

IL RIPOSO

Il letargo, grazie al quale diverse specie animali superano i rigori l'inverno, illustra bene uno dei modi eccezionali con cui la natura conserva le risorse vitali e reintegra le riserve esaurite, e questo grazie al ritmo della vita. In questo caso, il ritmo può essere visto nel sonno in autunno-inverno e nella rinascita in primavera-estate.

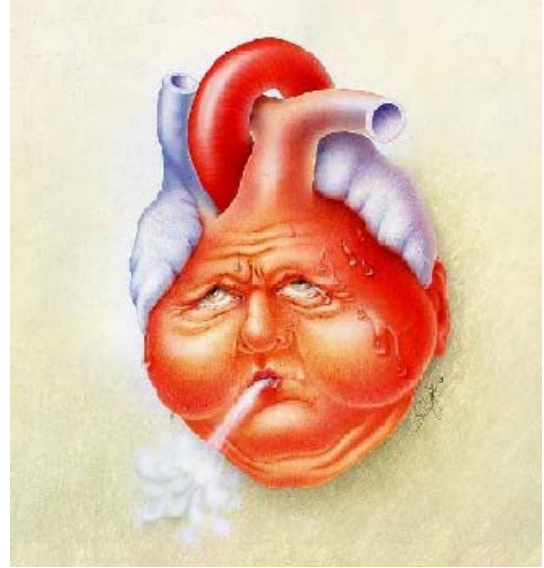
IL RITMO DELLA VITA

Il riposo è un aspetto estremamente importante del ritmo della vita. Importante per la salute quanto lo è l'attività, il riposo è un tempo di recupero, un tempo per ricaricare le tue batterie. *Devi riposare per stare bene.*

Il corpo è strutturato in maniera per cui non può funzionare senza adeguati periodi di riposo. Per godere di un'ottima salute, dev'essererci equilibrio fra attività e rilassamento, solo in questo modo sia il corpo che la mente sono in grado di recuperare.

Il cuore è uno dei migliori esempi di equilibrio fra riposo e attività. Il tuo cuore è quasi interamente formato da muscolo; in effetti è il muscolo più forte del corpo ed anche il più vitale.

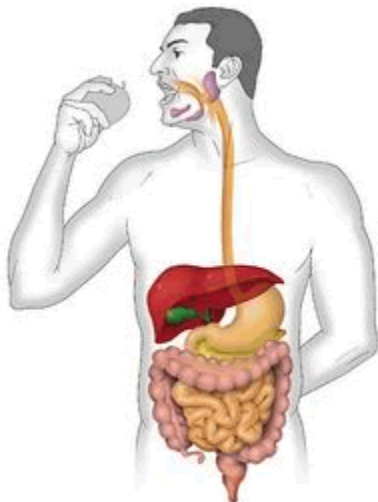
Questo muscolo, che pompa sangue attraverso il tuo corpo al ritmo di un battito ogni secondo circa, si assume un'enorme quantità di lavoro nelle 24 ore del giorno. Si contrae in media 100.000 volte al giorno, pompa più di 7.600 litri di sangue e, in condizioni normali, non perde nemmeno un colpo.



Una tale mole di lavoro richiede un riposo periodico e, in effetti, il cuore ce l'ha, altrimenti non potrebbe funzionare regolarmente per 70, 80 o più anni. Dopo ogni contrazione (chiamata sistole), vi è un breve periodo di riposo (chiamato diastole). Un cuore in salute si contrae in circa un decimo di secondo; per il rimanente tempo di questo secondo, riposa. Durante tale periodo di riposo, il cuore è nutrito dall'ossigeno e da altri nutrienti che lo mettono in grado di continuare il suo lavoro al massimo dell'efficienza.

Anche altri organi del tuo corpo funzionano a cicli di lavoro-riposo come, per esempio, i filtri dei reni che operano alternando un terzo di ciclo di attività, un terzo di ciclo di riposo, l'altro terzo preparandosi all'azione.

Anche le cellule del fegato e del pancreas hanno cicli di lavoro-riposo, come pure le fibre dei tuoi muscoli, le quali lavorano e riposano in alternanza a meno che non siano impegnate in un'attività molto rude.



Un altro esempio di funzionamento ciclico: perché la digestione abbia luogo, vengono prodotti certi enzimi in bocca, dalle ghiandole salivari, poi nello stomaco ed infine nell'intestino. Questi enzimi, insieme ad altre sostanze utili alla digestione, vengono secreti al momento dei pasti e ci vogliono circa tre ore e mezza perché tali enzimi vengano rimpiazzati. Questa è la buona ragione per cui è bene non mangiare nulla fra i pasti; perfino il chewing-gum masticato fra i pasti mette in azione degli enzimi.

Ogni cellula del tuo corpo segue cicli di lavoro-riposo. Ogni cellula ha un prodotto da fornire o una funzione da svolgere. Per esempio, certe cellule del pancreas producono insulina, mentre le cellule del fegato fabbricano albumina, globulina e colesterolo.

Gli *operai* di queste cellule si chiamano enzimi (niente a che vedere con

quelli della digestione); ora, questi enzimi sono prodotti proprio durante i periodi di riposo, per cui la mancanza di riposo va ad influire negativamente sulla forza e sull'efficienza delle cellule stesse.

Il tuo fisico intero, nel suo complesso, ha a che fare con il ritmo; come per un ballerino, se segui tale ritmo sei in armonia con te stesso. Se, invece, le tue abitudini di vita sono contrarie ai cicli del tuo corpo, ti ritroverai con la salute compromessa.

LA BUONA ABITUDINE DEL RIPOSO

Delle sane abitudini per quanto riguarda il riposo contribuiscono alla qualità e all'intensità della vita; inoltre allungano la vita stessa. Il riposo aumenta l'efficienza fisica e mentale. Ciò fu chiaramente dimostrato durante la Seconda Guerra Mondiale in Gran Bretagna.

La capacità industriale doveva essere aumentata perché c'era un gran bisogno di prodotti vitali per la guerra. Molte fabbriche incrementarono le ore lavorative settimanali da 66, che era la media del tempo, fino a 74.

I lavoratori diventarono irritabili, irrequieti, e il morale crollò. Per contro, aumentarono gli incidenti e il lavoro malfatto.



Consapevoli del problema come pure del bisogno d'incremento produttivo, i manager del tempo ridussero le ore lavorative settimanali. Il risultato? Un incremento della qualità del lavoro e una diminuzione dell'assenteismo, oltre ad un morale più alto. Straordinariamente, la produttività salì come ci si sarebbe aspettati da una settimana lavorativa di 74 ore.

La dirigenza allora volle portare più in là l'esperimento: ridussero le ore lavorative a 48 e la produzione salì di un ulteriore 15%! Tali risultati furono confermati in diverse fabbriche britanniche, allora il governo varò una legge che rendeva obbligatorio un giorno di riposo settimanale e almeno due settimane di ferie all'anno.

Un giorno di riposo la settimana... Questa prescrizione è antica quanto il mondo: per la prima volta è menzionata nel racconto della creazione:

"Il settimo giorno, Dio terminò l'opera che aveva fatto, e nel settimo giorno si riposò da tutta l'opera che aveva fatto. E Dio benedisse il settimo giorno e lo santificò, perché in esso Dio si riposò da tutta l'opera che aveva creato e fatto." (Genesi 2:2-3).

Il sabato di riposo sarà poi confermato di nuovo al tempo dell'esodo degli Israeliti dall'Egitto, circa 3500 anni fa e scritto nel Decalogo dal dito di Dio.



IL RIPOSO COME PROMOTORE DELLA SALUTE

Il riposo promuove la salute in modo significativo. Le infezioni acute come la polmonite, l'influenza e perfino il comune raffreddore rispondono bene alla terapia del riposo. In questo modo, il fisico riceve un aiuto significativo nel fronteggiare l'infezione. Il riposo è salutare anche nei casi di frattura di ossa; mettere a riposo un braccio o una gamba fratturati, per esempio, favorisce il processo di guarigione.

Dunque un uso saggio del riposo favorisce la salute e la guarigione, tuttavia un eccesso di riposo risulta nocivo. Lasciare ingessato un arto fratturato per sei settimane va bene, ma se la cosa si prolunga per tre mesi o più, i muscoli subiranno dei danni e l'osso perderà molto del suo contenuto di minerali.

Anni fa, era pratica comune lasciare due settimane a letto una persona che aveva subito un intervento chirurgico; le donne dopo il parto erano consigliate di restare a letto, da sette a quattordici giorni. Tuttavia, il riposo prolungato si risolveva spesso in complicazioni e lente guarigioni. Un bel passo avanti fu fatto quando i chirurghi cominciarono a far scendere i propri pazienti dal letto qualche ora dopo l'operazione. Le complicazioni diminuirono e il tempo necessario al recupero della salute risultò essere un quarto di quello precedente.

RIPOSO E FATICA

Fondamentalmente, esistono tre tipi di fatica: uno patologico, gli altri due derivanti dalle normali attività o dallo stress.



La fatica patologica

Praticamente ogni malattia ha, fra i suoi sintomi, la debolezza e la fatica. Questo tipo di fatica necessita di riposo a letto e si risolve quando il fisico ha vinto l'infezione o la malattia guarisce.

La fatica ipertonica

La fatica ipertonica deriva da un eccesso di stress mentale o emotivo senza che vi sia un adeguato equilibrio fra riposo e attività fisica.

Forse hai avuto pensieri assillanti o ti sei preoccupato troppo. In questo caso, può succederti di diventare irritabile, ansioso, depresso o triste.

I tuoi muscoli sono in tensione; puoi sentirti stanco (esaurato), cominciano ad affiorare sentimenti aggressivi nei confronti delle persone che ami o repulsione verso le cose che, di solito, ti piace fare. Insonnia, mal di testa, mal di schiena ed altri disordini psicosomatici possono contribuire al tuo esaurimento fisico ed emotivo.

Può succedere che tu faccia fatica ad addormentarti, il sonno stesso può non apportare il dovuto riposo.

Il trattamento per questo tipo di fatica è semplice: ESERCIZIO! Paradossalmente, un esercizio vigoroso si trasforma in riposo. Esci per una camminata veloce di almeno mezz'ora; libera il tuo corpo dalle tossine bevendo molta acqua e riempi i polmoni di aria fresca. Va a nuotare, gioca a tennis, a palla o altro.

La cosa peggiore che tu possa fare è sederti in poltrona a guardare il tuo programma preferito in TV. In una parola: contrasta gli effetti della fatica nervosa e mentale *usando i tuoi muscoli*.

La fatica ipotonica

La fatica ipotonica è causata da attività fisica prolungata. I muscoli e la struttura ossea sono stanchi a causa di attività fisica ripetuta.

Se sei uno sportivo professionista, un carpentiere o una domestica, sperimenterai spesso questo tipo di fatica dopo una giornata di duro lavoro. Così è di tutte le persone che si guadagnano da vivere "con il sudore della fronte".

Il primo sintomo della fatica fisica è la perdita di efficienza. Operai abili diventano meno produttivi, più inclini a commettere errori. Una squadra di calcio affaticata è più esposta agli infortuni.

Il tuo fisico cerca di fare del suo meglio per far fronte alla situazione; aggiunge *combustibile*, secerne adrenalina, usa più energia di quanta ne occorrerebbe se non fosse stanco, ma un aumento dei prodotti di scarto del metabolismo aggiunge danno



a danno. Se non si prendono in seria considerazione i sintomi della fatica, non è difficile predire un esaurimento e un collasso fisico.



Impara a riconoscere i segnali di fatica che il corpo ti manda. Lavora ad un ritmo idoneo al tuo corpo e non ti succederà di oltrepassare i limiti.

Durante lo sforzo fisico i tuoi muscoli si stancano sempre di più, per cui ti occorrerà un periodo di riposo per recuperare la normalità: il riposo costituisce l'unico modo di trattare la fatica. Durante questo tempo di stasi il corpo recupera, i prodotti di scarto del metabolismo vengono rimossi e tutto il sistema viene ricaricato di energia dalle ghiandole principali. Il fisico viene preparato per un nuovo periodo di attività.

In caso di fatica ipotonica (fisica) – al contrario di ciò che succede con la fatica ipertonica – il sonno sopraggiunge velocemente con risultati soddisfacenti; lo dice anche la Bibbia: “Dolce è il sonno del lavoratore...” (Ecclesiaste 5:12).

Vuoi ottenere questo “sonno dolce”? Ti saranno allora d'aiuto i seguenti suggerimenti.

SUGGERIMENTI PER OTTENERE UN BUON RIPOSO

1. Programma il tuo tempo in vista del riposo e del rilassamento. Un riposo adeguato è essenziale per una buona salute ed è necessario per recuperare le energie spese.
2. Regolati mentre lavori; non cercare di fare più di quanto tu possa gestire e non impegnarti in lavori che vanno al di là delle tue capacità.
3. Migliora l'efficienza del tuo lavoro con la pratica o dei corsi speciali.
4. Impara ad avere momenti di relax mentre lavori (senza scadere nella pigrizia). Il rilassamento aumenta l'efficienza.
5. Programmati degli intervalli di cinque minuti ogni due ore. Se il tuo lavoro è di tipo sedentario una camminata a passo veloce aiuterebbe molto.
6. Ritagliati del tempo per stare insieme alla tua famiglia e agli amici.
7. Fai dei piani in modo da poterti permettere una vacanza divertente (anche breve) ogni sei mesi.
8. Ricorda che il corpo umano è programmato per “ritmo di sette” e prenditi un giorno di riposo alla settimana per nutrire il tuo spirito, riflettere e rilassarti.
9. Programmati dell'esercizio fisico regolare.
10. Impara una semplice tecnica di rilassamento da fare comodamente a casa.



(Tratto e adattato da “NEW START! New Health, New Energy, New Joy!” di Vernon W. Foster – Weimar Institute Ed.)