

La salute della mente

DODICI ABITUDINI CHE I MEDICI CONSIGLIANO

Questa non è una lista di divieti e non c'è niente da comprare. Sono le cose che i medici consigliano a chi vuole arrivare agli anni che vengono con la testa sveglia, e si comincia domani mattina. Non sono una cura e non promettono niente: fanno bene alla salute di tutti, e questo è già tanto.

1 Mezz'ora di cammino, tutti i giorni

Muoversi è la cosa più semplice e quella su cui i medici sono tutti d'accordo: venti o trenta minuti di passo svelto, la spesa a piedi, le scale invece dell'ascensore. Chi ha male alle ginocchia fa gli stessi esercizi da seduto. Conta tutti i giorni, non una domenica.

2 Sette ore di sonno, con orari uguali

Si va a letto e si sveglia più o meno alla stessa ora, anche la domenica. Il riposino del pomeriggio va bene se è corto e presto, non alle cinque. Chi russa forte, si sveglia di colpo e di giorno è sempre stanco lo dica al medico: è una cosa che si cura.

3 L'apparecchio per sentire, gli occhiali

È il punto che nessuno scrive e che conta di più. Chi non sente bene smette di parlare con la gente, chi non vede bene smette di leggere: la testa resta senza lavoro. Un controllo dell'udito e uno della vista valgono più di qualunque integratore.

4 Verdura, pesce e olio d'oliva

Niente diete difficili: più verdura e frutta, pesce due volte alla settimana, legumi, olio d'oliva, poco sale, pochi dolci e poca carne lavorata. È la stessa tavola che fa bene al cuore e alle arterie, e le arterie sono la strada per cui il sangue arriva alla testa.

5 Bere anche quando non si ha sete

Con gli anni la sete si sente meno. Un anziano che ha bevuto poco diventa confuso e stanchissimo, e sembra peggiorato di colpo quando invece gli manca solo l'acqua. Sei o sette bicchieri al giorno, di più quando fa caldo, salvo quello che ha detto il medico per il cuore o per i reni.

6 Due parole con qualcuno, ogni giorno

Una telefonata, il bar, la messa, il centro anziani, i nipoti che passano. Stare mesi senza parlare con nessuno fa male come un'abitudine sbagliata, e chi vive solo fa anche più fatica ad accorgersi se qualcosa cambia. Una partita a carte conta.

7 Imparare una cosa nuova

La testa lavora davvero quando qualcosa è nuovo: un gioco che non si è mai fatto, una ricetta, mandare le foto col telefono, una canzone a memoria. Rifare sempre lo stesso gioco facile è un passatempo; salire di livello quando viene facile è un allenamento.

8 Pressione, zucchero e colesterolo

Sono le cose che si possono davvero cambiare, e si cambiano in due: con le visite e con le medicine prese agli orari giusti. Chi salta i controlli o si dimentica le medicine butta via l'occasione più grossa che ha, e non costa niente.

9 Il fumo e l'alcol

Smettere di fumare conviene a qualunque età, anche a ottant'anni, e il guadagno si vede nel giro di mesi. L'alcol poco e ai pasti: un bicchiere non è un medicinale, e due o tre al giorno fanno danno alla testa prima che al resto.

10 La tristezza che dura non è l'età

Se da settimane non c'è voglia di niente, si dorme male e tutto sembra inutile, non è il carattere e non è l'età. È una cosa che si cura, e che quando non si cura fa sembrare la memoria peggio di com'è. Si dice al medico come si direbbe un dolore al ginocchio.

11 La giornata con un ordine suo

Orari fissi per i pasti, le chiavi e gli occhiali sempre nello stesso posto, un calendario grande in cucina, un foglio con gli impegni della settimana. Non è un segno di debolezza: è il modo di non dover tenere tutto a memoria, e la memoria ringrazia.

12 La casa senza inciampi

Un tappeto che scivola, una scala senza corrimano, una lampadina fulminata in corridoio. Una botta in testa in una caduta è una delle cose che fanno più danno, e si evita in mezz'ora di lavoro, con una luce nuova e due tappeti in meno.

Quando conviene parlarne col medico

Niente di quello che c'è qui sotto vuol dire per forza malattia, e questa non è una lista per fare diagnosi. Serve per raccontare al medico di famiglia che cosa si è visto, con un esempio e una data.

- ripete la stessa domanda nella stessa mezz'ora
- non ricorda fatti di pochi giorni prima
- cerca le parole semplici e non le trova
- si confonde in un posto che conosce bene
- sbaglia i soldi, le bollette o le medicine
- cambia carattere, o non ha più voglia di uscire

Che cosa questa guida non è

Non è una cura, non è una terapia e non prende il posto del medico. Sono abitudini che fanno bene alla salute di tutti. Anche i giochi di questo libro sono un passatempo fatto bene, non una medicina: servono a passare un'ora con la testa accesa, e a passarla in compagnia.

Da dove si comincia domani

- Si sceglie una sola abitudine, quella più facile
- Si segna sul calendario della cucina, ogni giorno
- Dopo due settimane si aggiunge la seconda

La settimana delle abitudini

Si stampa e si attacca sul frigorifero. Una crocetta ogni volta che una cosa è fatta, e dopo sette giorni si vede da soli come è andata.

	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
Ho camminato, almeno venti minuti							
Ho bevuto sei bicchieri d'acqua							
Ho parlato con qualcuno							
Ho dormito bene stanotte							
Ho preso le medicine agli orari							
Ho fatto una pagina di giochi							
Ho provato una cosa nuova							