





# UNA VITA AL TOP: QUANDO LA STATURA FA LA DIFFERENZA

L'altezza può essere considerata un indicatore di benessere, al pari di altri parametri quali il reddito, la salute, la longevità, il livello di istruzione e l'ambiente. Lo racconta un saggio, fra aneddoti storici e divertenti curiosità

✦ Paola Rinaldi

“L'altezza è mezza bellezza”, recita un detto famoso. Sì, ma “nella botte piccola c'è il vino buono”, obietta un altro.

Ma allora è meglio essere spilungoni oppure teneri mignon? Sin dall'infanzia cresciamo con il cruccio della statura: appena nati i bambini vengono misurati con uno strumento chiamato “statimetro”, che rileva la distanza in centimetri fra il vertice della testa e i talloni, fino a quando riescono a mantenere la posizione eretta e quindi dalla lunghezza si passa all'altezza, valutata periodicamente dal pediatra per capirne i progressi. Poi inizia il confronto con i coetanei, che si inasprisce in particolare durante l'adolescenza, quando essere troppo bassi (ma anche troppo alti) fa sentire sbagliati, difettosi, diversi. “Da sempre, diventare grandi viene considerato un progetto di vita, su cui si basa la crescita dei bambini”, racconta il dottor Maurizio Molan, medico specialista in Chirurgia generale e toraco-polmonare, che proprio alla statura ha dedicato un interessante saggio. “Mangia che diventi grande” è diventato il mantra di mamme e nonne, che considerano la statura un sinonimo di buona salute, oltre che di bella presenza.

## QUEI CENTIMETRI IN PIÙ

“Se ripenso alla mia adolescenza, intorno ai 14 anni avevo già raggiunto il metro e ottanta, che negli Anni Sessanta non rappresentava certo lo standard”, ricorda Molan. “Rispetto ai miei coetanei, facevo più fatica a trovare una bicicletta o un paio di scarpe adeguate, ma anche a salire su un'auto senza sbattere la testa contro la cappotta,

## Il libro



Maurizio Molan  
**ALTEZZA È  
MEZZA BELLEZZA?**  
Saggio sulla statura umana



Nel libro **Altezza è mezza bellezza? Saggio sulla statura umana** (Lindau, 220 pagine, 18 euro), Maurizio Molan compie un'ampia analisi, che spazia dalle ricerche scientifiche alle indagini storiche, fino alle descrizioni dei personaggi che appartengono all'immaginario popolare, tra cui celebri nani e giganti, nonché alla tradizione letteraria.



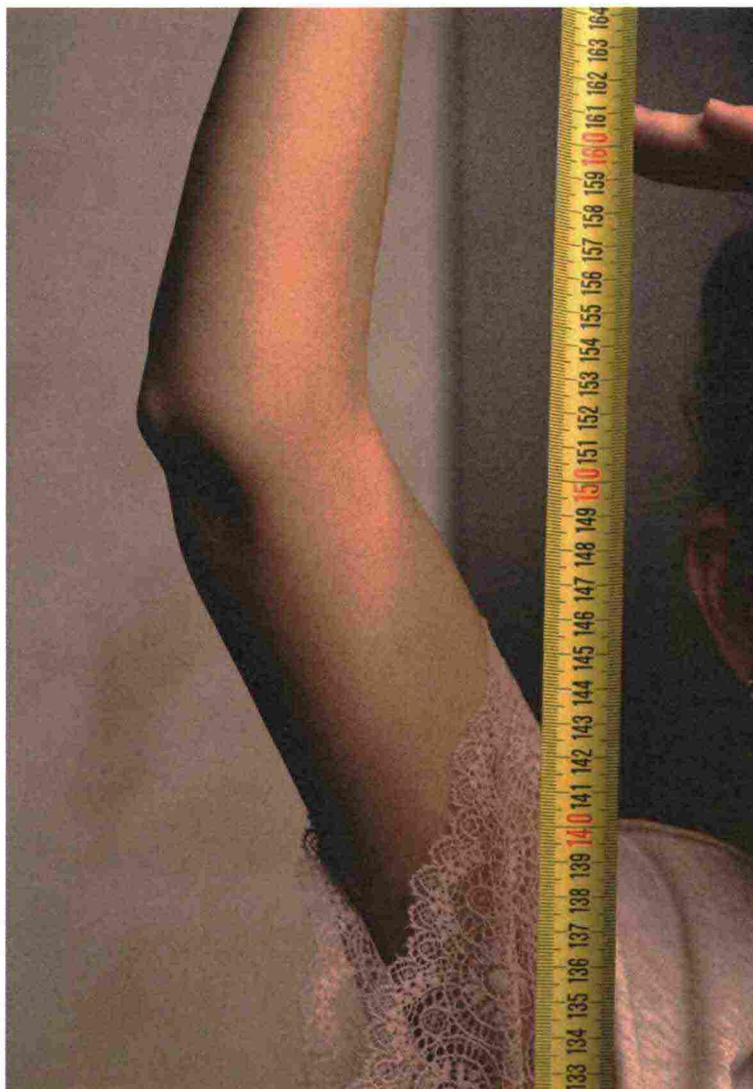
visto che le dimensioni delle macchine erano molto ridotte. D'altra parte, essere alti aveva i suoi vantaggi: per esempio, in classe, venivo sempre sistemato negli ultimi banchi anziché nei primi. Per non parlare del fatto che i centimetri in più mi rendevano 'credibile' agli occhi delle altre mamme, che mi raccomandavano spesso i loro figli più piccoli, come se essere alto fosse sinonimo di autorevolezza e affidabilità".

A pensarci bene, già ai tempi dei Greci la statura elevata rappresentava un simbolo di potere, successo e status elevato. Aristotele, nell'*Etica Nicomachea*, sosteneva che "la bellezza si trova in un corpo grande, mentre le persone piccole sono eleganti e proporzionate, ma non belle". A dimostrarlo nella pratica sembrano essere le sfide tra i candidati alla presidenza degli Stati Uniti, che quasi sempre sono state vinte dal candidato più alto: Abraham Lincoln (era alto 1,93 m), Thomas Jefferson (1,89 m), John Fitzgerald Kennedy (1,83 m), Bill Clinton (1,88 m), Barack Obama (1,85 m) e Donald Trump (1,91 m).

"Fa eccezione l'attuale presidente Joe Biden, alto 1,83 m, che ha avuto la meglio su Trump, forse penalizzato dagli esiti politici del suo precedente mandato, ampiamente discusso", riflette Molan.

## SI RIESCE MEGLIO AL LAVORO

Sulla statura come trampolino verso il successo non mancano articoli scientifici e monografie, che mostrano come - a parità di altre condizioni (per esempio competenza ed empatia) - le persone alte sono dotate di un particolare appeal che favorisce il successo personale e professionale: "Uno studio ha persino dimostrato che, fra i venditori di autovetture, quelli più alti raggiungono un maggiore fatturato rispetto ai colleghi di altezza medio-bassa. Questo riporta alla mente un pensiero dell'economista americano John Kenneth Galbraith, che sosteneva come il favoritismo di cui godono le persone alte sia una delle forme di pregiudizio più evidenti e tollerate nella nostra società". Il fatto che la statura rappresenti una delle prime caratteristiche che ci colpisce è facilmente verificabile con un semplice esperimento: "Se chiediamo a qualcuno di raccontarci com'è andato l'incontro con una certa persona, è quasi inevitabile che nella risposta siano contenute informazioni su alcuni dettagli fisici, fra cui spicca proprio la statura:



'un bell'uomo, alto', 'una donna piccolina ma simpatica'. E il fatto che venga spesso associato quel termine, 'simpatica', non è un caso: abbiamo istintivamente la tendenza a riscattare la bassa statura, considerata come una pecca, con un altro aspetto positivo". Anche Primo Levi, in un articolo pubblicato su *La Stampa* nel 1986, definì Rita Levi Montalcini "una piccola signora dalla volontà indomita e dal piglio di principessa", confermando come la prima impressione ricevuta da qualcuno sia legata alle sue "dimensioni".

## QUESTIONE DI AUTOSTIMA

Non è un caso se i piccoletti cercano sempre di apparire più alti. Un calzaturificio italiano si è addirittura specializzato in scarpe con rialzo interno, consentendo di aumentare la statura



da 6 a 10 cm in totale segretezza. E il sito parla chiaro: grazie a questo truccetto invisibile, i clienti possono migliorare le relazioni sociali, rafforzare l'autostima e guardare le cose da una nuova prospettiva. Sarà vero? "Si tratta di una soluzione che ha origini lontane. Da sempre gli uomini di potere utilizzano questo tacco invisibile, detto 'cubano', adottato tra gli altri anche da Nicolas Sarkozy e Silvio Berlusconi nel corso degli anni. Questi 'trampoli' sono molto amati anche dal dittatore nordcoreano Kim Jong-un, che non molto tempo fa cadde e si fratturò le gambe, per cui restò a riposo per un po', sparando dalle cronache senza dare spiegazioni". Se questo incidente fa sorridere, in realtà la storia ne è costellata: "Nel Quattrocento, fra le dame veneziane, erano diffuse speciali calzature note come 'chopine', antenate delle moderne zeppe e capaci di rialzare fino a venti centimetri o più. Nel 1430,

il doge fu costretto a emanare una legge per limitarne l'altezza a otto centimetri, perché l'andatura instabile e incerta di chi le indossava causava diversi incidenti e sovente anche aborti nelle malcapitate gravide che finivano a terra",

**“Se chiediamo a qualcuno di raccontarci com'è andato l'incontro con una certa persona, è quasi inevitabile che nella risposta siano contenute informazioni su alcuni dettagli fisici, fra cui spicca proprio la statura”**



riferisce Molan. In effetti, a differenza di altre caratteristiche fisiche che possiamo più o meno condizionare (come il peso corporeo attraverso una dieta, la carnagione con l'abbronzatura o il colore dei capelli mediante una tintura), per la statura c'è poco da fare se non ricorrere ad alcuni artifici, come le scarpe appunto oppure voluminosi copricapi.

## LA STORIA INSEGNA

“Singolare è anche la vicenda storica legata a Vittorio Emanuele III, penultimo re d'Italia, che era alto 1 metro e 53 centimetri: siccome il suo ruolo era anche quello di guidare l'esercito, dove l'altezza minima richiesta era di 1 metro e 56 centimetri, il paradosso fu risolto mediante un decreto che abbassava a 1,53 metri la statura richiesta per diventare un soldato”. Gli restò comunque il soprannome di “re sciaboletta”, perché fu necessario forgiargli una spada ad hoc per evitare che quella di normale misura toccasse a terra. A tal proposito, nel corso dei secoli, molte nazioni - in particolare la Francia durante il periodo napoleonico - furono costrette ad abbassare il limite di statura per consentire l'ingresso nell'esercito a un maggior numero di uomini: “Questo era dovuto al fatto che inizialmente le persone più alte andavano in battaglia, dove spesso morivano, per cui nelle campagne restavano i soggetti più bassi, che geneticamente trasmettevano questo tratto fisico alle generazioni successive, finendo per diminuire l'altezza media della popolazione generale”. Le cose, però, sono cambiate nel tempo: sul tema, il più importante studio scientifico condotto a livello mondiale è stato pubblicato nel 2016 dall'Imperial College di Londra, che ha valutato l'evoluzione della statura nel corso dell'ultimo secolo (1896-1996) su un campione di 18 milioni di persone, residenti in 200 Paesi del mondo. “All'inizio del Novecento, gli uomini più alti del pianeta erano gli svedesi, che si attestavano su 1,72 metri, mentre un secolo dopo il primato è passato agli olandesi, con i loro 1,83. Al contrario, sempre agli albori del Novecento, i più bassi erano gli abitanti del Laos, pari a 1,49, mentre oggi lo scettro è passato a Timor Est, con 1,60. Ciò significa che anche le popolazioni più piccole sono cresciute mediamente di un centimetro ogni dieci anni”, narra il dottor Molan.

## Curiosità

La massima statura si raggiunge intorno ai 16-18 anni. Poi, dai 30 anni, diminuisce di circa 1 cm ogni dieci anni a causa di molteplici fattori, evidenziati da una ricerca condotta dal Gerontology Research Center di Baltimora: si assottigliano i dischi intervertebrali, aumenta la cifosi dorsale, si riduce il tono muscolare a livello paravertebrale e addominale, diminuisce la curvatura dell'arcata plantare. Nelle donne, inoltre, incide anche l'osteoporosi, che riduce il volume osseo.

## ESISTE UNA MEDIA

Curiosità: quando acquistiamo scarpe, abiti o accessori, chi stabilisce le proporzioni di numeri e taglie? E come fa un'azienda a prevedere se una certa misura venderà più di altre, in modo da aumentarne la produzione? A questo e molto altro risponde l'antropometria, la scienza che studia le misure del corpo umano nel suo insieme (statura, peso) o in segmenti (testa, tronco, arti). Ad esempio, per definire le caratteristiche standard della popolazione italiana, è servita una ricerca antropometrica lunga venti anni, *L'Italia si misura*, durata dal 1990 al 2010, a cui sono seguiti altri studi, spesso commerciali. Ma come siamo posizionati in termini di nazione? “Stando allo studio dell'Imperial College, l'Italia si trova al ventinovesimo posto per quanto riguarda i maschi diciottenni: la loro statura media è di 1,78 metri contro l'1,65 di cent'anni fa. Le giovani donne, invece, balzano dal cinquantacinquesimo al trentaduesimo posto grazie all'attuale 1,65, undici centimetri in più rispetto al 1914”. A cosa è dovuto questo aumento generalizzato? “Posto che la genetica influisce per almeno i due terzi, altri fattori sono in gioco: lo scambio genetico fra le popolazioni, le migliorate condizioni di vita e di salute sin da bambini. In particolare, le vaccinazioni e la sconfitta delle malattie croniche invalidanti dei più piccoli, come la tubercolosi, hanno dato una svolta”.

## IL LEGAME CON LA FELICITÀ

Tirando le fila, oggi chi è più alto rispetto alla media è anche più felice? C'è uno studio, firmato dal noto economista britannico Angus Deaton e pubblicato sulla rivista *Economics and Human Biology*, che dimostra come “guardare

il mondo dall'alto" regali maggiori livelli di felicità e divertimento. Nel dettaglio, gli uomini che si avvicinano a 1,77 m sembrano i più soddisfatti della propria vita: riescono a gestire meglio le emozioni, provano spesso gioia, si preoccupano meno e riescono a sopportare gli intoppi quotidiani con maggiore facilità. Oltre a un certo limite, invece, il rapporto si inverte: soprattutto quando si superano i 195-198 cm, si viene considerati bizzarri ed è più facile soffrire di numerosi problemi di salute. "Eppure, nel 2015, l'Organizzazione Mondiale della Sanità ha proposto una serie di cento indicatori che dovrebbero fotografare in modo obiettivo e sintetico lo stato di salute a livello nazionale e globale, seguendone i cambiamenti nel tempo. Purtroppo, all'interno di questa *Global Reference List of 100 Core Health Indicators*, la statura non è stata presa in considerazione e questo è sorprendente". Lo stesso Angus Deaton ha scritto nel suo eccellente libro *La grande fuga. Salute, ricchezza e origini della disuguaglianza*: "Seppure la statura di una popolazione sia determinata in buona parte da fattori genetici, quando osserviamo una popolazione la cui statura media è decisamente bassa, possiamo ipotizzare che queste persone nel corso della loro vita abbiano 'sperimentato' su di loro alcuni fattori sfavorevoli quali privazioni, carenze alimentari, malattie, ambienti insalubri che hanno influenzato negativamente il loro processo di crescita". E aggiunge che "la conferma deriva dall'osservazione di una forte correlazione fra ricchezza e statura. Lo si vede in particolare in Europa, dove ricchezza e altezza crescono insieme da tempo". In definitiva, l'altezza è davvero mezza bellezza e felicità? Maurizio Molan si pone l'onere della risposta, ma come un buon giallista che non rivela il nome dell'assassino rimanda alla lettura del suo libro per scoprirla.

