

ARRIVA IL "MAL DI PRIMAVERA": ECCO I RIMEDI PER SCONFIGGERLO

26 Marzo 2011

L'AQUILA – Dopo il letargo dell'inverno, ecco la primavera che torna con la sua fresca ventata di rinascita.

Un periodo bello e gradevole, che però non sempre è benevolo con il nostro fisico, stando a come molto spesso ci si sente. Spossatezza, torpore, stanchezza perenne e mancanza di concentrazione sono i sintomi più frequenti.

Colpa del cambio di stagione, secondo la saggezza popolare. E gli specialisti lo confermano: è un normale adattamento del corpo a nuove temperature. Qualcosa per alleviare il "mal di primavera", comunque, si può fare, iniziando dall'alimentazione e continuare dedicando più tempo e attenzioni a se stessi.

La regola numero uno è un regime alimentare equilibrato. No alle diete drastiche che molti intraprendono in vista della "prova bikini" che si avvicina. Niente di più sbagliato per accentuare il malessere.

"L'astenia primaverile è una condizione passeggera – spiega la dottoressa Aurelia Costanzi, dietista e psicologa – ma se si intraprendono diete 'sballate' diventa permanente. Per alleviare questa stanchezza stagionale, che porta una sensazione di perenne spossatezza, giramenti di testa a volte anche insonnia, consiglio di aumentare innanzitutto le razioni di frutta: anche quattro al giorno, dopo pranzo e negli spuntini mattutini e pomeridiani. Aumentare anche le porzioni di verdura, che può essere mangiata cruda e cotta in un doppio contorno, sia a pranzo che a cena. Il tutto condito da olio extravergine, fondamentale perché fonte di vitamine liposolubili".

Importante è poi non saltare i pasti e bere molta acqua, "almeno due litri al giorno, perché con il caldo aumenta la sudorazione e si ha necessità di integrare i liquidi".

Evitare anche la vita sedentaria, iniziando a fare attività fisica, senza esagerare. "Si può iniziare anche con piccoli obiettivi, con una camminata quotidiana di 30 minuti per arrivare a un'ora. Non sono mai favorevole alle cose drastiche, né per l'attività fisica né per le diete dimagranti, che devono anch'esse essere affrontate con gradualità. Dico sempre ai miei pazienti: la dieta per la prova costume iniziatela a Natale!". (e.m.)