

Laura Massarotto Walker

Diario di un'italiana in Galles



Da qualche tempo la mia vicina Dorothy ama trascorrere le serate fuori casa. Una o due volte a settimana se ne va con le amiche a lezione di salsa cubana, baciata, rumba... Come in una sorta di epifania emotiva, il ballo latino-americano sembra averle improvvisamente schiuso le porte di un universo fino ad allora impensabile, procurandole un ritrovato senso di libertà e, cosa assai importante, le ha ridato il sorriso e la gioia di vivere.

Questa nuova passione infatti l'ha aiutata a superare un terremoto emotivo dopo che due anni fa il figlio Jack, vendiduenne, fu diagnosticato con una forma di tumore maligno. Quattro cicli di chemioterapia superati e una sofferenza al limite della sopportazione, la famiglia respira. Almeno per ora.

Ma quando Dorothy rientra a casa la sera dopo il ballo, la figlia Janet esce dalla sua camera e con un moto di stizza l'apostrofa: "Mamma, ti sembra questa l'ora di rientrare? E poi vestita così, ti vedi quanto sei ridicola con i lustrini e i tacchi a spillo...?"

Dorothy è sulla soglia dei sessant'anni e ha cinque figli. Uno dopo l'altro la prole ha abbandonato il nido familiare per rincorrere una carriera lavorativa nella capitale, Londra. Tutti tranne la più piccola, Janet, che a vent'anni vive a casa con mamma e papà.

Quando ci vediamo per il consueto tè settimanale, Dorothy si lamenta della figlia Janet: “Passa le serate chiusa in camera.. con noi parla a monosillabi.. sempre con lo sguardo fisso sul tablet o sullo smartphone a chattare con gli amici, anche a tavola.... E poi continuamente con quell’aria scocciata... Sai che ti dico, di certo non assomiglia a me!”

L’altra mia amica, Sally, di anni ne ha sessantadue. E’ vedova con due figli adulti. Il più grande, Peter, si è da poco separato ed è tornato a vivere con lei. Sally ride divertita quando l’indomani ci racconta di esserselo ritrovato davanti alla porta di casa, in pigiama e gli occhi gonfi di sonno: “Mamma, la mezzanotte è passata da un po’, mi preoccupi. Alla tua età... si può sapere cosa ti sta succedendo? La sera arrivi a casa dopo di me...”

Dorothy e Sally, solo alcuni esempi di donne mature accomunate dalla stessa febbre per la pista da ballo. L’età non conta quando, sulla scia di Ballando con le stelle (che qui si chiama Strictly Come Dancing), si tratta di tuffarsi nel vortice di salsa, tango e cha cha cha.

Una sera a settimana, le mie amiche si trasformano: indossano il vestito attillato e con le ali ai piedi scivolano in pista. Travolte da un ritmo incalzante, si buttano nell’arena tra le braccia di danzatori spesso più giovani e sconosciuti, volteggiando al ritmo di appassionate melodie afro-cubane. Con i compagni di una vita – restii a seguirle a passo di danza – hanno raggiunto un accordo: tu esci la sera con gli amici o passi la domenica a giocare a golf? Io amo ballare.

Semmai sono i figli che faticano a sincronizzarsi sulla nuova lunghezza d’onda delle loro mamme. Oggi la tendenza tra i giovani inglesi (e non solo) sembra quella di trascorrere il tempo libero a casa. Una generazione di figli casalinghi e sedentari che ama viaggiare più sui circuiti della rete che della strada, che preferisce muoversi tra le piste della PlayStation o conversare nelle piazze virtuali dei social media. Come amici hanno tivù, computer, tablet, smartphone o iPod. E girano perennemente schermati dagli auricolari. Uscire per socializzare vis-a-vis o praticare uno sport significherebbe dover cambiare uno stile di vita che negli ultimi dieci anni è diventato standard tra i ragazzi occidentali.

Tuttavia, quando si tratta della generazione che ha superato da un pezzo la mezza età, è evidente che la tendenza inizia ad invertirsi sia in Inghilterra che in Italia e nel resto d’Europa. Alle serate tra le pareti domestiche, soprattutto le donne oggi sembrano preferire l’adrenalina della pista da ballo, un microcosmo di sensualità, vitalità e frenesia in cui perdersi e sentirsi libere.

“Ho trascorso più di trent’anni a scorazzare i figli avanti e indietro, corsi di piano, nuoto, danza, feste con gli amici...” mi racconta Dorothy. “Ora sento di avere il diritto di godermi la vita. Che c’è di male? E poi ballare mi mette il buon umore!”

“Mamma,” le dice Janet “ ma che diranno le mie amiche o peggio le loro mamme che te ne vai a ballare e mi lasci a casa da sola?”

“Tesoro,” risponde Dorothy con un sorriso, “se una sera decidi di venire con me, ti stupirai nel constatare che non sono l’unica mamma in pista. Le tue amiche non

sanno cosa si perdono!”. E poi, allungando la mano verso la figlia, “che ne dici se proviamo insieme a ‘danzare’ via la noia?”

De Facto:

Secondo uno studio dell’Ofcom (l’autorità competente per le comunicazioni nel Regno Unito) il numero delle ore trascorse on line dai ragazzi inglesi è più che triplicato nell’ultimo decennio passando dalle 10 ore e 24 minuti per settimana alle 27 ore e 36 minuti, quindi una media di quasi quattro ore al giorno, alle quali vanno aggiunte le 3 o 4 ore davanti al televisore.

Abitudini che si rispecchiano nei giovani italiani. Secondo uno studio della Sip (Società Italiana di Pediatria) aumenta il numero dei ragazzi che non praticano né sport né alcuna attività fisica, una parabola discendente al crescere dell’età. Si tratta di un’ inclinazione che oggi tende ad uniformare i giovani europei in un universo comune di sedentarietà e ‘casalinghità’.

A Dorothy dà ragione anche il New England Journal of Medicine che in una recente pubblicazione stabilisce che il ballo fa particolarmente bene agli ultrasessantenni perché, oltre agli ovvi benefici cardiovascolari, esso integra diverse funzioni cerebrali coinvolgendo le nostre capacità di coordinazione, quindi mettendo contemporaneamente in atto processi cinestetici, razionali, musicali ed emozionali. Tutte abilità che favoriscono l’acutezza mentale, aiutano a tenerci in forma e aumentano il nostro buonumore.

Inoltre, è stato dimostrato che ballare con una certa assiduità aiuta a rallentare l’invecchiamento del cervello del 76%. Di conseguenza oggi i medici considerano il ballo come un mezzo per combattere l’Alzheimer e la demenza senile, malattie destinate a raddoppiare ogni vent’anni se non si trovano cure efficienti (Trinity College, Dublin, *Strategies for Successful Ageing*, Febbraio 2016, World Health Organization).

