

---

## L'ansia, la memoria e il caldo

**Autore:** Luciano Donati

**Fonte:** Città Nuova

di Andrea F. Luciani Con l'inizio estate, l'ambulatorio del medico si affolla di persone che accusano svariati disturbi, come: perdita della memoria e della concentrazione, insonnia, umore depresso, palpitazioni, svenimenti, difficoltà digestive, vertigini, cefalea, ecc.. Se c'è un rapporto consolidato tra medico e paziente, il compito del primo è facilitato dal fatto che chi chiede aiuto è già venuto in passato per lo stesso motivo e nella stessa stagione. L'ascolto del paziente, la visita, raramente l'esecuzione d'analisi, consentono la diagnosi di stato ansioso. La prescrizione di sedativi, dalla semplice camomilla doppia, ai comuni e blandi ansiolitici, è in grado di risolvere il momentaneo disagio. Il fenomeno presenta aspetti positivi e negativi. Può essere l'occasione di un buon check-up, ma può anche gettare la persona nello sconforto se si pronuncia la parola ansia. Nel linguaggio corrente, infatti, questa parola assume una connotazione negativa, è intesa come una minorazione dell'integrità psichica. S'ignora che l'ansia è una risposta normale, fisiologica, ad un pericolo, interno o esterno - nel caso in questione al caldo eccessivo - da distinguere nettamente dall'ansia malattia, in cui il paziente risponde in modo sproporzionato ad uno stimolo, con conseguente riduzione delle capacità operative e reazione emotiva incongrua che dura a lungo e rende il soggetto inabile alla vita di relazione. La medicina costituzionale, nata tra la fine dell'Ottocento e l'inizio del Novecento, aiutava il medico a distinguere con buon'approssimazione soggetti longilinei e brevilinei, portatori anche di un temperamento depressivo o ansioso. E sottolineo temperamento, non malattia. Ma oggi, nella società della fretta e dei consumi si preferisce somministrare un tranquillante, senza tanti approfondimenti e spiegazioni, anche quando non è necessario, con soddisfazione delle multinazionali del farmaco. Un fenomeno in crescita, nelle società ricche e longeve, è rappresentato dalla confusione che molti fanno, complici anche certi divulgatori mediatici, tra disturbi transitori della memoria, frutto del temperamento ansioso e del caldo eccessivo, e decadimento mentale legato all'età. È in aumento il numero delle persone che vanno dal medico perché non ricordano dove hanno posato le chiavi, vanno in una stanza e dimenticano il perché. Non si tratta di persone della terza età, ma di quaranta-cinquantenni che si preoccupano perché temono che sia l'inizio del decadimento mentale. È un periodo in cui si parla molto d'Alzheimer e d'arteriosclerosi cerebrale: l'apprensione è perciò giustificata. Il più delle volte, fortunatamente, avviene che mentre cerchiamo le chiavi, pensiamo contemporaneamente ad altre due o tre cose da portare a termine. In questo caso siamo temperamenti ansiosi ed il caldo eccessivo ha accentuato questo tratto della nostra personalità. La cosa non è grave dunque: un po' di riposo, magari in luogo fresco e tutto è risolto. Ma se si dimentica una telefonata fatta pochi minuti prima, il proprio numero telefonico, la strada di casa, il nome di un caro amico o degli zii, è bene recarsi dal medico per approfondire la questione.