

LA PATOLOGIA

Maledetta primavera. Sembra una beffa: si aspetta con così tanta impazienza di salutare l'inverno e alla fine ci si ritrova a pezzi, sia fisicamente che mentalmente. L'inizio della bella stagione, infatti, porta con sé tutta una serie di malanni che si stima affliggano ogni anno circa 2 milioni di italiani. Ansia, stanchezza, spossatezza, insonnia, cambiamenti d'umore e irritabilità. Ma anche bruciore di stomaco, acidità, nausea, reflusso, pesantezza, mal di testa e disturbi gastrointestinali, come colite e colon irritabile. Senza contare i numerosi casi di raffreddore da fieno. E il cambio dell'ora.

I primi problemi arrivano proprio con il ritorno dell'ora legale, che ci porterà via un'ora di sonno, nella notte tra sabato e domenica prossimi. «Stanchezza, irritabilità sono i sintomi più evidenti - spiega Liborio Parrino, direttore del Centro di Medicina del sonno all'ospedale di Parma. - di questo sfasamento, proprio come quelli di un mini-jet lag».

LA SEROTONINA

Sbalzi d'umore. «Le variazioni climatiche di temperatura, umidità e pressione sono in grado di influenzare alcune sostanze chimiche, i neurotrasmettitori, alla base del nostro umore: primo fra tutti la serotonina che regola anche il ciclo sonno-veglia», spiega Paola Vinciguerra, psicologa presidente di Eurodap, Associazione europea per il disturbo da attacco di panico e direttore scientifico di Bioequilibrium. E influenzano la melatonina, ormone coinvolto nella regolazione del sonno. «L'alterazione di produzione di melatonina può provocare difficoltà nella capacità di adeguare i ritmi fisiologici e ostacolare la concentrazione. Causando stress fisico che, se prolungato, diviene uno stato di stress patologico che rischia di incidere in modo im-

La campagna

Leggati ai tumori, fino al 25 raccolto fondi e visite

Il 35% dei tumori dipende da una errata alimentazione. Per questo la Lilt (Lega italiana lotta ai tumori - www.Lilt.it) ha promosso una campagna fino a domenica 25. Nelle sedi si potranno avere informazioni e visite. Sarà anche possibile acquistare un olio extravergine a sostegno della Lilt. «Il 35% dei tumori è dovuto al cibo sbagliato - sottolinea il presidente della Lilt Francesco Schittulli - Fra 10 anni il 20% della popolazione maschile e il 15% di quella femminile sarà obesa e più esposta al rischio cancro»



L'allungamento delle giornate e le ore di luce in più aiuteranno a superare i mali di stagione

La stagione che inizia oggi porta con sé una serie di disturbi per 2 milioni di italiani. Dalle allergie al mal di testa, dai problemi di stomaco alle frequenti variazioni d'umore

Maledetta primavera

portante sul nostro umore», spiega l'esperta. Meglio armarsi di pazienza e cercare di superare questo periodo «no» uscendo all'aria aperta. Mal di stomaco. Con il cambio di stagione moltissime persone si trovano a fare i conti con problemi di gastrite o reflusso gastroesofageo. Colpa probabilmente dell'adattamento forzato alle nuove condizioni climatiche. Il cambiamento di stagione può stimolare importanti vie nervose e ormonali che favoriscono un eccesso di secrezione acida nello stomaco che a sua volta rappresenta il comune denominatore di due dei più frequenti disturbi di-

gestivi: la gastrite e il reflusso. Per questo si raccomanda una maggiore moderazione con cibo e bevande. Allergia. Starnuti, naso che cola, occhi rossi e, in alcuni casi, anche disturbi respiratori. Per l'italiano su 3 l'arrivo della bella stagione coincide con l'ini-

ANCHE IL RITORNO DELL'ORA LEGALE DIVENTA CAUSA DI STRESS, MANCANZA DI SONNO E DIFFICOLTÀ DI CONCENTRAZIONE

zio della fastidiosissima allergia, a causa dei pollini liberati dalle piante durante il periodo di fioritura. Per chi non si è premunito mesi prima con il vaccino, l'unica speranza è di trattare i sintomi con i farmaci.

EMICRANIA

Mal di testa. «La primavera è inaspettatamente una stagione in cui molti pazienti lamentano il mal di testa», dice Cherubino Di Lorenzo, neurologo presso il Centro cefalee Istituto Neurotraumatologico Italiano. Ci sono diversi motivi. «Il primo è che, come per l'autunno, è possibile che parta la fase attiva della cefalea a grappolo. Non è un caso il primo giorno di primavera, si celebri la Giornata mondiale della cefalea a grappolo», spiega l'esperto. «Infine, va considerata la comorbilità tra emicrania ed allergia ai pollini», aggiunge. La buona notizia è che, passato lo sfasamento causato dal cambiamento di stagione, la luce sprigionata dal Sole in primavera stimola la produzione di endorfine responsabili del buon umore, dell'appetito e anche della sessualità. Gli ormoni dello stress sono meno attivati e automaticamente ci sentiamo più felici ed energici.

Valentina Arcovio
© RIPRODUZIONE RISERVATA

Come battere la depressione correndo le maratone

IL LIBRO

La corsa può salvarti la vita strappandoti al buco nero della depressione. E può restituirte la piena di colori. Come questo è possibile lo svela il romanzo *Corri - Dall'inferno a Central Park* del giornalista Roberto Di Sante. Il libro inizia con la fine. Quella di un uomo che precipita dal quarto piano. La sola scelta che gli è rimasta per smettere di soffrire. Mentre cade esprime l'ultimo desiderio. Il suo corpo si blocca. Un filo di luce scende dall'alto, lui ci si aggrappa e prova a fuggire dal pozzo buio che lo ha inghiottito.

Aldo Amedei è un giornalista di successo che ha perso anche i sogni. Ma lui prova a seguire quel filo, quel folle desiderio che lo aveva tenuto in vita: partecipare alla maratona di New York. Comincia a correre. Cade, si rialza. Cade ancora e si rimette in piedi. E ogni volta fa sempre più male. Ma lui non molla. Per amore e con l'amore di Teresa, la sua giovane compagna. Tornando piano piano alla vita. Tra risate e nuove emozioni. Ma i suoi nemici continuano a inseguirlo. Fino all'ultimo tutto è in gioco. Si getta nella sfida: 42 chilometri e 195 metri. Dall'inferno a Central Park.



ROBERTO DI SANTE
Corri - Dall'inferno a Central Park
ULTRA EDIZIONI
140 pagine
14,50 euro

Nausea?

puoi vincerla

SENZA MEDICINALI!



I bracciali P6 Nausea Control® Sea Band® sono un metodo contro il mal d'auto, il mal d'aria ed il mal di mare.

Semplici da utilizzare, agiscono rapidamente applicando il principio dell'acupressione che permette di controllare nausea e vomito senza assumere medicinali.

Sono disponibili nelle versioni per adulti e per bambini, in tessuto ipoallergenico, lavabili e riutilizzabili oltre 50 volte.

Disponibili anche per nausea in gravidanza nella versione

P6 Nausea Control Sea Band Mama.



L'ORIGINALE

IN FARMACIA E' un dispositivo medico CE. Leggere attentamente le istruzioni per l'uso. Aut. Min. Sal. 07/07/2017
Distribuito da Consulteam srl - Via Pasquale Paoli, 1 - 22100 Como - www.p6nauseacontrol.com