

SI TORNA ALL'ORA LEGALE: INSONNIA E CAMBI D'UMORE, I CONSIGLI DELL'ESPERTO

28 Marzo 2014

L'AQUILA – Cambi d'umore, insonnia e depressione. Questi i principali effetti del ritorno dell'ora legale: nella notte tra sabato 29 e domenica 30 marzo, infatti, tutti gli italiani dovranno spostare le lancette degli orologi un'ora in avanti, perdendo così 60 preziosi minuti di sonno.

Un cambio di passo per il ritmo biologico interno che si farà sentire soprattutto nei primi giorni, e nelle prime notti, della settimana successiva.

La spiegazione agli effetti negativi di questa convenzione sociale che risale agli inizi del '900, e alla necessità di ottimizzare le risorse energetiche, si può ricavare dalla "cronobiologia", una branca della biologia che studia i fenomeni ciclici presenti negli organismi viventi.

Anche il corpo umano, come quello di piante e animali, risponde ad un complicato meccanismo di orologi interni, le cui lancette ticchettano seguendo un ritmo che, se alterato, fa inceppare l'intero sistema.

Ma quali sono i sincronizzatori che ci fanno "mantenere il ritmo"? In primo luogo stimoli naturali, come l'alternanza tra luce e buio o la temperatura esterna. Secondariamente, stimoli sociali come l'orario dei pasti o le abitudini quotidiane.

Per esempio, l'orario del risveglio mattutino, che verrà anticipato: si perderà, così, un'ora di riposo notturno e l'organismo subirà un vero e proprio trauma, con conseguenze fisiche e psicologiche.

Il sonno sarà quello che ne risentirà di più: fatica ad addormentarsi, risvegli durante la notte, sensazione di stanchezza e spossatezza al mattino, soprattutto per chi è abituato a fare le ore piccole.

Per chi soffre di depressione, ansia, attacchi di panico, le conseguenze saranno ancora più gravi: "Le attività ormonali e cerebrali che regolano il sonno e le malattie dell'umore hanno una ritmicità sia giornaliera (chi soffre di depressione sta regolarmente peggio al mattino), che mensile e annuale", spiega Michele Cucchi, psichiatra e direttore sanitario del Centro medico Santagostino di Milano.

"La depressione è proprio definibile come la malattia dei ritmi biologici: una loro alterazione precipiterebbe i meccanismi che generano la sindrome depressiva, fatta infatti non solo di mal di vivere, pessimismo, sensi di colpa e apatia, ma anche di sintomi più 'fisici' - aggiunge l'esperto - Per esempio insonnia, inappetenza e un'oscillazione della gravità della sintomatologia nel corso della giornata".

"Secondo alcuni studi internazionali, per i soggetti a rischio depressione, con il cambio dell'ora legale aumenterebbero i casi di disagio emotivo, depressione e anche il tasso di suicidi", sottolinea.

"Non bisogna, però - precisa Cucchi - dimenticare che l'effetto del cambio di orario può essere molto diverso da persona a persona. Ognuno, infatti, scopre nel corso della propria vita a quale cronotipo appartiene: se è più 'gufo', quindi animale notturno, prediligerà lavorare ed essere attivo negli orari serali. Al contrario, le 'allodole' avranno una propensione a rendere maggiormente di primo mattino".

"A risentire di più del cambio dell'ora legale sono le persone serotine, i 'gufi' - continua Cucchi - È inoltre nell'esperienza di chi soffre di ansia e depressione riscontrare un peggioramento dei sintomi proprio in questo periodo dell'anno, in cui è poco indicato fare cambi di terapia anche qualora fosse arrivato il momento di sospendere i farmaci per il raggiunto benessere, rimandando tali cambiamenti ai periodi di maggiore stabilizzazione stagionale".

Ecco, allora, alcuni consigli dello psichiatra Michele Cucchi per evitare l'"ansia da ora legale" ed affrontare al meglio i cambiamenti naturali:

GUF O ALLODOLE? QUESTO È IL PROBLEMA

In primis può essere utile rivolgersi a uno specialista per scoprire quale sia il proprio profilo cronobiologico e imparare, così, a facilitarlo

BUONA NOTTE E SVEGLIA UN PO' PRIMA

Per prepararsi a spostare le lancette dell'orologio, ognuno deve attrezzarsi per risincronizzare il proprio ritmo "circadiano", cioè le ore quotidiane dedicate alle attività e quelle destinate al riposo.

Soprattutto i gufi, altrimenti, cercheranno di andare a letto prima nei giorni precedenti il cambio dell'ora e alzarsi un po' più presto del solito nel week end del cambio dell'ora. Questi saranno espedienti utili per allenarsi al cambiamento che, in alternativa, si sentiranno in modo più improvviso il lunedì, quando la sveglia suonerà forzatamente 60 minuti prima.

LE ALLODOLE NON SI LASCINO ABBINDOLARE DA SERATE PIÙ LUMINOSE

Chi è abituato ad addormentarsi presto, non cerchi di cambiare il proprio bioritmo in funzione dell'aumento della luce esterna, ma si abitui con gradualità a posticipare il riposo.

SÌ ALLO SPORT ALL'ARIA APERTA

Per entrambi i profili, l'attività fisica aerobica, consigliabile in questo periodo per chi non è a rischio di problemi cardiocircolatori, attenuerà gli effetti ormonali di questi cambiamenti. Si approfitti dell'ora in più di luce per scaricare ansia e tensioni all'aria aperta.