



Tutti pronti per la primavera?

Il piacevole cambiamento dopo la stagione fredda porta con sé la fatica dell'adattamento

La primavera è la stagione in cui la natura rinasce ed esplose in una nuova vita di colori e profumi: fiori che sbocciano, frutti negli orti sapientemente coltivati e nei prati, nei boschi, in campagna... ovunque. La primavera è anche il periodo in cui le giornate diventano più lunghe e il tepore nell'aria più piacevole: tutto sembra far pensare al periodo più bello, positivo e radioso dell'anno. Tuttavia è anche la stagione di passaggio dai rigori dell'inverno al caldo estivo e ciò induce una serie di fenomeni a carico dell'organismo sia da un punto di vista fisico che, soprattutto, psicologico, tutt'altro che semplici da affrontare. Quanti di noi non hanno mai sentito parlare della cosiddetta "sindrome primaverile", ovvero della riduzione a tutto tondo della qualità delle performance sia

no necessario, ricorrere ad un supporto esterno.

La coda dei malanni invernali

Venendo dalla stagione fredda e dai suoi malanni, in molti casi i deficit sono conseguenza dei sintomi sofferti e delle terapie, tra cui l'assunzione di antibiotici a cui si è dovuto fare ricorso magari anche più volte. Senza entrare nel merito di complesse teorie medico-filosofiche, basta notare che l'etimologia greca del termine "antibiotico" (anti-bios, letteralmente "contro la vita", ovviamente dei batteri patogeni) fa riferimento a qualcosa che non favorisce lo sviluppo e la vitalità dell'organismo, per cui un ciclo di farmaci di questo genere andrebbe accompagnato da un supporto "pro-biotico" (ovvero

favorente la vita e la vitalità), come ad esempio i diffusi probiotici intestinali, meglio conosciuti come fermenti lattici. Questi, infatti, impediscono l'eccessivo impoverimento della flora batterica intestinale dovuta all'assunzione di antibiotici.

E' chiaro che cicli di probiotici addizionati di Vitamine del gruppo B e di prebiotici, ovvero nutrienti in grado di nutrire la neo-colonia batterica in via di formazione a livello intestinale, sono decisamente un valido supporto anche in assenza di concomitanti terapie antibiotiche, specialmente se ci sentiamo debilitati.

Se allarghiamo il discorso a tutto l'organismo, può risultare molto utile un'integrazione di vitamine e minerali: spesso l'alimentazione quotidiana frettolosa e poco varia (necessaria quanto nega-

tiva conseguenza dei frenetici ritmi cui ci stiamo progressivamente sempre più rassegnando) è povera di questi elementi e se a ciò si aggiunge l'impoverimento intestinale a cui abbiamo fatto cenno, che comporta una ridotta capacità di assimilazione dei micro-nutrienti presenti nella dieta, risulta fondamentale arricchire la nostra alimentazione del corretto quantitativo di frutta e verdura fresche, non sottoposte a stress né culturali (preferibili sempre gli alimenti di stagione) né di cottura e preparazione. Quando le condizioni ambientali o contingenti non lo consentono, o quando si richiede un surplus di vitamine e minerali essenziali, è opportuno ricorrere ad integratori completi: il mercato offre una gamma davvero vastissima di opportunità, che devono sempre essere con-

siderate un supporto e un arricchimento estemporaneo ad un regime alimentare adeguato.

Un periodo impegnativo per chi studia

La primavera è anche il momento in cui gli studenti devono concentrare gli sforzi per prepararsi nel modo migliore al traguardo finale degli esami da sostenere prima del riposo estivo. Considerato quanto finora esposto, ci rendiamo sicuramente conto di quanto può essere difficile trovare la giusta spinta per dedicarsi allo studio (ma anche alle attività lavorative in generale) in una parte dell'anno in cui prevalgono stanchezza mentale e indolenza.

Proviamo ad affrontare la questione da due punti di vista senza che uno sia predominante,

così da non suggerire un rimedio prima di un altro poiché, di fatto, le due sfere si compenetrano a vicenda e la scelta di quale aspetto approcciare prioritariamente è una scelta del singolo individuo:

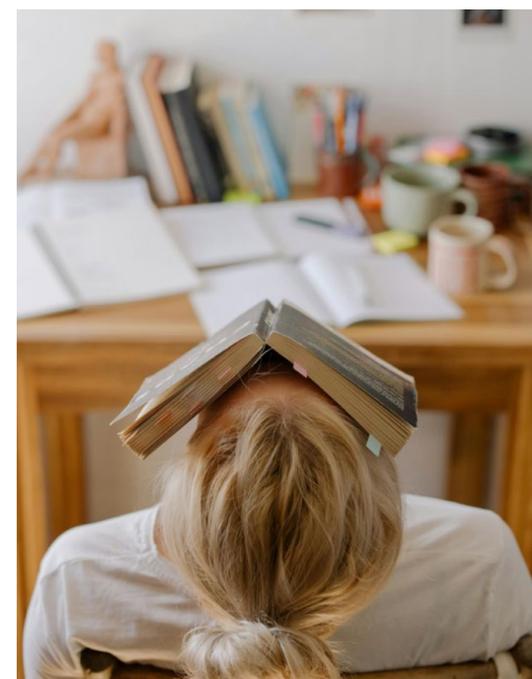
- **ASPETTO FISICO-ATTUDINALE:** calo di energia e stanchezza, riduzione della concentrazione, difficoltà a mantenere alto il livello di studio per un periodo prolungato
- **ASPETTO PSICOLOGICO:** ansia, irritabilità, tensione crescente, nervosismo, difficoltà a trovare lo stimolo a dare il massimo per l'ultimo sforzo

Il prezioso supporto degli integratori

Sempre tenendo presente quanto detto in precedenza, cioè che il migliore approccio sarebbe quello di assecondare i segnali che vengono dal proprio corpo, senza forzare se stessi oltre il livello che si è in grado di raggiungere e senza pretendere ciò che al momento non si può dare, prima di decidere se assumere o meno un integratore, bisogna fare delle valutazioni più ampie e corrette possibili, tenendo conto del fatto che questi prodotti, in quanto "integratori", sono sempre da intendersi come potenzialmente utili, ma mai necessari e soprattutto non possono eliminare le conseguenze delle condizioni esterne ambientali.

Ecco alcuni informazioni da tenere presente:

- **INTEGRATORI PRO-ENERGETICI E VITAMINICI.** Possono generare un effetto benefico e propulsivo a tutto tondo. Non bisogna mai dimenticare che



può essere meno semplice di quanto si immagini stabilire il confine tra deficit fisici e deficit psichici quando arriva il cambio di stagione: un essere umano è un tutt'uno e ridare slancio ed energia al fisico con integratori specifici quali per esempio Creatina, Carnitina, Arginina può determinare un aumento significativo della capacità di rendere a livello mentale; tali sostanze agiscono alimentando il ciclo di produzione di energia necessaria a livello fisico per sostenere i processi biologici.

- **INTEGRATORI PER AUMENTARE LA CONCENTRAZIONE.** Contengono sostanze in grado di agire a livello cerebrale tra cui i

più utilizzati sono il ginseng, l'eleuterococco e la fosforina. I primi due agiscono come stimolanti del sistema nervoso centrale, coadiuvando l'individuo nel trovare la giusta motivazione per affrontare le incombenze cui è chiamato (effetto "adattogeno"). Non sono propriamente degli eccitanti ma possono indurre un aumento talora non controllato del tono dell'umore con comparsa di effetti indesiderati quali nervosismo, irritabilità e disturbi del sonno e del riposo. Queste sostanze vanno assunte nella prima parte della giornata e certamente sono da evitare in pazienti in terapia con farmaci psico-attivi (antide-

pressivi o ansiolitici) e in pazienti con problematiche a livello cardiaco per l'effetto sul sistema nervoso autonomo, in grado di interferire sulla regolazione del battito cardiaco. Invece la Fosforina è un amminoacido cui vengono attribuite svariate proprietà benefiche a livello mentale, ha un profilo di rischio molto basso ed è utilizzabile da tutti. Non è ovviamente in grado di far superare un esame a chi non ha studiato, ma è certamente indicata per aumentare le capacità cognitive, la memoria e la concentrazione.

- **RIMEDI PER LENIRE ANSIA E AGITAZIONE.** Contengono sostanze di origine naturale in grado di "smorzare" (azione sedativa) oppure di "modulare" (azione sul tono dell'umore) le emozioni quando queste sono fuori controllo e impediscono di rendere al massimo delle proprie potenzialità. Quando si parla di sfera

emotiva, si entra in un ambito tutt'altro che semplice perché la scelta del giusto approccio può essere complicata e spesso la cosa migliore è mixare, dosando con cautela e attenzione, diverse sostanze. Accanto a sostanze calmanti assai note come biancospino, passiflora, valeriana, escolzia, camomilla, melissa, ce ne sono altre come triptofano e lactium in grado di mimare l'azione fisiologica della serotonina, nota come l'ormone dell'umore.

Scegliere un approccio piuttosto che un altro richiede una attenta analisi dell'individuo e di quali possono essere in prima battuta i deficit su cui scegliere di agire, senza mai dimenticare che un essere vivente è un tutt'uno di fisico e psiche e quindi non è assolutamente detto che un approccio possa essere giusto e uno sbagliato.

■ Dott. Michele Visini



fisiche che psichiche? A livello psichico si vive una sorta di inedia, un'indolenza che rende più impegnativo svolgere le attività quotidiane; fisicamente invece sembrano mancare le energie necessarie per affrontare la giornata. L'approccio migliore, quando si tratta di fenomeni "naturali" e fisiologici, sarebbe sempre quello di non opporsi bensì assecondare il cambiamento, concedendo al corpo e alla mente il tempo necessario ad adattarsi al ciclo delle stagioni. Purtroppo questo banale suggerimento si scontra con le esigenze della vita di tutti i giorni che non si ferma, non rallenta, non si modifica seguendo il ritmo stagionale e pertanto può essere utile, talvolta persi-

Farmacia VISINI

AUTOANALISI
SERVIZI DI TELEMEDICINA

• Holter Pressorio • Holter ECG • Elettrocardiogramma

LABORATORIO GALENICO
CONSULENZA ON LINE
COSMESI
PRODOTTI PER L'INFANZIA
PRODOTTI ELETTROMEDICALI