

Per invecchiare bene serve esercizio

Gerald Marzorati

Penso a qualcosa in cui si possa diventare bravi solo dopo anni di pratica e attraverso una tecnica tramandata da generazioni, che non consenta scorciatoie. Come il tennis



Non è vero che i sessant'anni di oggi sono i quaranta di ieri, e neanche i cinquanta. Nella mezza età avanzata la vostra capacità polmonare è in costante declino, come lo sono le fibre muscolari a contrazione rapida, che forniscono forza e velocità. La capacità cardiaca è in calo da decenni. La vista peggiora, come gli altri sensi, e questo – insieme a una sempre minore capacità d'integrare le informazioni per inviare i comandi motori appropriati – significa che il vostro equilibrio non è più quello di un tempo. La corteccia prefrontale – che presiede alla concentrazione e alla capacità di prendere decisioni – si sta riducendo da un pezzo, forse da quando vi siete laureati. E la maggior parte della vostra carriera (e della vostra vita) è dietro di voi, non davanti. Non fatevi illusioni: siete nell'anticamera della vecchiaia. Potete trovare il modo di nascondere quelle borse e quelle rughe sempre più profonde sul viso che ogni mattina vi dà il buongiorno allo specchio, ma chi volete

ingannare? Potete fare cruciverba, stretching, puzzle e lunghe passeggiate: è dimostrato che queste attività contribuiscono ad allontanare la perdita di memoria – e in sostanza la morte – almeno per un po': due, quattro o sei anni. Forse.

Io, però, voglio suggerirvi un rimedio che forse non avrà gli stessi effetti, ma vi restituirà quel forte senso d'identità che avevate da giovani: trovate qualcosa di nuovo e difficile in cui gettarvi a capofitto e in cui migliorare.

Quand'è stata l'ultima volta che siete migliorati in qualcosa? Non parlo di "miglioramento personale", anche se non ho niente contro il ricorso alla respirazione profonda dello yoga quando il vostro coniuge vi fa innervosire. E non parlo neanche del tipo di miglioramento a cui vi costringe l'azienda per cui lavorate. Sto parlando di migliorare in un'attività o in una serie di attività: un'arte, una disciplina. Penso a qualcosa in cui si possa diventare bravi solo dopo anni di pratica e attraverso una tecnica tramandata da generazioni o addirittura da secoli, che non consenta scorciatoie puntando su intelligenza e simpatia. Che so, l'ebanisteria. O suonare il violoncello. O, come nel mio caso, il tennis.

Il tennis serio.

Molti di noi sono diventati bravi da piccoli in qualcosa che richiedeva tempo e dedizione. Per me è stata la lettura. Mia madre, che faceva l'operaia, si accorse che mi piaceva sfogliare i libri e cominciò a insegnarmi a leggere a quattro anni: quando entrai all'asilo leggevo come un bambino di seconda elementare. In prima media avevo un insegnante d'inglese con cui ci tenevo a fare bella figura, e passavo ore a esercitarmi nella coniugazione dei verbi. Al college mi laureai in inglese, studiando gli aspetti teorici della lettura. E avevo sempre un libro sul comodino.

Poi per quasi quarant'anni ho fatto l'editor, continuando a leggere e leggere. Mi è piaciuto, e mi piace ancora. Ma dubito di essere migliorato molto dai tempi del college (probabilmente ho raggiunto il mio apice quando ho cercato di capire davvero *Finnegan's wake* a un seminario su James Joyce). Ho il sospetto che non siate diversi da me, qualsiasi cosa abbiate fatto nella vita. Il miglioramento graduale e costante si esaurisce prima della mezza età.

Ho cominciato a prendere lezioni di tennis intorno ai 55 anni. Il nido stava per svuotarsi e i pomeriggi del fine settimana cominciavano a diventare noiosi. Ero sempre stato un appassionato di tennis. Ora che avevo più tempo libero, e una carriera in discesa, volevo fare qualcosa di diverso e di difficile. Qualcosa in grado di contrastare la prolungata monotonia la deprimente quotidianità che immaginavo mi sarebbero toccate una volta in pensione. Qualcosa che non accadesse nel mio cervello mentre stavo seduto a una scrivania, cioè esattamente dove si svolgono le nostre vite di questi tempi. Volevo imparare e migliorare in qualcosa che incarnasse la vita.

Carol Dweck, psicologa dell'università di Stanford, ha scritto molto su cosa impedisce alle persone di impegnarsi in un miglioramento costante. I bambini in età scolare, per esempio, hanno spesso paura che il loro bisogno d'imparare sia evidente anche agli altri: temendo di essere giudicati poco intelligenti, si sforzano non d'imparare

ma di sembrare intelligenti (anche copiando e imbrogliando, se necessario). Come osserva la professoressa Dweck, anche gli atleti professionisti possono non avere la motivazione e l'autodisciplina necessarie per diventare ancora più bravi, se ritengono che il loro talento naturale sia sufficiente.

Ecco uno dei vantaggi della mezza età (e sono pochi): non dovrete più preoccuparvi del giudizio degli altri e potrete migliorare senza inibizioni. Nessuno vi presta attenzione! non ve ne siete accorti? E a differenza di un atleta professionista, non vi impegnate in una disciplina – nuoto, judo, vela o qualsiasi altra cosa – per cui avete un talento o il fisico adatto per eccellere. Non siete giovani, e imparare e migliorare in uno sport o in qualsiasi attività non vi farà sentire giovani fisicamente. Anzi, vi sentirete molto più consapevoli della vostra età, cosa che secondo me è già un buon risultato.

Mi sono sentito così mentre mi allenavo in una scuola di tennis in florida, immerso in un regime pensato per tredicenni che sognano una borsa di studio per una scuola di livello più alto: in campo quattro o cinque ore al giorno, sotto il sole e a stretto contatto con altri, correndo avanti e indietro lungo la linea di fondo, prendendo e lanciando una palla medica tirata da un allenatore. Ho giocato contro il muro nel mio circolo sportivo in pieno inverno, ho fatto allenamenti pliometrici specifici per il tennis, sono stato battuto da ogni tipo di giocatore più giovane e più bravo, in partite di campionato e tornei.

Ma grazie a tutto questo sono migliorato. E continuo a migliorare. La mia volée di rovescio è molto migliorata rispetto all'anno scorso. È un risultato buono o eccezionale? Sono diventato davvero bravo? No! Ho 63 anni. E in realtà non m'importa dove mi porterà tutto questo. È arrivarci che mi appassiona.

Ci sono vantaggi quantificabili associati al fatto di praticare un'attività come il tennis per migliorare. Secondo alcuni aiuta a rafforzare il cervello e a mantenerlo elastico. Denise Park, neuroscienziata dell'Università del Texas a Dallas, ha assegnato in modo casuale a più di duecento anziani attività diverse da svolgere per circa quindici ore alla settimana, e ha scoperto che solo quelli che avevano imparato e affinato un'abilità complessa miglioravano la loro memoria. Altri ricercatori sostengono che lo sforzo fisico e prolungato di un gioco come il tennis possa difendere dal cancro perché rallenta il declino dei telomeri, i minuscoli cappucci alle estremità dei filamenti di DNA, che tendono ad accorciarsi e indebolirsi con gli anni, lasciando più esposto il nostro DNA al rischio di mutazione durante il processo di divisione e replicazione cellulare. E sono convinto che anche il vostro cuore vi ringrazierà: sembra che i partecipanti alle Olimpiadi degli anziani abbiano un sistema cardiovascolare vent'anni più giovane della loro età anagrafica.

Ma non lasciamoci prendere dall'entusiasmo. Come ha osservato di recente il medico e scrittore Jerome Groopman, "la genesi dell'invecchiamento resta ancora un mistero". Ci possono essere molti fattori che lo provocano e ne determinano l'avanzamento. E ci possono essere molte vie per aumentare la longevità, ma non è detto che funzionino allo stesso modo per tutti. Se scegliete di praticare seriamente

il tennis o qualsiasi altra cosa per aggiungere qualche anno alla vostra vita, vi auguro tutta la fortuna del mondo. Ma non fatevi troppe illusioni.

Una cosa è certa: arriverete a conoscervi meglio. Non è quello che Montaigne diceva di fare quando s'invecchia? In questi ultimi sei o sette anni ho imparato che sopporto bene una sconfitta (non un'umiliazione); che ho più energia nel tardo pomeriggio; che sono più impaziente di quanto pensassi; che ho il passo sinistro più lungo del destro (cosa che può aggravare i problemi di equilibrio); che sono più severo con me stesso che con i miei avversari o con i miei partner nel doppio; che la mia coordinazione mano-occhio migliora quando metto a fuoco con l'occhio destro; che sono un tipo che sa perdere; e che mi piace stare insieme ad altri che amano giocare a tennis – seguire le loro partite, parlare dello sport, capire insieme se esiste un modo, anche impercettibile, per modificare un colpo o una strategia e renderli più efficaci – tanto quanto mi piace giocare a tennis.

Per imparare molte di queste cose, mentre vi sforzate di migliorare, dovrete essere seguiti da un vostro allenatore personale. Forse avrete sentito parlare dello psicologo K. Anders Ericsson e della sua regola delle “diecimila ore di pratica”. Spesso viene fraintesa: il punto fondamentale è che non conta tanto il tempo che dedichi ad allenarti per migliorare, ma il tempo che passi sotto l'occhio vigile di un allenatore o di un maestro, qualcuno che sia in grado di individuare dove sbagli e di correggerti immediatamente, o almeno che provi a farlo. Non vivrò così a lungo da avere diecimila ore da dedicare a un allenamento di tennis personalizzato, ma ho passato un sacco di tempo con un allenatore. Non può esserci miglioramento – non del tipo di cui parlo – senza una guida esperta.

Se siete motivati a continuare a migliorare, imparerete anche ad affrontare e accettare ogni tipo di frustrazione. Un motivo di frustrazione, per esempio, è che il miglioramento non è mai costante. Negli anni settanta, uno studente del MIT, Howard Austin, conseguì il dottorato con un'analisi meccanica della giocoleria (che potrebbe anche essere un'altra buona attività in cui cimentarsi da vecchi). Austin scoprì che nelle attività motorie l'apprendimento e il miglioramento avvengono in modo episodico. Migliori un po' e poi regredisci. Fai un passo avanti e due indietro. Se avete la mia età e il mio carattere può essere una prospettiva sconcertante. Non c'è abbastanza tempo per recuperare. Il tempo è dei giovani, no?

Il che ci porta alla bellezza di uno sforzo prolungato e costante verso il miglioramento, e a quello che considero l'unico vantaggio certo nel trovare qualcosa – come io l'ho trovata nel tennis – a cui dedicare studio e impegno: riappropriarsi del proprio tempo. Contrastare il tema del declino e della perdita con quello dell'avanzamento e del miglioramento. Passare ore lontani dal passato (ce n'è così tanto ormai) e in un certo senso anche dal presente (con tutti i suoi dolori e le sue responsabilità), per immergersi nel finora. Questa nuova impresa vi allena ad allenarvi. Determina il vostro modo di mangiare, dormire e organizzare le giornate. Non è la vostra vita, ma una delle vite che la compongono, e l'unica per cui potete ancora guardare avanti – almeno per un po' – senza malinconia o preoccupazione.