presto e ad andare a letto prima, cominciando dai bambini. Non semplice, quando entrambi i genitori lavorano e li si vede per poco la sera. Scelta più facile per i pensionati, per le casalinghe, ma anche per chi lavora da remoto e può dedicare all'attività fisica mattutina il tempo che prima dedicava ai trasporti. Praticabile anche scegliendo la bicicletta, o la camminata, per andare e tornare dal lavoro, quando possibile. Ottimo approfittare della primavera per augurarsi un buongiorno più sano, riscegliendo il movimento all'aperto, alla luce naturale. Le palestre dovrebbero potersi dotare di spazi permanenti all'aperto, o sfruttare un parco vicino, al mattino, per il maggior numero di esercizi, almeno per tutte le persone non più vincolate a orari in fabbrica, a scuola o in ufficio.

Il binomio attività fisica al mattino presto, alla luce naturale, ancor meglio se in compagnia, combina i migliori benefici su tutti i parametri della salute, previene e riduce il diabete e l'ipertensione, regala una crescente sensazione di energia. Riduce la depressione, l'ansia,

l'irritabilità e la collera, in crescita inquietante in questi ultimi anni in cui gli stressor ambientali, gli zeitgebers negativi, dal lockdown alla crisi economica ingravescente, stanno mettendo alla prova cuore, cervello e carattere. L'attività aerobica mattutina migliora l'equilibrio fra la grelina, ormone che stimola l'appetito, e la leptina, che dà il senso di sazietà: ci aiuta a mangiare con gusto e misura, mentre riduce la fame compulsiva, senza appetito, la fame emozionale, figlia dello stress, dell'angoscia e della rabbia; e aiuta rispettare le regole della crononutrizione (buona colazione, pranzo sobrio, cena leggera). E' il migliore antistress: l'attività fisica aerobica all'aperto ripristina l'equilibrio fra ormoni di guerra e ormoni di pace, con un guadagno netto in salute. Basta guardare come corrono felici i bambini nei quindici minuti di intervallo all'aperto, a scuola. Per le persone che hanno difficoltà motorie, e restano chiuse in casa, il disastro dei bioritmi accelera il deterioramento di salute. Per loro è ancora più vitale stare fuori alla luce al mattino e magari fare esercizi guidati con le braccia o il capo, e le gambe, anche da seduti, meglio se con una musica dei tempi della giovinezza. Basta organizzarlo. Luce naturale e movimento all'aperto, al mattino, sono per tutti i primi alleati della vita. Semplici, economici ed efficaci.