

Alzarsi all'alba



Domenica cinque luglio, ore 5.38.

Squillo del cellulare. SMS. Apro un occhio.

È la mia amica: <Buongiorno sister, hai visto come sono mattiniera? A quest'ora si sta bene e rinfresco tutta la casa. Poi chissà, una passeggiata prima del caldo torrido.> <Va là, anch'io faccio corrente, poi dormo ancora un'oretta. Bye bye.>

Questa conversazione mattutina scaturisce da un'altra, fatta la sera precedente davanti a una bella pizza consumata sulla terrazza ventilata al *SINC* di Parella.

E sì. In questa estate così afosa per i nostri orari di vita – se ci è concesso - dobbiamo imparare da chi vive in zone perennemente calde, perché il nostro amato anticiclone delle Azzorre ci ha abbandonati dal 2003, deviando a Nord.

La pioggia è deprimente? No, è un sollievo, peccato ne arrivi poca.

E comunque la prima cosa da regolare è la scansione della giornata. Ora le strade sono vivibili dalle 6.00 alle 8.00 del mattino: c'è qualcuno che passeggia e respira l'aria ancora ossigenata, chi fa jogging.

Dopo le 8.30 il sole non ci vuol più bene. Alzarsi presto per lavorare lo fanno da sempre i contadini delle nostre torride campagne che ben sanno che vuol dire lavorare nelle ore calde.

E l'antidoto all'affaticamento e all'alzataccia sta – se si lavora da casa o in campagna e se ci è concesso – nel riposino pomeridiano: non è pigrizia e non va irriso: è la risposta intelligente all'imbizzarrimento del clima. Inoltre tra le 13.00 e le 15.00 si combina poco.

Impariamo altro dalla saggezza popolare: fa caldo, e allora persiane chiuse (i persiani alle loro latitudini qualcosa del caldo dovevano pur sapere), da cui filtri la luce ma non entri caldo. La semioscurità, quando fuori c'è una palla infuocata sulle nostre case, è rilassante, non deprimente.

E alle 19.00 nuovamente tutto aperto, si fa corrente, la luce rientra a pieno titolo, e poi si lascia entrare anche la notte.

L'abbigliamento? Fresco lino o cotone che ripari la nostra pelle e non la esponga ai raggi roventi. Doccia fredda? Meglio di no: subito si prova sollievo ma poi il nostro organismo compensa la vasocostrizione producendo nuovo calore aumentando la sudorazione; dopo un attimo di ristoro sentiamo ancor più la canicola di Caronte.