

La tanto attesa bella stagione può portare con sé una serie di disturbi che rende difficoltoso il **cambio di stagione**. Si tratta perlopiù di un malessere transitorio che, tuttavia, si ripercuote sull'umore e la resistenza fisica, rendendoci irritabili, stanchi, spossati ed insonni. I cambiamenti delle ore di luce e di temperatura ai quali si è esposti vanno a modificare gli equilibri neurochimici: un'alterazione dei livelli di **serotonina e melatonina** prodotte dall'organismo, che influenzano sonno ed umore, può determinare più insonnia ed irritabilità, la cosiddetta "depressione primaverile". L'adattamento alle giornate che si allungano ed all'intensità della luce portano, inoltre, ad un aumento della produzione di **cortisolo**, il cosiddetto "ormone dello stress", di cui il nostro organismo si serve per far fronte all'aumentato fabbisogno di energia; il risultato è che i soggetti più sensibili si sentono tesi e stanchi per l'effetto eccitante dell'ormone.

Poiché per il proprio equilibrio psico-fisico si è portati a ricercare situazioni il più possibile tranquille e poco mutevoli, gli stimoli che richiedono un riadattamento ai cambiamenti climatici possono essere interpretati come una fonte di stress.

Le persone più esposte ai disturbi da cambio di stagione sono i bambini, gli anziani, tutte quelle persone con stili di vita particolarmente trascurati e stressanti e coloro che già soffrono di disturbi d'ansia, per i quali si verifica una riacutizzazione dei sintomi sia fisici che psichici.

Certamente è d'aiuto modificare lo stile di vita in relazione al cambio di stagione: una adeguata attività fisica, magari all'aperto; più frutta, verdura ed acqua e meno proteine, carni, grassi, fritti e sostanze eccitanti come tè e caffè. Buona norma sarebbe dedicarsi ad attività rilassanti e mantenere un ciclo sonno-veglia il più possibile regolare.

Un buon alleato nel cambio di stagione è il **magnesio**, un minerale fondamentale per il corretto funzionamento di muscoli e cervello e che media le reazioni chimiche del sistema nervoso centrale. Molto spesso questo minerale è carente a causa di una dieta scorretta o poco equilibrata. Anche lo sforzo fisico diminuisce la quantità di magnesio nelle cellule muscolari, così come lo stress da surmenage. I principali sintomi fisici da carenza di magnesio sono stanchezza muscolare e crampi notturni; i sintomi psicologici più frequenti sono, invece, ansia, agitazione, nervosismo ed insonnia e, nelle situazioni più gravi, depressione e confusione mentale. I cibi a maggior contenuto di magnesio sono la crusca, i semi di zucca, i germogli di soia, la frutta secca (mandorle, noci e nocciole), i datteri, gli spinaci, il riso integrale, i piselli, i fagioli ed i carciofi. L'aumentato fabbisogno di questo importante minerale può essere, quindi, compensato tramite l'alimentazione o con integratori che contribuiscano all'apporto giornaliero di circa 300 mg. Gli integratori a base di magnesio si presentano in diverse forme: il **magnesio supremo**, per esempio, come carbonato, ha la caratteristica di essere altamente assimilabile dall'organismo; il **magnesio pidolato**, invece, ha la particolarità di ristabilire i livelli di magnesio in tempi piuttosto brevi e risulta particolarmente indicato per le forme di astenia.

Anche nel caso di un'integrazione con prodotti a base di magnesio è fondamentale attenersi alle indicazioni per evitare di incorrere in sconvenienti effetti collaterali,

quali disturbi allo stomaco, crampi addominali, diarrea, bassa pressione sanguigna, rallentamento della respirazione, battito cardiaco irregolare, debolezza muscolare.

Barbara Di Fiore