



La buona medicina

Da necessità virtù
come difendersi dal COVID-19 e diventare migliori



IL SORRISO

Fai con gli occhi ciò che non fanno le labbra



Tempi difficili per il sorriso, per fortuna possiamo imparare a sorridere con gli occhi. Le precauzioni e le normative in relazione al COVID inducono all'uso della mascherina che copre una parte importante del viso, quella preposta al sorriso. Se la bocca è la parte del corpo per eccellenza a cui si delega il compito di esprimere i nostri migliori sentimenti e pur vero che a lei si affida un ruolo importante di tale comunicazione, ma non in esclusiva e tanto meno spetta a lei la produzione di questi sentimenti. Il sorriso non dev'essere mera circostanza sociale per non riconoscere l'inutilità di produrre buone emozioni e farne solo convenevoli. Non si deve correre il rischio che non potendo sorridere con la bocca si smetta di sorridere con il cuore, dopo un po' di tempo le conseguenze sarebbero imprevedibili. Le persone obbligate dalla mascherina sulla bocca hanno sguardi sfuggenti, si chiudono, si isolano sempre più. Sorridere apporta benefici a se stessi e agli altri, è fondamentale nella vita sociale favorendo accoglimento e accettazione di sé e delle proprie idee. Nell'atto di sorridere, il corpo rilascia endorfine e serotonina nel flusso sanguigno, riducendo in tal modo il dolore e migliorando il sistema immunitario, quindi le nostre difese. Inutile dire che ora più che mai queste difese sono necessarie. Chi ha un buon sistema immunitario non si ammala o è asintomatico o se si ammala avrà sintomi lievi. Nei casi più gravi l'assistenza ospedaliera supporta la respirazione, i farmaci anticoagulanti riducono il rischio di trombi ai polmoni e la Tachipirina controlla la febbre, in attesa che il sistema immunitario sia sufficientemente forte da vincere il virus. Allora anche il sorriso è importante per contribuire alla qualità di vita e questa al sistema immunitario. Certamente in questo periodo c'è chi riterrà legittimo non avere ragione di sorridere, ma non è necessario sentirsi felici per sorridere, basta semplicemente farlo. Questo perché il potere del sorriso sta proprio nel cambiare, nel portare a vedere le cose in modo diverso. Quando incurviamo gli angoli delle nostre labbra verso l'alto anche i nostri occhi sorridono e vedono la vita di un altro colore. Un bambino anche molto piccolo sorride istintivamente e frequentemente. Chi sorride riceve naturalmente sorrisi. Un palloncino su cui è stata disegnata una mezzaluna rivolta verso l'alto sormontata da due cerchi farà sorridere un neonato e non per caso questa immagine è diventata analogicamente il simbolo del sorriso. Una componente determinante della lettura analogica è la rotondità degli occhi e per questo è importante renderli sempre più espressivi e capaci di farsi testimoni della bocca occultata dalla mascherina e soprattutto del cuore. In fondo la nostra vita in tutti gli aspetti dipende da lui.