

**La salute,
un bene per tutti.**

TRACCE QUOTIDIANE

Imparare a salvaguardare la salute

■ **I nostri corpi sono organismi meravigliosi**, capaci di un dinamismo e di una coordinazione così precisi da farci partecipi dello sguardo divino nel riconoscerne l'essere «cosa molto buona». Ma questi meccanismi così straordinari possono rivelarsi anche molto fragili. Non si tratta solo di un virus sconosciuto per il quale il corpo non ha difese. È interessante la definizione che l'OMS dà della salute, come «uno stato dinamico di completo benessere fisico, mentale, sociale e spirituale, non mera assenza di malattia». Se in quest'ultimo anno abbiamo dovuto imparare a distinguere un particolare stato di malattia, forse ciò che diventa ancora più necessario è imparare a comprendere come recuperare e salvaguardare la nostra salute in tutti i suoi aspetti.

■ **Ecco dunque che la malattia diventa** anche un monito a guardare alle implicazioni sociali e spirituali che comporta o che fa emergere. Essa mette in luce ciò che per noi è salutare: il bisogno di relazione, di empatia, di calore umano, così come un corretto modo di rapportarsi con la natura. Non solo: è emblematico che in molti salmi sia proprio dentro alla malattia e alla sofferenza che l'uomo si apre a un dialogo profondo e sincero con Dio, portando incomprensione, rabbia, impotenza ma soprattutto la speranza, che è il principio stesso di ogni guarigione.

Manuela Riondato