

## Siamo quello che mangiamo Combattere il "mal d'autunno"

Author : Daniela Troiani

Date : 30 agosto 2014



Settembre è un mese di diete tanto quanto giugno , perché spesso le vacanze estive , caratterizzate da giornate più lunghe, ritmi più “anarchici”, maggiori occasioni di cene, aperitivi e spuntini golosi ci regalano qualche chilo di troppo! Se a giugno si fa la dieta per la prova costume, a settembre si fa quella per riprendere il normale ritmo quotidiano.

L'arrivo dell'autunno spesso si accompagna ad una fastidiosa **sensazione di stanchezza**, specie nelle prime ore del mattino, irritabilità, insonnia, apatia, mancanza di concentrazione, debolezza. È il cosiddetto “mal d'autunno”, di cui soffre circa il 70% degli italiani (bambini compresi) e che Ippocrate aveva già individuato nel 400 a.c.

Il nostro benessere dipende dal nostro stile di vita e da fattori esterni come l'alternanza delle stagioni, le escursioni termiche e l'irraggiamento solare, che influiscono sul nostro organismo provocando spesso difficoltà di adattamento. Numerosi studi hanno dimostrato infatti che lo stato di benessere subisce significative alterazioni in funzione della quantità di luce assorbita e dell'illuminazione, che hanno effetti sulla produzione di serotonina (neurotrasmettitore deputato anche al controllo dell'umore) e melatonina (ormone sensibile al ciclo buio-luce. L'ipotalamo e la ghiandola pineale sono responsabili dell'orologio biologico, cioè del meccanismo che permette di adattarci ai cambiamenti esterni.

Di solito questi disturbi scompaiono non appena l'organismo si abitua al cambiamento; quando il decremento del tono dell'umore conseguente all'andamento stagionale diventa importante invece si ha un disturbo più complesso, chiamato SAD (Seasonal Affective Disorder), termine usato per la prima volta dal dottor Rosenthal quando dopo aver vissuto a Johannesburg si trasferì a New York e iniziò ad essere triste, svogliato, malinconico. La spiegazione che diede a questo abbassamento dell'umore fu la diminuita quantità di illuminazione dovuta al suo trasferimento. Le persone più a rischio sono le donne, più vulnerabili e dotate di orologio biologico più fragile. Questo disturbo interessa inoltre di più i cittadini del Nord Europa e chi lavora di notte. I sintomi sono stanchezza, apatia, calo del desiderio sessuale, sonnolenza e aumento dell'appetito, con predilezione per i cibi ricchi di carboidrati.

Per ciò che riguarda il mal d'autunno e la “*remise en forme*” dopo un'estate di pigrizia e sollazzi alimentari, la prima cosa è, come sempre, puntare sulla giusta alimentazione: bisogna bere molto e consumare alimenti digeribili e nutrienti , frazionando il cibo in 5-6 pasti al giorno (colazione, pranzo , cena , 2-3 spuntini).

Come in ogni periodo dell'anno, abbondiamo con frutta e verdura di stagione. A settembre tra le verdure troviamo

barbabietole, bietola da orto, cavoli, cavolfiori, cetrioli, cipolle, erbe aromatiche, funghi selvatici, insalata e lattuga, fagioli, fagiolini, melanzane, peperoni, rucola, scalogni, spinaci, porro, carote pomodori e zucchine. La frutta è ancora molto varia: kiwi (summer kiwi), mela, pesca e nettarina, albicocca, anguria, fichi, , meloni, pere, noci, nocciole, pere , prugne, susine, mandorle, uva, mora e lampone.

La stanchezza si combatte anche assumendo alimenti che contengono potassio e magnesio. La carenza del potassio, presente nel riso, banane e verdure a foglia verde, porta debolezza e atonia. Il magnesio, contenuto nella frutta secca, nei cereali integrali e nei legumi, serve invece all'organismo per trasformare gli zuccheri in energia.

Oltre alla giusta alimentazione, per combattere il "mal d'autunno" è molto importante l'attività fisica: ricercatori della Duke University di Durham, dell'Università dell'Illinois, dell'Università di Harvard e dell'Università della California-Berkeley School of Public Health hanno dimostrato attraverso differenti ricerche come l'esercizio fisico sia in grado di contrastarlo attraverso tre meccanismi: inducendo l'organismo a rilasciare endorfine, riducendo il livello di cortisolo nel sangue (l'ormone dello stress), aumentando il livello di serotonina. L'ideale è approfittare delle ore di maggior luminosità facendo moto all'aria aperta: si a camminate e bicicletta, senza stancarsi troppo per non affaticare ulteriormente l'organismo. Con l'arrivo delle piogge, meglio pensare a strutturare l'attività fisica in palestra o in piscina , proseguendola con costanza per tutto l'inverno, per evitare di accumulare peso e pigrizia....