

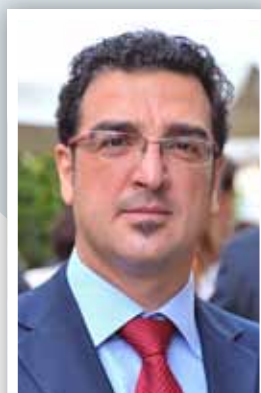
Occhio alla salute

L'86% degli italiani ha il mal di primavera

La sindrome del cambio della stagione colpisce più lei di lui. I sintomi? Stanchezza, depressione, ansia, insonnia. Ecco la ricetta dell'esperto per batterla: «No all'alcol 3 ore prima di dormire, camminare 30 minuti al giorno e regolarità»

di Luisa Taliento

Stanchezza, depressione, ansia, spossatezza, insonnia. Secondo l'Osservatorio Doxa-Aidepi, l'86% della popolazione, in particolare donne, in questo periodo soffre della cosiddetta *spring fever*, ovvero la sindrome dell'arrivo della primavera. «Come nella favola *La Bella e la Bestia*, la (Bella) stagione e la sonnolenza (Bestia) finiscono per corteggiarsi e vivere insieme», spiega Giuseppe Alfredo Iannocari, neuropsichiatra e presidente di Assomensana, Monza.



Giuseppe Alfredo Iannocari, neuropsichiatra

SCHERZI DEL METEO A ds., sopra, Giuliana De Sio, 62 anni. L'attrice una volta ha raccontato di essere meteoropatica. A ds., Carlo Verdone, 68, con Irina Sanpiter (1957-2018) nel film "Bianco, rosso e Verdone", in cui lui è Furio, avvocato che pianifica tutto nei dettagli ed è suscettibile a ogni cambiamento, anche del meteo.

(e il bisogno) di prolungare il sonno. La sonnolenza causata dal cambio di stagione condiziona anche la lucidità mentale. Gli sgambetti del bel tempo si possono manifestare con **difficoltà di concentrazione e di memoria. Il pensiero si fa vago e le idee fanno fatica a focalizzarsi su ciò che ci interessa**, rendendo difficile riportare il barometro della mente su ciò di cui "dobbiamo" occuparci. A questo si aggiunge la fastidiosa sensazione di essere vaghi e

I numeri del fenomeno

La sindrome da primavera colpisce 35 milioni di italiani (86%). ***Tra i 18 e i 70 anni** è la fascia d'età delle persone interessate. ***Il 32%** dichiara di sentirne sempre o quasi. ***Le donne** tra i 35 e i 54 anni sono la categoria più colpita. ***Il 64%** tende ad avvertire un maggiore senso di stanchezza e spossatezza. ***Il 38%** ha problemi di insonnia. ***Il 42%** di giovani sotto i 24 anni tende a soffrire di più di irritabilità (40%) e malumore (37%). ***Il 21%** prova ansia, percentuale che sale al 25% per le donne, soprattutto nella fascia di età tra i 25 e i 34 anni (29%).

Fonte: Osservatorio "Io comincio bene" curato da Doxa-Aidepi.



Giuliana De Sio: sensibile al meteo...

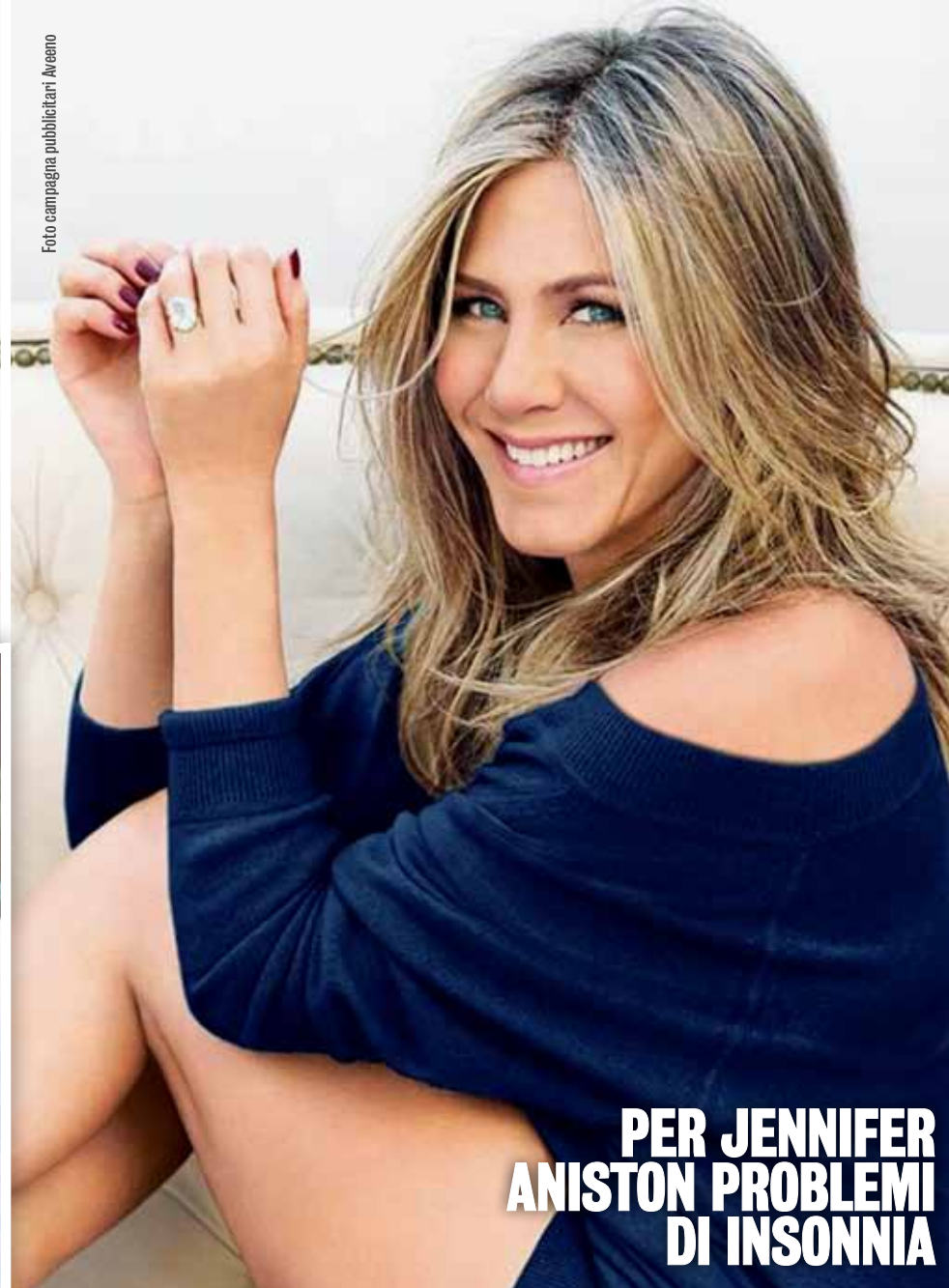


...come Furio di Carlo Verdone

inefficienti», spiega Iannocari. Anche gli sbalzi caldo-freddo che stiamo vivendo alla fine di questo inverno non aiutano.

Vinci il "jet lag"

«Fare a meno della primavera è impossibile», continua lo specialista, «ma ci sono alcuni suggerimenti che ci aiutano a contrastare il jet lag stagionale. La parola d'ordine: è regolarità. Durante il giorno concediamoci delle pause per recuperare le energie e non facciamo troppo tardi la sera. Ovviamente bisogna **evitare di bere alcolici nelle tre ore prima di andare a letto** e non esporsi al-



PER JENNIFER ANISTON PROBLEMI DI INSONNIA

la luce di tv, telefonini e tablet nei trenta minuti prima di addormentarci. Anche per quanto riguarda l'attività fisica s'invita alla moderazione. Buttarsi a capofitto nella corsa stressa l'organismo (si producono corticosteroidi, gli ormoni dello stress, anziché endorfine, gli ormoni del piacere). **Meglio, quindi, dedicarsi a miti (ma efficaci) passeggiate a passo sostenuto per trenta minuti, anche tutti i giorni.** E partiamo bene con la prima colazione: non facciamo mancare frutta fresca di stagione (quella rossa fa bene al cervello) e 2-3 frutti secchi, come noci, nocciole, mandorle, pistacchi. Per i

più audaci, si suggerisce mezzo bicchiere di acqua tiepida con mezzo limone spremuto, un vero toccasana per ammansire la Bestia».

La ginnastica più indicata per il nostro cervello

«Per darle il giusto tono», conclude Iannocari, «possiamo fare un semplice, ma efficace, esercizio di ginnastica mentale ideato da Assomensana. Pensiamo una parola, per esempio "albero", e troviamo sette parole associate a essa ("rami", "foglie", ma anche "genealogico", "mastro", "della vita" ecc.). Una volta elencate sette parole, prendiamone

DISTURBI A sin., l'attrice Jennifer Aniston, 50: «Se il mio cervello si sveglia alle tre del mattino, inizia a parlarmi e non si zittisce impedendomi di dormire», ha detto la diva tempo fa. Sotto, Lady Gaga, 32. «Soffro di depressione e ansia da tutta la vita», ha raccontato la pop star. Depressione e insonnia possono accentuarsi proprio con il cambio di stagione e colpiscono più le donne.

una di quelle e troviamo sette nuovi elementi da associare. Dopo aver riscaldato i motori con questi due passaggi, troviamo la parola che si riferisce a ciò di cui ci dobbiamo occupare in quel momento: per esempio, "riunione" o "bilancio", "spesa" o "pranzo", e lasciamo che la mente faccia sette nuove associazioni. E dopo ancora sette, come detto prima. **Così facendo, risvegliamo la mente dal torpore e ci focalizziamo sul nostro obiettivo**, evitando di far vagare a vuoto il pensiero su ciò che non ci interessa. Per risvegliarsi non passeranno cent'anni come nella favola, bastano solo tre minuti!».



Lady Gaga: morale basso a marzo