



Salute - Salute: i sintomi da Winter Blues colpiscono quattro volte di più le donne rispetto agli uomini

Roma - 18 nov 2020 (Prima Pagina News) Dagli esperti i consigli per prevenirli e curarli

Le giornate si accorciano, le temperature si abbassano sempre di più e il sole timido risplende raramente fra la nebbia e il cielo grigio. Con l'arrivo dell'inverno e dei lockdown legati all'emergenza sanitaria, stress, ansia e depressione colpiscono sempre più persone. Instabilità emotiva, sonnolenza, difficoltà a svegliarsi la mattina, bassa motivazione nel lavoro e nell'attività fisica e difficoltà a concentrarsi sono tutti sintomi di quello che gli esperti definiscono "Winter Blues", ovvero un disturbo dell'umore che scientificamente viene chiamato SAD, Disturbo Affettivo Stagionale. Uno scenario negativo confermato da una recente indagine americana del dott. Norman E. Rosenthal, psichiatra che per primo identificò questa patologia negli anni '80, e pubblicata sul New York Times, secondo cui ne soffre il 15% della popolazione. E ancora, stando a una ricerca del National Institute of Mental Health di Winter Blues soffrono quattro volte più le donne rispetto agli uomini. A incidere ci sono anche i fattori ambientali, per i quali chi vive alle alte latitudini ne risente maggiormente rispetto a chi vive vicino all'equatore: si calcola infatti che 9% degli abitanti dell'Alaska soffre di SAD contro l'1% degli abitanti della Florida. Accanto ai sintomi invernali, il plausibile ritorno di un lockdown nazionale aumenterebbe lo squilibrio psicofisico: il Center for Disease Control and Prevention ha verificato che il 31% degli americani soffre di ansia e sintomi depressivi causati dall'evolversi della pandemia. Per questo motivo gli esperti consigliano di migliorare il proprio benessere fisico e psicologico con un'alimentazione sana, prediligendo le zuppe, e una buona dose di attività fisica, che permette all'organismo di rilasciare endorfine, preziosi alleati per ottenere grandi quantità di serotonina che aiuta a sentirsi più energici. "Le zuppe rappresentano da sempre una pietanza ricca di vitamine, sali minerali, fibre, cereali, e sono un valido aiuto per le stagioni più fredde. Gli alimenti autunnali, ricchi di antiossidanti e vitamine, sono perfetti contro la stanchezza, la spossatezza e la malinconia tipiche del passaggio dai mesi estivi a quelli più freddi – afferma Marco Roveda – Il pioniere del biologico – Di recente sono arrivate a scaffale e online le nostre zuppe già pronte, gustose, rapide da cucinare e contenute in packaging con carta PEFC, ideali per rinforzare le difese immunitarie. Il consumo di questi alimenti, grazie alla massiccia presenza di verdure e legumi, contribuisce a tenere lontani i malanni di stagione. Tra le zuppe predilette nei mesi più freddi sono da citare la vellutata di funghi porcini, la zuppa di lenticchie ai due aceti, il minestrone di verdure ricco con curcuma e infine, la zuppa toscana con farro ricca di fibre e sali minerali". L'importanza di mantenere alti i livelli di vitamina D e B nel proprio corpo è un pensiero condiviso da uno studio della World Health Organization pubblicato su Psychology Today, secondo cui serotonina e melatonina rappresentano mediatori chimici fondamentali per aiutare l'organismo a superare



stanchezza e cali d'umore. Per ridurre al minimo questi sintomi e superare l'inverno senza troppi traumi è importante sfruttare le rare giornate di sole e mangiare cibi che aumentano la produzione di serotonina e rinforzano le difese immunitarie. Le zuppe, dunque, rientrano perfettamente in questa categoria e sono alimenti consigliati per tutti. “Con l'arrivo della stagione fredda noi donne siamo più colpite dai sintomi da disturbo affettivo stagionale. Ma niente paura, un'alimentazione ricca di magnesio, triptofano, vitamina B1, acido folico e zinco è l'alleato vincente per combattere lo stress psicofisico, ritrovare benessere e buon umore – spiega la dottoressa Valentina Schirò, biologa, nutrizionista e specialista in Scienza dell'Alimentazione – una mancanza di magnesio può essere determinante nella riduzione della sintesi della dopamina e della serotonina, neurotrasmettitori responsabili dello stato di ansia e nervosismo: frutta secca, legumi, carciofi, broccoli e zucchine sono ricchi di questo prezioso minerale. Il triptofano, amminoacido fondamentale per la sintesi della serotonina, neurotrasmettitore noto anche come «l'ormone della felicità», si trova nei legumi, semi di sesamo e cereali integrali. La vitamina B1, l'acido folico e lo zinco, contenuti in noci e semi oleosi, sono importanti per migliorare il tono dell'umore e combattere gli stati depressivi. Per questo motivo le zuppe sono considerate come un pasto completo, gustoso e fondamentale da consumare nelle stagioni fredde, poiché contengono la giusta combinazione di ingredienti anti-stress e sostanze nutritive precedentemente elencate che ci aiutano a rinforzare il sistema immunitario, a fornirci energia, a contrastare i radicali liberi, ma soprattutto a ritrovare serenità”.

(Prima Pagina News) Mercoledì 18 Novembre 2020