
Una corretta alimentazione aiuta ad affrontare la stanchezza primaverile?

Lun 20/03/2023 - 10:05

Le giornate tornano ad allungarsi, la natura si risveglia dopo il sonno invernale. Tuttavia, proprio all'inizio della primavera molte persone si sentono stanche e svogliate. Una spiegazione per questi sintomi si trova, tra le varie ragioni, anche in un cambiamento ormonale: il corpo umano si adatta alle mutate condizioni ambientali producendo di nuovo una maggiore quantità di serotonina, il cosiddetto "ormone della felicità"; in inverno, invece, a predominare è la produzione di melatonina, "l'ormone del sonno". Possono trascorrere infatti diverse settimane, prima che si stabilisca un equilibrio ormonale consono alla nuova stagione. Alle variazioni di temperatura reagiscono anche i vasi sanguigni, che si dilatano quando le temperature esterne aumentano, causando un abbassamento della pressione sanguigna, e si contraggono quando le temperature calano. Tali oscillazioni della pressione sanguigna gravano sull'organismo e possono renderci stanchi.

Oltre a trascorrere del tempo al sole, aumentare il movimento nella vita di ogni giorno (ad es. salendo e scendendo le scale), praticare regolarmente attività all'aria aperta, alternare l'uso di acqua calda e fredda sotto la doccia e fare sedute in sauna, anche l'assunzione di determinati alimenti può aiutare a scacciare la stanchezza primaverile.

"È il momento di dire addio ai pasti invernali abbondanti e ricchi di grassi e zuccheri e di riportare in tavola più verdure ed erbe fresche", afferma Silke Raffeiner, nutrizionista presso il Centro Tutela Consumatori Utenti. A disposizione ci sono rucola, lattuga e lattuga asiatica, presto anche spinaci, ravanelli ed erba cipollina, e oltre a tutte queste cose appena raccolte, si ha a disposizione anche un'ampia scelta di verdure che si conservano più a lungo come barbabietole, pastinache e vari tipi di cavoli. Sono consigliate inoltre anche le verdure fermentate crude, cereali integrali, verdure e legumi che stimolano l'attività intestinale grazie alle loro fibre. Erbe selvatiche come il tarassaco (chiamato anche dente di leone o Zigori), il centocchio comune (*Stellaria media*) o le pratoline hanno un effetto stimolante sul metabolismo. È particolarmente importante bere una sufficiente quantità di liquidi, distribuendo l'assunzione nell'arco della giornata.

Tuttavia, se la stanchezza dura più di due o quattro settimane, la causa potrebbe essere una carenza di nutrienti. In questo caso, è meglio chiarire la situazione con una visita medica.