AbruzzoWeb
Tutte le notizie d'Abruzzo a portata di click

INSONNIA E APATIA, ECCO I RISCHI DELL'ORA SOLARE E I CONSIGLI DEGLI ESPERTI

26 Ottobre 2017



ROMA – Insonnia e inappetenza, ma anche pessimismo, sensi di colpa e apatia. Sono questi i disturbi che alcuni italiani potrebbero riportare a causa del cambio dell'ora, che avverrà nella notte tra sabato e domenica.

Lo riferisce Michele Cucchi, direttore sanitario del Centro medico "Santagostino" di Milano.

Stando a uno studio di "In a Bottle", infatti, l'accorciamento delle giornate provoca malumore e ansia a ben un italiano su due.

"Queste conseguenze trovano una spiegazione nella cronobiologia di alcuni nostri processi fisici e mentali – spiega l'esperto – Le attività ormonali e cerebrali che regolano il sonno e le malattie dell'umore hanno una ritmicità giornaliera, mensile e annuale. Molte teorie derivate da evidenze scientifiche suggeriscono che la depressione sia proprio la malattia dei ritmi biologici e una loro alterazione precipiterebbe i meccanismi che generano la sindrome depressiva, fatta non solo di mal di vivere, pessimismo, sensi di colpa e apatia, ma anche di sintomi più 'fisici' e più intuitivamente riconducibili ai ritmi circadiani: insonnia, inappetenza, un'oscillazione della gravità della sintomatologia nel corso della giornata". Questi effetti sono in buona parte modulati dalla quantità di luce che riusciamo a raccogliere nella giornata.

"Nell'esperienza di chi soffre di ansia e depressione – prosegue Cucchi – è possibile riscontrare un peggioramento dei sintomi proprio in questo periodo dell'anno, momenti in cui e' sempre poco indicato fare cambi di terapia, rimandando tali cambiamenti ai periodi di maggiore stabilizzazione stagionale".

Con qualche piccolo accorgimento, però, è possibile affrontare il cambio ora con il minor disagio possibile.

"Innanzitutto, bisogna verificare il proprio profilo personale che può essere quello del gufo o dell'allodola – dice Cucchi, spiegando che le allodole sono le persone che tendono ad andare a letto presto e a essere mattinieri – L'ora solare, ad esempio, crea più problemi alla seconda categoria".

"Gli effetti ormonali di questi cambiamenti – afferma ancora l'esperto – vengono attenuati dall'attività fisica, in modo particolare quella aerobica. Ma bisogna prendere delle precauzioni a riguardo: infatti è consigliabile solo a chi non soffre di disturbi cardiovascolari".

“Inoltre è raccomandabile mantenere uno stile alimentare fatto di pasti leggere. Le persone sone particolarmente sensibili a questi cambiamenti, possono giovarsi di una specifica terapia naturale che consiste nella risincronizzazione dei ritmi circadiani. Gli orologi biologici circadiani regolano una grande varieta’ di fenotipi ritmici che caratterizzano il metabolismo, la fisiologia e il comportamento della maggior parte degli organismi che popolano il nostro pianeta”, conclude.

Per la dietista nutrizionista Carmen Campana “spossatezza, stanchezza, irritabilità, insonnia sono alcuni degli effetti negativi dell’ora solare sull’organismo. Mantenere un buono stato di vita e un’alimentazione corretta saranno i gold standard per prevenire o contrastare i disagi legati al cambio d’orario. Ed è bene quindi non esagerare con le porzioni e mantenersi leggeri per evitare di appesantire ulteriormente il fisico”.

Secondo la Campana, “privilegiare, quindi, metodi di cottura semplici: al vapore, alla griglia, al forno e al cartoccio. A colazione è consigliabile bere una tisana con un cucchiaino di miele (al posto dello zucchero) che combatte la stanchezza e restituisce il buon umore. Si possono consumare spuntini di frutta fresca associati al consumo di frutta secca, come una manciata di noci o mandorle”.

Nelle ore solari, l’esperta raccomanda di “evitare di assumere, nelle ore serali, alimenti che richiedono tempi di digestione molto lunghi come cibi ricchi in grassi oppure cibi in scatola o superalcolici e tutti gli alimenti eccitanti. Pane, pasta, orzo, riso contengono l’amminoacido triptofano, che favorisce la produzione di serotonina garantendo il benessere cerebrale. In particolare il riso indicato per combattere stanchezza e problemi digestivi, anch’essi tra le conseguenze negative del cambio dell’ora”.

E poi, “Tra la verdura fresca (condita con olio di riso e di girasole), via libera agli spinaci che contengono magnesio, calcio, vitamina B6 e acido folico, sostanze che favoriscono il rilassamento muscolare. Per contrastare la stanchezza abbiamo la vitamina b1 (tiamina) che ha l’azione antifatica per eccellenza. Questa presiede alla trasformazione dei carboidrati in energia ed e’ fondamentale per la salute delle cellule nervose. E’ contenuta nei cereali integrali, semi, legumi”.

Vietata l’assunzione degli “acidi grassi trans”, associata a maggior aggressività ed irritabilità.

“Motivo in più – afferma infine – per limitare il consumo di margarine e cibi pronti in questo periodo dell’anno. A soffrire di disturbi connessi alla reintroduzione dell’ora solare non sono soltanto gli adulti, ma anche i bambini: uno spuntino pre nanna con un bicchiere di latte caldo agirà contro l’insonnia ed è un ottimo rimedio per grandi e piccini”.

© 2026 Abruzzo Web Enfasi srl - Quotidiano digitale registrato presso il Tribunale dell'Aquila con decreto n°501 del 2 settembre 2003
Iscrizione al ROC n. 26362 - P.IVA 01812420667
Direttore responsabile Berardo Santilli