Tempi segnati dal proprio corpo

Roberto Vacca

L'Orologio

13/7/2026

Secondo Machiavelli, qualcuno chiese al condottiero lucchese Castruccio Castracani degli Antelminelli quando fosse giusto mangiare per stare sani. Lui rispose:

"Se uno è ricco, quando egli ha fame; se uno è povero, quando ei può."

Dunque dava per certo che fosse ottimo per la salute uniformarsi ai tempi scanditi dai segnali percepiti dal proprio corpo, ma non è sempre così. Varie sensazioni fisiche (oltre a fame, pressione arteriosa, sudorazione, etc.) variano rapidamente sotto il controllo del sistema nervoso autonomo (involontario) influenzato dalle condizioni di organi fisici e dall'età. Gli anziani talora non percepiscono lo stimolo della fame, e si accorgono solo della mancanza di energia dovuta a denutrizione. Dovrebbero guardarsi anche dalla disidratazione – ma dimenticano di bere acqua, sebbene medici e dietologi consiglino di consumarne ogni giorno 30-35 millilitri per ogni kilogrammo di peso corporeo. Per ricordarmene, passati i 90 anni, cominciai a disporre ogni tanto sulla mia scrivania un cartoncino su cui avevo scritto i due versi di Pindaro:

Ἄριστον μὲν ὕδωρ. (la cosa migliore è l'acqua)

Per ovviare alle carenze dei segnali corporei, consiglio di prendere abitudini sane e radicarle a certe ore del giorno. Ci si riesce forzandosi: attaccando al muro "memento" scritti, ci si addestra a ripetere certe azioni ogni giorno quando suona una sveglia che si sarà predisposta. Ripetere azioni ogni giorno serve anche ad altri scopi, come far crescere il numero di parole che conosci di una lingua straniera. Supponi di conoscere mille parole inglesi. Sono troppo poche per conversare, per leggere un libro, un manuale, per scrivere una lettera. Mira a imparare almeno 7000 parole: così non sarai padrone della lingua, ma te la sbroglierai in casi semplici e sarai pronto a migliorare ancora.

Scegli dunque un libro che ti piace – un romanzo o un testo professionale (e preparati un quaderno nuovo) – e comincia a leggerne ogni giorno una pagina di 30 righe. Per leggere pagina1, ti ci vorrà un'ora. Dovrai cercare sul dizionario o sul computer forse più di 200 parole. Dopo ogni ricerca, sottolineerai a lapis la parola cercata.

Il secondo giorno riguardi le parole sottolineate a pagina 1. Se non ne ricordi il significato, le cerchi di nuovo e le scrivi tutte in colonna in inglese. Leggi pagina 2 e sottolinei tutte le parole che non conosci e che hai dovuto cercare.

Il terzo giorno scrivi sul quaderno la traduzione (accanto a ciascuna) delle parole di pagina 1, naturalmente cercandone di nuovo i significati che hai dimenticato. Scrivi sul quaderno in colonna in inglese le parole sottolineate a pagina 2 (e ne cerchi il significato, se lo hai dimenticato). Leggi pagina 3 e sottolinei tutte le parole che non conosci e che hai dovuto cercare.

Il quarto giorno leggi pagina 4 e sottolinei tutte le parole che non conosci e che hai dovuto cercare, copri con un cartoncino le traduzioni inglesi delle parole di pagina 1 e vedi se le ricordi prima di scoprirle una a una. Scrivi sul quaderno in colonna in inglese le parole sottolineate a pagina 3 (e ne cerchi il significato, se lo hai dimenticato).

Il quinto giorno leggi pagina 5 e sottolinei tutte le parole che non conosci e che hai dovuto cercare: copri con un cartoncino le traduzioni inglesi delle parole di pagina

2 e vedi se le ricordi prima di scoprirle una a una. Scrivi sul quaderno in colonna in inglese le parole sottolineate a pagina 4 (e ne cerchi il significato, se lo hai dimenticato) – e così via.

Con questo sistema le parole inglesi che non sapevi vengono evidenziate con traduzione per ogni pagina con cinque passaggi. Questa procedura ripetitiva in genere basta a imprimere nella tua memoria quelle traduzioni; l'esperienza indica che l'efficacia viene corroborata proprio dalla regolarità cronometrica della ripetizione,

Il quaderno con le parole tradotte costituisce un dizionario personalizzato che viene spontaneo sfogliare e rileggere occasionalmente per imprimerlo più energicamente nella mente.