

## Siamo quello che mangiamo È primavera, tempo di ascolto dei segnali del corpo

Author : Daniela Troiani

Date : 30 marzo 2014



A primavera la natura si risveglia, ma tanti di noi, me compresa, sono vittime della "**sindrome del letargo**", che ci rende **stanchi, stressati e irritabili**.

Le cause principali di tali disturbi sono la stanchezza accumulata nel corso dell'inverno, i continui **cambiamenti di temperatura** che hanno contribuito a debilitare le difese immunitarie, il periodo di stress legato alla crisi economica e una **cattiva alimentazione**. Se non si corre ai ripari, si rischia di "trascinarsi" per lungo tempo questi malesseri che, nei casi più seri, potrebbero sfociare in depressione e attacchi d'ansia o ad un deperimento psico-fisico generalizzato.

I sintomi della patologia sono la **stanchezza cronica**, che si manifesta, un aumento del livello di **irritabilità** e una riduzione della capacità di concentrazione.

Ma cosa fare per ridurne la durata e l'intensità?

Psicologi e nutrizionisti che hanno fatto uno studio promosso da Federsalus nel 2009, hanno messo a punto una serie di consigli:

**Dedicare più tempo a se stessi.** Scegliere un momento della giornata da dedicare alla propria cura o ad una propria passione per combattere stress e irritabilità.

Svolgere ogni giorno **almeno 30 minuti di attività fisica leggera**. Lo sport fa bene, ma non bisogna chiedere troppo al proprio corpo, basta anche una semplice passeggiata o un po' di stretching per liberare la mente e scaricare la tensione.

**Prestare attenzione ai segnali "lanciati" dall'organismo.** Non trascurare eventuali indizi di malessere: cattivo umore, spossatezza e disturbi alimentari potrebbero annunciare l'arrivo di una depressione che potrebbe perdurare a lungo.

**Non sottovalutare l'esigenza di sonno e riposo.** Nonostante l'allungarsi delle giornate, non affaticare l'organismo con troppe ore di attività e poche di sonno. Dopo essere stato debilitato durante l'inverno, il corpo necessita del giusto riposo.

**Alternare al lavoro momenti di pausa.** Ogni due ore di attività interrompere il proprio lavoro e riposarsi per

almeno una mezz'ora.

**Vestirsi "a strati"** per fronteggiare gli sbalzi di temperatura. Nella scelta dei vestiti preferire un abbigliamento adatto "a tutte le situazioni", per non risentire di improvvisi cali o innalzamenti della temperatura, dato che i colpi di freddo possono ancora essere dietro l'angolo.

### **Seguire un regime alimentare equilibrato.**

Prima di tutto con una dieta equilibrata, che preveda il consumo di frutta e verdura freschi, cereali integrali, legumi e tutti quei cibi ricchi di vitamine e magnesio, bevendo molta acqua (per eliminare le tossine accumulate) e limitando i carboidrati raffinati e di sostanze stimolanti (caffè, fumo, cibi grassi, fritti, alcolici).

Per "sopravvivere" all'arrivo della primavera alcuni **integratori alimentari** possono aiutare a ripristinare il benessere psicofisico, quali:

Appena svegli **al mattino il cervello ha bisogno di utilizzare fino al 30% delle calorie** per iniziare la giornata. La colazione, quindi, non può mancare per garantire le giuste riserve di energia, così da impedire quel senso di letargia durante la mattinata. Questo fenomeno è particolarmente vero per i bambini, che hanno un metabolismo più elevato e riserve energetiche inferiori rispetto agli adulti. Quindi a colazione frutta, cereali, e un caffè per svegliarsi

La caffeina, infatti aumenta l'attenzione, la velocità di reazione e la capacità di concentrazione fino ad un massimo di tre ore. È anche vero, però, che cinque o sei caffè al giorno possono provocare irritabilità, nervosismo e insonnia.

Il resto del cibo deve essere distribuito a in cinque o sei pasti al giorno (pranzo, cena e due-tre spuntini, magari a base di frutta). In questo modo manteniamo costanti i livelli di glicemia e d'insulina, così da evitare sonnolenze e sbalzi di umore.

E vale sempre la solita regola generale: consumare in abbondanza frutta e verdura, rigorosamente di stagione.

### **Aprile**



#### **Frutta**

Arance, Fragole, Kiwi, Limoni, Mele, Nespole, Pere, Pompelmi



#### **Verdura**

Aglio, Asparagi, Bietole da coste, Carciofi, Carote, Cavolfiori, Cavoli, Cicoria, Cipolline, Finocchi, Insalata, Patate, Radicchio, Ravanelli, Sedano, Spinaci

### **Maggio**



#### **Frutta**

Ciliegie, Fragole, Kiwi, Lamponi, Mele, Meloni, Nespole, Pere, Pompelmi



#### **Verdura**

Aglio, Asparagi, Bietole da coste, Carote, Cavoli, Cicoria, Cipolline, Fagioli, Fagiolini, Fave, Finocchi, Insalata,

Patate, Piselli, Pomodori, Radicchio, Ravanelli, Sedano, Spinaci