

SALUTE Domenica 29 ottobre le lancette dell'orologio si spostano indietro

TORNA L'ORA SOLARE: DALL'INSONNIA AGLI SBALZI DI

Contro la stanchezza porta in tavola pasta, riso e pesce, di giorno fai

Marco Sgro

Genova, ottobre

È cominciato il conto alla rovescia per lo spostamento delle lancette dell'orologio indietro di un'ora. Nella notte tra sabato 28 e domenica 29 ottobre tornerà l'ora solare. Anche se ci farà dormire 60 minuti in più, ridurrà le ore di luce del giorno, anticipando il tramonto. In molti vorrebbero abolire questo passaggio e lasciare l'ora legale tutto l'anno. I motivi? «Lo spostamento delle lancette dell'orologio all'indietro può provocare disturbi come stress, stanchezza, spossatezza, inappetenza, problemi d'umore e difficoltà di concentrazione», spiega il dottore Pierfrancesco Gambardella, medico di famiglia a Genova. Inoltre si stima che siano ben 12 milioni gli italiani che in questo periodo soffrono della cosiddetta depressione autunnale, dovuta sempre alla riduzione delle ore di luce.

Di solito passa in pochi giorni

Gli esperti ci confortano, spiegando che l'adattamento al cambio d'ora, molto simile a quello da *jet lag*, si esaurisce in pochi giorni. Per facilitarlo esistono rimedi per combattere gli effetti collaterali che questo cambiamento.

● **A TAVOLA** L'alimentazione gioca un ruolo importante per mantenere le energie ed evitare notti insonni e agitate. Secondo gli esperti la mancanza di vitamina D, legata alla ridotta esposizione alla luce del sole, sarebbe una delle cause dirette dei disturbi del sonno. Ecco quattro alimenti ricchi di vitamina D che pos-



COSÌ NON PERDI IL SORRISO

Una ragazza in tenuta sportiva fa attività aerobica. Con il ritorno all'ora solare, le ore di buio in più mettono tristezza. Per non perdere il buonumore, organizzati con le amiche per andare in palestra e fare attività in compagnia.

siamo inserire nella dieta: il salmone che, oltre a essere ricco di minerali (fosforo, selenio, calcio) e di vitamine B, D ed E, contiene acidi grassi polinsaturi omega 3 e ha effetti benefici sulla salute cardiovascolare; la trota è anche una buona fonte di proteine (contiene 9 amminoacidi) e minerali essenziali per l'organismo; anche l'aringa è ricca di vitamina D (una porzione di 100 g è sufficiente a coprire quasi la metà del fabbisogno giornaliero). Infine c'è il tonno, fonte di proteine, acidi grassi polinsaturi, vitamine del gruppo B (omega 3), fosforo, selenio e vitamine A e D.

Oltre al pesce, gli esperti consigliano di mangiare come spuntino a metà mattina o a

merenda la frutta secca, ricca di omega 3 e 6, e almeno cinque volte al giorno gli ortaggi freschi.

Limita alcolici, caffè e cibi piccanti

Evitare invece, soprattutto nelle prime due settimane dal cambio dell'ora, grassi animali, superalcolici e caffè, cibi piccanti. Largo, invece, a riso e pasta per l'alto contenuto glucidico che aiuta ad affrontare con energia le giornate.

● **STILE DI VITA** Con l'arrivo dell'ora solare anche le abitudini vanno modificate.

✓ **Al pomeriggio, finché c'è luce**, ritagliati almeno 20 minuti per dedicarti a un'attività fisica, possibilmente all'aria aperta. Evita di farlo la sera, prima di andare a letto, perché rischi di stimolare eccessivamente l'organismo che rilascia adrenalina, una sostanza eccitante che allontana il sonno.

✓ **Anticipa la cena** Se in estate, con la luce del sole fin verso le 21, era normale mangiare sul tardi, in autunno è preferibile sedersi a tavola prima per seguire il nuovo ritmo scandito dalla luce. Evitare pasti pesanti, cibi fritti e

di 60 minuti. Perciò diventa buio prima e al tuo corpo serve tempo per abituarsi

UMORE, SCOPRI COME EVITARE I DISTURBI PIÙ COMUNI

sport per liberarti dallo stress, la sera dedicati ad attività rilassanti

grassi che disturbano la qualità del riposo è un altro modo per favorire il sonno.

✓ **Lascia le tapparelle alzate**, soprattutto nei primi giorni di cambio dell'ora. In questo modo il corpo percepisce la luce del mattino, produce serotonina e si sveglia in modo naturale.

Troppo caldo non ti fa dormire bene

✓ **In camera da letto** mantieni la temperatura intorno ai 19 gradi, poiché dormire in un ambiente più fresco aiuta ad addormentarsi. Il motivo è semplice: l'ormone responsabile dello stimolo della sonnolenza, la melatonina, viene prodotto durante il processo di raffreddamento del corpo, che viene facilitato dalle basse temperature.

✓ **Se si soffre di insonnia** è preferibile dedicarsi ad attività rilassanti come la lettura, l'ascolto di musica o praticare esercizi di respirazione, come nello yoga.

Una lampada ti aiuta a bilanciare la produzione di ormoni

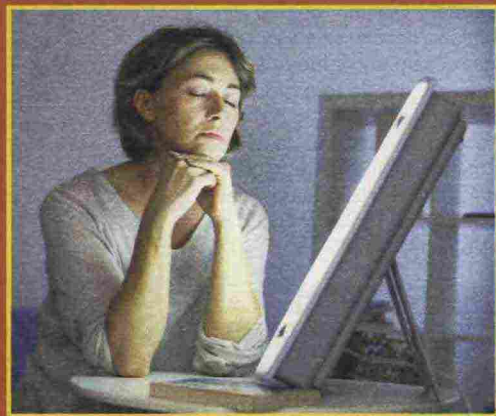
VIA LA TRISTEZZA CON LA TERAPIA DELLA LUCE

Dopo l'arrivo dell'ora solare, con le giornate che si accorciano e le ore di luce che si riducono sempre di più, si sente il bisogno di correre ai ripari. Un prezioso aiuto arriva dalla tecnologia. La *light therapy*, la terapia della luce, nata nei Paesi nordici per sopperire alla carenza di sole, è considerata un mezzo efficace per combattere il disturbo affettivo stagionale.

✓ **SI FA ANCHE A CASA** Per iniziare bisogna rivolgersi a un centro che effettua la *light therapy*. Decisa la terapia, si può proseguire a casa: in commercio trovi le lampade specifiche realizzate con tubi fluorescenti che producono una luce bianca molto intensa simile a quella del sole.

✓ **COME FUNZIONA** La luce emessa dalla lampada raggiunge il nervo ottico e riequilibra il bilanciamento di melatonina (ormone del sonno) e serotonina (ormone del risveglio), migliorando l'umore, l'appetito e anche la qualità del sonno.

✓ **LA SEDUTA** Bisogna sedersi a un metro dalla lampada, senza osservarla



direttamente e tenendo gli occhi aperti. Il trattamento è quotidiano e la sua durata è variabile in base al tipo di disturbo e alla risposta individuale, da 2 giorni a 2 mesi, anche se, in media, sono sufficienti dalle 2 alle 4 settimane. La durata di ogni esposizione e l'intensità della luce vengono decise dal medico in base alle caratteristiche di ogni paziente.



1- Difficoltà di concentrazione A base di magnesio con fosfoserina, cola e vitamine B5 e B6, aiuta la memoria e la concentrazione. Mg Memoria e Concentrazione, Equilibra, € 9,90. **2- Rilassamento** Contiene ginestrino, escolzia, passiflora, giuggiolo, vitamina B6 e withania, è utile per il rilassamento in caso di stress e per una buona qualità del sonno. Relax,

Mech, € 16,90. **3- Irritabilità** A base di iperico, avena, melatonina, griffonia, aiuta a ritrovare il buon umore. Melaslin-up, Pool Pharma, confezione 20 compresse, € 7,00.

4- Sbalzi d'umore L'estratto di rodiola rosea cura la stanchezza fisica e mentale e migliora l'umore. Rodiola Gold, Bios Line, € 30,00.

5- Stanchezza A base di papaya fermentata, regala energia, per affrontare il cambio di stagione e lo stress quotidiano. Immun'Age, Named, € 54,95. **6- Insonnia** Con melatonina, escolzia, triptofano, niacina, griffonia e vitamina B1, agisce favorevolmente sul ritmo sonno-veglia. Melatonina + Forte 5 Complex e Valeriana ACT, F&F, € 9,90.



NUOVO 97