

Mens sana in corpore sano

Maria Francesca Mansueto

“**Mens sana in corpore sano**” è una definizione creata da Giovenale (Satire, X, 356), un poeta satirico latino vissuto nel 127 d.C., per indicare che **un corpo sano** ed efficiente deve servire da supporto a **una mente lucida**, elastica e creativa.

I benefici di un'attività motoria e/o sportiva per un individuo affetto da una malattia cronica come l'emofilia sono elevati sia **dal punto di vista fisico**, muscolare e scheletrico, sia **dal punto di vista psicologico**.

Ma cos'è l'emofilia e cosa rappresenta per l'individuo che ne è affetto e per la sua famiglia?

L'emofilia è una malattia rara che causa un disturbo della coagulazione ma soprattutto è una malattia cronica, ovvero che accompagnerà l'individuo che ne è affetto e la sua famiglia **per tutta la vita**, e questo è forse l'aspetto che fa ancora più paura.

Ma l'emofilia è anche un “affare di famiglia” che può minacciare l'unità e creare cambiamenti importanti sul funzionamento, struttura e organizzazione. Talvolta può essere percepita come un fardello pesante da sostenere, causando conseguenze gravi sia per il familiare sia per l'interazione familiare. I **genitori**, nelle varie fasi di crescita, **si trovano in bilico** tra il bisogno di spronare il figlio ad affrontare le fasi che uno sviluppo sano presenta, difficoltà comprese, ed evitargli delusioni in caso di fallimento, ritrovandosi in una situazione di *empasse*.

Tutto ciò determina un accumulo di stress che tende a ridurre drasticamente le energie, limitare la libertà, diminuire la frequenza delle relazioni con altri coetanei non emofilici ma anche con il contesto sociale, negandosi la possibilità di godere di opportunità di svago e di liberarsi da uno stato di angoscia opprimente.

Un'attività motoria adeguata può rappresentare una finestra verso un mondo in cui l'individuo si percepisca **“come gli altri tra gli altri”**, un **valoroso alleato nella crescita fisica e psicologica**.

In età evolutiva, l'attività motoria svolge numerose funzioni positive:

- **sul piano fisico**, contribuisce ad avere una maggiore consapevolezza del proprio corpo e dei limiti corporei, aprendo la strada ai cambiamenti fisici che sopraggiungeranno durante lo sviluppo;
- **sul piano cognitivo**, consolida competenze come la memoria e l'attenzione;
- **sul piano affettivo e relazionale**, gioca un ruolo centrale nell'aumentare l'autostima e il controllo dell'emotività, oltre a favorire lo sviluppo delle relazioni sociali e di nuove strategie adattative.

Se teniamo in considerazione l'età, le specifiche preferenze di ogni persona, lo stato delle articolazioni, il trattamento, **l'attività motoria e/o sportiva assicura uno stile di vita adeguato** e in generale una vita più attiva, migliorandone la qualità.

Il progetto Articoliamo nasce con l'obiettivo di accompagnare le persone affette da emofilia a prendersi cura di sé, analizzando la malattia nelle diverse sfaccettature, avvalendosi del supporto di una *équipe* multidisciplinare dove il ruolo dello **psicologo** e del **mediatore familiare**, esperti della **“mens”** rappresentano un valore aggiunto alla rete dei professionisti della salute del **“corpore”**.



Dott.ssa

Maria Francesca Mansueto

Psicologa, psicoterapeuta familiare