

Crisi economica e incertezza sul futuro: investire in salute è sempre più urgente

Prof.ssa Alessandra Graziottin

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

Con questi chiari di luna, con una crisi economica che si complica e si ramifica infettando come un'epidemia maligna (quasi) ogni Paese cosiddetto ad alto reddito, cresce l'ansia per il futuro. Crescono la preoccupazione, l'angoscia, il bisogno di certezze che non crollino come le Torri Gemelle, trascinando con sé l'idea di un mondo (relativamente) sicuro, in crescita festosa e illimitata. Con il crollo delle Torri, 10 anni fa tra poco, non è svanita solo la presunzione di invulnerabilità statunitense. E' crollata una visione del mondo. Abbiamo continuato a ridere, a ballare, a brindare, come i ricchi ospiti del Titanic. Nonostante i cigolii, nonostante le crepe, nonostante lo scossone del 2008. Ora, sospesi tra le ferie d'agosto, non abbiamo ancora ben chiaro che cosa succederà nei mesi a venire. Non sarà un autunno facile. E l'inverno sarà duro. Crescono la rabbia e il senso di impotenza. Come uscire da questo tunnel inquietante? Investendo sul bene più prezioso. Che no, non è la casa di proprietà, posseduta dall'80% degli italiani, un record di buon senso e pragmatismo nell'intera Europa. E' la salute: un bene non negoziabile né differibile. Passo dopo passo, anche l'Italia abbandonerà l'assistenza gratuita. La crisi porterà a tagliare l'assistenza, non sempre in modo mirato, come spesso succede quando, dopo aver scialato in modo scriteriato, si scopre (d'improvviso?) che il debito ci divorerà. E allora investiamo in salute, cominciando dai più piccoli.

Nostro figlio è sovrappeso o francamente obeso? (I bimbi italiani sono i più grassi d'Europa). Cominciamo a fargli fare attività fisica quotidiana, giochi vivaci e tanto sport: i bambini attivi hanno un rischio molto più basso di depressione e di disturbi del comportamento e un migliore andamento scolastico, rispetto ai coetanei inattivi. Riduciamo i videogame. Via le merendine, i dolci confezionati, le varie schifezze con cui s'ingozzano davanti alla tele. Bene almeno otto ore di sonno, che ottimizzano un appetito sano, mentre la carenza di riposo aumenta il bisogno di cibi dolci e grassi, a tutte le età, aumentando l'irritabilità e l'aggressività, ma anche la distrazione e la vulnerabilità agli incidenti d'ogni tipo. Tolleranza zero su birra, vino e alcolici d'ogni tipo almeno fino ai 18 anni, e uso limitato anche dopo. E che i padri tornino a fare i padri, con un po' più di autorevolezza e disciplina. (La Gran Bretagna di questi giorni ci ha fatto vedere con chiarezza dove portano non solo le disparità sociali, ma anche la latitanza educativa e la perdita di ogni senso etico, dove "avere" diventa l'unica cosa che conta).

Siamo adulti, sovrappeso o francamente obesi? In quella rotondità non c'è un problema di estetica (ognuno può piacersi come crede), ma di salute. Invece di guardare gli oroscopi, guardiamoci la pancia. Che predice, serafica, con limpida certezza, che aumenteranno il rischio di ipertensione, di ipercolesterolemia, di diabete, di infarto e ictus, oltre che di tumori. E di difficoltà sessuali. Il Buddha ha la pancia? In un paese dove morivano di fame a decine di milioni, essa aveva un significato metaforico di abbondanza, di saggezza e di luce. Oggi, in cui è in sovrappeso o grassa la maggioranza della popolazione occidentale, è il contrario. Pochi mesi fa, in Gran Bretagna, è stato proposto di non rimborsare più le cure mediche agli obesi, che si ammalano drammaticamente di più dei normopeso. Allora la proposta è stata bocciata tra feroci

polemiche. Ma con questa crisi è possibile che passi un concetto (insidioso) di meritocrazia anche nella salute.

Tenersi in forma, ad ogni età, diventerà prioritario. Con l'obiettivo di mantenere sano il cervello, per controllare, almeno fin dove possibile, la fine che faremo. Prerequisito? La sobrietà, in tutto, amica della salute, prima ancora che di ogni invecchiamento di qualità. Che non è masochismo o deprivazione, ma capacità di scegliere il meglio per il nostro benessere, di oggi e di domani. Meno alcol, meno fumo, e meno droghe: significa meno incidenti, meno tragedie, meno malattie. Più sani significa più risorse ed energia per gustarsi la vita. Certo, si ammalano e muoiono anche i magri. Tuttavia non c'è dubbio, centinaia di studi rigorosi lo documentano: l'essere normopeso e avere stili di vita sani avvicina l'aspettativa di salute all'aspettativa di vita. Il sogno di tutti. Ma per avere un cervello sano, non basta essere normopeso, bisogna usarlo. Attivando aree cerebrali diverse, tutti i sensi e le emozioni positive. Benissimo il ballo, lo sport e i giochi che richiedono una tattica, dama e scacchi, ma anche carte e bridge, e memoria, come le parole crociate. Benissimo imparare una lingua, o ristudiare e approfondire materie che a scuola ci piacevano e per varie ragioni non abbiamo potuto coltivare. Che siano la storia, la geografia, il francese o l'algebra. Ma anche il gusto di studiare uno strumento. O coltivarsi soddisfatti un orto. Ognuno di noi ha qualche passione rimasta nel cassetto dei rimpianti: è tempo di darle vita e colore. E facciamo tutti manutenzione degli affetti. Da quelli famigliari a quelli amicali. Perché avremo bisogno di aiutarci, oggi più di ieri, di riscoprire la solidarietà forte che nasce dai sentimenti di stima, di amore, di amicizia. Di confortarci, ma anche di ridere insieme, riguardando i vecchi film di Peppone e don Camillo, o di Totò. Un amarcord condiviso che fa bene al cervello e al cuore. Cerchiamo qualità nel dialogo, riscoprendo la smarrita arte della conversazione.

E' tutto controtendenza? Sì. Ci vuole il coraggio del buon senso e dell'autocritica per scegliere quanto del passato aveva valore: per saper essere, ancora, uomini e donne di qualità, in tempi difficili. In cui, per vivere ancora bene (e non sopravvivere), bisogna saper privilegiare l'essenziale.