

L'ultimo uomo sano

L'ultimo uomo sano ha 53 anni e insegna matematica, occupazione che gli permette di dedicare il giusto tempo alla salute, in media *7 ore e tredici minuti al giorno*.

Oltre ai controlli annuali ci sono infatti i test più frequenti per le molte possibili malattie in agguato, ad esempio gli esami del sangue (dallo zucchero al colesterolo, dal PSA al CEA), delle urine e delle feci per parassiti, indispensabile dopo un viaggio in Florida. Dopo due inutili colonscopie per colpa di un falso riscontro di sangue all'esame delle feci, ha inoltre imparato a fare il sangue occulto una volta al mese.

L'uomo ha pacchi di lastre, risonanze magnetiche, Tac e persino una sofisticatissima Pet. Ha subito una biopsia della tiroide e due della prostata. Ogni suo orifizio è stato esaminato almeno una volta. Tutti gli esami hanno dato risultati negativi, o positivi risultati falsi a un controllo più accurato.

Molto tempo gli occorre per tenersi informato. Vede alla televisione tutti i programmi sulla salute e registra quelli che non può vedere di persona. Legge le pagine di medicina dei quotidiani, dei settimanali e dei periodici più o meno specializzati. Ritaglia le notizie più interessanti e le incolla sullo specchio del bagno per rileggerle mentre si fa la barba. A ogni nuova segnalazione di rischio, modifica le sue abitudini, restringe l'alimentazione, modifica l'ambiente di casa. Ha tirato su il pavimento per posare uno schermo contro il radon, installato un filtro per l'acqua regolatore del livello di fluoro, progettato una gabbia di Faraday contro i campi elettromagnetici. Ha rilevatori di fumo in ogni stanza.

La cosa più ardua è mangiare. Ha eliminato zucchero, sale, carni rosse e tutti i grassi, tranne qualche goccia di oli vegetali, con aggiunta di olio di pesce. L'unico pane privo di grassi che ha trovato in commercio sono i cracker per cani, al cui gusto si è abituato.

Non ha fatto fatica a rinunciare al tabacco, ma anche al tè, al caffè (anche decaffeinato) e a qualsiasi bevanda alcolica, anche se è roso dal dubbio che un bicchiere di vino al giorno potrebbe essere benefico.

Tutti i giorni ingurgita buone dosi di vitamina C, E, B6 e un pizzico di D, oltre a una aspirinetta per bambini. Una bella tazza di crusca e otto bicchieroni d'acqua al giorno mantengono il suo alvo in ordine. Usa spazzolino e filo tre volte al giorno e spennella i denti con una soluzione speciale di fluoro e calcio, prima di gargarizzare con una soluzione di acqua ossigenata per rimuovere la placca. Va dal dentista due volte l'anno, ha imparato ad esaminare da solo le corde vocali con uno specchietto.

Ovviamente fa molto esercizio. Può correre per ore senza perdere il fiato, passa il fine settimana in bicicletta, quando il tempo è bello. Basta ricordarsi gli occhiali da sole tarati per filtrare i raggi che provocano la cataratta e una crema a protezione 15 per la pelle scoperta. Quando piove pedala in casa, su una cyclette attrezzata con aggeggi elettronici che tengono sotto controllo la pressione, il polso e l'ossigenazione del sangue. Gli apparecchi

hanno allarmi che setta lui stesso ad ogni compleanno.

E' probabile che l'uomo abbia rinunciato alla vita sessuale per via delle ben note malattie. Una volta all'anno controlla allo specchio i nei, li misura e li fotografa in caso di variazione: sinora ne ha contati 113, nove sono stati sottoposti a biopsia, con esito benigno.

La fatica più gravosa è stata la verifica della salute psichica (a quella economica provvedono i frutti della sua pregressa attività di agente di borsa, cui ha rinunciato dopo aver visto che il suo punteggio di stress si avvicinava pericolosamente alla soglia di allarme). Ripetute verifiche si sono concluse con una diagnosi di nevrosi ossessivo-compulsiva, che peraltro non ha più ragion d'essere da quando la neuropsichiatria più aggiornata ha stabilito che l'ossessività non è più una malattia, ma un *requisito essenziale per mantenersi sani*.

Tratto da The last well person, NEJM 1994