

E' ARRIVATA LA PRIMAVERA: LA MODA, LA DIETA E IL CLIMA DEI MESI CHE CI ATTENDONO

21 Marzo 2012

L'AQUILA - Che la primavera fosse già arrivata sotto l'aspetto meteorologico ce ne eravamo accorti tutti, ma gli esperti hanno rivelato che è giunta in anticipo anche dal punto di vista astronomico.

Secondo gli scienziati, per la prima volta dopo oltre 100 anni, l'equinozio è avvenuto alle 5.14 (UTC) di ieri, anticipando la sua tabella di marcia di un giorno.

L'equinozio è il momento in cui il Sole arriva a uno dei due punti d'intersezione tra l'eclittica (il percorso dell'astro) e l'equatore celeste (l'equatore terrestre proiettato nel cielo).

L'esatto punto d'intersezione avviene due volte l'anno: tra il 22 e il 23 settembre, segnando l'inizio dell'autunno, e tra il 20 e il 21 marzo, aprendo le porte alla bella stagione.

Quest'anno, come successe per l'ultima volta nel 1896, secondo quanto riporta Space.com, l'equinozio è arrivato ieri, quindi con un giorno d'anticipo rispetto alla "normalità", e addirittura per il gioco dei fusi orari in talune zone del globo, come la costa americana sul Pacifico, quando ancora era il 19 marzo.

La tradizione vuole che l'inizio della primavera sia il 21, ma in realtà per le rilevazioni astronomiche non è così.

Nel corso del ventesimo secolo, l'equinozio di primavera è stato effettivamente il 21 marzo solo 36 anni su 100.

Più spesso è dunque caduto il 20 marzo, ma mai così presto nel corso della giornata come è avvenuto nel 2012.

IL CLIMA? "DEGNO" DELLA BELLA STAGIONE

"Nei prossimi giorni gli italiani potranno godere di un clima da primavera inoltrata poiché l'alta pressione, nella seconda parte della settimana, occuperà la nostra Penisola e, quindi, garantirà, specie fra giovedì e sabato, giornate belle e soleggiate un po' ovunque".

È questa la previsione che Andrea Giuliani, meteorologo del centro Epson Meteo, fa all'Adnkronos.

"Le temperature sono in aumento - precisa Giuliani - di qualche grado al di sopra della norma: quelle pomeridiane saranno da fine aprile, inizio maggio, mentre quelle notturne rimarranno un po' più basse, in linea col periodo".

MA C'È L'INSIDIA DELLA SICCITÀ

Non solo notizie rosee, la primavera si apre con il problema della siccità, dopo un inverno segnato dal dimezzamento della precipitazioni al Nord che ha causato l'abbassamento del livello di fiumi e laghi e ha ridotto le scorte idriche dei terreni.

Lo afferma la Coldiretti, sulla base delle rilevazioni Isac Cnr relative al periodo di riferimento 1970-2000.

La carenza idrica, resa evidente dalla magra di molti corsi d'acqua e dai grandi laghi del Nord (Como, Maggiore e Garda) 30 centimetri sotto il livello medio del periodo, provoca importanti conseguenze sull'ambiente e l'agricoltura.

LA MODA DI PRIMAVERA PER LEI

Sembra una regola fissa: si inizia la primavera con tonalità delicate e man mano che arriva l'estate si passa a colori più forti.

Ogni anno si vedono puntualmente arrivare nei negozi le prime collezioni tinte di color cipria, color pelle, blu pallido, rosa e giallo vaniglia.

Così accade anche quest'anno. I colori pastello stanno bene alle donne di tutte le età. Sono eleganti e femminili.

E perché non festeggiare la primavera con stampe floreali in delicati colori pastellati, molto 'in' quest'anno!

Una nuova tendenza per la primavera 2012 sono i jeans e i pantaloni slim fit in tonalità tenui: verdi, rosa, blu cielo, verde menta

PER LUI

Un uomo che riesce a essere elegante anche indossando abiti semplici e morbidi. E' questo il messaggio generalizzato arrivato dalle sfilate.

Quali sono le tendenze riguardo alle tonalità? È il blu il colore da scegliere per il più, abbinato comunque a colori neutri come il bianco, il grigio, il bambù e, perché no, il rosa.

Quasi assenti bottoni, cerniere e borchie. Grande ritorno dei cappelli. Semplici, magari con l'aggiunta di un fascetta dal colore rosso.

Gli accessori? Grande attenzione viene data alle scarpe, per le quali prevalgono i mocassini, le polachine e le espadrillas. Non sempre presenti le borse, portate dai modelli rigorosamente a mano.

LA DIETA DI PRIMAVERA

Il corpo umano ha bisogno di rimettersi a nuovo dopo gli stress dovuti alla brutta stagione.

Mesi di vita sedentaria, al chiuso, con in più un'alimentazione ricca di grassi e proteine ma povera di vegetali portano infatti ad accumulare più tossine nell'organismo: è l'ora della dieta di primavera.

La prima regola è quella ovvia, mangiare leggero dopo gli eccessi invernali: abbandonare gli alimenti ricchi di lipidi e di zuccheri (carni grasse e salumi, frittture, dolci e snack industriali ecc.) e rivolgersi alla natura: frutta e verdura fresche, cereali integrali, legumi possibilmente freschi, noci e semi.

Gli alimenti più preziosi sono il riso tra i cereali, il radicchio e il carciofo tra le verdure, i ravanelli e i cavoli tra gli ortaggi.

Non dimenticare i frutti rossi di primavera: fragole, ciliegie e, per chi le trova, amarene, ovviamente senza esagerare.

Da limitare anche i condimenti. Sebbene l'olio extravergine di oliva contenga preziose sostanze antiossidanti è bene non esagerare, per sfruttarlo al meglio va usato a crudo e non più di 1-2 cucchiaini per ogni pasto principale.

Infine, è molto importante ricordarsi di bere almeno due litri, due litri e mezzo di liquidi al giorno, anche sottoforma di tisane o infusi, e preferire l'acqua oligominerale a basso residuo e scarso contenuto di sodio.

Al contrario sarà necessario fare attenzione al consumo di alcolici: l'alcol, infatti, esercita un'azione tossica sul fegato. Il tradizionale bicchiere di vino a pasto è l'apporto che sarebbe meglio non superare.

E IN IRAN È... CAPODANNO

Il Nowruz, Capodanno persiano, coincide con l'equinozio di primavera.

Una festa della rinascita secondo i ritmi della natura, ma che si lega all'antico mito di re Jamsid narrato dal celebre poeta medievale Ferdowsi, e soprattutto a quella religione zoroastriana in cui ancora affonda le sue radici la cultura persiana.

Per gli iraniani è soprattutto una festa gioiosa e una lunga vacanza in cui si viaggia nel Paese o si va all'estero, iniziata già con la chiusura delle scuole la scorsa settimana e che si protrarrà fino al primo aprile.

Dall'inizio di marzo le strade di Teheran sono state intasate fino all'inverosimile per la corsa all'acquisto di nuovi capi d'abbigliamento, regali per i bambini e decorazioni tradizionali, fra le quali è d'obbligo in ogni casa e negozio, come in Occidente l'albero di Natale, la composizione su una tovaglia di sette elementi unificati dall'iniziale "s": un vaso di germogli vegetali, un dolce tradizionale, una mela, frutta secca, aglio e aceto.