IL TEMPO

NOVITÀ IN LIBRERIA

«L'arte di riposare. Come trovare sollievo dal mondo contemporaneo», un saggio di Claudia Hammor

Quella pennichella che migliora la vita

La società competitiva condanna chi dorme molto. Ma è un error

DI **ALBERTO FRAJA**

Chi dorme non piglia pesci. Ma ci guadagna in salute. Anche gli iperattivi sanno che nel momento in cui il nostro corpo è nella fase del sonno, il suo assetto biochimico cambia e si attivano una serie di funzioni vitali fondamentali per il mantenimento del benessere psicofisico.

Insomma, che si tratti della pennica post prandiale stravaccati sul divano, di un bel bagno caldo o della lettura di un buon libro, ricorrere ogni tanto alla quiete ricarica le pile.

Perché, e qui siamo al quia, se c'è qualcosa che manca alle giornate di noialtri figli di una vita frenetica quant'altre mai, questa è proprio il riposo: troppi impegni, un correre continuo, sollecitazioni a fottere. Eppure siamo così assuefatti a questi meccanismi stritolanti che l'idea stessa del riposo viene vista con sospetto, come se fosse tempo sprecato o rubato ad attività più produttive. Il pensiero di riservare più ore a noi stessi arriva addirittura a provocarci sensi di colpa. Temiamo di cedere a un desiderio proibito e irrealizzabile. Non è così. E prova a convincercene un bel libro firmato da Claudia Hammond ("L'arte di riposare. Come trovare sollievo dal mondo contemporaneo". Il Saggiatore ed., 264 pagine, 19 euro).

L'autrice scolpisce una verità indefettibile: coltivando l'arte di riposare, ciascuno di noi può scoprire la non attività che gli è più congeniale, liberarsi dalle catene di agende, programmazioni e scadenze e scoprire con meraviglia che il tempo perso è un tempo ritrovato.

Non solo. Non fermarsi un attimo è una jattura. La stanchezza può avere un grave impatto sulla nostra salute. Sulle capacità cognitive prima di tutto. Può comportare vuoti di memoria, ottundimento delle emozioni, difficolta di concentrazione e incomprensioni più frequenti e compromettere la capacità di giudizio. Non è, insomma, quello che augureresti al pilota dell'aereo sul quale stai viaggiando o al chirurgo che sta per incidere col bisturi l'addome di un paziente.

Ancora. E' dato medico-scientifico ormai largamente acquisito che le ricadute di un deficit di sonno sono numerose ed insidiose: aumento del rischio di diabete di tipo 2, malattie cardiache, ictus, ipertensione, dolore cronico, risposta pro infiammatoria, disturbi dell'umore, difficolta di memoria, sindrome metabolica, obesità e cancro colorettale. Tutte patologie che nella maggior parte dei casi portano a una riduzione dell'aspettativa di vita. Un quadro non particolarmente rassicurante.

Ma il deficit di riposo non è un problema che riguarda soltanto gli adulti. La Hammond squaderna a questo proposito alcuni dati interessanti e per certi aspetti inquietanti riguardanti le scuole del Regno Unito. Oltremanica, scrive l'autrice, la lunghezza della ricreazione a scuola negli ultimi vent'anni e stata compressa in maniera esagerata per fare spazio a più materie. Ormai solo l'1% delle scuole secondarie britanniche concede una pausa pomeridiana. Eppure è ben provato che le pause favoriscono la concentrazione. Ragione per la quale è probabile che la riduzione dei tempi di riposo si riveli controproducente rispetto all'ottimizzazione del rendimento nelle performance scolastiche. Senza contare il fatto che i bambini, in quella sacrosanta mezz'ora di libertà, vengono privati dell'opportunità di socializzare o fare esercizio fisico.

Per concludere, un dato storico da tenere nel giusto conto. E' stata la società per eccellenza dell'otium, esercizio che ha come scopo l'arricchimento spirituale e culturale, a fondare uno dei più grandi imperi della storia, quello romano. Che infatti, guarda tu il caso, comincia a decadere, degenerare e a morire proprio nel momento in cui il tempo dedicato alla riflessione lascia il posto a quello del "negotium", alla società degli affari, all'inseguimento frenetico della più cieca ricchezza materiale.

Eppoi scusate, cosa dice Mosè (un signore che non stava fermo un attimo) nel Genesi? Racconta che al termine della creazione "Dio benedisse il settimo giorno e lo consacrò al riposo, perché in esso aveva cessato da ogni opera che egli aveva fatto creando negli altri sei". Che vogliamo fare? Non dar retta a Yahweh? Buona siesta a tutti.

©RIPRODUZIONE RISERVATA

IL TEMPO

Copertina
Il libro di Claudia Hammond e «La meridiana», detto anche «La siesta», un quadro di Van Gogh