

18. Febbraio

Esercizi fisici quotidiani come antidepressivi

*L'esercizio fisico fa bene a molti organi, tra cui il cervello.
Quando il cuore comincia a pompare,
immaginati tutto quel sangue e quell'ossigeno salire al cervello
per togliere le ragnatele e ringiovanire i neuroni.*

Neal D. Bernard

Cari lettori di versonondove, buon giorno e buona domenica



Quando il grande violoncellista e direttore d'orchestra spagnolo **Pablo Casals** compì 95 anni, un giovane giornalista gli chiese, *“Signor Casals, lei ha 95 anni ed è il più grande violoncellista che sia mai esistito. Perché continua ad esercitarsi per sei ore al giorno?”* Pablo Casals rispose, *“Perché penso che sto facendo dei progressi”*

La quotidianità dell' esercizio, sia fisico che mentale è il segreto del benessere.

Uno studio pubblicato questa settimana, nel giorno di San Valentino su The BMJ mi ha dato un'ulteriore conferma aggiungendo prove crescenti alla convinzione che l'esercizio può migliorare la nostra salute mentale, così come la nostra salute fisica.

CCBYNC Open access:

**Effect of exercise for depression: systematic review
and network meta-analysis of randomised controlled trials**
BMJ 2024; 384 doi: <https://doi.org/10.1136/bmj-2023-075847>

Lo studio consisteva in un'analisi di **218 studi precedenti** che esaminavano una serie di trattamenti per la depressione. Includevano **antidepressivi SSRI**, **terapie della parola** e una **varietà di programmi di esercizi**, come camminare, attività aerobiche e allenamento per la forza. Tutte queste strategie si sono rivelate efficaci, suggerendo che i medici dovrebbero considerare i programmi di esercizio fisico insieme alla consulenza o ai farmaci come tre valide opzioni da offrire per la depressione, dicono gli autori.

L'analisi ha anche fornito stime sull'efficacia di ciascun approccio e, in generale, qualche forma di esercizio fisico o terapia verbale sembra dare risultati migliori rispetto all'assunzione di farmaci, qualcosa che ha ottenuto un'ampia copertura mediatica questa settimana.

Penso che dovremmo essere cauti su quella parte dell'analisi, perché pochi dei **218 studi** hanno confrontato i diversi approcci testa a testa, il che sarebbe stato il modo migliore per scoprire quale

è il più efficace. La maggior parte degli studi ha **semplicemente confrontato l'efficacia** di ciascuna strategia con quella di un gruppo di controllo. Ma almeno suggerisce che **i programmi di esercizio fisico e le terapie parlate non dovrebbero essere visti come inferiori agli antidepressivi.**

Avere questa terza strategia potrebbe essere davvero utile perché ad alcune persone non piace l'idea di assumere farmaci. Sebbene efficaci per alcuni, gli antidepressivi possono avere effetti collaterali, come agitazione o far sentire le persone come se le loro emozioni fossero intorpidite, anche se alcuni ritengono che quest'ultimo sia in realtà un vantaggio. Può anche essere difficile smettere di assumere i farmaci

Badeker ha proposto più report su come funzionano gli antidepressivi e quali sono le prospettive per nuovi trattamenti.

Si raccomanda già di dare alla **terapia della parola** la stessa considerazione degli antidepressivi, ma possono esserci barriere all'accesso, come costi o lunghe liste di attesa. I programmi di esercizi hanno il vantaggio che la maggior parte delle persone può iniziarli immediatamente e a costo zero o molto basso.

C'è un grosso avvertimento, però.

Uno dei sintomi più comuni della depressione è **"l'anedonia"**, quando le persone trovano difficile motivarsi a fare qualsiasi cosa. Se qualcuno soffre di **anedonia grave**, al punto che alcuni giorni ha difficoltà anche ad alzarsi dal letto, avrà sicuramente difficoltà anche ad andare a correre.

A parte questo, una domanda importante è **quale tipo di programmi di esercizi funzionano meglio per la depressione.** L'analisi del BMJ tenta di rispondere a questa domanda classificando i diversi interventi in base alla loro dimensione dell'effetto. Forse sorprendentemente, **lo yoga** è stato uno dei più efficaci, secondo solo **a camminare o fare jogging.**

Ma sento ancora che dovremmo essere scettici nei confronti di questo tipo di analisi per il motivo che ho menzionato prima: **la maggior parte degli studi non erano confronti diretti tra approcci diversi.** Per me, il punto chiave è che un'ampia varietà di strategie di esercizio hanno il potenziale per aiutare. E se la motivazione è un problema, avrebbe senso scegliere l'attività che personalmente attrae di più.

Sfortunatamente, qualunque sia il tipo di trattamento provato, esercizio fisico, consulenza o antidepressivi, non tutti migliorano. Se la prima strategia provata non funziona, i medici generalmente consigliano di provare successivamente le altre, ma sarebbe davvero utile se le persone potessero sapere in anticipo quale tipo di intervento ha maggiori probabilità di aiutare.

Una ricerca separata recentemente pubblicata on line dal *Department of Global Public Health, Karolinska Institutet*.

ha confrontato la consulenza online con l'esercizio fisico a tre diversi livelli di intensità, tre volte a settimana. Alle persone è stato chiesto di indossare rilevatori di movimento, sia prima che durante gli interventi. Ciò ha permesso ai ricercatori di classificare i partecipanti in base alla forza del loro **ritmo circadiano** in altre parole, se rientravano o meno nel solito schema di essere più attivi durante il giorno e dormire di notte.

Hanno scoperto che coloro che avevano avuto una maggiore riduzione dei sintomi della depressione in risposta all'esercizio vigoroso avevano un modello di **attività circadiana più regolare**. E coloro che hanno ottenuto risultati migliori con le lezioni di esercizi più delicati o con la consulenza hanno avuto una maggiore variabilità nei loro schemi quotidiani di attività.

Poiché questa analisi non faceva parte della sperimentazione iniziale, ma era una domanda bonus analizzata in seguito, dobbiamo essere cauti nel presupporre che queste conclusioni siano corrette. Sono certamente intriganti, però, e suggeriscono percorsi di ricerca futuri.

Nel frattempo, cosa possono fare i "depressi" ?

Affrontare la depressione con i farmaci significa toglierle la parola e proibirsi di capire la sua verità (Umberto Galimberti). L'esercizio fisico e mentale si va bene, ma...

A volte, se sei depresso, non vorresti fare niente.

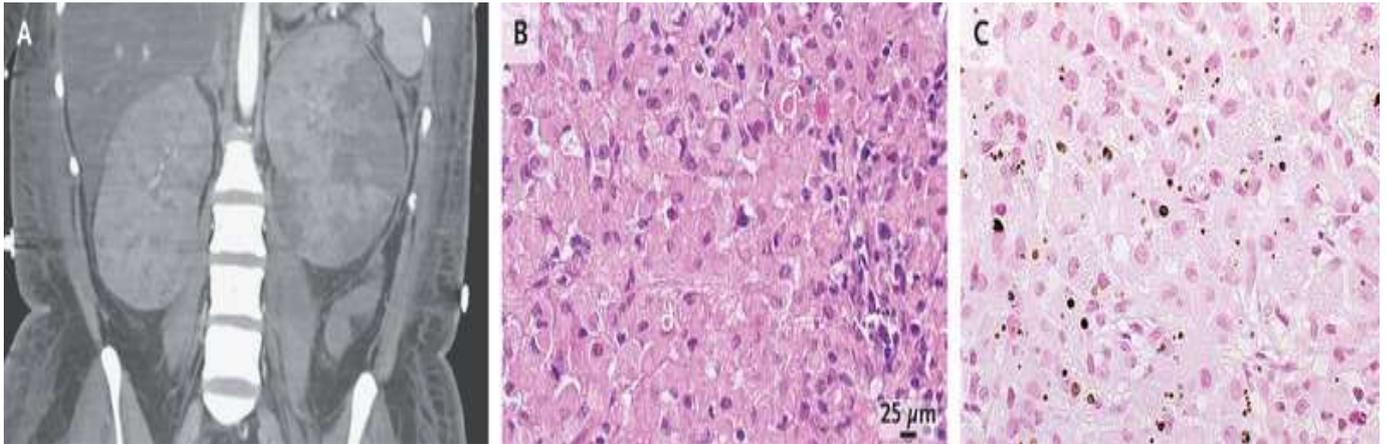
Tutto quel che vuoi fare è appoggiare la testa al braccio, e guardare nel vuoto. A volte puoi andare avanti così per ore. Se sei eccezionalmente depresso, devi perfino cambiare braccio. (Charlie Brown)



Nina

Nina 33 anni ricoverata in ospedale per *shock settico* causato da *pielonefrite da Escherichia coli* è stata notata all'imaging con reni di grandi dimensioni. L'imaging tomografico computerizzato dell'addome ha mostrato un ingrandimento renale con una diminuzione eterogenea della perfusione su entrambi i lati (pannello A).

Una successiva biopsia del rene sinistro ha mostrato *infiltrazione istiocitica* della corteccia renale (pannello B, colorazione con ematossilina ed eosina) e *inclusioni intracitoplasmatiche rotonde e basofile, note come corpi di Michaelis-Gutmann* (pannello C, colorazione del calcio di von Kossa).



Che ipotesi diagnostica formuleresti ?

Discussione e diagnosi domani
19 febbraio

Cosa succede quando smettiamo di ricordare?

Di fronte alla demenza dei suoi genitori e all'ansia climatica degli adolescenti, una donna considera come le nostre linee di base cambiano di fronte alla perdita personale e globale.



Heidi Lasher

è una scrittrice freelance i cui saggi sono stati pubblicati su Litro Magazine, Cagibi, Cream City Review, Prairie Schooner (di prossima pubblicazione) e altri. Attualmente sta lavorando a un libro di saggi sulla navigazione sul fiume Spokane nel periodo cruciale del Medioevo. Puoi trovarla su www.heidilasher.com.

PRIMA DELL'APPUNTAMENTO

mia sorella ha consegnato al medico un biglietto con l'elenco delle nostre preoccupazioni. Nostro papà dimenticava le parole, non camminava bene, aveva difficoltà a comunicare, faceva fatica a usare la tecnologia. Era più ansioso del solito e si perdeva in lunghi sproloqui su politica, assicurazione sanitaria e calcio. Ha rifiutato l'aiuto ma non poteva fidarsi di nostra madre, che soffre di demenza e di una rara malattia polmonare. Ad esempio, quando una notte all'inizio di gennaio la mamma non riusciva a respirare, papà perdeva tempo prezioso cercando in casa le Pagine Gialle perché non riusciva a ricordare il numero di telefono del 911. Quando il medico arrivò, esaminò i risultati della scansione cerebrale di papà, gli fece un semplice test su carta e gli chiese di camminare lungo il corridoio. Papà ha esitato e ha borbottato qualcosa su come cammina per cinque miglia al giorno. Ha anche parlato della sua carriera legale, del suo ristorante, del mandato di suo padre come cardiocirurgo. Poi si piegò in avanti e barcollò lungo il corridoio, strascicando il piede destro sul pavimento.

"Anche il test cartaceo è andato male",

ha detto la mia sorella maggiore, Kim, quando abbiamo parlato più tardi al telefono.

"Non riusciva a ricordare un elenco di cinque parole, non riusciva a riconoscere gli schemi e non poteva ricreare un'immagine."

Sospirò.

"Era in grado di disegnare un orologio?"

ho chiesto, avendo familiarità con il test per la demenza.

"Sì, ha disegnato un orologio perfetto", ha detto.

"Inoltre non ha avuto problemi a elencare le parole che iniziano con la lettera B. "

Tuttavia la diagnosi era chiara. Alla fine della visita, il medico guardò nostro padre negli occhi e disse:

"Hai la demenza di Alzheimer. Questa forma di demenza è terminale; non esiste una cura e la situazione peggiorerà progressivamente".



All'inizio di quella settimana, un'ondata di caldo ha colpito la mia città, battendo il record di temperatura di Spokane per la quarta volta a maggio. Nel giro di tre giorni, il manto nevoso sui monti [Bitterroot](#) e [Selkirk](#) si è sciolto da poco al di sopra del normale al 50% al di sotto del normale, un'anomalia sufficiente a spingere cinquant'anni di dati in una nuova normalità che i miei figli ricorderanno come semplicemente normale.

SHIFTING BASELINES

è l'idea che ogni generazione successiva accetterà come "normale" un'ecologia sempre più degradata e disorganizzata, fino a quando, ad un certo punto, nel futuro, nessuno ricorderà come appare e come si sente un'ecologia sana. In assenza di qualsiasi resoconto personale o sociale della migrazione delle farfalle, delle neviccate invernali o della deposizione delle uova dei salmoni, le generazioni future avranno tollerato così tante piccole perdite in termini di popolazione, abbondanza e habitat che alla fine non sapranno cosa si stanno perdendo. Peggio ancora, potrebbero anche non preoccuparsene. Immagino le persone affette dalla sindrome della linea di base mutevole che assomigliano a quelle persone bianche del film *WALL-E*, che si rotolano sulla loro astronave automatizzata su poltrone, sorseggiano grandi sorsi e accettano allegramente la loro realtà indoor invece di chiedersi cosa è successo al pianeta Terra.

BASELINE

Forse spostare i valori di riferimento è semplicemente un modo per misurare il dolore. Un altro modo per dire che speriamo che i nostri figli amino il mondo tanto quanto noi. E ci mancheremo quando non ci saremo più.

IL RACCONTO DI MIO PADRE

riguardo all'appuntamento dal dottore era diverso da quello di mia sorella. La raccontò come una storia divertente e sfortunata.

"Quindi aspetto mesi che questo ragazzo legga la mia scansione cerebrale, ma non menziona nemmeno la scansione cerebrale. Invece mi legge un mucchio di parole, mi fa disegnare qualche immagine e mi dice che ho... il... ehm.» La sua povera memoria di parole mina la sua storia. *"Mi dice che sono demente!"* Lui ride, come se fosse tutto un grande scherzo.

Continua, costruendo una storia sensata mentre parla, in cui è l'unica persona sana di mente in un mondo squilibrato. Nella sua versione, il medico si trasforma in un giovane dalla parlantina veloce che non riesce a leggere sofisticate scansioni cerebrali, basandosi invece sui test cartacei delle scuole elementari per la sua diagnosi. Quando papà si esaurisce, ricorre al suo solito ritornello, segnalando la fine della conversazione.

"Comunque, nessuno di noi uscirà vivo da qui."

La ricercatrice sociale Phoebe Hamilton Jones

afferma che l'antidoto allo spostamento delle linee di base si trova nella nostra capacità di prestare attenzione e di richiamare ciò che una volta era. *"Conoscere i nomi della flora e della fauna"*, afferma, *"ci permette di contrastare la sindrome dello spostamento della linea di base"*. Immagino di passeggiare nel mio cortile come un insegnante che fa l'appello quotidiano. Pino ponderosa? Qui. Bug dell'anziano box? Qui. Cardellino americano? Qui. Chiamare gli esseri con il loro nome crea familiarità e affinità, ci aiuta a notare sottili cambiamenti nella salute, nello stile di vita o nell'habitat, tanto da farci interrogare ad alta voce sul loro benessere e sottolineare le loro assenze.

LA VOLTA SUCCESSIVA

che ho visto mio padre, mi sono seduto con lui e ho cercato di far emergere le sue qualità migliori. *"Papà"*, gli ho chiesto, *"ricordi quando abbiamo attraversato lo Stretto di Juan de Fuca con un vento di trenta nodi? Eravamo spaventati e soffrivamo il mal di mare e tu stavi al volante con la tua tenuta da pioggia gialla con una gamba appoggiata al lato alto. Hai guardato l'orizzonte e ci hai assicurato che la barca è fatta per il vento. Ci hai insegnato a trovare la gioia nella traversata. Ricordi che bravo capitano eri?"* Sorrise per un momento, ricordando, ma poi aggrottò la fronte e scivolò in un discorso incoerente su come non avrebbe dovuto sopportare un altro inverno piovoso a Seattle.

LE PAGINE GIALLE

dico ai miei figli adolescenti, *"era un gigantesco libro floscio che tenevamo in cucina vicino al telefono, ed era stampato su sottile carta gialla piena di elenchi di attività commerciali locali. Gli elenchi governativi, compresi i numeri dei servizi di emergenza, erano stampati su carta blu, mentre i numeri di telefono delle famiglie erano stampati su carta bianca, in un libro separato chiamato Pagine Bianche. Mi guardano con sguardi vuoti. "Quando avevamo bisogno di chiamare un'azienda, per esempio, per ottenere il suo indirizzo o gli orari, trovavamo il suo numero di telefono nelle Pagine Gialle." Come se fosse necessario ripeterlo, ho aggiunto, "perché non c'era internet"*.

I bambini si sono addormentati, ma io sono rimasto in questa zona arretrata pre-Internet dove tenevamo uno sgabello accanto al telefono della cucina e un elenco di numeri di telefono attaccato al muro. Come abbiamo fatto i piani? Come facevamo a sapere dove andare? Come ci siamo trovati?

Quando è il mio turno di controllare come stanno i miei genitori, sto alla finestra e guardo le barche a vela che vanno e vengono da Shilshole Marina. Da qui, il Puget Sound dipinge una striscia scura che, nelle giornate limpide, riflette le Montagne Olimpiche a ovest. Non è la casa della mia infanzia, ma offre la stessa vista accattivante. Mio padre si siede accanto a me su una sedia, con le spalle alle finestre, e scorre lo schermo con il suo gigantesco dito artritico. Tira indietro il mento. *"Che cos'è questo!?"*

Fissa il telefono con un dito in bilico sullo schermo. Potrebbe essere qualsiasi cosa. Letteralmente qualsiasi cosa. Un titolo di Apple News, un racconto fotografico con musica, un'e-mail da Office Depot, il suo account MyChart.

"Perché mi stanno mandando questo?" non chiede a nessuno.

"Papà", dico, *"guarda fuori dalla finestra"*.

Quando io e le mie sorelle eravamo più piccole

le ostriche Hama Hama non erano niente di speciale. Risuonavano sulla spiaggia sotto i nostri piedi, comuni come rocce. In estate li raccoglievamo a secchi pieni e li stendevamo su una griglia calda e guardavamo l'acqua salata sfrigolare via dai loro gusci. Con la mano guantata, papà prendeva un'ostrica al vapore dalla griglia e la apriva con la lama smussata da due pollici di un coltello da ostriche. Gettava a mare la metà superiore del guscio, tagliava l'ostrica dal laccio e la consegnava a chi di noi sembrava pronto. Tenevo una conchiglia calda tra le mie due mani, la perla liscia dell'interno che reggeva un cumulo incredibilmente morbido e grottesco di carne tremante, e me la rovesciavo in gola come un uccellino.

"Atta ragazza", diceva, indicando il sole al tramonto con il coltello da ostriche. "Non c'è niente di meglio di così."

*Se la memoria è un modo per combattere la perdita,
cosa succede quando non riusciamo a trattenere i nostri ricordi?*

Quando il mondo era al suo meglio?

Qualche momento preumano? O forse post-umano, ma pre-illuminista? Post-illuminista, pre-coloniale? Un anno di neve particolarmente bello?

Sotto molti aspetti, la vita sulla terra non è mai stata migliore per gli esseri umani. L'aspettativa di vita globale è aumentata di trent'anni rispetto alla generazione dei miei nonni. Meno della popolazione mondiale vive in povertà. Una quota maggiore della popolazione mondiale ha accesso all'istruzione e all'assistenza sanitaria. Un numero crescente di donne in tutto il mondo può possedere ed ereditare proprietà, lavorare e votare. Sempre più persone, indipendentemente dal sesso o dall'orientamento sessuale, possono sposarsi e adottare legalmente bambini. Eppure siamo pieni di malcontento. I bambini della nostra nazione sono ansiosi, soli e timorosi per il loro futuro.

Sappiamo che stiamo causando il caos sul pianeta e non possiamo smettere di abbattere le foreste pluviali. Siamo tristi per le orche, ma a quanto pare non abbastanza tristi da smantellare i sistemi che le minacciano. Dove si trova esattamente questa misteriosa linea di base? È nel passato? È una fantasia?

PER LA LAUREA AL COLLEGE

mio padre mi regalò una canna da mosca, un mulinello e un gilet con molte tasche. Il pomeriggio successivo mi insegnò a lanciare e quell'estate mi portò nella mia prima battuta di pesca a mosca lungo il fiume Yakima. Negli anni successivi si gongolava della propria fortuna e abilità nella pesca a mosca finché non iniziavo a catturare i miei pesci. La prima volta che l'ho battuto, mi ha chiamato "un pezzo grosso". Quando ho cominciato a batterlo regolarmente, ha imprecato e ha gettato la lenza in acqua. L'ultima volta che ho pescato con lui, ho ritirato la lenza quando le mie catture erano più numerose delle sue. Non si sarebbe mai aspettato di smettere di vincere nella vita, e io non volevo essere la causa di un'altra sconfitta.

È POSSIBILE CHE

la nozione di una *linea di base mutevole* contenga la paura del cambiamento e la paura della morte. Non sto dicendo che dovremmo considerare il cambiamento climatico con nonchalance perché prima o poi tutto muore. Ma sto cercando una guida più precisa su cosa dobbiamo aggrapparci e cosa dobbiamo lasciare andare.

Nel 2021 ho partecipato a un gruppo di lavoro di volontari per valutare la vulnerabilità di Spokane agli impatti climatici nei prossimi cinquant'anni. Il processo è stato arduo, ipotetico e dettagliato,

ma i volontari e i dipendenti comunali assegnati al compito hanno preso il lavoro sul serio. Abbiamo fatto del nostro meglio per immaginare in che modo le ondate di calore, gli incendi boschivi, la riduzione del manto nevoso e lo scioglimento anticipato della neve avrebbero influenzato l'ecologia delle foreste e della fauna selvatica, l'economia e la vita umana. A volte veniva citato un impatto positivo – una stagione di crescita più lunga, meno neve da spalare, meno visite al pronto soccorso per incidenti legati al ghiaccio – e il mio petto si contraeva. La portata della devastazione ha reso i lati positivi indicibilmente ingenui. "È così triste", ho scritto in privato a uno dei dipendenti comunali del mio team di valutazione. Lei ha risposto con un'emoji a forma di cuore.

Abbiamo proseguito l'esercizio con il modo cerebrale e distaccato dei burocrati, descrivendo impatti devastanti all'interno delle celle sterili di un foglio di calcolo. In tre mesi, il nostro gruppo ha riempito sei fogli di calcolo. Ogni cella conteneva una breve storia di perdita. La cella D11, ad esempio, descriveva l'impatto della temperatura sul benessere sociale degli anziani:

**Le temperature estreme aggraveranno le condizioni sanitarie esistenti.
Ridotta capacità di stare fuori.
Diminuzione della mobilità, capacità di trascorrere del tempo con gli altri.
Aumento della solitudine e dell'isolamento.**

Non mi sono mai fermato per assorbire le cellule numerate nelle mie cellule biologiche. Al termine delle riunioni, ho rivolto la mia attenzione ad altre questioni urgenti. E-mail non aperte, per lo più.

DOPO SETTIMANE TRASCORSE

a lamentarsi del tetro inverno di Seattle, i miei genitori si recarono in California per cambiare scenario. Incuranti delle mie preoccupazioni e delle mie sorelle riguardo alla loro guida, si ammassarono nell'auto di mamma, promettendo di imparare il sistema di navigazione di bordo. "Dovresti procurarti una mappa cartacea", ho consigliato al telefono, sapendo che mio padre non avrebbe mai acconsentito a una tecnologia così antiquata. Una svolta sbagliata vicino a Sacramento ha aggiunto quattro ore al loro viaggio. Quando arrivarono a San Luis Obispo a febbraio, un fiume atmosferico passò sopra le loro teste, facendo cadere una pioggia da record sulla costa della California. Trascorsero quasi tre settimane in una casa in affitto e la temperatura non superò mai i 10°C. Mio padre chiamava quasi ogni giorno per lamentarsi. Considerava la pioggia un affronto personale al diritto che Dio gli aveva dato al sole tutto l'anno.

Piovve troppa pioggia tutta in una volta, ma io benedissi la pioggia che stuzzicò il terreno, ingrossò i fiumi e riempì i bacini idrici della California. Nel mio conto alla rovescia per il disastro climatico alimentato dall'ansia, la pioggia ci ha fatto guadagnare tempo.

I MIEI FIGLI SI ASPETTANO

ondate di caldo primaverili, raffiche di vento e pioggia imprevedibili, temperature estive pericolosamente alte e una stagione di fumo di fine estate. Sanno che i loro inverni sono contati e adorano la neve con frenetica intensità. Forse la sindrome dello spostamento della linea di base è semplicemente il modo nostalgico di una generazione di patologizzare la posizione necessaria e lungimirante della generazione successiva.

Quando avevo la loro età, non ho mai dovuto considerare le implicazioni di un clima fuori stagione. Una giornata estiva eccezionalmente calda era proprio questo. Non un presagio di disastro. I miei figli raramente hanno letto un articolo di rivista o visto un film sulla natura selvaggia senza un minaccioso avvertimento sugli habitat minacciati, sulle specie in via di

estinzione e sulla necessità di agire immediatamente prima che sia troppo tardi. Tutto quello che sanno è l'entità della perdita prevista.

Lo scorso inverno, entrando nel vialetto dopo una cena in famiglia con mia suocera, mia figlia è scoppiata in lacrime e si è rifiutata di entrare. Mi sono seduto con lei nel vialetto e mi sono chiesto cosa ci fosse che non andava. È stata una bella serata. La tata aveva preparato una cena deliziosa - lo fa sempre - e aveva apparecchiato una bella tavola con le candele. Avevamo parlato delle notizie, della perdita delle specie, della scuola e avevamo lanciato uno o due ricordi. Niente di straordinario. Pensavo che forse mia figlia avesse guardato il suo telefono e avesse trovato qualcosa di inquietante o avesse avuto uno scambio spiacevole con un'amica. "Cosa ti preoccupa?" Ho chiesto.

"Non capisco", disse infine a bassa voce, furiosa nel buio, "come tutti voi possiate parlare di cambiamento climatico e poi passare a un altro argomento come se niente fosse!" Una fitta di calore salì dal petto alle orecchie. "Ho paura per il mio futuro." Singhiozzò tra le mani e poi si voltò a guardarmi, i suoi occhi azzurri cerchiati di rosso. "E non ho la sensazione che nessuno stia facendo NIENTE." Poi si voltò dall'altra parte, stringendosi il seno con i pugni. " Non sto facendo niente."

DURANTE IL COVID

quando i miei figli sparivano nelle loro camere da letto e trascorrevano lunghi pomeriggi senza supervisione sui loro dispositivi, ero sicuro che la sindrome di base mobile li avrebbe infettati. Per proteggerli, li ho arringati affinché dormissero fuori con me. Il mio amico Evan ha detto che gli esseri umani hanno perso la connessione con la natura quando si sono trasferiti all'interno e hanno dimenticato di consultare il cielo notturno. *"Il cielo notturno", ha detto Evan, "è lì per ricordarci la nostra insignificanza cosmica".*

Per diverse settimane deliziose, mio figlio, allora alle medie, ha dormito in punta di piedi con me sulla veranda sul retro, lungo un divano a forma di L. Quando i coyote ululavano nella notte vuota, il mio corpo si bloccava, non volendo interferire con l'impronta del suono nella sua memoria. Volevo che si ricordasse che una volta i coyote gli cantavano per addormentarlo.

LA DEMENZA DI ALZHEIMER

viene talvolta chiamata il lungo addio. Una persona a cui è stata diagnosticata la malattia può impiegare dieci anni per morire fisicamente. Nella prima fase hanno difficoltà a ricordare parole e nomi, perdono le chiavi/il telefono/il portafoglio, perdono la capacità di pianificare e prendere decisioni. Nelle fasi intermedie, potrebbero dimenticare dove sono, dove vivono, dove hanno frequentato la scuola superiore. Potrebbero diventare paranoici o sviluppare abitudini compulsive. Potrebbero iniziare a vagare. Nella demenza allo stadio avanzato, non possono vestirsi o lavarsi, non possono controllare la vescica o l'intestino e possono perdere la capacità di deglutire. Mia madre sta entrando nella fase intermedia e mio padre è ancora nella prima fase, ma a volte mia madre scatta sull'attenti e fa tutti i piani e trova tutte le chiavi mancanti. La cosa triste è che entrambi hanno l'ingegno per capire cosa sta succedendo loro. Piangono la capacità senza sforzo che una volta avevano di ricordare. Se la memoria è un modo per combattere la perdita, cosa succede quando non riusciamo a trattenere i nostri ricordi?

UNA NOTTE PIENA DI STELLE ,

ho cercato nel cielo l'Orsa Maggiore. Quando l'ho trovato, basso sull'orizzonte, sembrava fioco. Ricordavo che era più luminoso.

Questo è il problema con la memoria. Ricordiamo che tutto è più luminoso. D'altra parte, è altrettanto possibile che le stelle fossero più luminose durante l'infanzia rispetto a adesso. L'incertezza tra la perdita reale e quella prevista mi turba più di ogni altra cosa.

PIÙ TARDI D' ESTATE

i miei genitori volarono da soli a un matrimonio nel Wyoming. Kim, che all'epoca si occupava della maggior parte dell'assistenza, cercò di convincerli a rinunciare al viaggio. *"E se ti perdessi mentre vai al tuo hotel? E se uno di voi cade?"* lei chiese.

Mio padre l'ha lasciata senza parole. *"Non puoi avvolgerci con le bolle, Snook"*, ha detto. *"Sappiamo come volare su un dannato aereo."*

Ma al loro ritorno, ha raccontato il loro difficile viaggio verso casa. "I nostri... i nostri... dannati... i nostri quadrati non hanno funzionato", ha detto.

Kim ha impiegato diverse ore per districare la storia. I loro "quadrati" erano i telefoni che si erano dimenticati di caricare. Papà andò alla reception del loro hotel e chiamò il numero 800 dell'Alaska Airlines, ma, non avendo alcuna informazione tranne il nome e la destinazione, la compagnia aerea non poteva dirgli quando sarebbe partito il suo volo. Non pensando di chiamare me o le mie sorelle per chiedere aiuto, lui e mia madre andarono all'aeroporto alle 6:00 e aspettarono. Il loro volo è partito sette ore dopo. In tutto quel tempo all'aeroporto si erano dimenticati di mangiare.

Sotto le cure di mio padre, mia madre ha perso quindici chili. La sua carne pende sul suo corpo come un drappeggio. Appartengono entrambi a una generazione che considera positiva ogni perdita di peso. "Peso meno di quanto pesavo al liceo!" mio padre si vanta, indossando pantaloncini da ciclista che pendono larghi dalla sua vita da ex linebacker.

OTTOBRE, QUANDO

la temperatura è scesa in un range confortevole e le foglie sono diventate dorate, ho dato la priorità all'uscita. Ogni volta che afferravo i guinzagli, il vecchio cane mi guardava con diffidenza e il giovane cane correva verso la porta. Sembrava che non ne avessi mai abbastanza dell'aria fresca, dei rossi brucianti e delle arance sfolgoranti. Ho percorso a piedi tutti i miei sentieri preferiti, ho pedalato lungo il fiume e ho perlustrato il garage alla ricerca della mia canna da mosca. Come previsto, le mie mani si sono ricordate come lanciare, legare le mosche e riparare la lenza. Quando ho catturato la trota fascia rossa più grande che avessi mai visto, ho inviato una sua foto a mio padre. Poi l'ho lasciato andare. C'è ancora così tanto del mondo naturale da scoprire, così tanto ancora da amare.

PIÙ TARDI, MIO PAPÀ MI HA CHIAMATO

per dire che aveva perso il suo iPad. Si chiese se sapevo dov'era.

"Non so dov'è, papà", ho risposto. *"Vivo a cinque ore di distanza."*

"Oh", disse, con il cuore spezzato, *"speravo che potessi trovartelo."*

Eravamo su FaceTime e lui teneva il telefono vicino all'orecchio, che era peloso e pieno di cera gialla. *"Aspetta"*, disse, e l'immagine si svuotò.

"Papà?" ho fatto eco. *"Papà?"*

L'ho chiamato ancora tre volte, ma non ha risposto. Lo immaginavo fissare il telefono, impotente, solo e irraggiungibile.

FORSE SPOSTARE LE LINEE DI BASE

è semplicemente un modo per misurare il dolore. Un altro modo per dire che speriamo che i nostri figli amino il mondo tanto quanto noi. E ci mancheremo quando non ci saremo più.



Dopo 20 anni di lavoro come consulente di comunicazione freelance nel campo della salute globale, ho cambiato marcia per completare il mio MFA in scrittura saggistica presso la Eastern Washington University nel 2020. Il mio lavoro è stato pubblicato in diverse riviste letterarie, settimanali locali e antologie. Alla fine del 2023, ho lanciato una newsletter bimestrale (attualmente gratuita) chiamata [The Good Question](#), che è un buon modo per leggere il mio lavoro in corso. Quando non sono al computer, sono un appassionato rafting sul fiume e canoista in canoa, mountain biker, escursionista, sciatore e nuotatore. Con il tempo inclemente mi accontento di libri, puzzle e una quantità imbarazzante di popcorn. Se potessi concedermi un superpotere, sarebbe cantare.