LEARN ITALIAN
THROUGH STORIES

Basta stare seduti

L'inizio: vita tra aghi e filo

Ricordo ancora il rumore della macchina da cucire di mamma. Era un ronzio costante che riempiva la nostra casa dal mattino alla sera. Avevo appena sei anni quando mi sono seduta per la prima volta accanto a lei, su uno sgabello di legno che papà aveva costruito apposta per me.

Le mie manine piccole imparavano a tenere dritto il tessuto mentre lei guidava l'ago con una precisione che mi sembrava magica. "Stai attenta, Concetta," mi diceva sempre, "le dita devono stare lontane dall'ago." Ma io ero così affascinata da quel mondo di stoffe colorate e fili che non sentivo nemmeno la fatica.

Gli anni passavano e io crescevo insieme a quella macchina da cucire. A dodici anni sapevo già fare gli orli, a quindici cucivo i bottoni meglio di molte donne adulte. La scuola era importante, certo, ma il pomeriggio mi aspettava sempre il mio posto accanto a mamma.

Era il nostro momento, il nostro piccolo mondo fatto di chiacchiere tra donne e vestiti che prendevano forma sotto le nostre mani. Non mi rendevo conto che quelle ore seduta, china sui tessuti, stavano diventando la mia normalità.

Quando mamma se n'è andata, avevo ventitré anni e un talento naturale per il cucito. Era naturale continuare il suo lavoro. I clienti mi conoscevano già, si fidavano di me. Ho trasformato la sua stanza da lavoro nella mia, ho tenuto la stessa macchina da cucire, gli stessi metri di stoffa appesi alle pareti.

Tre anni dopo mi sono sposata con Franco, ma anche lui sapeva che il mio posto era lì, in quella stanza, a creare vestiti per le donne del quartiere. Così per i successivi trent'anni la mia vita è passata con lo stesso ritmo: casa, macchina da cucire, clienti, qualche passeggiata in centro nei weekend. Una routine tranquilla che mi dava sicurezza.

I primi anni da sposata sono volati via così, tra vestiti da sposa da cucire, abiti della prima comunione e giacche da sistemare. La mattina preparavo da mangiare, poi mi sedevo alla macchina e ci restavo fino a sera. Franco tornava dal lavoro e mi trovava sempre lì, china sui tessuti. "Concetta, almeno una passeggiata," mi diceva a volte.

Ma io avevo sempre un vestito da finire, una scadenza da rispettare. Il lavoro non finiva mai e io credevo che fosse una fortuna.

Quarant'anni sono passati così. Ho visto le mode cambiare, ho imparato nuove tecniche, ho cucito per le figlie delle mie prime clienti. Ma io sono sempre rimasta lì, seduta in quella stessa posizione, con la schiena curva e gli occhi fissi sul lavoro.

Non sapevo ancora che il mio corpo stava pagando un prezzo alto per quella passione che era diventata la mia prigione. Immaginavo che il dolore alla schiena fosse normale, che essere sempre stanca fosse l'età che avanzava.

La prigione dorata della sedentarietà

La mia giornata iniziava sempre allo stesso modo. Sveglia alle sette, caffè veloce in piedi in cucina e poi dritto alla macchina da cucire. Non c'era bisogno di rifletterci, era automatico come respirare. Mi sedevo su quella sedia che negli anni aveva preso la forma del mio corpo e iniziavo a lavorare.

Le prime ore passavano veloci, le mani si muovevano da sole sui tessuti mentre la mente vagava tra i pensieri. A mezzogiorno una pausa veloce per mangiare qualcosa, poi di nuovo seduta fino a sera.

Quando finivo di cucire, verso le 18, iniziava la seconda parte della mia giornata sedentaria. Le faccende di casa le facevo tutte con calma, senza fretta. Stirare davanti alla televisione, preparare la cena seduta al tavolo mentre pulivo le verdure, riordinare la casa.

Franco tornava a casa e mi trovava sempre stanca. "Che giornata," gli dicevo, come se avessi corso una maratona. In realtà avevo fatto al massimo duecento passi in tutta la giornata, dalla cucina alla stanza da lavoro e ritorno.

La sera era sacra: divano e televisione. Franco si metteva sulla sua poltrona, io mi stendevo sul divano con le gambe alzate. "Mi fanno male i piedi," dicevo sempre, ma in realtà mi faceva male tutto. La schiena era bloccata, le spalle contratte, le gambe pesanti come se avessi camminato per chilometri.

Ma io ritenevo fosse normale, credevo che a cinquant'anni il corpo dovesse fare così. Guardavamo i programmi della sera, mangiavamo qualche dolcetto e verso le undici andavamo a letto.

Gli anni passavano e il mio corpo si abituava sempre di più a questa routine. Le scale di casa le salivo sempre più lentamente, ma non ci facevo caso. Quando dovevo andare a fare la spesa prendevo sempre la macchina, anche per comprare il pane a duecento metri da casa. "Tanto devo portare le borse," mi giustificavo.

I muscoli delle gambe si erano indeboliti senza che me ne accorgessi, la resistenza era sparita poco alla volta, come quando si spegne una lampadina che ha fatto il suo tempo.

Il bello è che non me ne rendevo conto. Credevo di essere attiva perché lavoravo tutto il giorno. Le mani si muovevano, gli occhi

erano sempre concentrati, la mente impegnata. Mi sentivo produttiva, utile.

Non sapevo che il mio corpo si stava lentamente spegnendo e che i muscoli si stavano dimenticando come funzionare.

Ero felice nella mia prigione dorata, circondata dai miei tessuti e dalle mie abitudini. Non immaginavo che presto quella prigione sarebbe diventata troppo stretta per la mia salute.

I primi campanelli d'allarme

I primi segnali sono arrivati piano piano, come ladri silenziosi che entrano in casa senza far rumore. Ricordo la prima volta che ho dovuto fermarmi a metà delle scale per riprendere fiato. Ero andata in cantina a prendere una scatola di stoffe e quando sono risalita il cuore mi batteva fortissimo. "Sarà il caldo," ho pensato, anche se era novembre.

Mi sono seduta sul primo gradino e ho aspettato che il respiro tornasse normale. Franco mi ha trovata lì. "Tutto bene?" "Sì, sì, solo un po' di stanchezza."

La spesa è diventata un'impresa. Prima riuscivo a portare quattro borse dalla macchina a casa senza problemi, poi ho iniziato a dover fare due viaggi. Poi tre. Alla fine prendevo una borsa alla volta e mi fermavo ogni dieci passi. Il fiatone arrivava anche solo

per appendere i panni, o quando dovevo spolverare i mobili più alti.

La cosa che mi spaventava di più era che tutto questo mi sembrava normale. "È l'età," dicevo sempre. "A cinquantotto anni è normale sentirsi così." Le mie amiche annuivano, anche loro avevano i loro acciacchi. Ci consolavamo a vicenda: "È la vita, dopo una certa età il corpo inizia a dire basta."

Ma dentro di me una vocina sussurrava che qualcosa non andava. Una vocina che cercavo di zittire con il lavoro, con la routine, con la convinzione che fosse solo questione di tempo e che sarebbe passato tutto. Non sapevo che il tempo, invece, stava per scadere.

La diagnosi che cambia tutto

Il controllo di routine dal dottor Martinelli era una cosa che rimandavo sempre. "L'anno prossimo," dicevo ogni volta che Franco me lo ricordava. Ma quando ho compiuto sessant'anni lui ha insistito: "Concetta, almeno gli esami del sangue. È da tre anni che non li fai."

Così una mattina di marzo sono andata, un po' scocciata perché dovevo saltare mezza giornata di lavoro. Il dottore mi ha visitata come sempre, mi ha fatto le solite domande, poi ha guardato i risultati degli esami. Il suo viso è cambiato un po', è diventato più serio.

"Signora Concetta," ha detto poggiando i fogli sulla scrivania, "abbiamo qualche problemino qui." La glicemia era alta, troppo alta. Diabete di tipo 2. Le parole mi sono entrate in testa ma non le capivo bene.

Diabete? Ma io non mangiavo neanche tanti dolci, solo qualche biscotto la sera davanti alla televisione. "E poi," ha continuato il dottore, "anche la pressione non va bene, e questo elettrocardiogramma mi dice che il cuore fa un po' di fatica." Ho sentito lo stomaco stringersi. Il cuore che fa fatica?

"Dottore, ma io sto bene," ho detto, "cioè, qualche volta sono un po' stanca, ma è normale, no?" Lui mi ha guardata con quegli occhi gentili che aveva sempre, ma stavolta c'era qualcosa di diverso.

"Signora, lei non sta male adesso, ma se non facciamo qualcosa, fra qualche anno potrebbe stare molto peggio." Ha iniziato a spiegarmi cosa significava avere il diabete, cosa poteva succedere al cuore, alle gambe, agli occhi. Io lo ascoltavo ma era come se parlasse di un'altra persona.

"La soluzione però c'è," ha detto appoggiandosi sulla sedia, "e non sono solo le medicine. Lei deve iniziare a muoversi, signora Concetta. Camminare, fare sport, tenere attivo il corpo." Sport? Io? "Ma dottore, io lavoro tutto il giorno, sono sempre impegnata..."

"Essere impegnata non significa muoversi," mi ha interrotto dolcemente. "Lei passa troppe ore seduta. Il suo corpo ha bisogno

di movimento, di sangue che circoli, di muscoli che lavorino."

Sono uscita dallo studio con un foglio pieno di medicine da comprare e una frase che mi risuonava in testa: "Se non inizia a muoversi adesso, fra due anni potremmo trovarci a parlare di problemi molto più seri."

Durante il viaggio di ritorno a casa ho guardato il foglio tante volte. Diabete, pressione alta, cuore affaticato. Franco mi aspettava a casa e io non sapevo ancora come dirglielo. Una cosa però l'avevo capita: la mia vita doveva cambiare, che mi piacesse o no.

La paura e la resistenza iniziale

I primi giorni dopo la visita dal dottore li ho passati come in un sogno strano. Prendevo le medicine la mattina, guardavo il foglio con tutte le raccomandazioni, ma poi mi sedevo alla macchina da cucire come se niente fosse successo.

Franco mi chiedeva sempre: "Allora, quando iniziamo questa famosa camminata?" E io trovavo sempre una scusa: "Oggi piove," oppure "ho questo vestito da finire entro domani," o ancora "meglio aspettare che passi il raffreddore." In realtà non ero raffreddata, ero solo terrorizzata.

La paura più grande era di non farcela. Mi immaginavo già in mezzo alla strada, senza fiato dopo dieci passi, con la gente che mi guardava pensando: "Guarda quella povera vecchia."

Sessant'anni non sono tanti, lo so, ma io mi sentivo come se ne avessi ottanta.

Il mio corpo era abituato alla sedia, alla quiete, ai gesti lenti e precisi del cucito. Come potevo immaginare di trasformarlo in qualcosa di atletico? "Forse il dottore si sbaglia," riflettevo, "forse basta prendere le medicine e tutto si sistema."

Una sera Franco si è seduto accanto a me sul divano e mi ha preso la mano. "Concetta, hai paura?" Gli ho mentito: "Ma no, che paura. È solo che non ho tempo." Lui ha sorriso, quel sorriso paziente che aveva quando sapeva che non dicevo la verità. "Ti accompagno io la prima volta, facciamo solo il giro del quartiere."

Ma io continuavo a scuotere la testa. E se avessi avuto un malore? E se il cuore non avesse retto? E se fossi caduta? Avevo la testa piena di "e se" che mi paralizzavano.

Mi guardavo allo specchio e vedevo una donna che non riconoscevo: spalle curve, pancia rotonda, gambe che non sembravano più le mie. "Come ho fatto a ridurmi così?" mi chiedevo. Ma la risposta la sapevo benissimo.

Le settimane passavano e io continuavo a rimandare. Ogni giorno mi svegliavo con l'intenzione di iniziare, ogni sera andavo a letto con il rimorso di non averlo fatto. Franco aveva smesso di insistere, ma lo vedevo preoccupato.

Una volta l'ho sentito al telefono con sua sorella: "Non so più cosa dirle, ha paura ma non lo ammette." Aveva ragione. Avevo una paura tremenda di scoprire quanto ero diventata debole, di affrontare la fatica, di uscire dal mio porto sicuro. Ma soprattutto avevo paura che fosse troppo tardi per cambiare.

Il primo passo (letteralmente)

È stata una mattina di maggio, una di quelle giornate dove il sole entra dalla finestra e ti fa venire voglia di vivere. Stavo bevendo il caffè quando ho guardato fuori e ho visto la signora del piano di sopra che camminava con il suo cagnolino. Ottant'anni suonati e lei usciva ogni giorno. "Se ce la fa lei..." mi sono detta.

Ho posato la tazzina, ho guardato Franco che leggeva il giornale e ho detto: "Oggi esco a camminare." Lui ha alzato gli occhi sorpreso. "Davvero?" "Davvero. Ma da sola, eh. Cinque minuti e torno."

Mi sono vestita come se dovessi scalare una montagna: scarpe da ginnastica che non mettevo da anni, tuta che Franco mi aveva regalato a Natale e che aveva ancora il cartellino. Mi sono guardata allo specchio e ho riso: sembravo un astronauta pronto per la prima missione.

"È solo una camminata," mi sono detta, "fai finta di andare a buttare la spazzatura, ma continui a camminare." Ho aperto la porta e sono uscita.

I primi passi sono stati stranissimi. Camminavo guardando per terra, come se dovessi stare attenta a non inciampare. Dopo cinquanta metri avevo già il fiatone, ma non volevo arrendermi subito. Ho rallentato, ho respirato piano e ho continuato.

La strada che percorrevo in macchina ogni giorno sembrava diversa vista a piedi. Notavo i fiori sui balconi, sentivo gli odori della primavera, vedevo i dettagli che dalla macchina non avevo mai visto. Era come scoprire un mondo nuovo a dieci passi da casa.

Quando sono arrivata in fondo alla via ho guardato l'orologio: erano passati esattamente 5 minuti. Il cuore batteva forte, ma non era la paura di prima, era una cosa diversa. Era come se il mio corpo si stesse svegliando dopo un sonno lungo.

Ho fatto un respiro profondo e ho iniziato a tornare indietro. Il ritorno è stato più facile, o forse ero io che mi stavo rilassando. Quando ho visto casa mia in fondo alla strada ho provato una cosa che non sentivo da anni: orgoglio.

Franco mi aspettava affacciato alla finestra. "Allora?" "Allora ho fatto il giro," ho detto cercando di non sembrare troppo emozionata. Avevo camminato per otto minuti filati senza svenire, senza cali di pressione.

Le gambe mi tremavano un po', ma era una bella sensazione. Mi sono seduta sul divano e mi sono detta: "Domani forse riesco a fare nove minuti." Era un obiettivo piccolo, ma per me in quel

momento era enorme. Avevo fatto il primo passo, letteralmente. E il mondo non era finito.

Gli ostacoli e le prime vittorie

I giorni dopo la prima camminata non sono stati tutti uguali. Il secondo giorno ero tutta dolorante, i muscoli delle gambe mi facevano male come se avessi corso una maratona. "Ecco," riflettevo, "il mio corpo mi sta dicendo di fermarmi."

Ma Franco mi ha convinta: "È normale, Concetta. Anche quando iniziai a lavorare in fabbrica i primi giorni mi facevano male le braccia." Così sono uscita di nuovo, anche se a malincuore. E stranamente, dopo i primi passi, il dolore è passato. Anzi, le gambe sembravano più sciolte del giorno precedente.

Il terzo giorno pioveva. Ero già pronta con la tuta quando ho visto il cielo grigio. "Perfetto," mi sono detta, "oggi non posso uscire." Mi sono rimessa in pigiama e ho acceso la macchina da cucire. Ma verso mezzogiorno ha smesso di piovere e il sole ha iniziato a uscire.

Franco mi ha guardato: "Allora?" "Ma no, ormai è tardi, ho iniziato a lavorare..." In realtà avevo paura di aver perso il coraggio. Poi verso le quattro, quando ho finito un orlo, ho ragionato: "Basta scuse." E sono uscita lo stesso.

Una settimana dopo ho avuto la mia prima piccola vittoria. Ero arrivata alla solita svolta dove di solito mi fermavo per riprendere fiato, ma quel giorno le gambe tiravano ancora. "Provo ad andare fino al semaforo," mi sono detta.

E ci sono arrivata senza fermarmi. Al semaforo ho aspettato che diventasse verde anche se non dovevo attraversare, solo per godermi il momento. Ero lì, in piedi, che respiravo normalmente dopo aver camminato per 20 minuti. "Concetta," mi sono detta, "ce la stai facendo."

Le difficoltà però continuavano ad arrivare. Alcune mattine mi svegliavo con poca voglia, soprattutto quando fuori faceva freddo. Una volta sono uscita e dopo cinque minuti ho iniziato a sentirmi strana, come se mi mancasse l'aria.

Mi sono spaventata e sono tornata a casa di corsa. Franco mi ha tranquillizzata: "Forse hai mangiato troppo a colazione, o hai camminato troppo veloce." Il giorno dopo ero di nuovo lì, ma più attenta ai segnali del mio corpo.

Dopo due settimane ho fatto una scoperta bellissima: riuscivo a fare tutto il giro del quartiere senza fermarmi. Quando sono tornata a casa e l'ho raccontato a Franco, lui mi ha abbracciata come se avessi vinto una medaglia olimpica. "Sono fiero di te," mi ha detto.

E io mi sono resa conto che anch'io ero fiera di me. Non era molto, lo so, erano solo venti minuti di camminata. Ma per una che due

settimane prima aveva paura di uscire di casa, era un traguardo enorme. Quella sera ho dormito come un bambino.

La scoperta di un mondo nuovo

Dopo un mese di camminate sempre nello stesso quartiere, ho iniziato a guardare oltre il solito percorso. Una mattina, mentre tornavo a casa, ho notato un vialetto che non avevo mai visto prima. Era stretto, con gli alberi ai lati e sembrava portare verso il parco. "Domani provo ad andare da quella parte," mi sono detta.

E così mi sono accorta che a 10 minuti da casa mia c'era un parco bellissimo, con panchine, aiuole e un laghetto. Come avevo fatto a non accorgermene in tutti questi anni?

Il parco era pieno di vita. C'erano mamme con i passeggini, pensionati che leggevano il giornale sulle panchine, bambini che giocavano. E c'erano anche altre persone come me che camminavano. La prima volta mi sono sentita un po' in imbarazzo, credevo che tutti mi guardassero.

Invece nessuno faceva caso a me. Anzi, una signora con i capelli bianchi mi ha sorriso e mi ha fatto un cenno con la mano. Quel gesto semplice mi ha fatto sentire parte di qualcosa.

Dopo qualche giorno ho iniziato a riconoscere le facce. C'era il signore con il cappello che camminava sempre alle otto e mezza,

la coppia di anziani che si teneva per mano, la ragazza con il cane che correva più veloce di tutti.

Un giorno il signore con il cappello si è fermato e mi ha detto: "Buongiorno signora, anche lei fa la sua passeggiata mattutina?" E abbiamo iniziato a chiacchierare. Si chiamava Roberto, era in pensione da tre anni e il dottore gli aveva detto di camminare per il colesterolo.

Piano piano ho scoperto che non ero l'unica ad aver iniziato a camminare per motivi di salute. Anna, la signora con i capelli bianchi, lo faceva per la pressione. Maria, che incontravo sempre vicino al laghetto, per il diabete come me. "Siamo la squadra delle malate immaginarie," diceva Maria ridendo.

E aveva ragione, perché dopo un paio di mesi di camminate ci sentivamo tutte meglio. Ci eravamo create un piccolo gruppo: ci aspettavamo, camminavamo insieme per un pezzo, ci raccontavamo le piccole cose della giornata.

I cambiamenti del corpo

Il primo cambiamento che ho notato è stato il fiato. Dopo tre settimane di camminate ho realizzato che salivo le scale di casa senza quella sensazione di soffocamento che mi accompagnava da mesi. Era una cosa piccola, ma per me significava il mondo.

Le gambe sono cambiate tantissimo. Quelle gambe pesanti che mi trascinavano per casa ora sembravano più leggere, più forti. Le scale di casa, che erano diventate il mio incubo, ho iniziato a salirle senza fermarmi.

Una mattina sono andata in cantina e quando sono risalita ho realizzato che non ero neanche senza fiato. "Franco!" ho gridato, "ho fatto le scale correndo!" Lui è uscito dalla cucina spaventato: "Che è successo?" "Niente," ho risposto sorridendo, "è successo che sto bene."

La spesa è diventata una passeggiata, letteralmente. Ora parcheggio la macchina più lontano dal supermercato apposta, per camminare di più. Le borse che prima mi sembravano piene di sassi ora le porto senza problemi.

Una volta ho fatto tre viaggi dalla macchina a casa solo perché mi piaceva muovermi. Franco mi guardava dalla finestra scuotendo la testa: "Questa è impazzita," diceva alla vicina che si affacciava in contemporanea.

Dopo 8 mesi sono tornata dal dottor Martinelli per i controlli. Quando ha visto i risultati degli esami ha alzato gli occhi sorpreso: "Signora Concetta, ma cosa ha fatto? La glicemia è scesa, la pressione è perfetta."

Ho sorriso orgogliosa: "Dottore, ho fatto quello che mi ha detto. Cammino tutti i giorni." Lui ha scosso la testa incredulo: "In trent'anni di carriera ho visto pochi miglioramenti così evidenti.

Complimenti davvero." Sono uscita dallo studio con le ricette di due medicine in meno da comprare.

Il cambiamento più bello però è stato guardarmi allo specchio. Non ero diventata una modella, chiaro. Ma quelle spalle curve si erano raddrizzate, la pancia era più piccola, il viso aveva un colorito diverso.

Soprattutto gli occhi: erano più vivaci, più svegli. "Sembri più giovane di dieci anni," mi ha detto mia sorella quando è venuta a trovarmi. E io mi sentivo davvero così. Il mio corpo aveva ritrovato la voglia di muoversi, di vivere, di farmi sentire viva. Era come se avessi ritrovato una parte di me che credevo di aver perso per sempre.

La rinascita emotiva

La cosa che mi ha stupito di più è stata scoprire che camminare mi rendeva felice. Non solo perché stavo bene fisicamente, ma proprio felice dentro. Quella mezz'ora al parco era diventato il momento più bello della mia giornata.

Uscivo di casa anche quando non ne avevo voglia e tornavo sempre con il sorriso. Era come se ogni passo mi liberasse dai ragionamenti pesanti, dalle preoccupazioni piccole che prima mi portavo dietro tutto il giorno. Franco se n'è accorto subito: "Concetta, sei più allegra," mi ha detto una sera. E aveva ragione.

Ho iniziato a sentirmi più sicura di me stessa in tutto quello che facevo. Prima, quando dovevo andare dal medico o in banca, mi preparavo mentalmente per giorni. Ora uscivo di casa con più tranquillità. Se dovevo prendere l'autobus non avevo più paura di perdere la corsa, sapevo che le mie gambe mi avrebbero portata alla fermata successiva senza problemi.

Una volta ho anche aiutato una signora anziana a portare la spesa fino a casa sua. "Ma io sono anziana anch'io," mi sono detta dopo. Ma non mi sentivo più così.

Il lavoro alla macchina da cucire è cambiato completamente. Prima mi sedevo la mattina e non mi alzavo fino a sera, ora ogni ora mi alzo, faccio qualche passo per casa, stiracchio le gambe.

Ho scoperto che lavorare in questo modo è meglio, sono più concentrata e meno stanca. Quando arrivano i clienti per le prove non mi sento più spenta come prima. Parlo di più, scherzo, sono più socievole. Una delle mie clienti storiche mi ha detto: "Signora Concetta, lei ha un'energia nuova!"

Ho iniziato a provare cose che non facevo da anni. Un sabato ho proposto a Franco di andare al mercato a piedi invece che in macchina. "A piedi? Ma sono due chilometri!" "E allora? Ci mettiamo mezz'ora, vediamo i negozi per strada, magari troviamo qualcosa di interessante."

Ci siamo divertiti come due ragazzi. Abbiamo comprato i fiori per il balcone, abbiamo preso un caffè al bar, abbiamo guardato le

vetrine. "È da vent'anni che non facciamo una passeggiata insieme," ha detto Franco prendendomi sottobraccio.

La sera, quando mi siedo sul divano, non è più per crollare di stanchezza ma per rilassarmi dopo una giornata piena. Guardo la televisione ma spesso spengo e parlo con Franco dei progetti per il giorno dopo. "Domani al parco c'è il mercatino del biologico, andiamo a vedere?" oppure "Il tempo è bello, facciamo il giro lungo?"

Ho ritrovato la voglia di fare progetti, anche piccoli. Prima la mia giornata era sempre uguale, ora ogni mattina mi sveglio curiosa di vedere cosa succederà. È come se fossi tornata a vivere davvero, non solo a esistere.

Una nonna in movimento

La prima volta che ho realizzato quanto ero cambiata è stato un sabato di ottobre. Mia figlia Carla è venuta con i bambini, Luca di otto anni e Sofia di cinque. Come sempre li ha portati al parco dietro casa, quello dove giocava anche lei da piccola.

"Mamma," mi ha detto, "puoi tenere d'occhio i bambini mentre io faccio una telefonata di lavoro?" Prima avrei detto: "Certo, ci sediamo sulla panchina e li guardiamo da lì." Invece quella volta ho risposto: "Andiamo a giocare insieme!" Carla mi ha guardata stupita, ma ha sorriso.

Luca stava correndo con il pallone e mi ha gridato: "Nonna, vieni a giocare!" Senza rifletterci due volte sono corsa verso di lui. Correvo! Io, che sei mesi prima facevo fatica a salire le scale. Non era una corsa veloce, ma erano i miei piedi che si muovevano uno davanti all'altro senza paura di cadere.

Luca era felicissimo: "Nonna, sei veloce!" Sofia si è unita a noi e abbiamo fatto un girotondo che è durato così tanto che alla fine eravamo tutti e tre senza fiato dalle risate.

Da quel giorno i weekend sono completamente cambiati. Quando arrivano i nipoti non penso più: "Speriamo che non mi stanchino troppo." Ma invece penso: "Che giochi facciamo oggi?" Li porto al parco a piedi, giochiamo a nascondino tra gli alberi, andiamo a dare da mangiare alle anatre del laghetto.

La lezione di vita

Oggi, mentre scrivo questa storia, sono passati due anni da quella prima camminata di otto minuti che mi sembrava un'impresa impossibile. Stamattina sono uscita per la mia solita passeggiata e ho incontrato Anna, la mia amica del parco. "Concetta," mi ha detto, "ti ricordi quando ci siamo conosciute? Eri tutta rossa in viso dopo cinque minuti di camminata!"

Abbiamo riso insieme, ma è vero. Quella donna spaventata e senza fiato non esiste più. Al suo posto c'è una Concetta che cammina

un'ora al giorno, che gioca con i nipoti, che ha scoperto di poter essere una nonna attiva e divertente.

Non voglio dire che è stato sempre facile. Ci sono stati giorni difficili, mattine in cui la pigrizia vinceva, settimane in cui il tempo era brutto e trovavo mille scuse per non uscire. Ma ogni volta che ricominciavo, il mio corpo mi ringraziava.

Le medicine sono diminuite, i controlli dal dottore sono diventati una formalità, il sonno è tornato sereno. Soprattutto, ho ritrovato la fiducia in me stessa. Prima credevo che a sessant'anni fosse troppo tardi per cambiare. Ora so che non è mai troppo tardi se si ha il coraggio di fare il primo passo.

Franco dice sempre che sono diventata un'altra persona. Ora propongo io le gite, sono io che dico "andiamo a piedi," sono io che organizzo le domeniche con i nipoti. Il movimento non è più una medicina che devo prendere, è diventato parte della mia vita, come lavarsi i denti o bere il caffè la mattina.

La cosa più bella è vedere come la mia storia abbia ispirato le persone intorno a me. Mia sorella ha iniziato a camminare anche lei, alcune mie clienti mi chiedono consigli su come iniziare. "Se ce l'hai fatta tu..." mi dicono.

E io rispondo sempre la stessa cosa: "Se ce l'ho fatta io, che ero la più sedentaria del mondo, ce la può fare chiunque." Non servono miracoli, non serve diventare atleti. Serve solo il coraggio di uscire dalla porta di casa e mettere un piede davanti all'altro.

Se qualcuno mi avesse detto tre anni fa che avrei scritto una storia su come lo sport ha cambiato la mia vita, avrei riso. Io non ero una sportiva, ero una sarta che passava le giornate seduta. Ma ho imparato che il nostro corpo è una macchina meravigliosa che aspetta solo di essere rimessa in moto.

Basta poco: una camminata, un po' di coraggio, la voglia di stare bene. Il resto viene da sé. E se oggi riesco a correre dietro ai miei nipoti, a salire le scale senza affanno, a guardare il futuro con ottimismo, lo devo a quella mattina di maggio in cui ho deciso di fare il primo passo. Letteralmente, il primo passo verso una vita nuova.