

ARRIVA L'AUTUNNO: LA 'STAGIONE SLEALE', TRA MALINCONIA E POESIA

21 Settembre 2012

L'AQUILA - Il 'post scriptum del sole', lo definiva lo scrittore francese Pierre Véron. Per Gesualdo Bufalino era invece la "stagione sleale".

L'autunno è arrivato, o almeno questo si crede erroneamente. La stagione degli alberi ingialliti entra infatti domani, anche se per convenzione si crede arrivi il 21 settembre.

L'equinozio di autunno, ovvero il momento in cui le ore del giorno sono uguali a quelle della notte, si verifica tra il 22 e il 23 settembre 2012 e precisamente, stando agli esperti, l'autunno inizierà esattamente sabato alle 14.49.

Fino all'arrivo dell'inverno, il 21 dicembre, passeranno 89 giorni e 20 ore e avremo circa 3 minuti di luce in meno ogni giorno, mentre dal 22 dicembre inizieranno di nuovo ad aumentare.

È ora di rimettere negli scatoloni gli abiti leggeri, il costume per il mare e le scarpe aperte. Le temperature bollenti di questa estate sono già un lontano ricordo.

Già da qualche giorno, infatte, piogge e temperature più basse hanno portato un assaggio di autunno insieme a un leggera malinconia e senso di svogliatezza, soprattutto tra le persone più sensibili ai cambiamenti climatici.

Ed ecco che le riviste e i siti Internet specializzati si riempiono di consigli per combattere sbalzi d'umore, malinconia e stanchezza: rimedi naturali, alimentazione specifica e addirittura l'abbigliamento, che se colorato può aiutare a contrastare la lieve tristezza.

In realtà, il segreto non è cosa mangiare o indossare: è accettare il cambiamento di stagione come un evento naturale e imparare ad apprezzare anche la pioggia e i bellissimi e suggestivi colori che l'autunno offre. Solo così sarà estate ogni giorno. (e.m.)