
Prefazione

Questo libro si propone di diffondere quanto più possibile la consapevolezza che l'età non comporta inevitabilmente il deterioramento funzionale globale che nell'immaginario collettivo si associa da sempre all'invecchiamento. Se non possiamo interrompere il corso del tempo, infatti, possiamo certamente evitare che questo comporti rapidamente conseguenze impegnative.

Alcuni, per autoconvincersi a perdere peso e scoraggiare comportamenti alimentari superficiali, mettono sullo sportello del frigorifero la fotografia di un soggetto obeso. Allo stesso modo, se riuscissimo ad immaginare come potremmo diventare fra alcuni decenni nel caso non sfruttassimo appieno le possibilità offerteci, potremmo tutti trovare la motivazione necessaria a vincere abitudini inveterate e l'eventuale tendenza alla pigrizia.

“Sfruttare la forza di gravità” è un modo di vivere: è quello che la ricerca spaziale ci ha insegnato, e continua a insegnarci, ricca com'è di esperienze pratiche che aprono continuamente orizzonti nuovi e hanno una ricaduta significativa sulla medicina clinica, e quindi sulla salute e lo stile di vita di tutti noi. C'è comunque un elemento da non dimenticare: uno stile di vita sano resta tale nel tempo solo se la decisione di cambiare abitudini sbagliate è autonoma e coinvolge l'emotività quanto la ragione, partendo cioè dalla consapevolezza e affondando le radici nel divertimento (sappiamo tutti che dieta e sport prima o poi vengono abbandonati anche dai più stacanovisti se vissuti come un dovere). Per chi invece ha la costanza di “continuare”, la ricompensa è sorprendente: una maggiore ef-

ficienza di tutti gli organi di senso, del sistema ormonale e di quello immunitario, con maggiori capacità dell'organismo di contrastare lo stress.

Certo non esistono risposte a tutti i problemi, ma i capitoli che seguono scendono nei dettagli dimostrando perché la forza di gravità ha effetto su un certo apparato o sistema e come può essere "sfruttata" adeguatamente perché questo giunga, e si mantenga, a livelli funzionali ottimali. Di fatto, quando tutti gli organi e apparati arrivano alla massima efficienza funzionale, l'orchestra del corpo, sotto la guida del "direttore" (rappresentato dalla forza di gravità), diventa pronta a suonare una musica armonica e suggestiva.

La forza di gravità, se ben utilizzata, è un potente induttore di salute e a tale proposito appare significativo quanto affermava pochi anni fa Hermann Doernemann, festeggiando il suo centodecimo compleanno come centenario più longevo della Germania: "Se avessi saputo che sarei vissuto così a lungo, mi sarei preso più cura di me".

FELICE STROLLO
JOAN VERNIKOS