

LA SOSTENIBILE LEGGEREZZA DEL TEMPO CHE PASSA

Resoconto finale

Anche la Giornata della Salute della Donna 2024, giunta alla IX edizione, è stata debitamente onorata dalle socie e amiche di Rimini che hanno partecipato alla conferenza "La sostenibile leggerezza del tempo che passa: stili di vita, movimento, longevità nella donna".

La Relatrice dott.ssa Raffaella De Giovanni, direttore U.O. del reparto di Medicina Interna dell'Ospedale di Rimini, ha intrattenuto gli ospiti con una interessante disamina degli ultimi risultati dell'Organizzazione Mondiale della Sanità a questo proposito.

Premessa fondamentale, ha sostenuto, è l'importanza crescente attribuita alla prevenzione primaria, a tutte quelle pratiche che permettono di prevenire l'insorgere delle diverse patologie che fino ad oggi vengono curate quando già si sono manifestate nella loro evidenza. Proprio per diffondere il più possibile buone pratiche di salute e di comportamento stanno nascendo ovunque Case della Salute cui il cittadino si può rivolgere per monitorare costantemente il suo stato di salute durante tutto l'arco della vita. Inutile dire che il tema della prevenzione è da sempre una delle *mission* di AMMI Donne per la Salute, a maggior ragione se si parla di donne.

È nota la maggiore longevità della vita raggiunta dalla popolazione nel suo complesso (alle donne è riservata la parte del leone): ciò è dovuto a molteplici fattori che vanno dal contesto ambientale e familiare, dalle buone pratiche di salute e benessere psico-fisico che stanno diventando abituali soprattutto nelle popolazioni del Vecchio Continente, ad una accresciuta scolarizzazione che ha favorito la presa di coscienza della necessità di dover salvare se stessi e il pianeta. Naturalmente non dobbiamo sederci sugli allori perché è necessario continuare ad educare uomini e donne a corretti stili di vita e di alimentazione onde evitare obesità e disturbi legati al movimento; oltre al corpo, anche la mente deve essere allenata, proponendosi continuamente nuovi interessi e nuovi traguardi che sono in grado di mettere in moto le nostre capacità intellettive e la propria autostima; tenere vive nuove o rinnovate relazioni sociali impedisce l'isolamento e la solitudine, muove il cervello e le sue infinite possibilità; il movimento, se ben calibrato sulle caratteristiche di ogni persona, è un grande alleato del benessere: ginnastica dolce, pilates, lunghe passeggiate nella natura favoriscono l'uso di tutte le parti del corpo oltre a ossigenare mente e muscoli.

Altri atteggiamenti da promuovere e curare per la buona riuscita di quanto sommariamente detto sopra è la Gratitudine e il Perdono: questa affermazione, non

relegabile nella sfera della filosofia o di un'etica religiosa, è profondamente vera e corrisponde pienamente al desiderio degli uomini. Essere grati per ogni cosa che riceviamo (per esempio di essere nati in una fortunata parte del mondo) o ricercare un briciolo di positivo anche in quello che ci sembra più brutto e desolante è un esercizio dell'animo che diventa anche un aiuto al benessere psicofisico dell'individuo. Saper perdonare, non coltivare o alimentare sentimenti negativi di odio, di invidia, di rancore costituiscono un rimedio all'anima e al corpo. Con i tempi che corrono (in cui prevale l'arrivismo e lo sgarbo, la mala parola gridata e urlata e la prevaricazione verbale e fisica) mi sembra una bella sfida all'andamento delle cose del mondo. Poiché queste attitudini alla Gratitude e al Perdono non sono innate nell'uomo, occorrerà cercare chi ce li possa insegnare.

Dopo un interessante dibattito fra gli intervenuti, le numerose socie ed amiche si sono trattenute all'apericena proposto dalla Villa Adriatica, sede scelta per la manifestazione, in un clima che sta diventando sempre più cordiale e affettuoso: abbiamo perciò subito messo in pratica quanto ci è stato raccontato.

Lorenza Bonifazi Marsciani