

Salute | cambio di stagione

Autunno

cadono le foglie...
e anche
l'umore

A cura di **Erreci** con la consulenza del **Dott. Emanuele Rondina**, biologo nutrizionista, Bologna

L'afa estiva cede il posto alle piogge autunnali, gli alberi si accendono di colore, l'aria si impregna dell'odore delle foglie caduche... La trepidazione con cui aspetti l'arrivo del tuo bebè all'improvviso si ombra di tristezza... Cosa succede? È l'autunno a fare brutti scherzi!

Con l'arrivo della stagione fredda, diventiamo "metereopatici": in molti subiscono un serio cambiamento di umore, generato da una diminuzione della luce naturale del sole. Il perché ce lo spiega in modo approfondito il dottor Rondina: "Questo calo dell'umore viene identificato come "SAD (Seasonal Affective Disorder)", ossia disturbo affettivo legato al cambio di stagione. Si tratta di un tipo di depressione che colpisce fino ad un quarto della popolazione: per esempio in Inghilterra ne soffre il 24% circa delle persone ogni inverno, tra settembre e aprile. E spesso colpisce anche donne in gravidanza, magari già a rischio di depressione post parto per sensibilità individuale".

Tra melatonina e serotonina

Ma da cosa trae origine la SAD? A causa della diminuzione di luce solare si verifica uno squilibrio biochimico che porta con sé diversi sintomi: depressione, disturbi del sonno, voglia di carboidrati e di cibi dolci, difficoltà nella concentrazione e nella memoria, irritabilità e incapacità di gestire lo stress, ansia, tensione e diminuzione della libido, problemi digestivi e intestinali (stipsi, diarrea) e persino stanchezza cronica.

Come sottolinea il dottor Rondina: "In alcuni soggetti particolarmente sensibili le poche ore di luce del giorno di cui possiamo godere in inverno, sembrano causare una sorta di "caos" nell'orologio biologico, sconvolgendo i loro ritmi circadiani. Si verifica in questi casi un'eccessiva produ-

zione di melatonina, ormone secreto dalla ghiandola pineale (epifisi), a partire dalla serotonina (neurotrasmettitore).

La melatonina viene prodotta dal nostro "sistema fotoneuroendocrino": sulla superficie della retina dei nostri occhi sono infatti presenti anche cellule non adatte alla visione, ma in grado di reagire allo stimolo luminoso e le cui fibre nervose, attraverso il tratto retino-ipotalamico, raggiungono il nucleo soprachiasmatico, considerato il componente principale del cosiddetto "orologio biologico" dell'organismo.

Il messaggio ritmico generato dal nucleo soprachiasmatico viene successivamente trasmesso ad una struttura endocrina (ghiandola pineale), situata internamente al cervello, che reagisce allo stimolo nervoso mediante la produzione ormonale.

Ecco perché la ghiandola pineale costituisce una sorta di "terzo occhio", in grado di rilevare lo stimolo luminoso in termini di alternanza luce/buio.

La secrezione di melatonina ha un ritmo chiamato circadiano, che prevede valori plasmatici massimi (dell'ordine di circa 50-200 pg/ml) tra l'una e le cinque di notte, (nella terza e quarta fase REM del sonno profondo) e minimi durante le ore diurne (circa 2-10 pg/ml).

Questo, in condizioni normali, permette un sonno ristoratore in grado di contribuire alla rigenerazione dei tessuti connettivi e alla protezione del sistema cardiocircolatorio; proteggere il DNA cellulare dall'attacco dei radicali liberi e di stimolo del sistema immunitario; regolare il tono dell'umore; migliorare la capacità di affrontare lo stress e gli stati patologici in quanto aumenta l'effetto delle endorfine (ormoni della felicità) e riduce i livelli di aldosterone e cortisolo (detti "ormoni dello stress").

La formazione di melatonina però avviene in misura minore anche nella retina, nell'intestino tenue, nelle piastrine del sangue, ecc. per effetto della serotonina.

La melatonina, quindi, è sintetizzata

La SAD è un Disturbo Affettivo Stagionale che ai cambi di stagione, in particolare con l'arrivo dell'autunno, scatena irritabilità, depressione, ansia, stanchezza, mal di testa e insonnia

con l'oscurità a partire dalla serotonina, una molecola prodotta in prevalenza da alcune specifiche cellule ubicate nello stomaco e intestino tenue e nel cervello.

Ecco allora che, quando questa molecola scende sotto i livelli soglia, nel nostro inconscio nasce il desiderio di alimenti ad alto contenuto di carboidrati. Questi particolari carboidrati sono contenuti nel pane bianco, nella pasta, nei dolci, nelle patate, nei cracker, nelle caramelle, nei cereali, nelle bibite dolci, nei succhi di frutta ecc. Tutti cibi in grado di innalzare i livelli di insulina, che a sua volta fa sì che l'aminoacido essenziale triptofano entri nel cervello, andando a trasformarsi in serotonina... E la serotonina ci fa sentire bene!

Per questa ragione le persone affette da SAD tendono a mangiare cibi ricchi di zuccheri e tanto cioccolato".

Più popolate meno depressione!

Ma quando aspettiamo un bebè, siamo comunque soggetti a rischio "SAD"?

Ce lo conferma il dottor Rondina: "Da uno studio dell'American Journal of Obstetrics & Gynecology, è emerso come le donne che partoriscono nei mesi autunnali siano più soggette ad incorrere nella depressione post-parto, il che è probabilmente correlato proprio al calo di luce tipico di questo periodo dell'anno".

Ma le neomamme, si sa, hanno sempre una marcia in più... e infatti, grazie allo stimolo di suzione della mammella da parte dei neonati, si genera nelle mamme un riflesso neuroendocrino che aumenta la liberazione di serotonina e

che può aiutare la neo mamma a superare più facilmente lo stato di depressione.

Anche la dieta ci dà una mano a ristabilire l'umore: quando la serotonina è carente, infatti, diventa molto importante aumentare il consumo di cibi ricchi di triptofano (precursore della serotonina) e gli alimenti che ne contengono maggiori concentrazioni sono le uova (albume), il merluzzo, i semi di zucca, i formaggi stagionati, il pollo e il cacao amaro, sostanze che non dovrebbero mai mancare nella dieta delle future mamme.

"Un altro consiglio per superare più facilmente la SAD" conclude il dottor Rondina, "consiste nell'esposizione di braccia e gambe per almeno 30 minuti al giorno alla luce solare. Quest'ultimo accorgimento oltre che abbassare la produzione di melatonina e riequilibrare la produzione di serotonina, favorisce la produzione della dose giornaliera di vitamina D, anch'essa in calo in questo periodo dell'anno ma importantissima sia per le mamme che per i bebè. Anche un'integrazione quotidiana di magnesio, minerale utile negli stati di ansia e iperemotività e consentito anche in gravidanza, può contenere gli effetti della SAD aiutandoci a ristabilire l'umore".

Insomma, anche se in autunno andiamo incontro ad una diminuzione della luce solare, essenziale per mantenere positivo il nostro umore, anche attraverso l'alimentazione e una corretta integrazione possiamo contenere gli effetti della SAD e goderci appieno quello che dovrebbe essere uno dei periodi più felici della nostra vita: l'attesa e, finalmente, il tanto agognato arrivo del nostro bebè.



Per ristabilire l'umore

Mg400 di NAMED è un integratore alimentare a base di Magnesio in forma organica (Magnesio lattato) con Vitamina B6, Vitamina PP e Biotina, utile per apportare una quota integrativa di tali nutrienti in presenza di carenze alimentari o di aumentati fabbisogni organici. In farmacia. Confezione da 20 bustine 12,90 euro

Novembre 2014 29