

Abbasso l'inverno. Anzi, viva L'INVERNO

Sabrina Barbieri
Vicedirettore di Starbene

Mamma, qual è la tua stagione preferita? La mia è l'inverno», mi dice ieri sera mio figlio, prima di spegnere la luce. «Mi piace starmene rannicchiato sotto le coperte quando fuori fa un po' freddo». In fatto di stagioni noi due non andiamo proprio d'accordo. L'inverno per me arriva all'ultimo posto. Lo vivo come un errore di programmazione della natura. Lo attraverso contando quanti giorni mancano al ritorno della primavera. Amo il caldo. Al freddo non mi sento a mio agio, forse perché è qualcosa che mi costringe alla difesa. Sono molto freddolosa e mi armo di guanti, sciarpa, cappello e piumino da esploratore artico, stivali e calze pesanti. E poi burro di cacao per proteggere le labbra, crema mani anti screpolature (a proposito, a pagina 57 trovate i consigli per evitare che anche le unghie subiscano i danni delle basse temperature). Però leggendo l'articolo di pagina 26 ho capito che forse è proprio questo il punto, è l'atteggiamento. Se cominciassi a vedere il freddo non solo come un nemico, ma anche come qualcosa che porta con sé risvolti positivi, comincerei ad amarlo un po' di più e, di conseguenza, a sopportarlo un po' di più. Quando le temperature scendono sotto la soglia di comfort, dicono le ricerche, la circolazione sanguigna migliora, si bruciano più calorie, il sistema immunitario viene attivato, si liberano endorfine e le endorfine sono gli ormoni dell'euforia e della felicità. Quindi mi faccio questa promessa: la prossima volta che alla fermata dell'autobus mi sembrerà di essere un ghiacciolo, penserò alle calorie che se ne vanno in fumo! Funzionerà? Vi terrò aggiornati.

Twitter @sab_barbieri
Instagram @sab.barb



LE VOSTRE
LETTERE

Ho letto l'articolo su Giulia Bassini, la tennista con l'impianto cocleare e vorrei saperne di più. Chiara

Risponde il prof. Alessandro Martini, otorino, Università di Padova: «Esistono principalmente due tipi di impianto: cocleare e a conduzione ossea (Baha). Il primo, per persone con sordità "neurosensoriale", è composto da un sottile filamento di elettrodi posizionato dal chirurgo nella coclea e da un processore esterno che trasforma il suono in segnale elettrico per trasmetterlo al nervo acustico. Il secondo è indicato per le perdite uditive trasmissive, cioè quando non funziona bene la parte intermedia dell'orecchio. Una piccola vite in titanio è inserita nell'osso dietro l'orecchio e un processore esterno trasmette il suono tramite l'osso bypassando la parte non funzionante».

ESPERIENZE

«Il freddo può renderti felice»

di Francesca Trabella

Afflitti dall'idea di doversi imbacuccare per uscire di casa? Non per tutti il freddo è un fastidio o una minaccia da evitare a ogni costo: c'è chi lo ricerca e lo "frequenta" poiché lo considera un amico e un maestro in grado di attivare risorse mentali e fisiche. A questa schiera di audaci appartiene Andrea Bianchi, ingegnere e comunicatore, fondatore della prima scuola italiana di "barefoot hiking", cioè di cammino a piedi nudi nella natura (*ilsilenziodeipassi.it*). Lo incontriamo in occasione dell'uscita del suo ultimo libro, dedicato proprio all'argomento e intitolato *La via del freddo alla felicità* (Vallardi, 14,90 €). «A differenza delle popolazioni nordiche, quando il tempo non è ottimale noi mediterranei tendiamo a stare all'aperto il meno possibile», constata l'autore. «Un errore, primo perché ci siamo evoluti per vivere in qualsiasi condizione climatica e il nostro corpo – stando quasi sempre in ambienti a temperatura controllata – funziona progressivamente meno bene. Secondo, perché le condizioni meteorologiche stanno cambiando e richiedono da parte nostra una crescente capacità di adattamento. Ricordiamo che, a livello individuale e planetario, la salvezza sta nell'equilibrio tra caldo e freddo. Se questo viene a mancare, noi e la Terra rischiamo di morire di troppo caldo».

Una rivelazione provvidenziale

In Bianchi questa capacità di adattamento appare piuttosto sviluppata: è un tardo pomeriggio di gennaio, siamo all'aperto e la temperatura è già sottozero, ma lui indossa solo una camicia e un pile. «Nonostante io sia trentino, fino a vent'anni fa fuggivo il freddo come una condizione nemica del mio benessere», mette in chiaro. «La svolta è avvenuta grazie a un incidente: qualche giorno dopo aver rischiato di affogare in mare per un colpo di freddo, sognai di trovarmi sott'acqua e di respirare a fondo, come se fossi nel mio ambiente naturale. Una grande sensazione di benessere pervase tutto il mio corpo: segno che qualcosa, dentro di me, si era sciolto, liberando le emozioni e consentendo all'energia di scorrere. Oggi la mia relazione con il freddo è di amicizia e rispetto, in tutto simile a quella che ricerco con gli elementi della natura in generale: ne percepisco i benefici, ma

Le basse temperature attivano le risorse fisiche e mentali, liberando tanta energia ed emozioni nascoste. Lo sostiene in un libro appena uscito Andrea Bianchi, il guru della camminata a piedi scalzi

GELO UGUALE A STATO DI GRAZIA

Toccare con mano il freddo può portarci allo stato di flow (flusso), la condizione di massima positività e gratificazione in cui siamo totalmente assorbiti nel qui e ora. Per arrivare a "fluire", però, serve il giusto equilibrio tra sfida e abilità. Come spiega, il documento *Positive Psychology* stilato ad Harvard: se l'attività (camminare nella neve, fare una doccia gelata...) è troppo tosta per noi, proviamo ansia. Se, al contrario, è troppo "facile", ci annoiamo. Quindi, proviamo ad arrivare alla stadio del freddo per gradi!



Allenarsi a stare al freddo ci aiuta a sviluppare la fiducia in noi stessi e la resilienza.

non dimentico che si tratta di forze potenzialmente letali, che non vanno sottovalutate».

Gli effetti pratici dell'allenamento

Effettivamente, negli ultimi anni la scienza ha stabilito che il nostro fisico risente positivamente su più fronti dell'esposizione al freddo (o, meglio, a temperature anche di poco inferiori a quelle che percepiamo come confortevoli): per esempio, la circolazione sanguigna migliora, si bruciano più calorie, il sistema immunitario viene attivato, si liberano endorfine. Insomma, la raccomandazione-tipo delle madri, "Copriti, sennò ti ammali", potrebbe benissimo diventare "Alleggerisciti e starai meglio". «L'allenamento a stare al freddo ci può rafforzare anche dal punto di vista psicologico, innanzitutto aiutandoci a sviluppare la fiducia in noi stessi e la resilienza, ovvero la capacità di fare fronte a difficoltà ed eventi traumatici», aggiunge Andrea Bianchi chiamando in causa Annalisa Nicolucci, psicoterapeuta biosistemica e fondatrice della pagina Facebook *Walkinglife - Progetti in movimento*. «Il meccanismo è questo: appena fuori dalla nostra zona di comfort, cioè al di là di quella dimensione conosciuta e di sicurezza che riusciamo a gestire meglio e a tenere sotto controllo, entriamo nell'area della paura», spiega la dottoressa. «Così, camminare all'aperto in questa stagione può farci assalire, per esempio, dal timore di essere colpiti da un malanno. È necessario, allora, trovare dentro di noi il coraggio di spingerci oltre ciò che è noto e abituale. Quando riu- →



TUTTI I SEGRETI IN UN MANUALE

Nel libro *La via del freddo alla felicità. Il nuovo metodo che dona salute, vitalità ed energia* (Vallardi, 14,90 €) il guru della camminata scalza Andrea Bianchi condensa esperienze personali, riflessioni ecologiste, studi scientifici e consigli pratici.



UN METODO AD HOC

Nel suo libro, Andrea Bianchi propone l'approccio al freddo consapevole che ha chiamato "metodo hot mind". «È una sorta di bussola personale da portare sempre con sé e da scalare secondo le proprie possibilità, condizioni fisiche e abitudini», illustra. «Il metodo è applicabile da chiunque, in qualsiasi stagione e in ogni contesto, città compresa». I suoi presupposti sono questi.

①

Quando proviamo freddo, non dobbiamo cercare né di impedire né di rallentare la dispersione di calore (indossando il berretto di lana o una maglia più pesante), ma concentrarci sulla capacità di produrre calore nel nostro corpo.

②

Per potenziare questa capacità, bisogna lavorare con tecniche derivate dallo yoga e dalle antiche tradizioni spirituali, lavorando in quattro direzioni: il respiro, la mente, l'esposizione al freddo e il movimento rigeneratore.

→ sciamo a farlo, succede una cosa interessante: cresciamo». Ma non è finita. Secondo Annalisa Nicolucci, il freddo acuisce la percezione delle sensazioni del corpo e ci permette di sentire eventuali parti sconosciute o dimenticate. «Grazie a questo "risveglio" abbiamo la possibilità non solo di reintegrarle, ma anche di sentire maggiormente i nostri confini e di conoscerci più a fondo», precisa. «Come scriveva lo psicoterapeuta biosistemico Alexander Lowen, infatti, la perdita di sensibilità di parti del corpo è perdita di parti di Sé. E non conosciamo veramente noi stessi se non sentiamo il nostro corpo».

I passaggi per farcela

Come diventare amici del freddo, allora? Non cercando di emulare di punto in bianco le imprese da esperti narrate nel libro di Bianchi, per esempio stare in T-shirt in pieno inverno e passeggiare nella neve con i sandali (a queste, che secondo l'autore non sono precluse a nessuno, si arriva con l'esercizio graduale e giudizioso), ma facendo piccoli esperimenti per scoprire che l'ambiente gelido non è poi così ostile come pensiamo e che il nostro organismo è capace di termoregolazione, cioè di attivare il metabolismo per produrre calore. «In pratica, a prescindere dalle condizioni meteo, cerchiamo di trascorrere mezz'ora effettiva al giorno all'aperto,

Per abituare corpo e mente al freddo, Andrea Bianchi frequenta la natura a piedi nudi con qualsiasi clima, neve compresa.

meglio se nella natura e facendo un minimo di attività fisica», dice Bianchi. «Non è così difficile come sembra: basta percorrere a piedi una parte del tragitto per/da il luogo di lavoro, possibilmente passando per un'area verde. Proviamo anche a vestirvi un poco più leggeri rispetto a quanto siamo abituati a fare: daremo al fisico la chance di lavorare per raggiungere il calore che gli manca e lo sproneremo ad accorgersi delle variazioni di temperatura più sottili, abitudine che ha perso da quando la nostra quotidianità è affidata a strumenti di condizionamento climatico. Si tratta di esperienze tanto semplici quanto utili, perché ci costringono a mantenere e a rafforzare quell'atteggiamento interiore dinamico che è la chiave di una vita vissuta deliberatamente, al vertice del nostro essere». Chiude la psicoterapeuta: «Imparare a convivere a contatto con le basse temperature, induce a raccogliersi su noi stessi. Un modo per essere più in sintonia con la nostra personalità: spinge a non fuggire dall'intimità interiore e a riflettere su noi stessi». ●