

«*Orandum est ut sit mens sana in corpore sano*»

«Bisogna chiedere agli dèi che la mente sia sana nel corpo sano»

Questa famosa espressione latina risale al poeta e retore romano Giovenale vissuto tra il I e il II secolo d.C.

Oggi sembra quasi un'ovvietà parlare di *salute* come benessere in senso lato che abbraccia corpo-mente, e certamente ci affidiamo maggiormente alla scienza piuttosto che agli dèi.

Ma, nel tempo, il sentire comune e le idee di *salute* non sono rimaste immutate.

Abbiamo così pensato di raccogliere delle interviste, grazie a una chiacchierata con alcuni "nonni", per mezzo delle quali emerge come, nelle generazioni passate, la percezione di *salute* sia mutata.

Abbiamo incontrato nonna Caterina: simpatica e divertente donna di ben 85 anni!

Nonna Caterina racconta: "Quando ero piccolina, si viveva di stenti: la guerra e la fame erano molto presenti. Si parlava spesso di "salute", perché non avevamo la possibilità di curarci. Sapevamo che essere in salute significava poter crescere bene, vivere e lavorare. Essere in salute significava non avere malattie e potersi dedicare alla cura dei figli".

Irene ha offerto il suo contributo e ci racconta che la sua idea di salute era legata all'età.

"Quando ero adolescente, essere in salute significa essere giovani", e aggiunge: "Quando ero adolescente, io e i miei coetanei non pensavamo all'idea di salute, a cosa fare o come comportarci, come se fosse qualcosa di cui ci saremmo dovuti occupare da adulti perché lontana da noi". "Oggi invece, a 50 anni, ci penso e come!" conclude Irene.

Gisetta, una simpatica nonnina con bastone e cappellino, quando ha sentito proferire la parola "salute", ha subito fatto un collegamento con i tempi lontani.

"Si partoriva in casa e nascere sani era una benedizione". Poi aggiunge: "Una volta non sapevamo nemmeno cosa facesse bene o male. Tutti fumavano e nessuno se ne preoccupava; pensate: c'erano persino le pubblicità delle sigarette".

Giuseppe, un signore ermetico ma gentile, dice solo una frase: "La salute quando ero piccolo? Non ero malato!"

E poi abbiamo scambiato una piacevole conversazione con Maddalena e Pino, mamma e figlio, due generazioni a confronto.

Lei, una signora chiacchierona di origini siciliane che narra: "La salute ai miei tempi? Il sole! Stavamo sempre all'aperto, ma mai arrivava la febbre!"

Pino interviene raccontandoci qualcosa in più: "Quando ero piccolo, essere in salute significava vivere una vita genuina".

Chiediamo cosa intende per "genuina" e lui, con garbo, spiega: "Alimentazione semplice e naturale e uno stile di vita equilibrato, libero e all'aperto; si stava insieme e fuori dalle pareti domestiche".

E Maddalena subito aggiunge: "E gli davvo da bere latte di capra!"

Alla luce di quanto ascoltato, è importante riflettere sull'idea e sulla percezione di salute o di benessere in senso ampio. È stato davvero interessante ciò che è emerso perché spesso si pensa che alcuni argomenti non ci appartengano o, come ha detto Irene, siano "lontani da noi".

Oggi, fortunatamente, abbiamo maggiori informazioni e affrontiamo il benessere come uno "stile di vita" legato a tanti fattori: attività fisica, alimentazione, affettività... ma soprattutto è nato il desiderio di prevenzione e la voglia di prenderci cura di noi.

Un tempo, e lo abbiamo ascoltato con le nostre orecchie, la salute era solo "assenza di malattia".

Se non si aveva la febbre, si era in salute, come ci racconta Maddalena.

Abbiamo anche avuto modo di capire che ci sono degli elementi in comune, rispetto all'idea di salute che oggi affrontiamo: la semplicità era sinonimo di equilibrio!

Allora forse sarebbe importante portare con noi alcuni consigli che arrivano da questi nonni; forse potremmo prestare attenzione alle cose semplici; variando il più possibile la nostra alimentazione e con materie prime di stagione; stando all'aria aperta e conversando con gli altri; facendo dei controlli periodici per verificare il nostro "stato di salute".

In una sola parola, sarebbe necessario un "equilibrio" per rivedere il nostro modo di vivere sempre nell'ottica dell'antico motto "mente sana in corpo sano"!