

Felicità fisica: cosa la alimenta, cosa la distrugge

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

“Sono felice!”. Che cosa alimenta questo stato di grazia, che tutti inseguiamo come una sirena, seppure effimera ed elusiva? Diverse università, tra cui Harvard (USA), stanno studiando quali siano i componenti essenziali della felicità fisica. Che sia il denaro, la ricchezza, la possibilità di spendere allegramente? No. In testa alla classifica dei popoli felici stanno Costa Rica e Giamaica, Paesi poveri, dove però la gente ha un senso gioioso del corpo (e l'Italia sta al 44° posto...). Che sia un matrimonio sereno e longevo? Nemmeno. Conta, ma non domina nella lista dei fattori predittivi più importanti della felicità fisica. Che siano la carriera e il successo professionale? Men che meno: costano troppo in termini di fatica, stress, sacrifici e limiti nella vita personale. Possono dare picchi di soddisfazione, questo sì; attacchi di narcisismo, anche; accelerazioni di adrenalina, pure, soprattutto quando si vince in una competizione difficile. Tuttavia, dopo molte di queste vittorie, passata l'euforia iniziale, c'è un contraccolpo importante proprio sul fronte fisico: ci si sente stanchi, svuotati, senza energia, quasi depressi.

No, non sono questi gli ingredienti cardinali. Allora, qual è il fattore predittivo più importante della sensazione fisica di benessere, che ci dà energia, positività di sguardo sulla vita, fino alla felicità? Indovinate? Secondo gli studiosi di Harvard sono... la qualità e la quantità del sonno. Dell'importanza del sonno per la salute si è già detto molto in questa rubrica, perché il sonno è il grande custode della nostra salute fisica di base, quella neurovegetativa, che regola cioè i nostri bioritmi: dal battito cardiaco alla pressione sanguigna, dal ritmo del respiro al buon funzionamento di tutte le ghiandole endocrine, dalla qualità dell'appetito alla buona digestione, dal desiderio sessuale appassionato all'orgasmo avvolgente. Tutte quelle funzioni che dipendono dal “comandante dei tempi di pace”, il nervo vago. Il sonno profondo e ristoratore ottimizza i neurotrasmettitori custodi del buon umore e dell'energia positiva: serotonina, dopamina, endorfine, e ci fa svegliare al mattino riposati, sorridenti, pieni di voglia di fare. Migliora la capacità di giudicare in modo equo eventi e situazioni. E ottimizza la capacità motoria e la performance fisica, come ben fanno gli sportivi. In un mondo sempre più insonne, per ritmi di lavoro o per svago, e sempre più infelice nonostante il crescente benessere materiale, proteggere il proprio sonno – anche da se stessi – è il modo più efficace per assaporare la migliore felicità fisica possibile, dal neonato all'anziano.

E se si dorme poco e male? Il nostro corpo diventa inquieto, aumenta l'irritabilità, sorella della depressione: diventiamo più reattivi, fisicamente ed emotivamente. «Capricciosi – scriveva Marcel Proust – come un bambino che non ha dormito». Appunto. Scattiamo per un nonnulla, al semaforo sembriamo delle belve. Alla minima critica ci adombriamo e alziamo la voce, al minimo commento dissonante diventiamo furibondi. Aumenta l'impulsività verbale e poi fisica, che ci mette nei guai in coppia, in famiglia, come sul lavoro. Aumenta l'inquietudine. E il bisogno di calmarla, con l'alcol o con le droghe, con il sesso compulsivo e il cibo: dietro quell'incontrollabile bisogno di sostanze e rischi sta (anche) lo squilibrio fisico, indotto dalla mancanza di sonno. Con meno sonno, si altera anche la nostra capacità di giudizio: ed ecco che piccoli problemi ci sembrano tragedie e piccoli torti diventano insulti da lavare col sangue. E se continuiamo a non dormire? La questione diventa più seria: il sistema immunitario – il nostro esercito – va in crisi.

Ci ammaliano: il corpo diventa davvero infelice. E allora? Rieduchiamoci al giusto e buon dormire. Ed educiamo al rispetto del sonno bambini e ragazzi: anche la loro felicità, e il suo profumo di vita, crescono su un buon sonno ristoratore.