



di **Emanuele Bellato**

Sedentarietà, alimentazione scorretta, fumo. Se vi riconoscete, come me, in queste pessime abitudini purtroppo sarà dura arrivare a cent'anni. Non sto facendo dell'ironia, e nemmeno del "terrorismo". Per me leggere il libro di Filippo Ongaro è stato come ricevere un pugno nello stomaco, e spero sortirà degli effetti positivi. Proprio ora, mentre sto scrivendo questa riflessione sono afflitto da raffreddore e tosse. E tutti in coro: è normale, i tipici acciacchi del cambio di stagione. No, non è normale. Il corpo si ribella e lancia segnali d'allarme. Bisogna coglierli e cambiare rotta.

Non cerco scuse od attenuanti, ma specie in Occidente siamo vittime di certi stereotipi. Per esempio chi predilige l'attività intellettuale solitamente snobba lo sport, i muscoli. Eppure, come ricorda Ongaro, tra i greci ed i latini non era così. Ricorderete tutti l'abusato "mens sana in corpore sano" di Giovenale, dove spesso si tralascia la prima parte "Orandum est ut sit" (bisogna pregare affinché ci sia una mente sana in un corpo sano). Infatti, secondo Ongaro, anche la preghiera o la meditazione, a seconda della credenza religiosa o della filosofia di vita, sono importanti per il nostro benessere. Un'altra nota espressione medievale recitava "Ora et labora" (prega e lavora, con l'intento di raggiungere un equilibrio tra le due attività). Una saggezza persa nei secoli a venire. Però se da Occidente volgiamo lo sguardo verso Oriente possiamo trovare intellettuali che hanno saputo coniugare cultura ed attività fisica. Pur con tutti i suoi eccessi, e la tragica fine, penso al grandissimo scrittore giapponese Yukio Mishima, alla sua ossessione per il corpo e la bellezza e l'aspirazione a far coincidere "la via della penna" con "la via della spada", o per restare ai nostri giorni a Haruki Murakami, autore tra l'altro di un libro dal titolo: "L'arte di correre".

Diversamente da altre pubblicazioni pseudo-scientifiche l'avvertenza di Ongaro, che pure è stimato medico, è quella di seguire sì i suoi consigli ma di rivolgersi sempre ad uno specialista, perché non esistono ricette valide per tutti. Siamo diversi, ma con lo stesso obiettivo: "fare di noi stessi un capolavoro". Sintetizzo brevemente alcuni suggerimenti: preferire gli alimenti biologici a km 0; mangiare un "piatto unico", con il 50% di verdure; ridurre il glutine (grano e suoi derivati)

preferendo cereali alternativi: mais, grano saraceno, quinoa; optare per la cottura a vapore; preferire gli alimenti ipernutrienti a quelli ipercalorici; ridurre il consumo di carni rosse, ok agli integratori: vitamine. La medicina anti-aging, spiega Ongaro, non vende sogni di eterna giovinezza, ma tende a migliorare la qualità della vita. Inutile arrivare fino a cent'anni senza poterseli godere...

Per cambiare rotta però è necessaria la partecipazione. Non si tratta di seguire una moda. Spesso i proclami del tipo “da lunedì dieta”, magari condivisi sui social, sono il passo sbagliato con cui partire. Il cambiamento deve essere personale, interiore e richiede una forza di volontà straordinaria. Non è impossibile, basta volerlo. Vi racconto un episodio. Ieri una conoscente mi ha raccontato di aver imparato a nuotare, dopo essersi iscritta in piscina, “superando” tutti i colleghi di corso. Era stanca di “fare il palo” in spiaggia, mentre gli altri nuotavano allegramente. Ebbene, anche se non è elegante rivelare l'età delle signore, ha 66 anni. Non un'anziana, ma nemmeno una teenager. Volere è potere. Il desiderio di raggiungere l'obiettivo spesso fa superare le paure, gli ostacoli.

A Maurizio, amico del Guanxinet, tempo fa ho confidato la preoccupazione di non aver abbastanza tempo per leggere tutti i libri che vorrei, soprattutto perché non so come siano attrezzati nell'aldilà in fatto di biblioteche. Dunque meglio darsi da fare, per *prevenire, vivere e invecchiare al meglio, fino a Cent'anni ...ed oltre.*