

Una nuova rubrica nel 2019: “Sane Abitudini”

Giornale di Tecniche Nefrologiche e Dialitiche
2019, Vol. 31(1) 71

© The Author(s) 2019

Article reuse guidelines:

sagepub.com/journals-permissions

DOI: 10.1177/0394936219837513

journals.sagepub.com/home/gtn



Quante volte abbiamo sentito dirci -anche da nostra madre per esempio- *“ma cerca di seguire le ‘buone abitudini’, sennò ti ammali!!”*

Non avrei mai pensato di dovere prendere più di tanto sul serio questa raccomandazione che mi sembrava tanto ‘mammona’ quanto generica, banale ed anche ovvia, ma inconsistente.

Cinquanta anni dopo mi imbatto nella stessa espressione ma senza riconoscerla, di primo acchito... per fortuna -penso- se no manco l’avrei presa in considerazione.

Siena, novembre 2018, un incontro ANED al quale ero stato invitato. Arrivo trafelato ed appena in ritardo perché non sapevo dove piazzare la macchina in quella splendida città, che mi ricorda sempre in mitico Nicola Di Paolo. Naturalmente al rientro troverò una multa per divieto di sosta.

Ad un certo punto viene invitato a parlare un personaggio alto ed asciutto, all’apparenza sulla quarantina, che comincia a parlare di *Healthy Habits*, di quattro fondamentali per mantenere, ritrovare, ritornare, ad uno stato di salute... mi verrebbe da dire quasi primordiale.

Nel mentre ascolto una persona chiaramente abituata a parlare agli altri, che parla ‘fluently’ di qualcosa che dentro di lui è fortemente sedimentato, comprovato, sperimentato, mi rendo conto che la sua ‘dottrina’ è assai verosimilmente sperimentata da molti altri e poggia pure su solidissime basi scientifiche e antropologiche. Penso: questa è una persona che la sa molto lunga, ti mette a tuo agio, ti infonde speranza e, ad un agitato e facilmente eccitabile come il sottoscritto, parte un’immediata infusione di endorfine. Penso: devo saperne assolutamente di più! Per me, per i miei cari (la mia famiglia), e per i miei pazienti. Stringo il braccio della mia compagna che mi era seduta accanto e le dico: *“Franci io non so bene chi sia costui ma devo assolutamente conoscerlo, capirlo, inquadrare lui e quanto ci sta dicendo; vado a dargli un volume del Concorso Quirino Maggiore con una dedica dove ci scrivo ‘vorrei conoscerti, vorrei invitarti a cena’”*.

Così è stato. Fortuna non volle che avessi riconosciuto in quelle due parole *Healthy Habits* lo stesso concetto della mia povera madre ‘buone abitudini’.

In effetti, le *Sane Abitudini- Healthy Habits* di David Mariani, il personaggio di cui sopra scrivo, sono un tantino più complesse delle *buone abitudini* di mia madre.

David Mariani è attualmente, tra le tante, il direttore della Accademy *Healthy Habits* che sta tenendo il primo *Master in Prevenzione Primaria*, che ovviamente sto frequentando.

È assolutamente pleonastico che io cerchi di spiegare in questa mia presentazione della rubrica *Sane Abitudini* in cosa consiste la filosofia *Healthy Habits* maturata in oltre 40 anni di osservazioni, ricerche e verifiche, di questo personaggio e dei suoi ‘seguaci’, perché appunto a questo serve questa nuova rubrica, ma voglio stimolare la vostra curiosità raccontandovi ancora un episodio correlato.

Pochi giorni fa, quando a Montecatini David ha presentato ufficialmente l’Accademy ho preso la parola per dire *‘... ma chi è quest’uomo che ci propone una serie di ovvietà che rasentano la banalità?’* Direi oggi che è un uomo che va propagandando uno scambio di abitudini; dalle cattive (leggerete), a quelle buone e soprattutto sane. Lui che in apparente splendida contraddizione combatte le abitudini, quelle che sembra che abbiamo in dotazione, con delle altre abitudini, ma un po’ diverse, utilizzando un canale comunicativo “diverso” che anziché farci “irritare”, ci porta come successo a me, a “desiderare” di saperne di più....

Altro non vo’ dirvi ma raccomando la lettura di questa rubrica perché solo così potrete sciogliere l’enigma che ho lanciato nelle righe soprastanti... accorgendovi quanto una rete di ovvie banalità può essere tanto importante da passare inosservata, o meglio celata, combattuta, financo rinnegata.

Marco Lombardi
Editor in Chief

Giornale di Tecniche Nefrologiche e Dialitiche.