

Stress, salute, lavoro: come sopravvivere al cambio di stagione

Le giornate si accorciano, le temperature scendono: due fattori ambientali che stressano il corpo e che si traducono in raffreddore, malessere fisico generale e talvolta anche depressione. Ecco alcuni consigli per questo periodo
di Stefania Leo

Con la fine dell'estate e il calo delle temperature, arrivano anche i primi segnali del nostro corpo in risposta al cambio di stagione. Dato che il prossimo 21 settembre si entrerà ufficialmente nell'autunno, è bene sapere come arginare alcuni malanni tipici di questo periodo dell'anno. E come ripartire anche nella quotidianità, a cominciare da quel passaggio più che simbolico che è il cambio di stagione nell'armadio. Ma partiamo dal nostro corpo. Raffreddore, sonnolenza, malessere fisico generale: sono queste le reazioni del corpo umano allo stress termico e a quello legato alla riduzione delle ore di luce. Secondo Paola Palestini, professoressa di Biochimica del dipartimento di medicina e chirurgia dell'Università Milano Bicocca, la chiave sta nel riprendere il ritmo abbandonato prima delle vacanze.

Come avvertiamo il cambio di stagione

"Come tutti gli animali, anche se più evoluti, risentiamo del ciclo di luce e ombra", spiega la Palestini. "Per questo a livello neuronale sentiamo che qualcosa sta cambiando". Gli stessi animali, con l'allungarsi delle giornate e con la ricezione dunque di più luce, sono spinti ad accoppiarsi e sono più attivi. Cosa che succede anche agli esseri umani: "Magari è qualcosa di cui subiamo qualche eco", aggiunge l'esperta. "Nella Stazione spaziale internazionale il sole sorge e tramonta ogni 90 minuti - sottolinea Michele Sculati, docente di Scienze nutrizionali dell'Università di Milano Bicocca. "Tale situazione cambia l'assetto endocrino degli astronauti, modificando i ritmi quotidiani con cui vengono secreti molti ormoni, chiamati ritmi circadiani". Inoltre, il corpo umano percepisce anche l'aumento della temperatura. Con il calare di questi fattori, il contraccolpo non è solo fisico - visibile ad esempio in possibili irregolarità nel ciclo mestruale femminile - ma anche psicologico. "L'accorciarsi delle giornate, ad esempio, per alcuni è fonte di tristezza, quasi depressione", puntualizza la professoressa Palestini. In questo caso è possibile parlare di "Seasonal affective disorder" (Sad), una vera e propria sindrome legata al numero di ore di luce, detta anche "depressione invernale". Nelle forme più lievi si parla di meteoropatia. La difficoltà di questo periodo è legata anche al fatto che, contrariamente a quello che si affronta in primavera, il cambio di stagione autunnale avviene in corrispondenza del ritorno al lavoro e quindi unisce l'avvilimento psicofisico prodotto dalla riduzione della luce alla fine delle vacanze.

Come affrontare il cambio di stagione

I sintomi "agenerici" prodotti dal cambio di stagione sono molteplici. Si va da problemi digestivi a mal di testa, accompagnati da senso di pesantezza, dolori articolari e più genericamente, svogliatezza. Si tratta del frutto di sonno e alimentazione più disordinati, uniti alla diminuzione della luce. Quest'ultimo fattore porta l'organismo a produrre più melatonina e meno serotonina, l'ormone del buon umore, motivo per il quale gli animali vanno in letargo e gli umani si sentono più stanchi, hanno più fame e presentano un calo dell'umore. "Questa situazione può essere arginata", spiega la professoressa Palestini: "Innanzitutto bisogna

ritornare nei ritmi lavorativi, alimentari e di sonno precedenti alle vacanze. È stato dimostrato che mantenere un ciclo regolare nell'alimentazione aiuta nel preservare il peso corporeo". Secondo Palestini il primo passo sta nell'impostare una buona colazione. "Questo momento della giornata è importantissimo. Via libera a yogurt, frutta, cereali. Una buona colazione alla mattina aiuta a tirare anche fino alle 13 senza avere fame. Dopo di che, per fare un buon pranzo e una buona cena, meglio puntare su pochi grassi, molta frutta e verdura per rimettersi in riga". Controllare l'alimentazione nel cambio di stagione aiuta a regolarizzare la digestione e il transito intestinale, che quindi aiutano a limitare mal di testa e altri sintomi di debolezza fisica come la caduta dei capelli.

L'alimentazione per affrontare il cambio di stagione

I cibi più adatti a stimolare la serotonina e a contrastare il malessere legato all'arrivo della nuova stagione sono i cereali integrali come farro e avena, ricchi di sali minerali, fibre e proteine. A questi possono essere aggiunti legumi, semi oleaginosi (ricchi di grassi "buoni" come gli omega 6), cacao e ortaggi. "Oltre ai cardini di una sana alimentazione, quali il consumo regolare e vario di verdura e frutta, il mantenimento di una adeguata idratazione, il mantenimento di un corretto apporto proteico, la scelta di fonti lipidiche di buona qualità e l'utilizzo di fonti di carboidrati anche a basso indice glicemico) - spiega Sculati - oggi vi è molto interesse nello studio del microbiota, termine scientifico per indicare anche la flora batterica intestinale, significativamente influenzata dalla nostra dieta e collegata a doppio filo con il sistema immunitario". Secondo il professor Sculati, un mese di dieta sbilanciata può peggiorare la salute del microbiota, vero e proprio organo del corpo umano. Peggiorando questo fattore, gli effetti si riversano sul sistema immunitario. "Per questo bisogna assumere alimenti contenenti prebiotici, sostanze non digeribili di cui si nutre il microbiota - sostiene Sculati -: molte di esse sono fibre contenute prevalentemente in frutta e verdura, tuttavia anche i galattoligosaccaridi contenuti in latte e yogurt sono considerati prebiotici. Inoltre, yogurt e lattici fermentati hanno storicamente dimostrato proprietà utili alla salute dell'intestino grazie alla presenza di fermenti lattici (alcuni dei quali ad azione probiotica) ed alla capacità di migliorare la salute della mucosa intestinale". Anche i "super food" possono essere una risposta ai disagi fisici in questo momento dell'anno. Via libera dunque a [zenzero](#), [cucurma](#), [bacche di goji](#), daikon (un tipo di ravanella), ricchi di antiossidanti e polifenoli. Ma attenzione a non puntare solo su alimenti che importiamo, preferendoli ad altri cibi presenti sul nostro territorio, come il sambuco e il gelso. "L'interesse degli Italiani per lo zenzero calcolato da Google Trends è cresciuto del 106% in un solo anno tra il 2015 e 2016 e questo si traduce in un sostanziale incremento delle vendite. È evidente che c'è ormai un effetto moda anche nei comportamenti alimentari", sottolinea Sculati.

Il cambio di stagione comincia nell'armadio

Il recupero della propria quotidianità in vista dell'autunno passa, anche a livello psicologico, per rituali come il cambio dell'armadio. Svuotare il proprio armadio, aprire le finestre e riprendere gli abiti autunnali e invernali può ridare nuovo entusiasmo e aiutare a prendere coscienza del passaggio stagionale. Magari ricorrendo al [decluttering](#), una sorta di Feng Shui (l'arte cinese dell'organizzazione della casa in modo armonico e a beneficio della salute fisica e mentale) applicato all'armadio. Analizzando ogni singolo elemento dell'armadio, si possono eliminare i capi inutili e tenere quelli ancora necessari. Inoltre, mentre si elimina ciò che è ormai superfluo, può essere un buon momento per riorganizzare la collocazione degli indumenti e degli accessori. I passepartout, ovvero i capi di mezza stagione che possono essere usati a strati in qualsiasi momento dell'anno, devono avere un posto comodo e raggiungibile nell'armadio. In generale, uno spazio più ordinato, suddiviso in spazi ben precisi

e privo di oggetti inutili aiuterà l'equilibrio psicofisico e stimolerà la creatività, generando benessere.