



la Nuova Ferrara

Ora solare, consigli contro ansia e insonnia

In tanti a rischio per quanto riguarda il sonno: dall'alimentazione all'esposizione alla luce, ecco i consigli



Ora solare

Pasti leggeri alla sera ed esposizione alla luce naturale al mattino. E magari anche un po' di attività fisica. Sono le tre regole d'oro suggerite dagli esperti per contrastare stanchezza, malinconia, insonnia, ansia o depressione che rischiano circa dieci milioni di italiani per il passaggio dall'ora legale a quella solare.

Lo spostamento indietro di un'ora delle lancette dell'orologio, la scorsa notte alle 3, anziché permettere un maggior riposo può infatti determinare una lieve confusione per l'orologio biologico.

«Controindicazioni e possibili effetti negativi sono in generale trascurabili e di breve durata - spiega il professor Francesco Peverini, direttore della Fondazione per la Ricerca e Cura dei disturbi del Sonno Onlus - Ma circa il 10% della popolazione, in autunno, con la prima settimana di riduzione della luce accentuata dal passaggio all'ora solare, vede diminuire significativamente la propria efficienza nel lavoro, peggiorare la qualità della vita, aumentare la suscettibilità a varie patologie o, infine, divenire progressivamente più stanco. È il cosiddetto 'jet lag socialè'. L'antidoto è esporsi il più possibile alla luce naturale, come fanno i frequent flyers che contrastano così gli effetti del jet lag».

La fototerapia, aggiunge, è un efficace strumento terapeutico sia nel 'disturbo affettivo stagionale' che in alcune forme di depressione. L'ora di sonno in più, spiega lo psichiatra Michele Cucchi, direttore sanitario del Centro Medico Santagostino di Milano, potrà colpire i 'gufi', cioè le persone che prediligono coricarsi tardi, ma soprattutto le 'allodole', che preferiscono svegliarsi presto.

Mal di vivere, pessimismo, sensi di colpa e apatia ma anche insonnia e inappetenza «sono in buona parte modulati dalla quantità di luce che riusciamo a raccogliere nella giornata». Un aiuto contro questi malesseri lo danno l'attività fisica, l'esposizione al mattino a luce brillante indotta da specifiche lampade, che permettono un effetto di generazione di un'alba artificiale e mangiare leggero.

Alimentazione e sonno sono in stretto rapporto, conferma la Coldiretti, che ha stilato un vademecum con i cibi da privilegiare la sera prima di coricarsi perchè favoriscono il sonno: pane, pasta, riso, orzo, lattuga, radicchio, aglio e formaggi freschi, uova bollite, zucca, rape e cavoli, latte caldo e frutta dolce. Da evitare alimenti conditi con curry, pepe, paprika e molto sale, alimenti in scatola, con conservanti, minestre con dado da cucina, cioccolato, cacao, the e caffè, superalcolici. Infine, «un buon dolcetto ricco di carboidrati semplici ha un'azione antistress, così come infusi e tisane dolcificati con miele che creano un'atmosfera di relax e di piacere che distende la mente», conclude Coldiretti.