



MAL DI PRIMAVERA ADDIO!

di **SAMANTHA BIALE**

NUTRIZIONISTA-DIET COACH E GIORNALISTA

Irritabilità, fatica a mantenere la concentrazione, umore ballerino, stanchezza immotivata e un pizzico di ansia.

Non allarmatevi, è una normale reazione dell'organismo che perde momentaneamente "la bussola" nel cambio di stagione. Il rimedio è a portata di mano, o meglio a portata di tavola. Perché anche **la scelta dei cibi giusti contribuisce a ritrovare l'equilibrio.**

IL MAL DI PRIMAVERA IN NUMERI

(Fonte: Osservatorio FederSalus)

Donne e uomini reagiscono al cambio di stagione in modo diverso: le prime lamentano prevalentemente spossatezza e calo di energie, mentre gli uomini manifestano nervosismo e sbalzi di umore.

I SINTOMI

» **67%** stanchezza » **56%** irritabilità » **46%** riduzione della concentrazione.

LE CAUSE

» **62%** stanchezza accumulata nel corso dell'inverno » **53%** cambiamenti di temperatura/clima e calo delle difese immunitarie » **47%** periodo di stress legato (anche) alla crisi economica » **44%** cattiva alimentazione.

02 IL CAMBIO DELL'ORA È MENO PROBLEMATICO • CONTRO GLI SBALZI D'UMORE: MAGNESIO • PER RITROVARE ENERGIA: VITAMINE DEL GRUPPO B • QUANDO IL PROBLEMA È LA SAD

03 PER CONTENERE LA FAME DI CARBOIDRATI: TRIPTOFANO • PER RITROVARE VITALITÀ: FERMENTI "BUONI" • LATTE E CIOCCOLATO: ELISIR DI VITALITÀ

04 CONTRO LA STANCHEZZA, OCCHIO ALLA B12 • A VOLTE BASTA SEMPLICEMENTE BERE DI PIÙ

Quel leggero malessere psicofisico dovuto al passaggio dall'inverno alla primavera riguarda tutti noi, chi più chi meno. Cambia la stagione, la natura rinasce in un'esplosione di vita e il nostro organismo, come ogni anno, subisce il contraccolpo. Le spie di questo "lavoro" di adattamento ai nuovi ritmi sono diverse:

- » ci si sente più stanchi del solito
- » aumentano le difficoltà a prendere sonno oppure ci si sveglia più volte nel corso della notte
- » può subentrare un'improvvisa voglia di dormire nel pomeriggio
- » aumenta la fame, in particolare di carboidrati come pasta, pane, pizza e dolci
- » sul lavoro si fatica a mantenere la concentrazione e l'attenzione
- » si diventa più suscettibili e ci si irrita facilmente
- » ci si accorge di essere tristi o pessimisti senza un motivo preciso.

E' UN DISAGIO REALE, NON UN MODO DI DIRE!

Il «mal di primavera» è una sindrome ben riconosciuta dalla scienza che, in Italia, coinvolge circa 2 milioni di persone. E' causata dall'allungamento delle ore di luce e dal cambio delle temperature che inducono variazioni importanti a livello cerebrale e ormonale.

Ma non dobbiamo aspettare l'arrivo ufficiale segnato dal calendario per accorgercene. Le persone sensibili avvertono il disagio già qualche settimana prima: **il percepibile allungamento del periodo di luce stimola il cervello e porta l'organismo a una sorta di 'risveglio' che lo rende più attivo.**

In pratica, il sistema nervoso aumenta lo stato di vigilanza e di attenzione rispetto ai ritmi giorno-notte tipici della stagione fredda e le ghiandole endocrine producono variazioni ormonali che preparano al cambiamento. Se alle 17-18, in inverno, era buio e, da lì a poco, eravamo pronti per la cena e il relax, in primavera a quell'ora è piacevole stare all'aperto. Insomma, i nostri riti e le nostre abitudini inevitabilmente slittano in avanti e noi siamo molto più sollecitati e attivi. In questa situazione è normale sentirsi più stanchi o quanto meno scombusso-lati. Per superare l'impasse bisogna mettere in conto almeno due settimane di adattamento che comunque variano da persona a persona.

IL CAMBIO DELL'ORA È MENO PROBLEMATICO

Quando sembra che tutto sia passato e ci si abitua alle nuove condizioni di luce e di temperatura, ecco che arriva l'ora legale! I bioritmi, da un giorno all'altro, vengono nuovamente alterati, questa volta da qualcosa che non c'entra nulla con i processi della natura. In questo caso, però, l'organismo 'assorbe' lo shock in pochi giorni perché i meccanismi di adattamento sono ormai avviati.

CONTRO GLI SBALZI D'UMORE: MAGNESIO

Se il disagio prevalente nel cambio di stagione è legato agli stati di iperemotività, è utile assicurarsi livelli adeguati di magnesio, il minerale chiave per la stabilizzazione dell'umore. Si tratta di un consiglio molto importante soprattutto per chi conduce una vita stressante poiché una quantità eccessiva di adrenalina fa consumare rapidamente le scorte di questo minerale. La quantità ideale è di 225-450 mg di magnesio al giorno.

Tra i cibi che ne contengono di più ci sono il cacao in polvere (420 mg/100g), le mandorle (270 mg/100g), i pistacchi (158 mg/100g), il riso integrale (150 mg/100g), le noci (134 mg/100g), i piselli (130 mg/100g), la farina integrale (113 mg/100g) e il Grana Padano (63 mg/100 g).

QUANDO IL PROBLEMA È LA SAD

A volte quello che la maggior parte delle persone crede un semplice "male di stagione" può nascondere un disagio più profondo. Si tratta della SAD (Seasonal affective disorder) ovvero "Sindrome Affettiva Stagionale", una forma particolare di depressione correlata al cambio della stagione. «Si riconosce perché solitamen-

te inizia e termina ogni anno nello stesso arco di tempo, in primavera e in autunno, ed è caratterizzata sistematicamente da stanchezza, disinteresse per le normali attività, mancanza di energia e ansia» spiega Vito Tiby, medico di base e neurologo. Le ricerche condotte finora suggeriscono che la SAD sia innescata o comunque favorita da un malfunzionamento del ciclo della melatonina, una sostanza prodotta dal nostro cervello implicata nella regolazione dei ritmi sonno-veglia e di

altri meccanismi adattativi dell'organismo. Particolarmente esposte sono le donne, colpite circa sei volte più degli uomini, probabilmente perché dotate di un sistema ormonale fisiologicamente più complesso. Ma a farne maggiormente le spese è quel 10% della popolazione afflitto normalmente da disturbi dell'umore.

Si tratta di circa 5-6 milioni di persone che, proprio nei passaggi stagionali, assistono a un peggioramento dei sintomi, a vari livelli.



PER RITROVARE ENERGIA: VITAMINE DEL GRUPPO B

Tra le sostanze utili per migliorare l'adattamento ai nuovi ritmi, un posto di prim'ordine spetta alle vitamine del gruppo B che l'organismo utilizza per trasformare correttamente il cibo in energia. In pratica, queste vitamine costituiscono le "chiavi" grazie alle quali gli alimenti possono essere metabolizzati e trasformati in carburante di pronto utilizzo. Questo spiega perché le vitamine del gruppo B, pur non fornendo calorie, sono spesso indicate come 'vitamine energetiche'. Tra i cibi ricchi di queste vitamine ci sono proprio i latticini.

» Tra i più ricchi di **vitamina B2** ci sono: Latteria, Camembert, Pecorino, Fontina, Asiago, Grana Padano.

» Tra i più ricchi di **vitamina B3** ci sono: Gorgonzola, Provolone, Taleggio, latte di pecora, Mozzarella.

» Tra i più ricchi di **vitamina B6** ci sono: Gorgonzola, Parmigiano Reggiano.

PER CONTENERE LA FAME DI CARBOIDRATI: TRIPTOFANO

Spesso, chi soffre il cambio di stagione **deve fare i conti anche con l'aumento dell'appetito e un maggior bisogno di carboidrati** come pasta, pane, focaccia, pizza e dolci. Un aiuto nutrizionale, oltre che da una dieta equilibrata e ricca di vegetali, viene anche dal **triptofano** che gioca un ruolo fondamentale nella **produzione cerebrale di serotonina**, il neurotrasmettitore che regola l'umore, ma anche il desiderio di cibo, il senso di sazietà, il sonno e molto altro. Il fabbisogno di un adulto è di circa 250 mg/die. **Latte, yogurt e formaggi sono una delle fonti privilegiate di questa preziosa sostanza:** il loro consumo quotidiano migliora la **risposta allo stress** e contribuisce a controllare la **sindrome del Carb-Craving**. Come si può vedere dalla tabella a fianco, il **triptofano è contenuto in buone quantità anche nei latticini a minor contenuto di calorie come la ricotta e la mozzarella light** che possono essere scelti, soprattutto in questa stagione, per dimagrire, assicurando all'organismo tutte le sostanze nutritive.

LATTE E CIOCCOLATO: ELISIR DI VITALITÀ

Bere latte e cioccolato sembra essere la soluzione perfetta nella dieta degli sportivi per poter contare su alti livelli di vitalità. Lo confermano due studi interessanti. Il primo, pubblicato su *Applied Physiology Nutrition and Metabolism* (4) ha dimostrato che dopo aver bevuto latte al cioccolato, i ciclisti hanno pedalato rispettivamente il 51% e il 43% in più rispetto a quando avevano assunto due differenti bevande reidratanti specifiche per lo sport. Il secondo studio, che ha simulato la preparazione di una gara tra giovani judoka (5), dimostra come il latte al cioccolato assunto come bevanda di recupero migliori significativamente la performance, senza influire sul peso corporeo. In particolare, è stata evidenziata una minor concentrazione salivare di cortisolo durante la fase in cui gli atleti consumavano cioccolato al latte rispetto a quella in cui era prevista solo acqua.



CONTENUTO DI TRIPTOFANO E CALORIE NEI LATTICINI (100 g)

	GRAMMI	CALORIE
Mozzarella vaccina	0,515	253
Pecorino	0,429	392
Fontina	0,361	343
Edamer	0,352	357 (*)
Provolone	0,345	374
Mozzarella light	0,339	165 (*)
Brie	0,322	319
Gorgonzola	0,312	324
Caprino	0,227	270 (*)
Ricotta vaccina	0,125	146
Latte parz. scremato	0,042	46
Yogurt bianco intero	0,02	66

(*) Per questi latticini, mancano i dati ufficiali, per cui sono stati presi i valori calorici medi delle tipologie in commercio.

Fonti:

- » U.S. Department of Agriculture, Agricultural Research Service. 2011. USDA National Nutrient Database for Standard Reference, Release 24
- » Tabelle di composizione degli alimenti. CREA - Centro di ricerca per gli alimenti e la nutrizione.

PER RITROVARE VITALITÀ: FERMENTI "BUONI"

Per tornare ad affrontare la giornata con efficienza e vitalità, può essere utile inserire quotidianamente **yogurt e lattini fermentati con probiotici dall'azione disintossicante e antinfiammatoria**. Il loro consumo regolare consente un benefico 'ricambio' dell'ecosistema intestinale che si riflette sul benessere globale.

In un intestino "sano", anche i prodotti di scarto dei batteri buoni si trasformano in sostanze utili per l'organismo: gli acidi grassi a catena corta prodotti dai germi, come l'acido acetico, il propionico o il butirrico, possono diventare carburante immediato per muscoli e cervello.

Ma non è tutto. **Consumare yogurt e latte fermentato aiuta anche a ritrovare l'equilibrio psichico**. Numerosi studi scientifici dimostrano, infatti, che il microbioma intestinale può influenzare la produzione di neurotrasmettitori, condizionando l'umore e addirittura alcuni comportamenti. La rivista *Molecular Psychiatry* ha pubblicato una revisione (1) che indica come le sostanze attive messe in circolo dal microbioma intestinale siano centinaia. Tra questi c'è il **GABA**, un neurotrasmettitore coinvolto nei fenomeni ansiosi che viene sintetizzato anche da diversi ceppi di lattobacilli. Alla relazione **tra microbioma e ansia**, si è dedicato anche un team di ricercatori dell'University of California di Los Angeles che hanno dimostrato (attraverso la risonanza magnetica funzionale cerebrale) come sia possibile ridurre la risposta ansiosa attraverso l'assunzione costante di una bevanda a base di latte fermentato (2). Tra i probiotici con più spiccata azione "anti-ansia" ci sono il *Lactobacillus* e il *Bifidobacterium*.

CONTRO LA STANCHEZZA, OCCHIO ALLA B12

Chi lamenta prevalentemente spossatezza e mancanza di concentrazione, può trovare un valido aiuto dagli integratori naturali a base di Rhodiola Rosea o di eleuterococco, considerate due piante 'adattogene' perché aiutano l'organismo ad adattarsi meglio alle condizioni di difficoltà, come stress e cambio di stagione, appunto. In alternativa, possono essere utili gli integratori a base di piante tonificanti come ginseng, maca, damiana e guaranà. In questo caso, però, bisogna tenere sotto controllo le fonti di caffeina della giornata (caffè, tè e cioccolato) il cui effetto andrebbe a sommarsi a quello eccitante delle piante, causando agitazione e problemi di sonno.

Quando la stanchezza eccessiva non ha una durata limitata al cambio di stagione, ma perdura nel tempo, **diventa fondamentale rivedere la dieta nella sua totalità. In particolare, chi segue una dieta vegetariana non equilibrata o vegana.** In questo caso, infatti, la stanchezza potrebbe essere un sintomo rivelatore di un **deficit di Vitamina B12.** I risultati di 18 studi mirati alla valutazione dei livelli di questa vitamina in diverse popolazioni (Paesi Bassi, Stati Uniti, Germania, Etiopia, Regno Unito, Cina, India, Nuova Zelanda, Norvegia) che aderiscono ai diversi tipi di diete vegetariane, mostrano una **carezza di vitamina B12 nel 62% delle donne durante la gravidanza, nel 25-86% dei bambini e nel 21-41% degli adolescenti (3).**

Solo le diete vegetariane equilibrate e complete, **grazie all'apporto nutrizionale di uova e prodotti lattiero-caseari,** riescono a coprire adeguatamente il fisiologico fabbisogno di micronutrienti, **senza bisogno di ricorrere a cibi fortificati e integratori.**

BIBLIOGRAFIA

1. The microbiome-gut-brain axis during early life regulates the hippocampal serotonergic system in a sex-dependent manner - G Clarke, S Grenham, P Scully, P Fitzgerald, R D Moloney, F Shanahan, T G Dinan and J F Cryan - Molecular Psychiatry 18: 666-673; advance online publication, June 12, 2012
2. The Intestinal Microbiota Affect Central Levels of Brain-Derived Neurotrophic Factor and Behavior in Mice - Gastroenterology 2011 Volume 141, Issue 2, Pages 599-609.e3 - Emmanuel Denou, Josh Collins, Wendy Jackson, Jun Lu, Jennifer Jury, Yikang Deng, Patricia Blennerhassett, Joseph Macri, Kathy D. McCoy, Elena F. Verdu, Stephen M. Collins
3. Pawlak R, Parrott SJ, Raj S, Cullum-Dugan D, Lucus D (2013) How prevalent is vitamin B12 deficiency among vegetarians? - Nutrition Reviews DOI 10.1111/nure.12001.
4. Thomas K. Et al. Improved endurance capacity following chocolate milk consumption compared with 2 commercially available sport drinks. Appl Physiol Nutr Metab. 2009 Feb;34(1):78-82.
5. Papacosta E, Nassis G P, Gleeson M - Effects of acute postexercise chocolate milk consumption during intensive judo training on the recovery of salivary hormones, salivary SIgA, mood state, muscle soreness, and judo-related performance, Appl. Physiol. Nutr.Metab., 2015, 40, dx.doi.org/10.1139/apnm-2015-0243

A VOLTE, BASTA SEMPLICEMENTE BERE DI PIÙ...

Bere a sufficienza per ripristinare le scorte perse continuamente tramite i fluidi organici, il sudore e la respirazione, deve essere una priorità assoluta, soprattutto quando il rialzo termico induce una maggiore perdita di acqua. Peccato che, tra giornate lavorative intense, spostamenti e impegni, sono sempre più numerose le persone che non bevono a sufficienza.

Un danno che si aggiunge alla beffa: chi non si prende abbastanza pause per reidratarsi correttamente, a lungo andare perde lo stimolo della sete, vivendo tutta la vita sul filo della disidratazione che è alla base di molti malesseri come il mal di testa.

Ogni funzione del corpo è regolata dal volume di acqua che quotidianamente vi immettiamo secondo il paradigma del tempo: quanto più si rimane senza bere, tanto più l'organismo e gli organi interni ne risentiranno.

La quantità ideale di acqua è di circa 1 litro per ogni 25-30 kg di peso, possibilmente suddivisa in piccoli rifornimenti durante tutta la giornata per far sì che l'organismo ne abbia sempre a disposizione.

Ma attenzione: le bevande zuccherate e i succhi di frutta non sostituiscono l'acqua poiché l'organismo utilizza molta acqua per la metabolizzazione stessa degli zuccheri!

Diverso è invece il ruolo del latte, soprattutto per chi fa sport. A favore del latte come bevanda ideale per il recupero c'è il suo equilibrato contenuto di carboidrati che favoriscono la sintesi del glicogeno, e sodio e potassio per il ripristino dei fluidi persi.



L'Attendibile®

è la newsletter di Assolatte (Associazione che rappresenta le imprese che operano nel settore lattiero caseario). L'attendibile si propone come strumento d'informazione sulle tematiche legate al latte yogurt formaggi e burro dal punto di vista nutrizionale, culturale, storico, economico, normativo e di sicurezza alimentare.

La newsletter

si avvale della collaborazione di un Comitato Scientifico.

La ristampa

delle informazioni contenute in questa newsletter è consentita e gratuita a condizione che si indichi la fonte.

Direttore editoriale: **Adriano Hribal**

Coordinamento redazionale: **Samantha Biale**

Coordinamento editoriale: **Carmen Besta**



www.lattendibile.it

Il sito nato per informare e aggiornare la classe medica, i giornalisti e i consumatori sui vantaggi nutrizionali di un'alimentazione equilibrata.

SCARICA LA NUOVA APP



Il Comitato Scientifico

Dottor Umberto Agrimi

(Direttore del Dipartimento di Sanità pubblica veterinaria e Sicurezza alimentare - Istituto Superiore di Sanità)

Dottor Maurizio Casasco

(Presidente della Federazione Medico Sportiva Italiana)

Onorevole Paolo De Castro

(Vicepresidente Commissione Agricoltura del Parlamento europeo)

Avvocato Massimiliano Dona

(Presidente Unione Nazionale Consumatori)

Professor Enrico Finzi

(Presidente di Astra Ricerche)

Dottor Andrea Ghiselli

(Medico ricercatore del CREA Nutrizione)

Professor Lorenzo Morelli

(Ordinario in "Biologia dei Microorganismi" Università Cattolica del Sacro Cuore, Piacenza)

Professor Erasmo Neviani

(Docente di Microbiologia degli Alimenti presso la Facoltà di Scienze e Tecnologie Alimentari di Parma)

Professor Luca Piretta

(Docente di Nutrizione umana all'Università Campus Biomedico di Roma)

Dottor Andrea Poli

(Direttore scientifico NFI - Nutrition Foundation of Italy)

Professor Samir Sukkar

(Responsabile U.O.D. Dietetica e Nutrizione Clinica IRCCS San Martino-IST Genova)

Per ulteriori informazioni o iscriversi alla newsletter:

Assolatte - redazione L'attendibile
via Adige, 20 › 20135 Milano
tel. 02.72021817 › fax 02.72021838
Besta@Assolatte.it

Progetto grafico: **Carmen Besta**

1945 | 2015
Assolatte 70
ASSOCIAZIONE ITALIANA
LATTIERO CASEARIA
ANNI DALLA PARTE
DEL BENESSERE