# Riposo: terzo pilastro del benessere

## Descrizione

Nelle settimane passate ho scritto di Movimento, la fase di catabolismo, cioÃ¨ di distruzione e consumo, ma lâ€™ottenimento del benessere passa anche e necessariamente attraverso il Riposo , la fase anabolica in cui il corpo umano ricostruisce, si rigenera, migliora le sue qualitÃ  e si potenzia. Dormire fa bene, Ã¨ la condizione necessaria per godere di salute quando si Ã¨ svegli.

default watermark

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

Diventa necessario e fondamentale vivere il sonno in tutte le sue fasi. Soprattutto il sonno profondo, la fase REM, Ã¨ lâ€™unica che puÃ² realmente permettere al corpo di rigenerarsi pienamente. Conoscere il sonno, acquisirne coscienza, attribuendogli la giusta dignitÃ , in una societÃ  che corre invece chissÃ  dove e chissÃ  perchÃ©, una societÃ  che predica il â€œchi si ferma Ã¨ perdutoâ€• non Ã¨ un esercizio di stile bensÃ¬ una ferma necessitÃ  che determina il successo o meno del progetto chiamato benessere. Chi non riposa, non puÃ² 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, piÃ¹ volte. Per un corretto recupero servono 5 cicli. La regola Ã¨ 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 necessitÃ  di rimettersi in moto, e macinare risultati, fino ai giorni nostri.

La societÃ  ribolliva di necessitÃ , di lavoro, fremeva per fare, fare, fare…e ne sono fermamente convinto, il fare Ã¨ importante ma lo Ã¨ 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? DovrÃ² 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, perchÃ© 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 altresÃ¬ difficoltÃ  nel raggiungere le fasi piÃ¹ profonde del sonno, determinando addormentamento senza perÃ² godere di un riposo effettivamente rigenerativo. Dormire, sÃ¬, ma svegliarsi ancora stanchi, forse piÃ¹ di quando si Ã¨ andati a letto non deve essere la regola. Va indagato il motivo di questâ€™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, lâ€™ipomobilitÃ  singhiozzante determinata da lockdown piÃ¹ 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 allâ€™attivitÃ , non posso fare altrettanto con lâ€™ozio fine a se stesso, teso allâ€™annichilimento ed allâ€™ignavia.

Condivido con Voi unâ€™interpretazione lapidaria di ozio : abituale e viziosa inerzia, per lo piÃ¹ dovuta a neghittositÃ , infingardaggine, scarso senso del dovere.

Riposo sÃ¬, Ozio no.

Solamente cosÃ¬ possiamo vincere la partita della Salute.

default watermark

**CATEGORY**

1. AttualitÃ

**Categoria**

1. AttualitÃ

**Data di creazione**
24/12/2020
**Autore**
mazzuccato