

## La società delle scorciatoie

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

«Perché non mi dà un farmaco per dimagrire veloce, invece di parlarmi di stili di vita?», chiede un po' irritata la signora obesa che vorrebbe perdere «10-15 chili in tre mesi, senza troppa fatica, perché si sposa mio figlio e voglio essere bella in forma». «Vorrei una terapia anti-age che funzioni: ho già preso di tutto, ma senza risultati», chiede un'altra, in cui la molta chirurgia estetica già fatta al volto contrasta con il corpo appesantito, la postura accasciata, l'addome gonfio, nonostante l'evidente cicatrice da addominoplastica, la muscolatura debole, dove ogni segno del corpo rivela l'assenza da decenni di qualsiasi forma di attività fisica. «Guardi che meraviglia: con la semaglutide ho perso cinque chili in un mese, sto da Dio!», mi dice un'altra con evidente soddisfazione.

Questo farmaco e i suoi cugini sono sostanze antidiabetiche utilizzate nel diabete severo di tipo due, insieme a dieta ed esercizio fisico. Nella vita reale, molti utilizzano questa categoria di farmaci, di gran moda tra celebrities e social, proprio perché facilita il dimagrimento "senza fatica", anche senza dieta e senza attività fisica. Di fatto, senza avere l'indicazione clinica per cui sono approvati, il diabete grave, ben oltre i tempi d'uso per cui sono raccomandati, e senza considerare i rischi a lungo termine. «Lo prendo da due anni e non mi fa più niente», sospira un'altra, sovrappeso ma non diabetica, molto sedentaria, "pigra di natura", come si definisce.

Rifletto ogni giorno su una crescente contraddizione contemporanea, che vedo molto presente nelle donne (faccio la ginecologa) e nei giovani. Da un lato chiedono che le cure siano tutte "naturali", e guai a parlare di farmaci e men che meno di ormoni sessuali (la personificazione del demone, o quasi, nel pensiero corrente); dall'altro cercano il farmaco speciale, che magicamente risolva tutti i loro problemi di salute, a cominciare da sovrappeso e obesità, e faccia tornare giovani e belli per sempre, senza impegno e senza fatica.

Purtroppo, questa è la società delle scorciatoie: l'assunzione di responsabilità verso la propria vita è un valore in caduta libera. E non passa un concetto peraltro elementare: gli stili di vita sani, appropriati e costanti, idealmente nell'arco dell'esistenza, sono le fondamenta più solide per costruire un progetto di salute efficace e duraturo, almeno nei limiti delle nostre possibilità. Di fatto, il crescere dell'obesità e delle malattie correlate è la prima causa dell'accorciamento dell'aspettativa di vita fra i giovani americani dopo quasi tre secoli di progressivo allungamento della vita. Una riflessione in merito sarebbe doverosa anche per noi italiani, che abbiamo la percentuale di bambini obesi più alta d'Europa.

Purtroppo il fronte salute è solo una delle molte declinazioni della "società delle scorciatoie": non s'impara più a fare i conti mentalmente, tanto c'è lo smartphone. Si scrive sempre peggio, con stile messaggistica social, e fra un po' non si farà nemmeno più quello, preferendo i più veloci e facili messaggi vocali. Si pretendono la promozione, il diploma e la laurea, pure fiction di competenza per un numero crescente di giovani, inoccupabili nella sostanza, passivi di fronte ai molti ostacoli dell'esistenza e con forti difficoltà a gestirsi anche la vita quotidiana. Ci si illude che l'Intelligenza Artificiale (IA) ci risolva tutti i problemi, visto che già adesso può aiutarci a preparare una tesina perfino migliore di quella che potrebbe scrivere uno studente medio:

peccato non si voglia vedere il parallelo rischio di incremento di Stupidità Artificiale (SA), aspetto oscuro e pericoloso di cui si preferisce non parlare, e di Stupidità Naturale (SN), il cui aumento pandemico è di assoluta evidenza, se solo si mantenga viva una minima capacità di pensiero critico e obiettivo.

Il punto non è demonizzare i farmaci o il progresso tecnologico, che ben usati indubbiamente migliorano il profilo medio di salute e allungano la vita, ma vederli sinergici e non sostitutivi dell'assunzione di responsabilità verso sé stessi e l'esistere in tutti i suoi aspetti, dalla cura di sé allo studio, al lavoro, al progetto di coppia e famiglia. La dura lezione della vita è lì da millenni: la scorciatoia è illusoria ed effimera. Impegno personale quotidiano e costante, studio e sport, passioni e lavoro con la mente concentrata sono indispensabili per costruire la base sicura di ogni vita. Certo, i sogni sono preziosi per illuminare il presente e disegnare il futuro: purché dialoghino con un solido principio di realtà. Una società che faccia delle scorciatoie un modello civile sta tracciando la mappa dell'infelicità: dove i protagonisti veri sono ansia e depressione, collera e rabbia, frustrazione e delusione, sempre più diffusi e inquietanti sotto l'illusione scintillante che una scorciatoia possa salvare la vita e darle valore.