

Stammi Bene

I consigli del medico



El mal de primavera: tre passi per guarire



di **Maurizio Scassola**,
medico di famiglia
in pensione

Alimentazione adeguata, attività motoria e socializzazione, riposo e ritmi regolari. E poco cellulare di sera. Ecco alcuni suggerimenti per affrontare bene il cambio di stagione

È arrivata la primavera, la stagione della fioritura e del risveglio della natura! Ma per molte persone è il tempo della stanchezza, della sonnolenza, degli sbalzi di umore e della difficoltà di concentrazione. A tutto questo si sommano l'allungamento delle giornate e l'arrivo dell'ora legale – con gli effetti non sempre positivi di cui ha parlato la scorsa settimana il dottor Barbacane – e l'aumento delle temperature; tanta luce in più e anche più dispendio energetico.

Questo corollario di sintomi non rappresenta di per sé una malattia, ma un periodo di adattamento al cambio di stagione: il nostro organismo è alla ricerca di un nuovo equilibrio. Perché succede tutto questo? Come possiamo aiutare il nostro corpo a reagire positivamente? Partiamo dal fatto che, chi più chi meno, siamo tutti meteoropatici: l'86% degli italiani, con maggior incidenza nelle donne. In primavera, estate, autunno, inverno le persone si affidano a un nucleo cerebrale (nucleo soprachiasmatico) composto da circa 20mila neuroni, posto nell'ipotalamo, struttura che si trova alla base del cervello: questo nucleo è il nostro orologio biologico.

Qui vengono regolati i ritmi circadiani, i cambiamenti neuro-ormonali, fisiologici e psichici non solo nell'arco delle 24 ore, ma con ritmi molto più lunghi. È un direttore d'orchestra che organizza il ciclo sonno-veglia e molti altri processi: dal metabolismo alla salute psichica, tutti sincronizzati con il ciclo luce-buio della Terra (circa diem = intorno al gior-

no). Ecco perché la luce naturale è un regolatore formidabile della nostra vita! Dobbiamo aiutare con saggezza il nostro corpo in un percorso di riequilibrio verso nuove condizioni di benessere. Quale aiuto possiamo dare per ritrovare il nostro equilibrio? Primo passo: adottare un'alimentazione ricca di sali minerali, vitamine e omega 3. Questi nutrienti ostacolano la stanchezza e rafforzano le difese immunitarie. Poi: evitare pasti pesanti prima di dormire e ridurre al minimo alcol e caffè.

Secondo passo: l'attività motoria e la socializzazione. Queste attività permettono una riappropriazione completa dell'ambiente esterno e delle relazioni con le persone, tutti fattori che combattono la depressione e la stanchezza mentale. Terzo passo: esporre il corpo, di giorno, alla luce naturale e ridurre l'esposizione alla luce artificiale, soprattutto durante le ore serali; aiutiamo a sincronizzare il ciclo sonno-veglia in armonia con il ciclo naturale del giorno.

Ultimo passo: andare a dormire e svegliarsi alla stessa ora ogni giorno, anche nei giorni non lavorativi, perché aiuta a stabilizzare il ritmo e a migliorare la qualità del sonno nel lungo termine. Per favorire un sonno più riposante è inoltre importante evitare pasti pesanti prima di dormire e non fare una attività fisica intensa a fine giornata. Ultimo consiglio: evitiamo, specialmente la sera, un uso intenso del cellulare. È così che possiamo aiutare la nostra fioritura primaverile!

in collaborazione con



ORDINE PROVINCIALE
DEI MEDICI CHIRURGHI E
DEGLI ODONTOIATRI
DI VENEZIA

