

cultura@ilgiornaledivicenza.it
spettacoli@ilgiornaledivicenza.it

Cultura & Spettacoli

tel. 0444.396.311

Domani a Valdagno

Il mondo corre, la pausa ci salva

• **Eliana Liotta da Guanxinet col suo ultimo saggio, "La vita non è una corsa" e dice: «Soste necessarie per corpo e mente»**

NICOLETTA MARTELLETTO

La vita non è una corsa, è dosare le energie, è alzare gli occhi all'insù. Oggi a riposarsi bisogna imparare. Sull'arte delle pause ha scritto un libro Eliana Liotta, siracusana, la giornalista scientifica più in classifica e più tradotta d'Europa, che collabora con istituti di ricerca - lo Ieo, il San Raffaele - per diffondere stili di vita più salutari. Il suo best seller è "La Dieta Smart-food", caso editoriale del 2016. A lungo si è infatti occupata di cibo e alimentazione: «Ora invece scrivo della necessità di fermarsi in modo intelligente, a pensare a quello che facciamo, a dare respiro ai nostri geni, a combattere lo stress che è il male di questo tempo» sintetizza. Una delle svolte determinanti è stata certamente la pan-

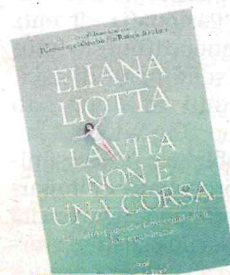
demia di Covid: «Ci ha indicato strade nuove, ci ha costretto allo smart working ma soprattutto a ripensare ad un gesto straordinario come il fermarsi. Questo libro parla di una rivoluzione che viene dal basso, da tutti noi».

Ne è nato "La vita non è una corsa", 278 pagine, edito da La nave di Teseo, con la supervisione dell'università e dell'ospedale San Raffaele di Milano: lo presenta domani alle 20.30 a palazzo Festari col team Guanxinet, in dialogo con il medico valdagnese Fabrizio Fusco; ma sarà di nuovo a Vicenza il 6 giugno per gli incontri di Una Basilica di Libri.

Dedicato "alle mie amiche ai miei amici" («sono le mie pause migliori» dice Liotta), il saggio in quattro movimenti conduce innanzitutto lungo i sentieri del tempo stritolato dagli ingranaggi produttivi e dell'efficienza, «alla scoperta dell'otium, quello sano, che ci restituisce la dimensione dello spazio per noi e per le nostre relazioni». E' il corpo a chiedercelo, quando manda segnali di stanchezza, di intolleranza o di malattia vera e propria come cancro, infarto, diabete, demenze: in questo gli spe-



Eliana Liotta FOTO MAKI GALIMBERTI



Le pause
«La strada per sperare di vivere bene e a lungo»

cialisti sono tutti d'accordo, dai neuroscienziati ai gastroenterologi che sorvegliano intestini e apparati digerenti, ma anche gli psicologi e soprattutto gli esperti del sonno, quelli «che ci insegnano che senza sonno il sistema immunitario si indebolisce, le cellule invecchiano in fretta e che non hanno senso le gare a restare sempre più svegli, anche tra manager e politici». Le pause ci aiutano a leggere meglio le nostre stagioni ma anche a mettere a riposo il pianeta, a seguirne il ritmo, «a mettere al centro quella che io chiamo la proteina N, la Natura, che ci insegna a seguire gli orologi bio-

logici, a scandire luce e buio, il bisogno di sole assolutamente necessario al sistema immunitario ma anche a cercare la notte in cui spegniamo il cervello e le aree anteriori della corteccia».

Mangiare e astenersi, come gestire l'altalena negli anni in cui va di moda il digiuno intermittente? «Con la saggezza dei nonni: colazione da re, pranzo da principe e cena da povero, rispettando le pause del metabolismo senza infilarsi in digiuni allungati e forzati che ci fanno rinunciare ad esempio al piacere di stare a tavola la sera con i vostri cari o con gli amici. Mangiare non è una corsa e dobbiamo sempre trovare il tempo di cucinare». Infine il lavoro: «Le giovani generazioni lo hanno capito: chiedono un lavoro che soddisfi, che non diventi routine, in cui le relazioni siano importanti. E' scandaloso solo per chi è cresciuto nel culto del lavoro. E pensiamo all'ipotesi dei quattro giorni: in altri paesi d'Europa sta diventando realtà». Le pause aiutano a restare giovani, a fare qualcosa di buono anche quando non facciamo niente e a non negoziare il senso della meraviglia.