
Lo stile di vita sano

Autore: Letizia Grita Magri

Fonte: Città Nuova

Mi lascia perplesso il bombardamento mediatico che spinge al consumo di prodotti anti-ansietà, anti-stress, antibatterici, in una specie di delirio salutista. Qual è la prospettiva giusta da cui guardare per scegliere le necessarie misure di prevenzione e contrasto di problemi sanitari? Giovanni - Roma Certo, è necessaria una buona capacità critica per non cadere nelle trappole del consumismo che, ahimè, sono disseminate anche lungo il buon sentiero della cura della salute. Accanto ai bisogni reali delle persone, si affiancano come parassiti una certa quantità di bisogni fittizi, creati da chi ha già provveduto a fabbricarne il prodotto di soddisfacimento; e ciò contribuisce ad alimentare uno stato di insicurezza generale che non aiuta a valutare la realtà e ci rende sempre più ansiosi e dipendenti dai Superman di turno, pronti, con la loro arma strategica in pugno, a salvare l'umanità dal nuovo nemico. In questo contesto, è estremamente impegnativo proporre con successo uno stile di vita sano, che richieda piuttosto la capacità di non fare certe cose: basti pensare alla campagna contro il fumo e l'alcolismo, rivolta soprattutto a giovani e giovanissimi, che hanno bisogno di essere educati anche ad affrontare le difficoltà, invece che essere abbandonati ai loro bisogni immediati. D'altra parte, tutte le persone e le famiglie si trovano prima o poi ad affrontare veri disagi fisici o psichici: dalle crisi adolescenziali, che possono presentare risvolti psicosomatici gravi (vedi anoressia, bulimia, ecc.), alla vecchiaia con i suoi aspetti sociali, dalla malattia cronica alla disabilità. Una neuropsichiatra infantile, che spesso ha accompagnato il cammino di famiglie con bambini in difficoltà, sostiene che i compiti educativi, di protezione, di assistenza, sono espressioni naturali dell'amore tra i membri della famiglia, che fa adattare tutti alle necessità anche di uno solo e dimostra che in essa c'è il gene dell'accoglienza e della solidarietà. Queste famiglie fanno emergere l'identità della persona al di là del limite e della malattia, sanno vedere le potenzialità nascoste, sanno unirsi per lottare insieme, per offrirsi per prime alla relazione con la comunità. Così nascono le associazioni, esempio del ruolo attivo dei cittadini e delle famiglie, vera risorsa per la società di oggi. È dunque possibile una qualità della vita ricca di significato, anche quando i parametri medici indicano mancanza di salute. Il segreto di un vero stile di vita sano per la persona e la famiglia sembra essere proprio in questi semi del dialogo e dell'accoglienza, della disponibilità all'altro e dell'apertura al fuori programma, che la reciprocità dell'amore, in famiglia e tra famiglie, fa germogliare fino a renderci capaci di riconoscere i bisogni veri ed evitare i condizionamenti; in una parola, capaci di essere persone libere.