

Energia vitale: come tenerla al top

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

«Cosa farò di bello oggi?»: quanti si pongono questa domanda in un qualsiasi mattino di giorno feriale? Pochi, se si escludono gli innamorati nello stato nascente dell'amore. Quanti si svegliano contenti, pensando allegri sotto la doccia: «Mi sento da dio!»? Pochi, se si escludono gli innamorati dopo una gaudiosa notte d'amore. E quanti pensano: «Oggi vado a mille, mi sento un'energia fantastica!», senza cocaina o altri euforizzanti chimici? Pochi. Anzi, il bollettino dell'energia vitale nella popolazione è da tempo negativo. Eppure sentire un buon livello di energia vitale nel corpo e nella mente è uno dei più potenti fattori di benessere e felicità.

Come è possibile proteggere il nostro livello energetico e valorizzarlo? La domanda sull'energia vitale interessa tutti, dai bambini agli anziani. Merita una riflessione, visto il crescente numero di persone che si lamenta di sentirsi "sempre stanco", "esaurito", "fuori fase", "senza forze", "sfinito già quando mi sveglio". L'energia non è un arcobaleno di luce sopra la testa: esiste dentro il nostro corpo e irradia intorno a noi. Ci sono persone luminose, che irradiano energia buona, positività e vibrazioni rigeneranti, capaci di ricaricare l'energia anche nelle persone con cui entrano in sintonia. E divoratori di energia, propria e altrui, avidi vampiri e killer energetici.

Decenni di ascolto e di osservazioni cliniche mi hanno fatto individuare alcuni fattori critici per mantenere una buona energia vitale. Il primo fattore è tenersi in ottima salute fisica e mentale. "Lapalissiano", si dirà. Non proprio. Basti osservare quante persone logorano la propria salute e la propria energia vitale, più o meno consapevolmente, con stili di vita autodistruttivi. L'attività fisica aerobica regolare, meglio se all'aria aperta al mattino, è un primo fattore di ricarica energetica, con documentato impatto positivo sui sistemi neurochimici e metabolici che mediano il senso di benessere (serotonina, endorfine, ossitocina) e di energia (dopamina e irisina, una miochina prodotta dall'attività muscolare che attiva i neuroni e l'energia mentale). Essenziale evitare cibi spazzatura, alcol, fumo e droghe, glucosio e saccarosio che causano cadute energetiche ed emozionali, facendo fluttuare acutamente insulina e glicemia. Bene invece proteggere i nostri bioritmi, sonno in primis, in particolare nei più giovani. La pandemia di stanchezza a scuola meriterebbe una riflessione accurata e il ritorno a un'ecologia della vita energizzante, oggi smarrita in troppe famiglie. L'eccesso di vita digitale in casa, con invasione delle ore notturne sottraendole al riposo, usura l'energia vitale con un picco perniciosissimo negli adolescenti, in cui il riposo notturno dovrebbe rispettare le nove ore.

Il secondo fattore è coltivare una passione che illumini la vita. Il terzo fattore è affettivo: curare l'equilibrio interiore aiuta a vivere in armonia con gli altri, per ricaricare entusiasmo e gioia di vivere. E' l'antidepressivo per eccellenza. Essenziale è allenarsi a scegliere persone positive, evitando i vampiri d'energia d'ogni tipo. Il quarto è il fronte professionale: complesso e ad alto tasso di usura, soprattutto in periodi di crisi. Continuare a migliorare la propria competenza per gusto personale è un efficace energizzante. Può potenziare la motivazione personale e la ricerca di alternative, mentre riduce l'effetto contesto. Un'autoanalisi accurata può aiutare a rilanciare gli aspetti professionali che ricaricano l'energia, e a proteggerli, da noi e dagli altri. Il quinto è avere un buon medico, per intercettare quelle condizioni patologiche, ancora sottotraccia, che erodono

l'energia vitale: dalle disfunzioni tiroidee alle alterazioni degli ormoni sessuali in ambo i sessi, all'eccesso di cortisolo e adrenalina, da stress. L'equilibrio ormonale, vivace e dinamico, è infatti un alleato poderoso della nostra energia.

Attenti invece all'odio sociale, killer di energia vitale. E' mirato a distruggere il prossimo, sotto il mantra: «Se ti uccido (simbolicamente), sto meglio». E' figlio di un "bisogno di sangue" arcaico, oggi riattivato da social e ambizioni frustrate. E' una voragine di spreco energetico in crescita esponenziale: l'energia canalizzata nell'odio viene sottratta alla realizzazione luminosa di sé, a coltivare talenti e sogni. Il bisogno di sangue diventa strumento di morte emotiva e spirituale: non solo per gli altri, ma anche per se stessi. Questo è l'aspetto che gli odiatori non colgono, vampiri di vita altrui, mentre distruggono anche la propria.

Sul fronte luminoso, senso di responsabilità verso la propria salute, verso se stessi e gli altri, attenzione a coltivare spazi di gioia quotidiani, nella mente e nel cuore, e generosità nel condividerli ci aiutano invece a rilanciare l'energia vitale e a farla brillare.