LA SALUTE

L’argomento che tratteremo in questi 5 incontri riguarda la “SALUTE”.

SALUTE non vuol dire solo “Assenza di Malattia” ma anche “Miglioramento della qualità della vita e del Benessere percepito”.

Per raggiungere questi obiettivi bisogna acquisire almeno due gradi di cultura:

A – La Prevenzione, che comprende un Corretto Stile di Vita, una Adeguata Alimentazione e la Difesa dalle Infezioni mediante le Vaccinazioni.

B - Il Mantenimento della Salute che comprende la cura delle malattie, il Potenziamento della Memoria, lo Sviluppo della Affettività e la Valorizzazione delle Relazioni Sociali.

E noi durante questo corso prenderemo in considerazione tutti questi aspetti

EVOLUZIONE FISIOLOGICA DELL’ORGANISMO DALLA GIOVINEZZA ALLA MATURITA’

1. - L’aspettativa di vita oggi nei paesi industrializzati è calcolata intorno agli 80 anni. La popolazione vive più a lungo nei paesi occidentali, rispetto ai paesi in via di sviluppo (nel 2008 era del 20% - nel 2020 era del 38%), mentre si assiste ad una drastica diminuzione delle nascite.

Sul calcolo teorico degli 80 anni di vita media agiscono tutti quei fattori che abbiamo menzionato

2) - Nei paesi in via di sviluppo, la mortalità infantile è molto alta, a causa della mancanza di tutte quelle condizioni che abbiamo citato. Questi bambini, ammesso che riescano a sopravvivere, saranno vecchi a 40 anni.

3) – Invece questa bambina Europea, che potrebbe essere di Bergamo, sarà vecchia a 90 anni, perché è ben curata, ben nutrita e protetta dai vaccini.

Bisogna anche dire, però che, nei paesi industrializzati, sono comparse in questi ultimi 50 anni, malattie che nei paesi in via di sviluppo non esistono proprio, cioè quelle legate al benessere, all’eccesso alimentare, che sono per es.il diabete, l’aumento della P.A., del colesterolo, la depressione, l’ansia, la perdita della memoria.

Nei paesi occidentali, in passato, vivere a lungo era un privilegio di pochi, quelli che appartenevano alle classi più agiate, che mangiavano bene, che si curavano oppure quelli che madre-natura aveva favorito con la selezione naturale. Oggi invece c’è spazio per tutti per poter vivere a lungo e vivere bene e noi analizzeremo i fattori che possono condizionare questo STAR BENE.

Però le società occidentali, la cui industrializzazione è spinta al massimo, richiedono efficienza, velocità, tecnologia e ciò spinge coloro che non riescono a stare al passo a ritirarsi, a mettersi da parte.

4) – Proprio per questo, nei paesi occidentali la solitudine e la depressione sono frequenti. Infatti questa immagine ha per titolo: “Amore per gli animali o sostituto della solitudine?”

5) – Talvolta le persone invecchiando, perdono gli interessi e tendono a isolarsi, riducendo la comunicazione con gli altri individui che vengono visti come molto lontani, sulle dune di un deserto appunto: non interessano le vicende degli altri, interessano solo le proprie e se non ci si confronta con gli altri che spesso hanno gli stessi problemi, nascono sentimenti di autocommiserazione (ah, come sono sfortunato!), oppure reazioni come il sospetto, il timore nei confronti degli altri e quindi chiusura dentro un mondo sempre più personalizzato, che accentua il ritiro sociale fino alla depressione.

6) – Qui vediamo l’anziano che si isola dal mondo esterno quasi per proteggersi e quindi sonnecchia, perché le cose, gli eventi del mondo esterno vengono ricevuti passivamente: non c’è più una azione discriminante su di essi, tutti gli stimoli sono uguali, non ci sono più filtri.

Mentre io qua in mezzo a voi vedo tanta voglia di partecipare, di essere attivi, insomma, vedo la voglia di vivere.

7) - Questi sono rami rinsecchiti e spogli. Potrebbero erroneamente far pensare che gli alberi siano morti. Questa figura rappresenta la persona depressa, con perdita di interessi, isolamento e demotivazione, però non è morta, ha solo bisogno di stimoli per risvegliarsi.

8) - Questo è un dipinto di Piero della Francesca: “Il vecchio Adamo circondato dai figli”. Vuole significare l’importanza dell’affetto tra l’anziano e i famigliari. Nestore nell’Iliade dice: “Non sono più in grado di combattere perché sono avanti con gli anni, ma posso consigliare i miei figli, data la mia esperienza” e quindi ha un ruolo.

Mentre, in una società come la nostra, gli anziani non hanno più un ruolo importante come un tempo, sia all’interno della società che in famiglia, ma hanno una collocazione marginale. Non rappresentano più un modello di identificazione da parte dei bambini e degli adolescenti, non trasmettono più ai nipoti il patrimonio storico della loro esistenza, come una volta: anche questo forse è uno dei mali del nostro tempo e delle Società evolute, che fa emergere sempre più spesso il problema della identità personale negli adolescenti, che sempre più spesso perdono la bussola.

9) - Mentre, nelle Società in via di sviluppo, dove l’evoluzione culturale è molto lenta, se da un lato mancano di cure adeguate, la nutrizione è insufficiente e la prevenzione assente, la persona però è molto considerata, perché ha più esperienza di vita e quindi dispensa saggezza, legge la mano, distribuisce talismani: insomma rappresenta la Sapienza, è considerata depositaria della conoscenza e della memoria del gruppo sociale a cui appartiene. C’è un ordinamento gerarchico in queste società che in quelle avanzate è stato oramai sovvertito.

10) – Questa è una donna appartenente a una piccola società segregata dell’India, dove gli anziani sono molto considerati. (Ovviamente sto estremizzando per rendere più chiari i concetti)

11) - Nomadi Tuaregh delle Oasi del Deserto del Saarah, che pongono il vecchio saggio in una posizione privilegiata, poiché è depositario raro e prezioso della storia e della conoscenza delle tradizioni.

Noi occidentali invece snobbiamo tutto questo. La tecnologia ci porta ad un tournouver di informazioni e di modelli di vita elevatissimi, che, talvolta appunto creano problemi di identità personale nei giovani e difficoltà di adattamento per gli anziani.

12) - Questo signore anziano è un musicista che sta svolgendo un concerto: per star bene con se stessi bisogna anche coltivare i propri interessi.

13) - Questo è un quadro di Van Gogh che ritrae il Dott.Gachet, il suo medico curante. Sembra dire: la diagnosi è fatta, ora troviamo la cura. Ed è quello che faremo noi.

Del corpo siamo soliti occuparci soltanto quando si fa sentire, quando si ammala, se no stiamo molto poco ad ascoltarlo. Invece dobbiamo preoccuparcene prima, in modo da prevenire eventuali eventi avversi. La pubblicità esaspera la cura del corpo solo a livello esteriore e i giovani di oggi ne sono fortemente condizionati.

Per i nostri genitori il corpo è stato a lungo uno strumento di lavoro, uno spazio da salvaguardare: è un corpo che conserva i segni, le memorie, le cicatrici, i gesti della vita. E’ lo stesso corpo che è stato bambino, che ha lavorato, che ha conosciuto la fatica, la soddisfazione, la guerra e la pace. I nostri vecchi rimarrebbero scandalizzati dalla scomparsa di pudore nei giovani di oggi.

Comunque dobbiamo ricercare le capacità positive del nostro corpo, coltivarne la vitalità, la salute, per stare bene e a lungo con noi stessi e con gli altri.

E se cominciano a comparire le rughe, i capelli più radi e ingrigiti, la pelle delle mani macchiata e facciamo fatica a riconoscerci allo specchio, e i movimenti non sono più così veloci…Beh!...impariamo ad ascoltare il nostro corpo e rallentiamo il ritmo.

E se anche l’attenzione e la consapevolezza risultano più lente, sono senz’altro di qualità migliore: andando più lenti, si coglie meglio il significato delle cose e si dà il giusto valore ai fatti della vita, anche perché c’è più esperienza.

Parlare in positivo della maturità non è retorica, perché questo deve essere considerato il periodo in cui si raccolgono i frutti della propria vita vissuta. Dobbiamo però riconvertire in positivo ogni aspetto essenziale: con la maturità diventiamo più saggi perché abbiamo acquisito più esperienza, siamo fuori dalle ansie del potere, dal peso di tante responsabilità, dai conflitti, dai bisogni effimeri, dalla ostentazione dell’efficienza. ll cammino evolutivo di questi ultimi anni ha portato a vedere nella maturità anche colori, sfumature e contorni nuovi. Oggi si può vivere a lungo e vivere bene non solo se abbiamo una buona costituzione fisica e qui dipende dai geni che ci hanno trasmesso i nostri genitori ma anche se adottiamo un buon stile di vita. Un tempo “invecchiare” era considerato un processo biologico che riguarda tutti gli esseri viventi: si nasce, si cresce, ci si riproduce, dopodiché si invecchia e si muore e questo è il ciclo vitale che vale per tutti gli esseri viventi, umani, animali e piante, che ha lo scopo di trasmettere la vita alle nuove generazioni e far proseguire la specie. Oggi l’invecchiamento è visto come la perdita di qualche cosa e quindi è considerato una patologia. Addirittura la morte è vista come la sconfitta della medicina: dopo che con le cure mediche siamo riusciti a vivere a lungo, anche la medicina dà forfait. Comunque è difficile cambiare modo di pensare, siamo troppo attaccati alla vita. L’importante è viverle bene queste sue fasi! La persona matura ha di fronte a sé ancora tante prospettive: deve sì ripensare a ciò che è stato il suo passato ma in termini positivi non in termini di rimpianto e cercare di crearsi una vita più adatta alla situazione attuale. Sta un po’ anche a noi però metterci in gioco! Vorrei raccontarvi un fatto molto esplicativo avvenuto a Cernobil ai tempi del disastro della Centrale Nucleare: era il 26 aprile 1986, quando scoppiò la Centrale. Un gruppo di scienziati in Pensione si propose di sostituire gli scienziati giovani nell’affrontare l’emergenza nucleare, allo scopo di evitare loro danni genetici che potevano essere trasmessi ai figli che avrebbero generato, perché come sappiamo, le radiazioni danneggiano per primo le cellule sessuali, dando luogo a malattie genetiche a livello della prole che verrà. Questi scienziati lavorarono senza sosta notte e giorno per cercare di contenere le disastrose conseguenze dell’incidente: evacuarono la popolazione che non voleva abbandonare le case, gettarono dagli elicotteri nel nocciolo del reattore, la miscela per assorbire le radiazioni, esponendosi ovviamente alle stesse. Ma in questo modo salvarono l’Europa Centrale da un disastro che poteva assumere dimensioni ancora più grandi di quelle che sono state registrate, tutelando le giovani generazioni. Anziani come questi hanno trasformato l’immagine culturale della vecchiaia, perché pur riconoscendosi come anziani, si sono proiettati nel futuro, con un progetto di grande portata sociale e morale, lanciando un messaggio di profondo rispetto per la vita e per le generazioni future. Per fortuna noi non abbiamo Centrali Nucleari che possono esplodere!

Cmq, “Per vivere a lungo bisogna invecchiare, l’alternativa è morire giovani” diceva uno scrittore. “Ognuno vorrebbe diventare vecchio, ma nessuno vorrebbe esserlo” diceva un altro.