



Riposo: terzo pilastro del benessere

Descrizione

Nelle settimane passate ho scritto di Movimento, la fase di catabolismo, cioè di distruzione e consumo, ma l'ottenimento del benessere passa anche e necessariamente attraverso il Riposo, la fase anabolica in cui il corpo umano ricostruisce, si rigenera, migliora le sue qualità e si potenzia. Dormire fa bene, è la condizione necessaria per godere di salute quando si è svegli.

Per riposare in senso fisiologico non basta interrompere il movimento e chiudere gli occhi. Vanno rispettati i ritmi circadiani, cessando ogni attività durante la notte, per favorire il riposo quando il buio è dominante.

Diventa necessario e fondamentale vivere il sonno in tutte le sue fasi. Soprattutto il sonno profondo, la fase REM, è l'unica che può realmente permettere al corpo di rigenerarsi pienamente. Conoscere il sonno, acquisirne coscienza, attribuendogli la giusta dignità, in una società che corre invece chissà dove e chissà perché, una società che predica il "chi si ferma è perduto" non è un esercizio di stile bensì una ferma necessità che determina il successo o meno del progetto chiamato benessere. Chi non riposa, non può muoversi, e se si muove lo fa male. Un ciclo completo di sonno ha una durata di circa 90 minuti, e questo ciclo si deve ripetere durante la notte, più volte. Per un corretto recupero servono 5 cicli. La regola è semplice, bisogna applicarla.

Il Riposo a partire dal secondo dopoguerra ha acquisito una valenza negativa, come se stridesse con il boom della ricostruzione del Paese, con la necessità di rimettersi in moto, e macinare risultati, fino ai giorni nostri.

La società ribolliva di necessità, di lavoro, fremeva per fare, fare, fare... e ne sono fermamente convinto, il fare è importante ma lo è altrettanto il trovare ristoro nel riposo.

Se non recupero e rigenero le energie consumate con il movimento, come posso gestire una nuova richiesta di energia? Dovrò dar fondo alle riserve. Ma in questa situazione, procuro allarme in quanto il mio corpo vive una situazione di stress, di pericolo. Ecco allora che anche il cervello entra in sofferenza, perché deve gestire questa situazione, con ulteriore dispendio di energia... un vortice che rischia di inghiottire chi lo genera. Vivere in emergenza tiene alto il livello di tensione generale e con

esso impone un costante calo delle risorse bioenergetiche disponibili. La condizione di pericolo determina altresì difficoltà nel raggiungere le fasi più profonde del sonno, determinando addormentamento senza però godere di un riposo effettivamente rigenerativo. Dormire, sì, ma svegliarsi ancora stanchi, forse più di quando si andati a letto non deve essere la regola. Va indagato il motivo di quest'anomalia, esattamente come ogni altra alterazione, alla ricerca della causa primaria che determina lo scostamento dalla linea immaginaria che vogliamo chiamare Benessere.

In questo strano 2020, l'immobilità singhiozzante determinata da lockdown più o meno prolungati e stringenti, ha costretto tutti a fare i conti con il concetto di riposo, forse troppo spesso identificato dal termine ozio.

Mentre promuovo a pieni voti il riposo inteso come fase di preparazione all'attività, non posso fare altrettanto con l'ozio fine a se stesso, teso all'annichilimento ed all'ignavia.

Condivido con Voi un'interpretazione lapidaria di ozio : abituale e viziosa inerzia, per lo più dovuta a neghittosità, infingardaggine, scarso senso del dovere.

Riposo sì, Ozio no.

Solamente così possiamo vincere la partita della Salute.

CATEGORY

- Attualità

Categoria

- Attualità

Data di creazione

24/12/2020

Autore

mazzuccato

default watermark