LEARN ITALIAN
THROUGH STORIES

Come ho sfidato l’alzheimer

Mi chiamo Antonino, e sono nato e cresciuto in Sicilia. Ho sessantatré anni, una moglie che amo, Bianca, due figli grandi che vivono le loro vite e un gatto pigro di nome Dante che passa le sue giornate a dormire sul nostro divano. Fino a un anno fa, la mia vita era tranquilla, forse troppo. Ero un architetto, ho passato quarant'anni a disegnare case per gli altri. Adesso sono in pensione e disegno solo qualche schizzo nella mia agenda, più per abitudine che per altro. Le mie giornate erano una routine confortevole: la colazione con Bianca, la lettura del giornale, una passeggiata al parco, un po' di giardinaggio, la cena, un film. Una vita serena, senza scossoni. Ma dentro di me, una piccola paura cominciava a crescere, un'ombra silenziosa che si allungava giorno dopo giorno.

Mia madre aveva avuto l'Alzheimer. L'ho vista spegnersi lentamente, come una candela. Ho visto i suoi ricordi svanire, uno dopo l'altro. Prima i nomi delle persone meno importanti, poi i fatti recenti, poi i volti dei suoi stessi figli. Alla fine, era un guscio vuoto, con lo sguardo perso nel nulla. È stata un'esperienza terribile, un dolore che non auguro a nessuno. E da allora, vivo con il timore che possa succedere anche a me. Ogni piccola dimenticanza, ogni parola che non mi viene in mente subito, mi fa scattare un campanello d'allarme.

L'episodio che ha cambiato tutto è successo un martedì pomeriggio. Ero al supermercato. Stavo spingendo il carrello tra le corsie, cercando di ricordare cosa Bianca mi avesse chiesto di comprare. Avevo la lista in tasca, ma volevo fare uno sforzo, un piccolo test per la mia memoria. Latte, pane, pomodori... e poi? C'era qualcos'altro. Qualcosa di importante per la cena di quella sera. Mi sono fermato in mezzo alla corsia del tonno in scatola, concentrandomi. Il vuoto. Non un vuoto tranquillo, ma un vuoto spaventoso, come una porta chiusa a chiave nella mia testa. In quel momento, ho incrociato lo sguardo di Giorgio, il mio migliore amico, l'amico di una vita. Ci conosciamo da quando avevamo sei anni. Lui mi ha sorriso e ha detto: "Ciao Antonino! Che fai di bello?".

E io sono rimasto lì, a bocca aperta. Il suo nome era sparito. Sapevo chi era, ovviamente. Sapevo della nostra amicizia, delle partite di calcio giocate da ragazzi, del fatto che era stato il mio testimone di nozze. Sapevo tutto di lui, ma il suo nome, quella semplice sequenza di lettere, era svanita nel buco nero che si era aperto nella mia mente. Saranno passati dieci, forse quindici secondi, ma a me è sembrata un'eternità. Sudavo freddo. Poi, all'improvviso, il nome è tornato. "Giorgio! Ciao! Scusami, ero distratto... pensavo alla lista della spesa". Ho sorriso, ho cercato di sembrare normale, ma dentro di me ero terrorizzato. Abbiamo parlato per qualche minuto, ma non ricordo una sola parola di quello che ci siamo detti. Il mio unico pensiero era: "Sta iniziando. Sta succedendo anche a me".

Tornato a casa, non ho detto nulla a Bianca. Non volevo spaventarla. Ma quella notte non ho chiuso occhio. Vedevo il volto di mia madre, il suo sguardo assente. La paura era diventata una presenza fisica, un peso sul petto. Il giorno dopo, ho deciso che non potevo restare fermo ad aspettare. Dovevo fare qualcosa. Ho acceso il computer e ho iniziato a cercare. Ho scritto su Google: "come prevenire l'Alzheimer", "esercizi per la memoria per anziani", "migliorare la funzione cognitiva".

Ho letto decine di articoli. Molti dicevano le solite cose: mangiare sano, fare attività fisica, tenere la mente allenata con cruciverba e sudoku. Cose che già facevo, più o meno. Ma poi ho trovato un articolo che ha catturato la mia attenzione. Parlava del bilinguismo. Il titolo diceva qualcosa come: "Se parli due lingue, allontani il rischio di Alzheimer". Ho iniziato a leggere con un misto di scetticismo e speranza. L'articolo citava uno studio di un'università americana e spiegava che imparare e usare una seconda lingua è un incredibile esercizio per il cervello. Non si tratta solo di memorizzare parole nuove. È un processo molto più complesso. Quando una persona bilingue parla, il suo cervello deve costantemente scegliere tra due sistemi linguistici, deve decidere quale parola usare, quale struttura grammaticale seguire. Questo sforzo continuo, questo "maneggiare" due lingue, rafforza le aree del cervello responsabili dell'attenzione e del controllo. È come fare ginnastica per i neuroni.

L'articolo usava un'immagine che mi ha colpito molto. Parlava di "riserva cognitiva". L'idea era che, attraverso attività mentali stimolanti come studiare una lingua, si costruisce una specie di "magazzino" di riserva nel cervello. L'Alzheimer veniva descritto come un ladro che, notte dopo notte, ruba le cellule cerebrali. Se il tuo magazzino è piccolo, ti accorgi subito dei furti. Ma se hai costruito un magazzino grande, pieno di connessioni, di esperienze, di conoscenze, hai più risorse. Il ladro può rubare per molto tempo prima che tu te ne accorga. La malattia forse arriverà lo stesso, diceva l'articolo, ma questa riserva cognitiva ti permette di guadagnare anni di vita normale, di piena salute mentale. L'idea di costruire una fortezza nel mio cervello, una difesa contro quel ladro silenzioso, mi ha dato una speranza che non provavo da tempo.

C'era un'altra parte dell'articolo che mi ha fatto riflettere. Un medico italiano, un certo dottor Guaita, spiegava che non solo l'attività intellettuale è importante, ma anche il modo in cui la si fa. Parlava di attività fisica, ma con una precisazione fondamentale: "Il movimento fa bene solo se piace". Se uno sforzo fisico è vissuto come una fatica, un obbligo, non ha lo stesso effetto protettivo. E poi la conclusione, meravigliosa nella sua semplicità: "È il piacere a proteggere contro l'Alzheimer. Lo è ballare, ridere. Non è meraviglioso? Siamo nati per divertirci".

Quella frase mi è rimasta dentro. "Siamo nati per divertirci". Io, da quando ero in pensione, mi divertivo abbastanza? La mia routine era serena, ma era anche un po' noiosa. I miei giorni erano tutti uguali. Forse avevo bisogno di una scossa, di una sfida, di qualcosa che fosse difficile ma anche piacevole. Imparare una nuova lingua a sessantatré anni. Era una follia? Forse. Ma era una follia che valeva la pena di tentare.

Quella sera, a cena, ho deciso di parlarne con Bianca. Mentre lei sparecchiava la tavola, ho fatto un respiro profondo.

"Bianca, ho pensato a una cosa", ho detto, cercando di sembrare tranquillissimo.

Lei si è fermata con i piatti in mano e mi ha guardato. "Che cosa?".

"Voglio iscrivermi a un corso di lingua. Spagnolo".

Bianca ha appoggiato i piatti sul tavolo e mi ha fissato con un'espressione che era un misto di sorpresa e preoccupazione. "Spagnolo? E perché proprio spagnolo? Dobbiamo andare in vacanza in Spagna?".

"No, non c'entra con le vacanze. L'ho letto in un articolo. Imparare una nuova lingua fa bene al cervello. È una specie di ginnastica mentale, aiuta a prevenire... beh, aiuta a mantenere la mente attiva". Non ho avuto il coraggio di pronunciare la parola Alzheimer.

"Ah", ha detto lei, pensierosa. "Ma non sei un po' grande per tornare a scuola?".

"Non si è mai troppo grandi per imparare", ho risposto, con più sicurezza di quanta ne sentissi. "E poi l'articolo diceva che deve essere un'attività piacevole. Lo spagnolo mi è sempre piaciuto, mi sembra una lingua allegra, musicale".

Bianca ha sorriso, un sorriso dolce che mi ha scaldato il cuore. "Va bene, Antonino. Se pensi che ti faccia bene, perché no? Sarà divertente sentirti dire 'hola' e 'gracias' per casa".

La settimana dopo, mi sono iscritto a un corso di spagnolo per principianti in una scuola di lingue vicino a casa. Era un corso serale, due volte a settimana. La sera della prima lezione, mi sentivo come un bambino al suo primo giorno di scuola. Ero nervoso, emozionato. E se fossi stato il più vecchio del corso? E se non fossi riuscito a imparare nulla?

Quando sono entrato nell'aula, ho tirato un sospiro di sollievo. C'erano persone di tutte le età. Giovani universitari, persone di mezza età che volevano imparare lo spagnolo per lavoro o per viaggiare, e poi c'eravamo noi, il "gruppo dei saggi", come ci ha chiamato più tardi la nostra insegnante. Eravamo in quattro sopra i sessant'anni. Tra questi, ho notato subito un signore dai capelli bianchi e gli occhi vispi, che mi ha sorriso.

La nostra insegnante si chiamava Sara. Era una donna spagnola di Siviglia, piena di energia, con i capelli rossi e ricci che si muovevano in tutte le direzioni quando parlava. Ci ha detto subito, con un forte e affascinante accento: "¡Hola a todos! Benvenuti. Qui non siamo in una scuola noiosa. Siamo in un laboratorio di cervelli. Faremo ginnastica per la mente, ma divertendoci! Dimenticate i voti, dimenticate la grammatica pesante. Qui si parla, si sbaglia, si ride e si impara. L'unica regola è: non avere paura di sembrare stupidi. Perché lo sembreremo tutti, me compresa quando parlo italiano!".

La sua energia era contagiosa. La prima lezione è volata. Abbiamo imparato i saluti, a presentarci, i numeri, i colori. Sara usava canzoni, immagini, giochi. Ci faceva muovere per l'aula, parlare tra di noi. Era tutto molto diverso dalla scuola che ricordavo io, quella fatta di banchi, silenzio e lezioni frontali. Qui c'era rumore, movimento, vita. All'inizio mi sentivo rigido, impacciato. Dire "Me llamo Antonino" a una sconosciuta mi sembrava strano. Ma poi mi sono lasciato andare. Ho iniziato a divertirmi.

Il signore simpatico che avevo notato si chiamava Emanuele. Durante la pausa, abbiamo scambiato due parole. Era un medico in pensione, vedovo da qualche anno. Mi ha confessato il suo motivo per essere lì. "Mia moglie ed io volevamo trasferirci in Spagna per la pensione. Era il nostro sogno. Poi lei se n'è andata. Per un po' ho abbandonato l'idea. Ma adesso ho pensato che devo farlo anche per lei. E poi, onestamente, avevo bisogno di uscire di casa, di vedere gente nuova, di tenere la testa occupata". Le sue parole mi hanno toccato. Eravamo lì per motivi diversi, ma entrambi cercavamo un modo per andare avanti, per combattere una qualche forma di perdita.

Le settimane passavano e il corso di spagnolo è diventato il punto fermo della mia routine. Studiavo a casa con un'applicazione sul telefono, ascoltavo musica spagnola, guardavo serie tv in lingua originale con i sottotitoli in italiano. All'inizio non capivo quasi nulla, ma piano piano, qualche parola ha iniziato a emergere dal flusso di suoni incomprensibili. "Cerveza", "mañana", "corazón". Erano piccole conquiste che mi davano una grande soddisfazione.

Il processo di apprendimento era esattamente come lo descriveva l'articolo. Una continua ginnastica. A volte, il mio cervello sembrava andare in tilt. Confondevo le parole italiane con quelle spagnole. Una volta, parlando con Bianca, invece di dire "vado a comprare il pane", ho detto "vado a comprar el pan". Siamo scoppiati a ridere. Era frustrante, ma anche divertente. Sentivo i miei circuiti mentali lavorare, sforzarsi, creare nuove connessioni. Stavo costruendo il mio magazzino, la mia riserva. Ogni nuova parola imparata era un mattone in più per la mia fortezza.

In classe, si era formato un bel gruppo. Io e Emanuele eravamo diventati amici. Studiavamo insieme prima delle lezioni, ci aiutavamo con gli esercizi. C'era anche Martina, un'ex manager molto competitiva che voleva essere sempre la migliore, e questo creava delle scenette comiche. Sara, la nostra insegnante, era bravissima a gestire il gruppo, a incoraggiare i più timidi e a frenare gli eccessi di entusiasmo di Martina.

Un giorno, Sara ci ha dato un compito: preparare una breve presentazione su un nostro hobby o una passione. In spagnolo, ovviamente. Sono andato nel panico. Parlare di fronte a tutti, in una lingua che conoscevo appena. Però poi ho pensato che era una sfida, un altro allenamento. Ho deciso di parlare della mia passione per il disegno. Ho passato giorni a preparare il mio discorso. Ho scritto il testo, l'ho tradotto con l'aiuto del dizionario, ho provato a ripeterlo decine di volte davanti allo specchio. Le parole non volevano restare in testa. "Me gusta dibujar... ehmm... edificios... case... no, casas". Era difficilissimo.

Il giorno della presentazione, ero agitatissimo. Quando è toccato a me, mi sono alzato, le mani mi tremavano. Ho iniziato a parlare. La mia pronuncia era terribile, ho fatto tanti errori, mi sono fermato più volte per cercare le parole. Ma sono andato avanti. Ho mostrato alcuni miei disegni. Mentre parlavo, ho visto gli sguardi attenti e incoraggianti dei miei compagni. Alla fine, quando ho detto "Gracias", è partito un applauso. Non un applauso formale, ma un applauso caldo, sincero. Sara mi ha sorriso e ha detto: "¡Fantástico, Antonino! ¡Muy valiente!". In quel momento, ho provato un orgoglio e una gioia che non sentivo da anni. Non era solo per la presentazione. Era per aver superato una mia paura, per aver fatto qualcosa di difficile, per essermi messo in gioco.

Mentre tornavo a casa quella sera, pensavo di nuovo a quell'articolo. Al dottor Guaita e alla sua idea di piacere. Imparare lo spagnolo era difficile, faticoso, ma mi piaceva da morire. Mi dava energia, mi faceva sentire vivo, attivo. Era la combinazione perfetta di sforzo e divertimento. Ma mancava ancora un pezzo. L'articolo parlava anche di attività fisica piacevole. E io, a parte le passeggiate al parco, non facevo molto. Dovevo trovare qualcos'altro.

Mi è tornata in mente una frase dell'articolo: "Lo è ballare, ridere". Ballare. Io e Bianca non ballavamo da una vita. Al nostro matrimonio, forse. E qualche lento imbarazzante alle feste. Ma mi sono ricordato di quando eravamo giovani, di come a Bianca piacesse ballare. Forse potevamo provare.

Quando le ho proposto l'idea, la sua reazione è stata simile a quella che aveva avuto per il corso di spagnolo, ma elevata al quadrato.

"Ballare? Antonino, sei impazzito?", ha esclamato, quasi rovesciando il suo caffè. "Ma se abbiamo la grazia di due frigoriferi! E poi, che ballo vorresti fare? Il valzer?".

"Pensavo a qualcosa di più... passionale. Il tango", ho detto, con un coraggio che non sapevo di avere.

Bianca mi ha guardato per un lungo secondo, poi è scoppiata a ridere. Una risata così forte e sincera che anche il gatto Dante si è svegliato. "Il tango! Tu vuoi ballare il tango? Ma lo sai che è difficilissimo? Ci vuole coordinazione, equilibrio, passione!".

"Esatto!", ho risposto, contagiato dalla sua risata. "È una nuova sfida. Per il corpo e per la mente. E poi l'articolo diceva...".

"Sì, sì, ho capito, l'articolo!", mi ha interrotto lei, ancora ridendo. "Questo articolo sta cambiando la nostra vita. Prima lo spagnolo, ora il tango. Quale sarà la prossima cosa? Ti lancerai col paracadute?".

"Perché no?", ho scherzato. "Ma prima, proviamo a ballare. Fallo per me, per noi. Sarà un modo per fare qualcosa di diverso insieme".

La sua risata si è spenta, lasciando il posto a un sorriso tenero. Ha visto nei miei occhi che non stavo solo scherzando, che per me era importante. "E va bene, mio pazzo architetto. Proviamo questo tango. Ma ti avverto, se mi pesti un piede, la nostra carriera di ballerini finisce all'istante".

Così, alla nostra routine si è aggiunta anche la lezione di tango, ogni giovedì sera. La prima lezione è stata un disastro comico. Il maestro, un argentino serio di nome Ricardo, ci mostrava i passi con una grazia incredibile. Poi toccava a noi. Sembravamo due automi che avevano ricevuto istruzioni sbagliate. Andavamo fuori tempo, ci scontravamo, ci pestavamo i piedi a vicenda. Io ero concentrato a contare i passi, "uno-due-tre-quattro", e mi dimenticavo di guidare Bianca. Lei era concentrata a non cadere e si dimenticava di seguire i miei movimenti. A metà lezione, eravamo sudati, frustrati e stavamo per mollare.

Durante una pausa, Ricardo si è avvicinato. "Voi due", ha detto con il suo accento marcato. "Voi pensate troppo. Il tango non è nella testa, è nel cuore. Non dovete contare. Dovete ascoltare la musica. E tu, Antonino, non devi spingere Bianca. Devi invitarla a muoversi con te. E tu, Bianca, non devi anticipare il passo. Devi fidarti di lui, devi lasciarti guidare. Provate a chiudere gli occhi e ad abbracciarvi. Sentite la musica. E poi, semplicemente, camminate".

Le sue parole ci hanno colpito. Abbiamo fatto come diceva. Ci siamo abbracciati, abbiamo chiuso gli occhi. Ricardo ha messo una musica lenta, struggente. Per qualche minuto siamo rimasti fermi, ascoltando. Poi, ho fatto un piccolo passo indietro. E Bianca, quasi per magia, mi ha seguito. Un altro passo, questa volta di lato. E lei era con me. Non era un tango perfetto, era solo una camminata a tempo di musica, ma per la prima volta, non stavamo combattendo l'uno contro l'altra. Ci stavamo muovendo insieme. È stato un momento bellissimo, di una intimità che non provavamo da tempo.

Da quella sera, qualcosa è cambiato. Abbiamo continuato ad essere goffi e a fare errori, ma abbiamo iniziato a ridere dei nostri sbagli. Le lezioni di tango sono diventate il nostro appuntamento speciale, un momento solo per noi. Il tango, come lo spagnolo, era diventato un'altra forma di ginnastica. Fisica, questa volta. Ma anche mentale. Dovevo ricordare i passi, coordinare i movimenti, ascoltare la musica, comunicare con Bianca senza parlare. E soprattutto, mi divertivo. Ridevamo come non facevamo da anni. La nostra vita, prima così prevedibile, si era riempita di nuove sfide, di musica, di parole straniere e di abbracci.

Un anno è passato così. Tra lezioni di "gramática española" e "ocho cortado" del tango. Io mi sentivo diverso. Più energico, più presente. La nebbia che a volte sentivo nella mia testa sembrava essersi diradata. Certo, ogni tanto dimenticavo ancora qualcosa, ma non andavo più nel panico. Sapevo che stavo facendo tutto il possibile per mantenere il mio cervello in forma. Stavo costruendo la mia riserva, mattone dopo mattone, passo di danza dopo passo di danza.

La prova del nove è arrivata durante la festa per il sessantesimo compleanno di mia sorella, Anna. C'era tutta la famiglia, parenti che non vedevo da un po'. Durante la cena, si è iniziato a parlare di salute, di acciacchi, come succede spesso alla nostra età. Anna, a un certo punto, ha parlato della mamma. "A volte ho così paura", ha confessato a bassa voce. "Ogni volta che non mi ricordo un nome, penso a lei. Penso che sia un segno".

Ho visto la sua angoscia, la stessa che avevo provato io un anno prima. Ma questa volta, mi sentivo diverso. Mi sentivo più forte. "Ti capisco, Anna", le ho detto. "Ma la paura non serve a nulla. Bisogna agire. Bisogna mantenere il cervello allenato, come un muscolo".

Mio nipote, un ragazzo di trent'anni molto pragmatico, mi ha guardato con un sopracciglio alzato. "E come si allena il cervello, zio? Con i cruciverba?".

"Anche", ho risposto. "Ma non solo. Io, per esempio, sto studiando lo spagnolo".

Tutti al tavolo si sono girati a guardarmi, sorpresi.

"Davvero?", ha chiesto mia cognata. "E com'è? Difficile?".

"Sì, è difficile", ho ammesso. "Ma è anche bellissimo. ¿Sabes? Aprender un nuevo idioma es como abrir una nueva ventana al mundo. Descubres una nueva cultura, una nueva música, un nuovo modo di pensare".

Ho pronunciato quella frase in spagnolo senza pensarci, in modo naturale. Prima il silenzio. Poi mio figlio, che fino a quel momento era stato zitto, ha sorriso e ha detto: "Papà, sei un grande. Non ti ho mai sentito così... vivace".

Bianca mi ha stretto la mano sotto il tavolo. "Non è solo vivace. È diventato anche un ballerino di tango".

A quel punto, lo stupore generale si è trasformato in ilarità. Tutti hanno iniziato a farmi domande, a prendermi in giro bonariamente. "Lo zio ballerino!", "Allora facci vedere un passo!". Mi sentivo un po' in imbarazzo, ma anche felice. Per la prima volta dopo tanto tempo, non ero più solo "Antonino, l'architetto in pensione", "Antonino, il figlio della signora malata". Ero "Antonino, quello che studia lo spagnolo e balla il tango".

Più tardi, quella sera, mentre la festa continuava, Anna mi si è avvicinata. "Sai, Antonino", mi ha detto. "Ti vedo bene. Sembri... più giovane. Più felice".

"Lo sono, Anna. Lo sono".

Qualche mese dopo, per festeggiare il nostro anniversario di matrimonio, ho fatto una sorpresa a Bianca. Ho prenotato un viaggio di una settimana a Madrid. Era la prima volta che andavamo in Spagna da quando avevo iniziato il mio corso. Ero emozionato e anche un po' spaventato. Una cosa era parlare spagnolo nella sicura aula della scuola, un'altra era farlo nel mondo reale.

Appena atterrati, ho dovuto affrontare la prima prova: prendere un taxi. Mi sono avvicinato a un tassista e, con un po' di esitazione, ho detto: "Hola, buenos días. Queremos ir a este hotel, por favor". Ho mostrato l'indirizzo sul mio telefono. Il tassista mi ha guardato, ha sorriso e ha risposto qualcosa di velocissimo che non ho capito per niente. Panico. Ho fatto un respiro profondo e ho detto la frase magica che la nostra insegnante Sara ci aveva insegnato: "Perdón, ¿puede hablar más despacio, por favor? Estoy aprendiendo español".

L'uomo ha sorriso di nuovo, questa volta con più calore. Ha ripetuto la frase, lentamente. E io ho capito! Mi stava solo chiedendo quanti bagagli avessimo. "Dos maletas", ho risposto, fiero come un bambino. Durante il tragitto, abbiamo scambiato qualche semplice parola. Mi ha chiesto da dove venivo, se era la nostra prima volta a Madrid. Io ho risposto, facendo tanti errori, ma riuscendo a farmi capire. Quando siamo arrivati all'hotel, gli ho detto "Muchas gracias" e lui mi ha risposto "De nada, ¡y bienvenido a Madrid!".

Sono sceso dal taxi con un sorriso che andava da un orecchio all'altro. Bianca mi ha guardato con ammirazione. "Sei stato bravissimo!", mi ha detto. Quella piccola conversazione mi ha dato una fiducia enorme. Durante quella settimana, sono stato io la nostra guida linguistica. Ho ordinato cibo nei ristoranti, ho chiesto informazioni per strada, ho comprato i biglietti per il Museo del Prado. A volte capivo tutto, altre volte non capivo nulla. A volte parlavo con fluidità, altre volte mi bloccavo cercando una parola. Ma non importava. Stavo comunicando. Stavo usando la mia nuova lingua. Stavo facendo funzionare il mio cervello in un modo nuovo e stimolante.

Una sera, eravamo seduti in una piccola piazza, a bere un bicchiere di vino e a mangiare tapas. C'era un musicista di strada che suonava la chitarra. L'aria era tiepida, le luci della città creavano un'atmosfera magica. Bianca mi ha preso la mano.

"Sei felice, Antonino?".

"Sì", ho risposto, senza esitazione. "Sono molto felice. E non solo perché siamo a Madrid".

"Lo so", ha detto lei. "È passato tanto tempo dall'ultima volta che ti ho visto così sereno. Senza quell'ombra negli occhi".

Ho guardato il musicista, poi ho guardato Bianca. "L'ombra c'è ancora, da qualche parte. La paura non è sparita del tutto. Ma non è più lei a comandare. Adesso so che posso combatterla. Non con le medicine, ma con la vita. Con la curiosità, con il divertimento, con un passo di tango o con una parola nuova imparata in spagnolo".

"Quell'articolo aveva ragione, allora", ha detto lei sorridendo.

"Sì, aveva ragione su tutto. Aveva ragione a dire che studiare protegge. Ma soprattutto, aveva ragione a dire che siamo nati per divertirci".

Sono passati altri anni da quel viaggio a Madrid. Continuo a studiare lo spagnolo. Adesso sono in un corso avanzato. Parlo quasi fluentemente e ho letto il mio primo romanzo in lingua originale, "L'ombra del vento" di Zafón. È stata una delle soddisfazioni più grandi della mia vita. Io e Emanuele siamo ancora grandi amici. A volte andiamo insieme a vedere film in spagnolo al cinema. Io e Bianca continuiamo a ballare il tango. Non siamo diventati ballerini professionisti, ma ci divertiamo un mondo e il nostro abbraccio è diventato più forte, non solo sulla pista da ballo.

Non so cosa mi riserva il futuro. Non so se il ladro silenzioso un giorno busserà alla mia porta. Nessuno può saperlo. Ma oggi, so di aver fatto tutto il possibile per rinforzare la serratura. Ho riempito il mio magazzino cerebrale di parole nuove, di musica, di passi di danza, di risate, di viaggi, di amore. Ho costruito la mia riserva cognitiva. E l'ho fatto divertendomi, riscoprendo la gioia di imparare e di mettermi in gioco.

A volte, quando sono nel mio studio e guardo fuori dalla finestra, ripenso a quel giorno al supermercato, a quel momento di panico davanti a Giorgio. Sembra una vita fa. La paura mi aveva paralizzato. Ma poi, quella stessa paura mi ha dato la spinta per muovermi, per cambiare, per aprire porte che pensavo fossero chiuse per sempre. E oggi, se qualcuno mi chiedesse un consiglio su come invecchiare bene, non avrei dubbi. Gli direi: "Sii curioso. Non smettere mai di imparare. Trova qualcosa che ti appassiona, qualcosa che sia difficile ma divertente. Leggi, viaggia, balla, ridi. Parla un'altra lingua. Costruisci la tua fortezza, un ricordo alla volta. E non dimenticare mai la cosa più importante: siamo nati per divertirci". E mentre dico questo, probabilmente il mio gatto Dante, che nel frattempo è diventato ancora più pigro, mi guarderebbe dal divano, sbadigliando, come per dire che lui questa lezione l'ha capita da sempre. E forse, in fondo, ha ragione anche lui. La serenità è anche questo: trovare il giusto equilibrio tra la sfida e il riposo, tra un tango appassionato e una lunga, meritata siesta.

La mia vita continua, una lezione di spagnolo alla volta, un passo di tango dopo l'altro. Non ho sconfitto la vecchiaia, né la possibilità della malattia. Ho fatto qualcosa di molto più importante: ho imparato a danzare con essa. E questo, ne sono convinto, fa tutta la differenza del mondo. Ho scoperto che il cervello, proprio come il cuore, ha bisogno di essere nutrito non solo di nozioni, ma di emozioni. Ogni volta che riesco a capire una battuta in un film spagnolo, o quando io e Bianca riusciamo a completare una sequenza di tango senza pestarci i piedi, sento una piccola scarica di pura gioia. È questa la vera ginnastica, l'allenamento più potente. Non è uno sforzo freddo e meccanico, ma un'attività che coinvolge tutta la mia persona: la mente, il corpo, lo spirito.

Recentemente, nella nostra scuola di lingue, è arrivata una nuova allieva nel mio corso. Si chiama Clara, ha circa la mia età, ed è molto timida. Durante la sua presentazione, ha raccontato di essersi iscritta perché ha iniziato a mostrare i primi segni di demenza e il medico le ha consigliato di tenersi mentalmente attiva. Nelle sue parole ho sentito l'eco della mia vecchia paura. Dopo la lezione, le ho offerto un caffè. Le ho raccontato la mia storia, dell'articolo, del tango, del viaggio a Madrid. Non le ho offerto soluzioni magiche, solo la mia esperienza. Le ho detto che la cosa più difficile all'inizio è superare la sensazione di essere inadeguati, la paura di sbagliare.

"All'inizio ti sembrerà di non fare progressi", le ho detto. "Ci saranno giorni in cui vorrai mollare tutto. Ma poi, all'improvviso, capirai una canzone alla radio, o riuscirai a dire una frase intera senza pensare, e ti sentirai felice come un bambino. Aggrappati a quei momenti. Sono quelli che ti daranno la forza di continuare". Lei mi ha ascoltato in silenzio, poi mi ha sorriso per la prima volta. Un sorriso piccolo, ma pieno di una nuova speranza. Vedere quella luce nei suoi occhi mi ha dato più soddisfazione di qualsiasi esame di lingua superato. Ho capito che la mia esperienza poteva essere d'aiuto anche per altri. Condividere questo percorso lo rendeva ancora più significativo.

Bianca dice che sono diventato un "apostolo del bilinguismo". Forse ha ragione. Ne parlo spesso con i miei coetanei al parco o al bar. Alcuni mi guardano con scetticismo, altri con curiosità. Qualcuno, come il mio amico Giorgio, si è lasciato convincere. Si è iscritto a un corso di inglese, la lingua che ha sempre sognato di imparare per capire i testi delle sue canzoni preferite. Ogni tanto ci troviamo e ci raccontiamo i nostri progressi, ridendo dei nostri errori. La nostra amicizia ha trovato un nuovo terreno su cui crescere.

La mia vita non è più una linea piatta, una routine prevedibile. È una melodia con alti e bassi, con ritmi lenti e veloci, proprio come un tango. È una conversazione continua, a volte in italiano, a volte in uno spagnolo un po' incerto, ma sempre piena di vita. Ho imparato che la vera "riserva cognitiva" non è solo un accumulo di conoscenze, ma una rete di relazioni, passioni ed esperienze che danno sapore e significato ai nostri giorni.

Stamattina, mentre facevo giardinaggio, ho sentito i nostri vicini, una giovane coppia spagnola che si è trasferita da poco, discutere animatamente. Non ho capito tutto, ma ho colto il senso generale. Stavano decidendo il colore con cui dipingere il salotto. Lei voleva un "azul marino", lui un "verde esmeralda". Mi sono avvicinato al confine del giardino e, con il mio miglior accento, ho detto: "El azul marino es muy elegante, pero el verde esmeralda da más luz a la habitación". Si sono girati di scatto, sorpresi. Poi la ragazza, Ana, mi ha sorriso. "¡Antonino! ¡Hablas español!". "Un poco", ho risposto, schermendomi. "Lo estoy estudiando". Abbiamo parlato per dieci minuti, dei colori, del loro nuovo appartamento, dell'Italia. È stata una conversazione semplice, normale. Ma per me, è stata la conferma che la mia vita ha una finestra in più, una finestra spalancata su un mondo diverso. E da quella finestra entra ogni giorno una luce nuova, che tiene lontane le ombre. E questa, per me, è la vittoria più grande.

Non so se ho allontanato il rischio dell'Alzheimer. Quello che so è che ho avvicinato il rischio della felicità. E credo che, alla fine, sia questa la prevenzione migliore di tutte. Vivere una vita così piena e interessante che, anche se un ladro dovesse arrivare, farebbe molta, molta fatica a trovare qualcosa da rubare, perché i tesori più grandi non sono conservati nella memoria, ma nel piacere di ogni singolo momento vissuto. E quei momenti, nessuno potrà mai portarmeli via.

I miei figli, all'inizio, erano un po' perplessi da questa mia trasformazione. Mi vedevano come il loro papà tranquillo, prevedibile. Vederlo improvvisamente parlare di "riserva cognitiva", citare articoli scientifici e poi correre a lezione di tango li aveva spiazzati. Mio figlio maggiore, Matteo, che è un ingegnere molto logico e razionale, una volta mi ha chiesto: "Papà, ma sei sicuro che queste cose funzionino davvero? Non è solo un effetto placebo?".

"Forse in parte sì, Matteo", gli ho risposto con calma. "Ma ti faccio una domanda. Se un placebo mi rende più felice, più attivo, migliora il mio rapporto con la mamma e mi fa sentire la mente più lucida, non è comunque una cura meravigliosa? Il punto non è solo l'effetto biochimico sui miei neuroni. Il punto è che ho smesso di vivere nella paura del futuro e ho iniziato a riempire il mio presente di cose belle e stimolanti. Prima aspettavo che i giorni passassero. Adesso non vedo l'ora che arrivi domani per imparare qualcosa di nuovo".

Matteo ha riflettuto per un momento, poi ha annuito. "Da questo punto di vista, hai ragione. Ti vedo più felice, questo è innegabile".

Anche il mio rapporto con Bianca è cambiato. Per anni, la nostra era diventata una relazione fatta di abitudini consolidate, di un affetto tranquillo ma senza grandi slanci. Le nuove attività che abbiamo iniziato insieme ci hanno costretto a uscire dalla nostra zona di comfort, a collaborare, a sostenerci a vicenda. Ricordo una sera, dopo una lezione di tango particolarmente difficile in cui non riuscivamo a eseguire un nuovo passo. Eravamo tornati a casa frustrati e silenziosi. Poi, in cucina, mentre preparavamo una tisana, Bianca si è fermata, mi ha guardato e mi ha detto: "Sai, oggi mi sentivo goffa e stupida. Ma poi ho pensato che non importa se non diventeremo mai dei bravi ballerini. L'importante è che stiamo imparando a ballare di nuovo insieme, nella vita". Mi ha abbracciato e in quell'abbraccio ho sentito tutto l'amore e la complicità di una vita, rinnovati da questa nuova avventura.

Questo percorso mi ha insegnato anche ad essere più indulgente con me stesso. All'inizio, ogni parola spagnola che dimenticavo, ogni errore di grammatica, mi sembrava una conferma delle mie paure, un segno che il mio cervello non funzionava più come prima. Poi, grazie anche alla filosofia della nostra insegnante Sara, ho capito che sbagliare è parte integrante del processo di apprendimento. Anzi, è la prova che ci stai provando. Ho imparato a ridere dei miei errori, a non prenderli troppo sul serio. Questa attitudine si è estesa anche ad altri aspetti della mia vita. Se oggi dimentico dove ho messo gli occhiali, non vado più nel panico. Sorrido e penso: "Ok, cervello, oggi hai bisogno di un po' di riposo. Domani faremo un po' di ginnastica extra". Ho sostituito l'ansia con la gentilezza verso me stesso.

L'impatto di questo cambiamento si vede anche nelle piccole cose. Ho ricominciato a leggere di più, non solo romanzi, ma anche saggi, articoli su argomenti che non conosco. La curiosità che lo studio dello spagnolo ha risvegliato in me si è propagata come un'onda. Ho iniziato a interessarmi alla storia dell'arte spagnola per capire meglio i quadri di Velázquez e Goya al Prado. Ho iniziato ad ascoltare musica che prima non conoscevo, dal flamenco al pop latino. Ogni nuova conoscenza è un filo che si aggiunge alla trama della mia "riserva cognitiva", rendendola più ricca e resistente.

Anche il mio modo di passeggiare al parco è cambiato. Prima camminavo assorto nei miei pensieri, spesso cupi. Adesso presto più attenzione a quello che mi circonda. Osservo i dettagli, i colori dei fiori, le facce delle persone. A volte metto le cuffie e ascolto un podcast in

spagnolo. È diventato un modo per unire l'attività fisica piacevole a quella mentale. Mi sento parte del mondo, non più un osservatore passivo che aspetta il tramonto.

Qualche settimana fa, Emanuele, il mio amico del corso, mi ha fatto una proposta. "Antonino, che ne dici se il prossimo anno facciamo un pezzo del Cammino di Santiago? Non tutto, magari solo l'ultima settimana. Sarebbe un'altra bella sfida, fisica e mentale. E potremmo praticare il nostro spagnolo con i pellegrini di tutto il mondo".

Un tempo, avrei risposto con un secco "no". Troppa fatica, troppa organizzazione. Invece, l'idea mi ha entusiasmato subito. Camminare per giorni, immerso nella natura e nella storia, usando la lingua che ho imparato con tanta fatica per comunicare con persone nuove. È l'essenza di tutto quello che ho imparato in questi anni. "Emanuele, è un'idea fantastica", gli ho risposto. "Iniziamo ad allenarci!".

Ora ho un nuovo obiettivo, un nuovo progetto che mi riempie le giornate di attesa e preparazione. Io e Bianca abbiamo iniziato a fare delle lunghe camminate in collina durante il fine settimana. Anche lei è entusiasta dell'idea, anche se ha detto che aspetterà me e Emanuele all'arrivo a Santiago, in un comodo hotel con una spa. Mi sembra un ottimo compromesso.

La mia storia non è un'avventura epica. È la storia di un uomo normale che ha deciso di non arrendersi alla paura. È la dimostrazione che non è mai troppo tardi per cambiare, per imparare, per riscoprirsi. La chiave, l'ho capito, non è cercare elisir di lunga vita o formule magiche per sconfiggere le malattie. La chiave è vivere ogni giorno con pienezza, con curiosità e con gioia. È questo che mantiene il cervello giovane. È questo che ci protegge, non solo dall'Alzheimer, ma dalla malattia peggiore di tutte: la rassegnazione. E mentre pianifico il mio cammino, mi rendo conto che il vero viaggio non è quello verso Santiago. Il vero viaggio è quello che ho iniziato quel giorno al supermercato, un viaggio dentro di me per ricostruire la mia fortezza interiore. E questo cammino, lo so, durerà per tutta la vita. E non potrei esserne più felice.