

Arrivare a 60 anni senza filtri

scritto da goditilavita.it | 27 Febbraio 2026



Arriva un momento nella vita in cui spegni le candeline e non fai più finta di niente. Le conti. Le guardi. E pensi: “Sessanta. Davvero?”

Sì, davvero.

E nel mio caso, senza figli. O meglio... senza figli ufficiali. Perché poi c'è lui. Il mio geco verde brillante, chiacchierone, esploratore, con lo zainetto sempre pronto. Geghino. Che dorme otto ore come un angioletto tropicale. Io pure dormo otto ore, certo... ma con l'alternanza di un treno locale che entra ed esce dalla stazione ogni quarantacinque minuti. Ahahah!

Benvenuti nel meraviglioso, irriverente, sudato e consapevole mondo di **arrivare a 60 anni**.

Arrivare a 60 anni

Arrivare a 60 anni è come arrivare in cima a una collina: non sei ancora sulla vetta della montagna, ma il panorama cambia.

Ti volti indietro e vedi tutto: scelte giuste, scelte discutibili, amori intensi, amicizie perse, sogni realizzati e altri rimasti nel cassetto. E davanti? Non il vuoto. Una strada diversa. Più selettiva. Più tua.

Sessanta non è una resa. È una rivelazione.

È l'età in cui il "vediamo più avanti" viene sfrattato e resta solo una domanda molto concreta: lo faccio adesso o lascio perdere per sempre?

E no, non ho figli. Ma ho partorito idee, progetti, viaggi, relazioni, emozioni. E ho adottato un geco che parla più di uno show televisivo del sabato sera. Un figlio verde, brillante, che non chiede la paghetta ma pretende attenzioni editoriali. E io, in fondo, lo tratto proprio come un figlio: lo porto in giro, lo faccio parlare, lo metto in vetrina e ogni tanto gli dico "adesso basta, mamma è stanca".

Le mattine a 60 anni: un reality non richiesto

La sveglia suona. Tu apri un occhio. Poi l'altro. Poi provi a girarti nel letto.

Ed è lì che senti il primo commento della giornata provenire dalla schiena.

Non è dolore acuto. È un promemoria. Un: "ciao, ci sono anch'io".

Ti alzi lentamente, come se qualcuno avesse abbassato la velocità del video. Guardi fuori dalla finestra. Il mondo è uguale a ieri. Tu un pochino diversa.

Il sonno a intermittenza

Otto ore? Sì.

Continue? No.

Perché a **60 anni** dormi come in una stazione ferroviaria di provincia. Parte un treno, ti svegli. Riparti, ti riaddormenti. Alle 3:17 sei vigile come un gufo. Alle 4:02

stai riflettendo su una conversazione del 1998. Alle 5:11 forse dormi di nuovo.

E quando finalmente suona la sveglia pensi: “ma io ho riposato o ho fatto il turno di notte?”

E accanto a te, metaforicamente, Geghino russa beato. Otto ore filate. Senza coincidenze. Lui riposa. Io faccio il pendolare notturno.

Menopausa: la coinquilina tropicale

Parliamoci chiaro.

La **menopausa** non bussa. Entra.

E quando entra, alza il termostato interno senza chiedere permesso.

Le vampate arrivano nei momenti meno opportuni. Senti il calore salire come un'onda. Sorridi. Dentro stai vivendo un'estate caraibica non programmata.

Le notti sudate

Ti svegli e hai bisogno di una doccia immediata. Non una carezza di acqua fresca. Una doccia vera. Perché il tuo stesso sudore ti guarda e dice: “chi sei e cosa hai fatto del mio corpo?”

Il pigiama diventa un accessorio temporaneo. Le lenzuola un campo di battaglia climatico.

Eppure, in tutto questo, impari una cosa: il corpo cambia, ma non ti tradisce. Si trasforma.

La menopausa è una fase potente. Non sei meno donna. Sei una donna diversa. Più matura. Più selettiva. Più vera.

Il corpo che racconta la verità

Arrivare a 60 anni significa fare pace con lo specchio.

La pelle ha cambiato consistenza: non è più tesa come una volta, ma racconta con più sincerità ogni sorriso e ogni preoccupazione passata.

Il peso si distribuisce in modo creativo. Le ginocchia chiedono tatto. La cervicale vuole rispetto.

Ma questo corpo ti ha portata fin qui. Non è perfetto. È resistente.

La mente a 60 anni: finalmente libera

Se il corpo rallenta un filo, la mente si libera.

Arrivare a 60 anni significa non avere più tempo per le sciocchezze. Non hai più voglia di compiacere tutti. Sai chi sei. Sai cosa non vuoi più.

Il tempo diventa prezioso. E questa consapevolezza è un lusso.

Relazioni e selezione naturale

A 60 anni scatta la selezione naturale delle persone.

Restano quelle che ti fanno ridere. Quelle che capiscono le tue vampate senza giudicare.

Se qualcuno prova a iniziare una frase con “alla tua età dovresti...”, lo lasci finire per educazione, ma dentro hai già archiviato il consiglio nel cassetto delle opinioni non richieste.

La **libertà a 60 anni** è silenziosa ma potente.

Come affrontare i 60 anni con equilibrio

Arrivare a 60 anni non significa arrendersi agli acciacchi. Significa adattarsi con intelligenza.

- movimento regolare
- camminate quotidiane
- stretching mirato
- controlli medici periodici
- alimentazione più consapevole

Non serve diventare fanatiche del benessere. Serve ascoltarsi.

Alimentazione, energia e buon senso

Il metabolismo rallenta? Ci organizziamo.

Meno zuccheri inutili. Più proteine. Più fibre. Più acqua.

Non è una punizione. È un atto d'amore verso se stesse.

E poi movimento, sì... ma con giudizio.

Non nuoto. Non pilates. Non yoga in slow motion. Io ho bisogno di qualcosa che mi tenga in assetto.

Via libera a **esercizi di postura**, quelli che ti rimettono in riga la schiena e ti ricordano che sei ancora una signora con portamento, non un punto interrogativo ambulante.

Non faccio yoga, ma faccio stretching quando cerco di infilare i jeans.

La postura è dignità. È presenza. È un modo per dire al tempo: sì, sto invecchiando, ma in piedi e ben allineata.

L'ironia come salvezza quotidiana

Se c'è una medicina potente a 60 anni, è l'**ironia**.

Ridere delle dimenticanze. Ridere delle notti tropicali.
Ridere del fatto che alle tre sei sveglia e il mondo dorme.

L'autoironia ti rende leggera.

Il vero regalo dei 60 anni

Arrivare a 60 anni è un privilegio.

Non è solo un numero. È esperienza. È profondità. È resilienza.

Con le tue notti ferroviarie.

Con le docce improvvise.

Con un geco che dorme beato mentre tu fai il turno notturno climatico.

Sessanta anni non sono la fine di qualcosa. Sono l'inizio di una fase più sincera.

Meno apparenza. Più sostanza.

Meno obblighi. Più scelta.

Ma con una voglia di vivere che non ha nessuna intenzione di andare in pensione.

E se anche tu stai vivendo questa stagione fatta di vampate, libertà e nuova consapevolezza... forse è il momento di dirlo ad alta voce.

Non siamo "signore di una certa età".

Siamo donne in assetto evoluto.

Benvenuta nel movimento **Over 60 senza filtri**.

Raccontiamoci. Perché quando le donne smettono di nascondere i

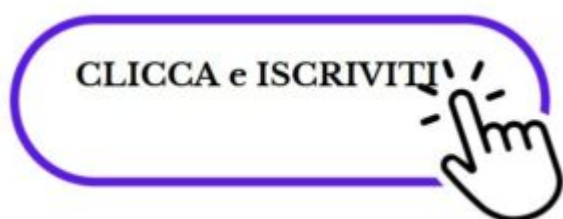
cambiamenti e iniziano a riderci sopra, non stanno invecchiando. Stanno crescendo.

Auguri a Me, Maria Grazia Sartirana

Articolo a cura di **Geco Gaudenzio**, per Goditilavita.it.

Contributo in liberalità di 0,15 centesimi di euro al giorno per l'annualità, per l'iscrizione al Club di Gaudenzio e per nucleo familiare (oppure 0,07 centesimi di euro per i singoli) CLICCA per connetterti e avere tutti i vantaggi riservati agli iscritti

[Tutte le info le trovi sul "Chi Siamo" alla sezione "FAQ"](#)



- Vuoi una video intervista su misura per il tuo esercizio o solo per far conoscere e condividere la tua passione? Gaudenzio ha tantissimi amici a cui piaceresti.
- Cerchi idee per il tuo tempo libero? - Non trovi il tuo spettacolo o concerto?
- Vuoi trovare ciò che cerchi ad un prezzo "esclusivo" per te e tutti i tuoi amici?
- Vuoi un pacchetto tutto incluso: viaggio, biglietto, hotel?

[Chiedilo a Gaudenzio: info@goditilavita.it](mailto:info@goditilavita.it)