

Conoscenza

L'osservazione quotidiana degli anziani insegna molto. Sono prodigio e fragilità insieme. Il nostro corpo è in grado di superare ostacoli incredibili, di neutralizzare una miriade infinita di sostanze strane e di insulti. Poi, però, crolla. Non di rado, questo succede quando si smette di sognare, desiderare, progettare. Alla morte, tuttavia, non ci si abitua. Ogni volta ci si commuove. Malgrado si sappia che è ineludibile, la si combatte, ci si oppone. Si cerca sempre di spostarla *“tre onde più in là”*.

È un dire quanto mai incerto che dice tutto e nulla, ma che tradisce un bisogno mai pago.

Si era ricorsi a questo concetto a Venezia nel 1600, per delimitare il confine verso il mare, delle terre emerse sul delta del Po, su cui potevano contare i nuovi proprietari.

Il medico adatta questa idea ai suoi pazienti perché cerca sempre di spostare *“tre onde più in là”* la svolta.

Nell'uomo grandezza e limite convivono. È il paradosso della nostra esistenza.

Meraviglia e assurdità abitano in noi, soprattutto, quando diventiamo vecchi.

Da una parte, i nostri organi hanno delle potenzialità che incantano, dall'altra si inceppano per dei motivi che, apparentemente, sembrano banali.

Le macchine, la tecnologia, serve della scienza, ci hanno consentito traguardi prestigiosi, grandi prodezze. Purtroppo, hanno conquistato ed occupato tutta la scena della medicina e si ripone in esse una fiducia eccessiva.

Il pericolo della tecnologia è che non considera, non valuta

le storie, le leggende, le angosce dell'uomo. Questo insegna, tutti i giorni, la Geriatria. L'uomo va oltre l'anatomia e la fisiologia e va contemplato con amore.

Poche cose mi rasserenano come andare in moto. Non a caso, ad un mio libro ho dato il titolo "*Andare pensando*". Guido senza pensare al tempo, senza paure e preoccupazioni. Mi rilasso e faccio lavorare il cervello.

Andare e pensare assieme è piacevole.

Se, però, si esaspera una di queste attività si cancella l'altra.

Se si corre non si pensa. Si è troppo presi dalla guida, dalla strada.

Se si pensa molto, si rallenta sino a fermarsi. Serve un giusto equilibrio. Andare aiuta la creatività.

Idee, pensieri, storie vivono nella mia mente e quando toro devo metterli su carta per non dimenticarli.

Sento un bisogno sempre più forte di conoscenza.

So di non dire niente di nuovo.

Brunetto Latini, che fra i suoi allievi contava anche Dante Alighieri, era solito ripetere che "la sapienza è il più grande tesoro".

A suo dire era paragonabile al denaro contante. Cercava di convincere i suoi concittadini su questa grande verità, anche se qualcuno, anzi molti, ribadiscono che con la cultura non si mangia.

Socrate, 1700 anni prima, ammoniva che il vero sapiente è quello che sa di non sapere.

Più si ingrandisce l'isola della conoscenza, più si allargano i confini dell'ignoranza.

Col passare dei secoli, si è capito che non soltanto la sa-

pienza è tesoro, ma fa anche salute. È medicina.

Molte malattie che affliggono il nostro tempo, in primis i disturbi cognitivi, sono influenzate dalla voglia di sapere.

Da studi accreditati su riviste scientifiche molto importanti (*The Lancet*, 20 luglio 2017) l'incidenza della demenza potrebbe ridursi del 33% se imparassimo ad adottare stili di vita opportuni come: dieta "sensata", poco alcool, movimento, abolizione del fumo, lotta all'ipoacusia, controllo dell'ipertensione, controllo della glicemia e, soprattutto, mantenere il cervello sempre attivo.

È anche significativo osservare che, in una ricerca recente, si è visto che chi vive al Mugello campa meno di chi vive a Firenze.

Questa osservazione riprende studi analoghi, secondo cui, vivere in località amene, ma isolate, accorcia la vita (*"L'amara medicina"* di Roberto Volpi).

L'uomo ha bisogno di società, di contatti, di opportunità, di conoscenza ed, allora, malgrado le polveri sottili e l'inquinamento, si campa di più.

È inutile aspettare l'avvento di farmaci in grado di correggere questi grandi problemi della società. È giusto, invece, ricordare che la medicina ha raggiunto traguardi importanti agendo sulla prevenzione.

Cito quattro esempi.

Da quando i medici hanno imparato a lavarsi le mani, prima di visitare le puerpere, sono scomparse le febbri puerperali che tante vittime avevano provocato. Se ne accorse nel 1847, il dottor Ignàc Semmelweis, medico ungherese che operava in un ospedale a Vienna, ove venivano seguite le puerpere. Aveva osservato che l'incidenza delle febbri puerperali era molto più elevata nei reparti frequentati da

medici specializzandi, rispetto ad altri in cui operavano soltanto le ostetriche.

Aveva altresì notato che gli stessi medici specializzandi, prima di visitare le puerpere eseguivano autopsie. Ipotizzò che residui cadaverici contaminassero gli organi genitali delle donne incinte. Ordinò che venisse adottata una soluzione di cloruro di calce con la quale i giovani medici dovevano lavarsi accuratamente le mani prima di effettuare qualsiasi tipo di operazione su una donna incinta.

Malgrado la sensazionale scoperta, il dottor Ignàc Semmelweis venne boicottato, allontanato dall'ospedale, tornò in Ungheria e finì per essere ricoverato in manicomio.

Quando in India hanno smesso di bere l'acqua inquinata del Gange, è crollata l'incidenza del colera.

L'abolizione del fumo ha visto ridursi significativamente l'incidenza del tumore al polmone.

L'uso del casco e delle cinture di sicurezza hanno visto diminuire la mortalità negli incidenti stradali.

Purtroppo, la tecnologia, sempre più aggressiva, illude di mettere in contatto le persone.

L'anoressia del pensiero corrente, provoca un'ipertrofia della chiacchiera.

Di fatto, vengono seminati solitudine ed isolamento.

I social promettono gioia, "mari e monti". Invero, diffondono delusione e dolore. È solo una chimera.

Secondo studi recenti, sono le donne ad essere contagiate maggiormente.