



LA PELLE

Idratanti e antiage per vincere il freddo

Le temperature al di sopra della media stagionale hanno regalato un poco di relax alla pelle, ma hanno anche lasciato, inclementi, più segni del tempo. «Sotto il sole mite, non ci siamo preoccupati dei suoi effetti - spiega Leonardo Celleno, presidente Associazione Italiana. Dermatologia e Cosmetologia - ma il fotoinvecchiamento dipende dalle condizioni climatiche e uno dei fattori che invecchia maggiormente la pelle è la carenza di umidità». Da qui la necessità di proteggere il derma.

LA PROTEZIONE

«Ci attendono giornate di freddo intenso, alle quali la pelle dovrà adattarsi in modo brusco, visto il caldo "extra" di questo periodo. Bisogna provvedere alla sua protezione. Si comincia dalla crema idratante, che deve essere più "grassa" di quanto non sia stata finora». Fondamentale la pulizia del viso. «Freddo e smog, ci porteranno, per lavoro, a trascorrere più

tempo in ambienti chiusi riscaldati. Tante scorie ambientali ci rimarranno addosso. È necessario provvedere a una profonda detersione, con latte detergente». Dopo il risciacquo, diventa irrinunciabile la crema notte. «Può essere solo idratante ma sarebbe meglio anche antiage, per contrastare gli effetti ormai aggressivi dell'ambiente esterno. Si a creme al retinolo e antiossidanti. Grande attenzione va dedicata anche all'alimentazione. Mangiare cavoli e broccoli, ad esempio, è ottimo per la pelle. Gli integratori possono essere utili, ma non devono mai sostituire la dieta».

E per difendersi dal sole invernale? «Tutti i prodotti moderni contengono fattori di protezione, ormai. Anche il make-up. Si possono usare fondotinta che idratano, proteggono e, allo stesso tempo, donano un aspetto più bello all'incarnato. Alla base però ci deve essere sempre la crema idratante, su cui poi si applica il trucco».

© RIPRODUZIONE RISERVATA



L'ALIMENTAZIONE

Verdure e cibi leggeri in vista di Natale

Piatti a base di verdure, anche crude, come insalate miste, finocchi, cetrioli associate a pietanze leggere». Questa l'alimentazione corretta al cambio di stagione, secondo Esmeralda Capristo, professore associato di Scienza dell'Alimentazione, Università Cattolica del Sacro Cuore di Roma Fondazione Policlinico Universitario A. Gemelli IRCCS.

ATAVOLA

«È sia per evitare di ingerire un quantitativo di calorie superiore ai fabbisogni nutrizionali ed in conseguenza aumentare il peso corporeo, ma anche per non affaticare troppo i processi digestivi. Bisogna inoltre mantenere un apporto idrico adeguato, soprattutto se con le belle giornate si svolge attività fisica». Attenzione anche agli effetti del ritorno all'ora solare, «che aumentando le ore di buio, può favorire un maggiore apporto calorico nelle ore pomeridiane e serali. Tra le raccomandazioni vi sono quelle di mantenere stabili gli orari dei pasti, di consumare la colazione del mattino, che

solitamente contiene alimenti a carico glicemico elevato, dalle 7 alle 8.30, e consumare una cena nutriente ma leggera da concludere al massimo alle 20.30 per facilitare la digestione ed il riposo notturno». In previsione del freddo, largo ad alimenti freschi per rafforzare il sistema immunitario. «Non dimentichiamo che tra qualche settimana arriveranno le feste natalizie, dove ci potrebbero essere numerose occasioni di pasti abbondanti ripetuti anche per alcuni giorni consecutivi, quindi è bene cercare di tenersi in forma tra novembre e dicembre, seguendo un'alimentazione a basso contenuto di zuccheri semplici e grassi saturi, utilizzando al meglio le verdure di stagione, legumi, carboidrati integrali, proteine da pesce o carne bianca quando consumate, uova, frutta secca e semi». Il condimento è l'olio extra-vergine di oliva (4-5 cucchiaini al giorno). Da moderare «dolci, cibi elaborati, grassi saturi, carni lavorate, la frutta ad elevato contenuto di zuccheri quali cachi, uva, castagne».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

CELLENO (AIDECO): «IL VISO SEMBRA PIÙ VECCHIO DOPO TANTO SOLE»

CAPRISTO (GEMELLI): «ATTENTI ALLE CASTAGNE, HANNO MOLTI ZUCCHERI»

L'ORA SOLARE



Sale il rischio di infarto

Il cambio di stagione aumenta la stanchezza fisica, ma di fatto anche quella mentale. E il passaggio dall'ora legale a quella solare rischia di aggravare in modo sensibile la situazione. «Studi scientifici dimostrano che a ridosso del cambiamento d'orario aumenta la propensione all'infarto, come quella ad avere incidenti che portino poi al Pronto Soccorso», dice lo psicologo Cristian Pagliariccio (Ordine Psicologi del Lazio). Le cause sono da ricercare proprio nei differenti tempi - e modi - di vivere la quotidianità.

IL CUORE

«Arriviamo al cambio di stagione già stanchi, stressati, dunque predisposti - spiega - e su questa base, già importante, inseriamo un altro fattore di stress che ci porta a fare ancora uno sforzo in più in termini di adattamento». Da qui la propensione all'infarto, ma anche alle cadute. «Nelle persone anziane, in particolare, questi mutamenti possono generare un senso di disorientamento. La situazione, però, è complessa pure quando si parla di genitori con bambini molto piccoli, perché il cambio di orario produce variazioni anche nel ciclo sonno-veglia dei bimbi».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

LO PSICOLOGO PAGLIARICCIO: «LO STRESS AGGIUNTIVO FA SENTIRE DISORIENTATI»

CAMBIO DI

S

Il "Mal d'autunno" si manifesta con letargia, tristezza, ansia e difficoltà di concentrazione. Interessa anziani e bambini. La lunga estate che abbiamo vissuto rischia di aggravare la situazione. Ecco come difendersi

VALERIA ARNALDI

posatezza, insonnia o, al contrario, letargia, calo di concentrazione, un senso diffuso di ansia che, talvolta, può alimentare una vera depressione. Sono molti i sintomi che gli studi scientifici associano al cambio di stagione. E ciò vale per adulti e anziani, ma anche per bambini e adolescenti. È il cosiddetto "mal d'autunno", che quest'anno, visto il prolungamento di temperature da bella stagione, arriva a farsi sentire praticamente alle soglie dell'inverno. E il recente passaggio dall'ora legale all'ora solare, con il paradosso di giornate comunque assolate ma più brevi, ha reso urgente e, soprattutto, brusca la necessità di adattarsi e fronteggiare - o prevenire - le manifestazioni di tale malessere.

IDATI

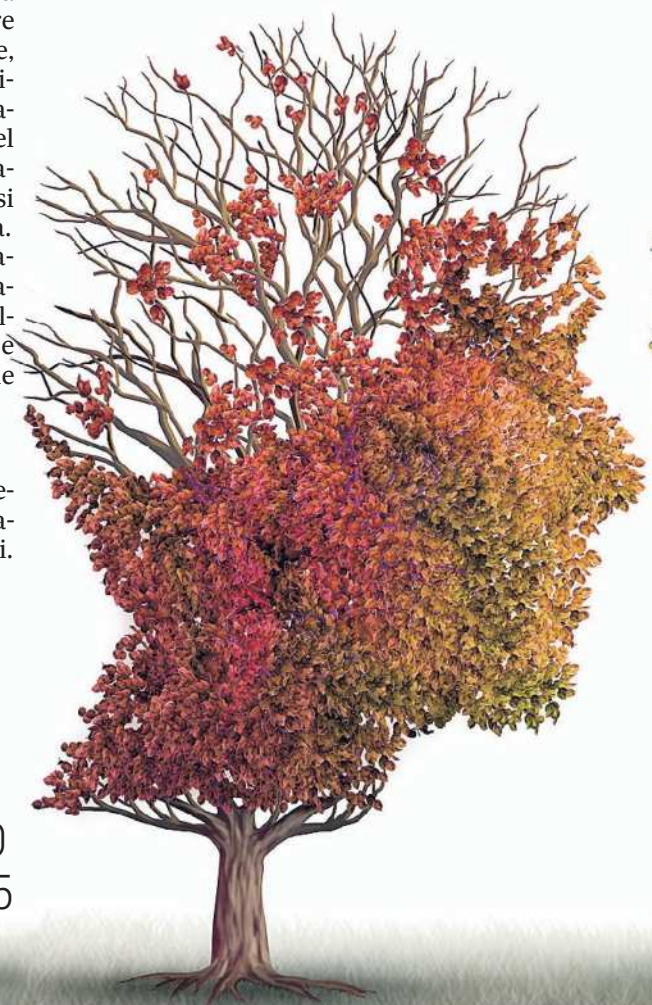
Non una questione da poco, tantomeno di pochi. A soffrire di quello che clinicamente è noto come Seasonal affective disorder - e già nell'acronimo "sad" c'è il rimando alla tristezza - è il tre per cento della popolazione mondiale, secondo recenti statistiche. In Italia, sarebbero addirittura quattro persone su cinque ad accusare il malessere stagionale. Varie le motivazioni. L'esposizione alla luce naturale aumenta la produzione di serotonina, nota come ormone della felicità, dunque la riduzione delle ore di luce comporterebbe anche un

calo di tale ormone, cui si aggiunge una crescita di melatonina, che può causare sonnolenza. Le temperature più basse, inoltre, stimolano la produzione di cortisolo, ormone dello stress. Il buio "anticipato" favorirebbe la perdita del senso del tempo e la sensazione di non averne abbastanza per fare tutto ciò che si deve o si vuole ultimare entro la fine della giornata. Insomma, si creerebbe una sorta di sensazione di smarrimento, quest'anno aggravata, appunto, dal prolungamento del caldo, con uno sfasamento tra calendario e temperature o, per meglio dire, stagione reale e stagione percepita.

L'ARRIVO DELL'INVERNO

Il ritorno a temperature in linea con la media stagionale non implica necessariamente la fine di disturbi e malessere. Anzi.

IL TRE PER CENTO DELLA POPOLAZIONE MONDIALE SOFFRE DI DISTURBI EMOTIVI LEGATI AL TERMOMETRO IN ITALIA 4 PERSONE SU 5



I GRANDI

Over 60 i più a rischio no alle cure fai-da-te

Le belle giornate di sole possono trarre in inganno e far rimanere più facilmente vittima di colpi di freddo. «Il primo consiglio è una semplice accortezza, in materia di abbigliamento: soprattutto chi ha un'età avanzata dovrebbe avere sempre con sé un capospalla da indossare al primo freddo. Le escursioni termiche sono lievi, non pericolosissime quindi, ma per chi ha patologie preesistenti respiratorie o cardiache, se proprio non può cambiare l'abito, è preferibile vestirsi con capi più pesanti: meglio sentire più caldo al mattino per non provare poi il freddo la sera», dice Cosimo Nume, responsabile Area Strategia comunicazione Fnomceo (Federazione Nazionale Ordini Medici Chirurghi e Odontoiatri). Capitolo rilevante, i vaccini. «In questa stagione, è consigliato quello contro l'influenza, ma è importante anche fare quello contro il Covid. Ciò vale soprattutto per chi ha più di sessant'anni e per le persone

con patologie respiratorie e cardiovascolari o con il diabete, ma anche per i giovani». Attenzione alle cure fai-da-te. «No all'uso improvvisato di antibiotici. Prima di prendere qualsiasi farmaco è sempre buona regola consultare il medico». E per le terapie ci sono rimodulazioni? «Io sono dell'orientamento di non modificare le terapie nei periodi caldi, ma alcuni lo fanno. Ognuno si deve, dunque, rivolgere al proprio medico per verificare la situazione in vista del freddo».

L'ARMADIO

Il cambio di stagione, però, può essere un rischio anche da altri punti di vista. «Questa è la stagione del cambio di guardaroba - sottolinea Cume - e dunque del saliscendi sulla scala. È così, però, che avviene la gran parte degli incidenti domestici. Può sembrare una banalità ma si possono verificare anche danni gravi. Gli over60 devono fare particolare attenzione».

© RIPRODUZIONE RISERVATA



NUME (FNOMCEO): «ANTIBIOTICI, MAI ESAGERARE E RIVOLGERSI AL MEDICO»

I PICCOLI

Il tempo all'aperto tiene lontani i germi

Il cambio di stagione mette a rischio anche la salute dei bambini. «Ci sono cambiamenti ancora repentini, che sono code di innalzamento della temperatura generale. Ed è chiaro che i bambini, specie i più piccoli, sono i soggetti più a rischio», spiega Massimo Agosti, presidente della Società Italiana di Neonatologia. «Il fatto che ci siano stati dei ritardi nell'inizio della stagione fredda ha mantenuto più a lungo le infezioni dell'apparato gastrointestinale. Quelle respiratorie, solitamente appannaggio dei periodi freddi, sono state spostate in avanti».

LA PREVENZIONE

I mutamenti rapidi possono portare a un altrettanto rapido aumento delle patologie. «Bisogna stare attenti a fare prevenzione, con le protezioni vaccinali consigliate ma non solo, includendo il vaccino contro l'influenza e per i nuovi nati la protezione monoclonale, che non è un vaccino vero e proprio ma

assicura una protezione significativa». Attenti anche all'abbigliamento. «Deve essere adeguato alla temperatura. Se si copre eccessivamente il bambino, questo poi suda e il sudore fermo sul corpo è negativo». A ciò si aggiungono le buone pratiche quotidiane. «È importante evitare di portare i bimbi in luoghi chiusi, affollati: dove l'aria ristagna e ci sono tante persone, c'è maggiore scambio di germi. Stare all'aria aperta fa bene alla mente, al corpo e anche al cuore. Queste infezioni si trasmettono per contatto, quindi stando vicini, e negli ambienti chiusi, stare all'aperto aiuta a evitarle». Occorre però anche qualche accortezza. «Se si è in città, è bene cercare di portare i piccoli dove ci sia un poco di verde, e non dopo le 18, quando c'è la maggiore concentrazione di traffico: l'ossido di carbonio tende a precipitare in basso, i bambini quindi risentono maggiormente dell'inquinamento».

© RIPRODUZIONE RISERVATA



AGOSTI (SIN): «NO AD AMBIENTI AFFOLLATI E GLI INDUMENTI NON DEVONO FAR SUDARE»

STAGIONE

Il caldo record di quest'autunno, infatti, persa idea e soprattutto termometro della "mezza stagione", non sarà graduale come d'abitudine, ma quasi improvviso, rendendo più difficile per il corpo adattarsi al freddo. Ciò rischia di incidere sull'umore, appunto, ma anche sul fisico, a partire dal peso. La soluzione comune per fronteggiare il freddo intenso è mangiare di più, in particolare dolci per garantirsi calorie ve-

loci e una sorta di conforto emozionale, una piccola "luce" nel buio dell'inverno.

«Le variazioni, dalla luce al buio, dal caldo al freddo, producono mutamenti importanti anche in noi. Servirebbero momenti di pausa per adattarsi che, però, per come è strutturata la nostra società, sono difficili da prendere. Quindi si sente lo "scossone" - spiega lo psicologo Cristian Pagliariccio (Ordine Psicologi del Lazio) -

si va incontro a stanchezza, cambiamenti d'umore, mancanza di motivazione. Si vede anche tra i giovanissimi, a scuola. La difficoltà di concentrarsi fa sentire il suo peso». Esistono, ovviamente, tecniche e modi per cercare di contrastare questi effetti.

LA STRATEGIA

«Possiamo cercare di creare una routine che sia comoda per noi - prosegue lo psicologo - inserendo, nel corso della giornata, dei momenti di relax o recupero. Imparate le giuste tecniche di rilassamento, possono bastare uno o due minuti per migliorare il proprio umore e la concentrazione». Si dunque alle pratiche di meditazione, anche veloci, da fare in ufficio. Si all'ascolto di una musica che ci faccia sentire più sereni. E sì agli "svaghi". «Buio e freddo portano a trascorrere più tempo in casa, magari sotto la coperta a guardare serie Tv, ma è bene cercare comunque di stare all'aria aperta, un poco ogni giorno, sfruttando la luce solare. E fondamentale è anche socializzare. Bisogna, inoltre, rimanere attivi, dunque fare un poco di attività fisica. Questo vale per tutti a ogni età».

No, invece, a troppe consolazioni da frigorifero. «Bisogna rifuggire dall'eccessivo ricorso agli zuccheri, pratica adottata da molti quando fa freddo, che però poi può generare altri problemi. E si deve fare ancora più attenzione al consumo di alcol. Quando ci sono questi bruschi cambiamenti di condizioni climatiche, infatti, sono tanti a farne maggiore uso». Bandite, dunque, le "soluzioni", veloci, fai-da-te. «Se il malessere è forte, è fondamentale rivolgersi a esperti».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

LA NOTTE



Per il buon riposo meglio il tepore

Giornate apparentemente più "brevi" significa anche notti che sembrano più lunghe. E spesso, insonni. «Le preoccupazioni maggiori per la qualità del riposo nascono dal caldo eccessivo - commenta Francesco Peverini, direttore scientifico Fondazione per la Ricerca e la cura dei Disturbi del sonno - esistono temperature ambientali ideali per il sonno ma non sempre facili da riprodurre. Questa lunga estate, che ha determinato una peggiore qualità del riposo per molti, farà anche arrivare la maggior parte delle persone all'inverno con un maggiore senso di spossatezza rispetto al passato».

PEVERINI (MEDICO DEL SONNO): «SI ARRIVA PIÙ STANCHI ALL'INVERNO»

LE CONTROMISURE

L'arrivo delle temperature fredde potrebbe non essere sufficiente a risolvere il problema. «L'attesa ondata di freddo, proprio per la sua rapidità

e la prevista consistenza, potrebbe rendere ancora più difficile addormentarsi. Il grande salto tra caldo e freddo può alterare i cicli circadiani e ormonali. Potrebbero servire più giorni per ristabilire la corretta termoregolazione del corpo». Cosa fare? «Occorre scegliere con attenzione capi di abbigliamento notturno, lenzuola e cuscino, senza correre il rischio di riscaldare eccessivamente il corpo».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

