

Come ascoltare il corpo, il nostro migliore amico

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

Come tratti il tuo miglior amico? Il tuo corpo, intendo. Quanto lo ascolti? Quanto lo rispetti? O quanto lo avveleni, lo maltratti, lo distruggi anzitempo? Se ognuno di noi considerasse il proprio corpo come il migliore amico della vita, cambierebbe in meglio il proprio comportamento e le proprie scelte quotidiane. Ottimizzando così il proprio profilo di salute, fisico, emotivo ed esistenziale.

Prendiamo questa prospettiva: sì, è il mio migliore amico. E allora, dovrei chiedergli, di che cosa hai bisogno? «Dammi cibo buono», direbbe, «per scelta, per quantità e per orari» (crononutrizione). «Dammi tutti i mattoncini, i principi nutritivi sia per costruirmi sano, dalla nascita all'età adulta, sia per fare poi la migliore manutenzione possibile fino a tarda età». E continuerebbe: «Se mi fai stare davvero bene, se scegli cibi semplici ad alto valore nutritivo, la soddisfazione fisica ed emotiva che ti do in cambio ti aiuterà a mantenere nel tempo le scelte nutrizionali migliori e per me più energizzanti. Pensaci! Se invece mi ingozzi di cibi dolci e grassi, o ancora peggio di alcol, non mi ami. Ti sto antipatico, mi stai punendo. Ma perché? Non vedi che bevi e ti abboffi perché non affronti il malessere che hai, le tue frustrazioni, il tuo senso di fallimento?». «Ascoltami», dice il corpo: «Alle tue inquietudini da' risposte adeguate, di merito, e non narcotiche».

Risposte impegnative, certo, che ci possono mettere profondamente in discussione, anche con dolore. E che tuttavia sono la chiave per una vita consapevole, scelta, da protagonisti della propria esistenza, ricercando la massima collaborazione e armonia con quel corpo dalla cui salute non è possibile prescindere se si vuole vivere davvero al meglio.

Dice ancora il corpo: «Attenti, grasso non è bello, è malato. E se mi obblighi a portare uno zaino di grasso di 20, 30, 40 chili o più del giusto peso, ti presenterò il conto. Perché io, il tuo migliore amico, ricordo tutto!». Ci presenteranno il conto le articolazioni infiammate e deformate anzitempo, con un'artrosi dolorosa, progressiva e irreversibile. Ci presenterà il conto la colonna, con i dischi intervertebrali schiacciati e le radici nervose compresse, con dolori lombari e sciatalgici che poi ci tormenteranno. Ci presenterà il conto il nostro cuore, per non parlare del cervello, avvelenato dall'infiammazione progressiva che accompagna il sovrappeso, l'obesità, ma anche il diabete, spesso parte del trio dismetabolico con cui avveleniamo il nostro corpo.

«Di cos'altro hai bisogno, amico mio?». «Fammi muovere ogni giorno, carissimo!». Non il culturismo, che può rasentare la violenza verso quello stesso corpo che si dichiara di amare, ma il semplice camminare ogni giorno all'aria aperta del mattino, per almeno mezz'ora, come sempre raccomando. «Fammi uscire alla luce del sole, perché mi piace dire buongiorno alla vita, e ritrovare la mia musica antica: così tutti i miei bioritmi tornano in fase, in armonia». Certo! dai macro-bioritmi, il cui spartito si estende nelle 24 ore (ritmi circadiani) ai ritmi che si ripetono più volte nelle 24 ore (ultradiani), fra cui le fasi del sonno, di circa 90 minuti l'una, o a quelli superiori alle 24 ore (infradiani), come il ciclo mestruale. Un corpo in salute è un corpo musicale, in fase, un corpo sorridente e ad alta energia vitale. Ci svegliamo stanchi? Siamo sempre stanchi? L'attenzione a rimettere in fase i bioritmi, con semplici scelte quotidiane, fra cui il

rispetto del sonno, è un altro fattore di alleanza.

«E poi, amico mio, di cos'altro hai bisogno?». «Attenzione a quel veleno per me tremendo: la collera, con le sue gemelle, la rabbia e l'aggressività. La collera mi uccide». Vero: quelle emozioni negative non sono nuvole nere sopra la testa, anche se ci circondano di un'energia oscura ben percepibile da chi ci sta vicino, ma picchi di adrenalina e cortisolo. Avvelenano il cervello causando neuroinfiammazione, un micro-incendio distruttivo per neuroni e connessioni nervose, e vasocostrizione, con riduzione dell'ossigenazione che causa una lenta asfissia mortifera. Soffochereste il vostro miglior amico? Quei picchi di cortisolo attaccano anche il microbiota intestinale, causando disbiosi, ossia uno squilibrio nei trilioni di microrganismi che ci abitano, favorendo i ceppi patogeni con infiammazione e danno della parete intestinale e del cervello viscerale.

Il nostro amico ci parla. A volte sussurra, a volte canterella felice, quando siamo in armonia, e ci sentiamo felici di vivere. A volte urla, con sintomi disturbanti. E allora diciamo: il mio corpo mi ha tradito. E se invece quei sintomi urlati fossero l'ultima richiesta di attenzione e di aiuto, imperiosa, perché siamo stati per anni o decenni sordi alla sua voce? A ogni sintomo, chiediamoci sempre, anzitutto: «Che cosa mi stai dicendo, amico mio?». Ne riparliamo presto.