

ALIMENTAZIONE

## STANCHEZZA E DEBOLEZZA? PUÒ ESSERE LA PRIMAVERA.



In primavera, si sa, le giornate si fanno più lunghe, il tempo migliora, la natura si risveglia, ma tutto ciò che sembra influire positivamente sul cervello e favorire il buon umore può apportare anche degli “effetti collaterali”. Parliamo del cosiddetto **“mal di primavera”** che colpisce circa due milioni di persone in questo periodo dell’anno e che si manifesta con segnali come **stanchezza e debolezza**, a cui si aggiungono spesso **cattivo umore, ansia, irrequietezza, insonnia e mancanza di concentrazione**. Questo malessere generale e diffuso, sebbene di natura non patologica, può peggiorare la qualità della vita e rappresentare un problema nel normale svolgimento delle attività quotidiane.

### Quali sono le cause?

Alcuni dei fastidi avvertiti in primavera sono simili a quelli tipicamente autunnali, mentre altri dipendono esclusivamente dai cambiamenti che hanno luogo in questo periodo dell’anno. Tanto per cominciare ci si deve adeguare al passaggio all’ **ora legale, che porta via un’ora di sonno** e obbliga l’organismo a doversi riabituarne al nuovo ritmo. Inoltre le giornate più lunghe e le temperature più alte stimolano una maggiore attività di tutto il corpo, che può non essere in grado di rispondere in maniera adeguata. L’organismo tende così a segnalare il suo disagio con una stanchezza e debolezza apparentemente ingiustificate, ma che in realtà sono **il campanello d’allarme di uno stato fisico e mentale non eccellente**. I sintomi del “mal di primavera” possono essere acuti e nascondere delle patologie più gravi, in questo caso è bene sottoporsi ad una visita medica. Se i sintomi non sono particolarmente acuti non vanno comunque trascurati in quanto potrebbero condurre a un maggiore **malessere psico-fisico**.

### L’alimentazione giusta contro il mal di stagione

Tutti sanno che lo scopo primario dell’alimentazione è principalmente energetico, ma spesso si dimentica che tale **energia dovrebbe essere fornita gradualmente nel corso della giornata**; quindi è bene fare 5 pasti

al giorno (colazione, spuntino, pranzo, merenda, cena) per non lasciare mai l'organismo a corto di "carburante". Per combattere debolezza e spossatezza occorre inoltre seguire un'[alimentazione sana e variata](#), che garantisca sufficienti apporti di macronutrienti ([carboidrati](#), [proteine](#) e [grassi](#)) e di micronutrienti (come [vitamine](#) e minerali). Le vitamine non apportano calorie, ma svolgono importanti funzioni (antiossidanti, protettive, antinfiammatorie ecc.) e regolano buona parte delle trasformazioni chimiche che avvengono nell'organismo, tra cui quelle energetiche. Tra le vitamine più importanti impegnate nel processo metabolico (produzione di energia) rientrano quelle del gruppo B:

- La vitamina B1 agisce soprattutto sul metabolismo dei carboidrati.
- La vitamina B2 ha molte funzioni tra le quali la facilitazione dell'assorbimento dei grassi.
- La vitamina B6 consente una buona utilizzazione delle proteine e agisce nel metabolismo glicidico e lipidico.
- La vitamina B12, oltre che favorire il metabolismo di zuccheri e proteine, è indispensabile per il buon funzionamento del sistema nervoso.

Le **vitamine del gruppo B** si trovano in grande quantità soprattutto negli alimenti di origine animale: è quindi importante assumere settimanalmente carne, pesce e uova nelle giuste quantità, e consumare ogni giorno yogurt, latte e derivati come il Grana Padano DOP che è un concentrato di nutrienti del latte, ma con meno grassi del latte intero perché parzialmente decremato durante la lavorazione. Per fare 100 g di questo formaggio occorrono 1,5 litri di latte, fornisce quindi ottime quantità di **proteine ad alto valore biologico, vitamine del gruppo B, tanto calcio**, oltre ad essere ricco di importanti **antiossidanti** come **vitamina A, zinco e selenio**. Unito ad un'alimentazione ricca di frutta e verdura, il Grana Padano DOP contribuisce a dare all'organismo la forza e il benessere di cui si ha particolarmente bisogno in questo periodo.

### **Attività fisica per il benessere psico-fisico**

Per sconfiggere stanchezza e stress è bene praticare [attività fisica aerobica](#) a bassa intensità e a lunga durata, come camminare, pedalare ecc. È importante che l'attività fisica diventi un'abitudine quotidiana o che venga praticata per almeno 40 minuti 3-4 volte a settimana. I benefici che se ne possono trarre sono molteplici. Tanto per cominciare, **l'esercizio fisico** aumenta la produzione di energia da parte del corpo e si dimostra **in grado di combattere stanchezza e debolezza più del riposo**. Non solo. Una buona dose di attività fisica e praticata con regolarità, è in grado anche di migliorare il tono dell'umore. Infatti, tra le varie benefiche modificazioni del metabolismo e del sistema nervoso, l'attività **stimola la produzione di endorfine**, neurotrasmettitori dotati di proprietà analgesiche che donano maggiore serenità e tranquillità. Ovviamente, la raccomandazione sempre valida è che se siete sedentari è bene sottoporvi a una visita medica prima di iniziare con qualsiasi tipo di attività motoria.

### **Altri consigli contro stanchezza e debolezza**

- Mangia **2 porzioni di verdura al giorno**, preferendo quelle crude a quelle cotte per assicurarti un miglior apporto di vitamine e antiossidanti, che diminuiscono con la cottura.
- Mangia **3 porzioni di frutta al giorno**: tra i frutti di stagione ci sono le fragole, le nespole, i limoni e le pere, ma qualsiasi frutta di tuo gradimento è la benvenuta.
- **Condisci la verdura con del succo di limone**: la vitamina C favorisce l'assorbimento del ferro degli alimenti, la cui carenza può essere causa di stanchezza e debolezza.
- Mangia tutti i giorni un vasetto di yogurt o 200 ml di latte e aggiungi 10g (un cucchiaino da cucina) di **Grana Padano DOP** al posto del sale per insaporire i tuoi primi piatti. **Fai attenzione alla cena**: il pasto serale, quello più vicino all'ora del sonno, dovrebbe apportare non più del 30% delle calorie dell'intera giornata e non essere abbondante né in grassi né in zuccheri semplici, ma apportare calorie soprattutto da cereali come **pasta o riso associati o legumi, oppure da proteine come quelle del pesce**.
- Esponiti al sole con cautela: l'esposizione al sole migliora l'umore, oltre a favorire la produzione di vitamina D, prezioso micronutriente utile a molte funzioni del nostro organismo.
- **Vestiti "a strati"**: in questo modo potrai fronteggiare i cambi di temperatura, proteggendoti dal caldo eccessivo. Con il calore la pressione arteriosa può scendere e di conseguenza ci si può sentire più stanchi e deboli.
- **Assicurati il giusto riposo notturno**: dormire ininterrottamente per un numero sufficiente di ore (circa

8h per un adulto) è indispensabile per il benessere fisico e mentale dell'organismo e per non accusare stanchezza e spossatezza durante il giorno.