

la  
**SCHEDA  
NATURAL**  
da conservare

A CURA DI  
CHIARA DALL'ANESE

**COMBATTI  
LA  
STANCHEZZA**

CIBI, RIMEDI, MOTO  
**AUMENTA  
LE ENERGIE**

**S**possatezza già di primo mattino, difficoltà a concentrarti, malumore. Con le giornate di sole arriva la stanchezza e, in più, quest'anno fisico e mente risentono anche degli effetti del recente lockdown. «Può sembrare strano che stare in casa faccia sentire più stanchi. Ma la mancanza di movimento, la perdita dei ritmi consolidati per anni, perfino la mancanza di un "sano" livello di stress contribuiscono a ridurre le energie», afferma Giuseppe Ventriglia, medico e docente al Master Clinical Pharmacy dell'Università degli Studi di Milano. Con Giovanna Geri, farmacista, e Valentina Schirò, nutrizionista, ci spiega come ricaricare le pile con dieta, attività fisica, erbe e integratori rilassanti.

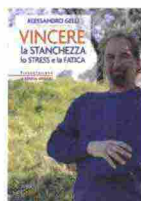


- 1 Perché il caldo debilita?**  
Con l'aumento delle temperature, tendono a peggiorare sonno, umore e digestione. L'organismo suda di più, per favorire la dispersione del calore in eccesso e mantenere costante la temperatura corporea.
- 2 Cosa ci rende stanchi?**  
La perdita di liquidi e minerali come potassio e magnesio, che regolano pressione, metabolismo e produzione di energia, contrastando la spossatezza. La disidratazione ostacola anche la concentrazione, e la mancanza di forze, spesso, si accompagna a un calo dell'umore.
- 3 Dormo otto ore, ma mi sveglio a pezzi: perché?**  
Se il sonno non è tranquillo, il numero di ore trascorse a letto conta poco. Per favorire un buon riposo, bisogna dare un ritmo alle giornate, mantenendo orari il più possibile regolari. E, la sera, evitare pasti troppo pesanti e drink alcolici.
- 4 Come lo miglioro?**  
Con sostanze come valeriana, passiflora, melissa. Quest'ultima migliora anche la cattiva digestione, che spesso si accompagna a problemi di insonnia.

- 5 Il ciclo peggiora le cose?**  
Sì. La fisiologica perdita mensile di sangue può esporre, con il tempo, a forme anche lievi di anemia da mancanza di ferro, il minerale che porta ossigeno alle cellule. In caso di flussi abbondanti, meglio parlare con il medico o il ginecologo, e magari controllare, con le analisi del sangue, emocromo e ferritina.
- 6 E gli ormoni?**  
Sono soprattutto due a causare spossatezza. Il cortisolo, ormone che aumenta in situazioni di stress, e l'ormone tiroideo, che regola il metabolismo, i cui livelli si alterano se la dieta è povera di iodio.
- 7 Come recupero le energie?**  
Anche con l'attività fisica. Riduce l'ansia e migliora l'afflusso di sangue a muscoli e cervello.

- 8 E se lo stress incombe?**  
Può essere utile il ricorso non tanto a farmaci quanto a sostanze naturali adattogene, che aiutano l'organismo a mantenere il suo equilibrio in caso di sovraccarico di lavoro o stress psicofisico.
- 9 Quali sono?**  
Eleuterococco e ginseng, che migliorano concentrazione e capacità di resistenza, e il ginkgo biloba, che aiuta la memoria.
- 10 In quali casi devo rivolgermi al medico?**  
Se dieta, sonno e rimedi non danno effetti positivi, o se compaiono nuovi sintomi come febbre, anche leggera, mal di testa o dolori mai provati, perdita dell'appetito, è bene parlare con il medico ed eseguire i controlli necessari.

**DUE GUIDE PREZIOSE**



• **Vincere la stanchezza, lo stress e la fatica,** Alessandro Gelli, Edizioni Lswr, 18,90 euro. Il programma rigenerante, con dieta e tecniche di respirazione, per azzerare lo stress cronico.



• **Combattere la stanchezza. Un aiuto dalla natura,** Enrica Campanini, Tecniche Nuove, 5,60 euro. Granuli, erbe, gemme e rimedi naturali per ritrovare le energie quando si è sovraffaticati.



**Valentina Schirò,**  
biologa nutrizionista,  
specialista in Scienza  
dell'alimentazione

## Tre alleati per ricaricare le pile

Consigliati da **Giovanna Geri,**  
farmacista e nutrizionista



### Quali integratori aiutano a ritrovare la carica?

Ci sono molte sostanze ad azione tonica, ma le grandi alleate per avere energia durante l'intera giornata sono le vitamine del gruppo B. In particolare, la B1 e la B6 sostengono il sistema nervoso e aiutano l'organismo a utilizzare meglio le energie presenti nei cibi. Si possono assumere per lunghi periodi, perché non si accumulano nei tessuti. Chi segue una dieta vegana, o molto povera di pesci, uova e carni, può invece avere bisogno di vitamina B12, utile per l'assorbimento del ferro.

• **Vitamine Gruppo B, Equilibrio (5,90 euro).**



### Come evito i cali di concentrazione?

Il cambio di stagione può esporre a sbalzi d'umore, tristezza, maggior difficoltà a concentrarsi. Per ritrovare serenità ed energie mentali è d'aiuto la *rodiola*, vero e proprio antidepressivo naturale. Anche *ginseng* e *guaraná* sono tonici per corpo e mente, ma sono sconsigliati in caso di insonnia o ipertensione.

• **Rhodiola forte, Erbamea (13 euro).**



### E per dormire meglio?

Il magnesio va bene se non ci sono risvegli notturni. Scioglie bene la tensione nervosa serale, rilassa muscoli e mente, aiuta a prender sonno meglio. Chi si sveglia spesso, o ha pensieri e sonni agitati, invece, farebbe meglio a utilizzare la melatonina, che regola il ritmo circadiano, oppure gli estratti vegetali di *passiflora*, *valeriana*, *melissa* ed *escolzia*, sedative e ansiolitiche.

• **Magnesio Completo, Bios Line (15 euro).**

## Mandorle, insalate multicolori e kiwi per sentirti al top

### 1 Quali cibi devo privilegiare?

I carboidrati complessi, come pane, riso, pasta, cereali integrali, che forniscono energia a lento rilascio. Poi, gli alimenti ricchi di triptofano, amminoacido essenziale per la sintesi della serotonina, l'ormone del buon umore che regola anche il ciclo sonno-veglia. Per esempio, spinaci crudi, mandorle, uova, anacardi, cioccolato fondente, crescenza, pecorino romano, taleggio, sogliola, nasello, merluzzo, zucchine, tacchino, pollo, asparagi, farro, fagioli.

### 2 Come riduco la spossatezza da caldo?

Con l'aumento delle temperature è inevitabile perdere più liquidi corporei e minerali attraverso la sudorazione. Per compensarla, è opportuno mantenere il giusto livello di idratazione bevendo almeno due litri di acqua al giorno, durante tutto l'arco della giornata. L'acqua non deve essere ghiacciata, perché potrebbe dare problemi a livello gastrico. Anche i cibi possono essere fonte di acqua e minerali, in particolare cetrioli, lattuga, radicchio, cicoria, pomodori, zucchine, ravanelli, fiori di zucca, anguria, melone, pesca.

### 3 Come organizzo i miei pasti?

Non devono mai mancare la frutta fresca, specie kiwi, banane, pesche, albicocche, quella secca, tra cui mandorle, nocciole, noci e pistacchi, i legumi come piselli, ceci, fagioli, le carni bianche, il riso e i cereali integrali, le patate. Aiutano a fare il pieno di antiossidanti, magnesio, potassio, vitamine A, E, C e del gruppo B, necessari per affrontare i disagi causati dal caldo. Variare i cibi a ogni pasto, poi, evita la monotonia dei piatti, tra le principali cause di squilibri nutrizionali. 🍴



## IN RETE

● [www.semplicementesa.lute.it](http://www.semplicementesa.lute.it) Dalle gambe gonfie alle difficoltà a prender sonno, fino ai rimedi anti-afa per i bimbi. Le guide per affrontare caldo estivo e mancanza di energie anche con il supporto dei comuni medicinali di automedicazione.

● [www.humanitas.it](http://www.humanitas.it) Nella sezione Malattie e cure, 10 patologie responsabili di stanchezza persistente. Da anemia e tiroide pigra fino alla celiachia e alle apnee, le brevi interruzioni del respiro durante il sonno.

## E se sono stanche le gambe, ti aiuta il mirtillo

A fine giornata, magari dopo tante ore seduta davanti al pc, polpacci e caviglie sono appesantiti, gonfi e doloranti. Per ridurre questi fastidi, e avere gambe leggere come al mattino, bisogna dare impulso alla circolazione venosa. La sostanza giusta in questi casi è il mirtillo nero, dai poteri antiossidanti. «Migliora il microcircolo, soprattutto se viene abbinato alla vitamina C», spiega Giovanna Geri, farmacista. «Il mirtillo è protettivo anche per la vista, e dunque utile per chi passa molto tempo davanti ai monitor. Per le gambe, inoltre, sono di grande aiuto anche magnesio e potassio, e compresse a base di ippocastano e centella asiatica. Tutte queste sostanze, tra l'altro, possono essere prese senza problemi per l'intera stagione estiva, e non a cicli, come altri integratori».