

BENESSERE

LA GRANDE STANCHEZZA

Contro il mal di primavera macedonia a colazione

NE SOFFRONO CIRCA DUE MILIONI DI ITALIANI, COMPLICI L'ORA LEGALE, LO STRESS, LE ALLERGIE. **PER RIGENERARVI, FATE SCORTA DI FRUTTA. A COMINCIARE DAL MATTINO**

di **Valentina Arcovio**

Milano, aprile
Nel periodo in cui la natura si risveglia, c'è chi farebbe di tutto per rimanere a letto. **Sono circa 2 milioni gli italiani che, in questa stagione di mezzo, si sentono a terra**, come se fossero influenzati: stanchi, debilitati e così stremati che anche semplicissime azioni quotidiane, come rifare il letto, diventano sfiananti. «Il "mal di primavera" è assai comune», conferma Roberto Volpe, del Servizio prevenzione e protezione del Consiglio nazionale delle ricerche. «Prima di tutto per via dell'ora legale. La variazione della quantità e dell'intensità della luce provoca una minore produzione di melatonina, l'ormone che regola il sonno, con conseguente difficoltà ad addormentarsi o tendenza a svegliarsi prima». Altra

causa della stanchezza? Il "solito" stress. «La pressione psicologica porta a consumare quantità elevate di energia anche quando non serve», spiega Raffaele Landolfi, direttore del Dipartimento di Scienze mediche del Policlinico Gemelli di Roma. «Più si è stressati, peggio si dorme.



RAFFAELE LANDOLFI
 Medicina interna



ROBERTO VOLPE
 ricercatore del Cnr

E tutto l'organismo ne risente». **In primavera, poi, si verifica uno stravolgimento degli equilibri del nostro corpo.** «Il sistema "vagale" (che controlla l'attività del cuore, le funzioni digestive e la secrezione di varie ghiandole, ndr) tende a predominare e questo può causare la riattivazione di gastro-duodeniti, come le ulcere, per via dell'ipersecrezione di succo gastrico», dice Volpe. Inoltre, ci sono le allergie. **«Riniti, congiuntiviti e attacchi d'asma possono favorire l'affaticamento»**,

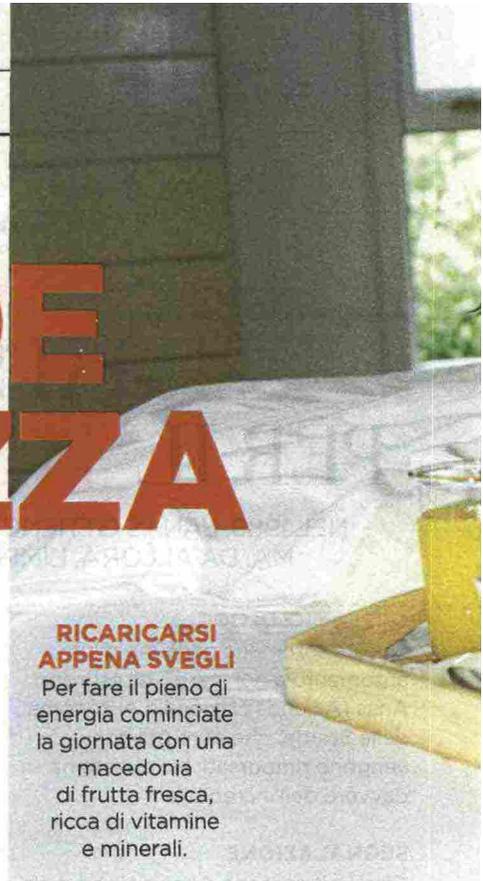
aggiunge l'esperto. Ma il principale imputato della stanchezza è il nostro stile di vita, in particolare un'alimentazione scorretta. «Le diete ricche di grassi», sottolinea Landolfi, «impegnano il nostro apparato digerente, sottraendo energia». **A farne le spese è soprattutto il fegato.** «Con il metabolismo accelerato, quest'organo "spazzino" è costretto a lavorare parecchio, aumentando la sua attività di depurazione», precisa Volpe.

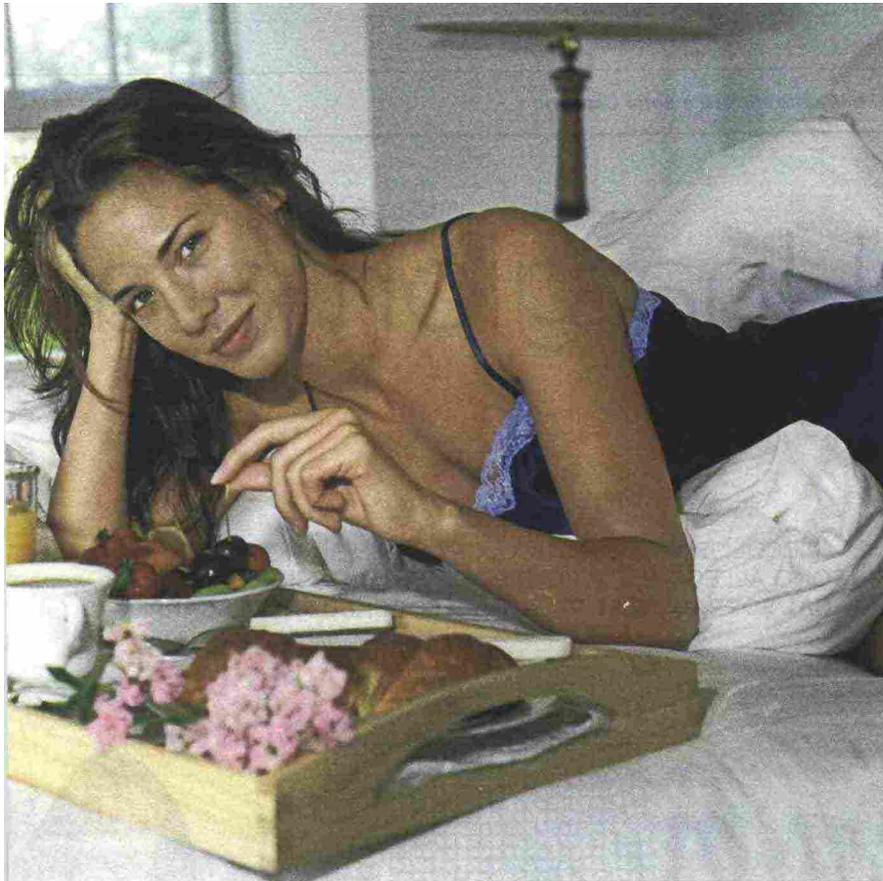
PIÙ ACQUA, MENO GRASSI

Non siamo del tutto disarmati contro la stanchezza. Ecco qualche consiglio. **«Si può iniziare la giornata con una macedonia di frutta fresca**, ricca di vitamine e sali minerali che ci ricaricano», dice Volpe. «In generale, è fondamentale risparmiare energia, alleggerendo il lavoro del nostro apparato digerente», aggiunge Landolfi. **«Quindi: meglio consumare meno grassi e più frutta e verdura».** Gli esperti raccomandano anche di idratare di più l'organismo. «Anziché bere il classico litro e mezzo di acqua

RICARICARSI APPENA SVEGLI

Per fare il pieno di energia cominciate la giornata con una macedonia di frutta fresca, ricca di vitamine e minerali.





SCOPRITE SE È SINDROME DA FATICA CRONICA

La fatica non è alleviata dal riposo? Sentite spesso dolori ai muscoli o alle articolazioni? Attenti: potrebbe essere la **Sindrome da fatica cronica**, che coinvolge più spesso le donne.



UMBERTO TIRELLI
Oncologia medica

● **Che cos'è.** «È un disturbo caratterizzato da una sensazione di stanchezza cronica persistente e colpisce 300 mila italiani circa», dice **Umberto Tirelli**, primario della Divisione di Oncologia medica all'Istituto Nazionale Tumori di Aviano (Pordenone).

● **I sintomi.** «Si va dalla fatica cronica persistente, non alleviata dal riposo, ai disturbi della memoria e della concentrazione; dalla faringite ai dolori che possono coinvolgere i linfonodi, cervicali e ascellari, ma anche i muscoli e le articolazioni. Altri sintomi sono la cefalea e una debolezza dopo l'esercizio fisico».

● **Le cause.** «Si sospetta che all'origine del disturbo possa esserci un'infezione, in grado di scatenare reazioni anomale a carico del sistema immunitario», spiega il professore.

● **La diagnosi.** «Alla diagnosi si arriva escludendo altri disturbi, e quando il paziente presenta, da almeno sei mesi, quattro dei sintomi tipici della Sindrome», chiarisce l'esperto.

● **La terapia.** In realtà, non è disponibile una cura precisa. «Spesso», conclude **Umberto Tirelli**, «i pazienti possono trarre benefici da un intervento farmacologico, a base di antivirali e integratori».
Per info: www.umbertotirelli.it

al giorno potrebbe essere utile arrivare a quota due, bevendo anche succhi di frutta e tisane», consiglia il dottor Volpe.

PICCOLE PAUSE ALLA FINESTRA

Un altro trucco può essere quello di fare brevi, ma frequenti pause. «Chi lavora in ufficio», dice Landolfi, «può alzarsi dalla scrivania ogni una-due ore e affacciarsi alla finestra per 10 minuti». Se poi la situazione dovesse mettersi male, anticipate le ferie

estive. «Non è il calendario a indicarci qual è il momento giusto per una pausa, ma il nostro organismo», precisa Volpe. **Non è da sottovalutare l'esercizio fisico.** «Per darci la carica basta anche solo una passeggiata di 30 minuti al giorno», dice l'esperto. Infine, un'attenzione particolare deve essere riservata al sonno. «È importante anticipare il momento in cui si va a letto. E cercare il più possibile di coricarsi sempre alla stessa ora».

PROVA LA MEDITAZIONE ENERGIZZANTE

Per un pieno di energia ogni giorno leggete **Mai più stanchi** (Piemme), del dottor Sohère Roked, esperto in medicine integrative e naturali. Ecco due consigli.

● **L'esercizio.** La scienza l'ha dimostrato: meditare abbassa la pressione, migliora il sonno, ricarica. Provate questo esercizio energizzante: seduti con la schiena dritta, fate tre respiri profondi, poggiate una mano sull'ombelico e una sul petto; ispirate, gonfiando la pancia (mano sul petto ferma);



immaginate l'energia che entra in voi, come un fascio di luce; espirate, con lentezza, dalla bocca. Continuate per dieci minuti.

● **Lo snack che ricarica.** Gli americani lo chiamano **Trail mix**. Mettete in un sacchetto un mix di frutta secca mista non salata, assieme a frutta disidratata: frutti di bosco, uvetta, mele, banane e semi (meglio senza zuccheri aggiunti). Tenetelo a portata di mano contro gli attacchi di fame.

● L'Alt Onlus organizza il 15 aprile la Giornata nazionale per la lotta alla trombosi. Info: www.giornatatrombosi.it

OGGI 111