

# Mal di primavera: ecco come avere più energia



## INDICE

- **Il mal di primavera**
- **Le cause del mal di primavera**
- **Alimentazione sana ed equilibrata contro il mal di stagione**
- **Come avere più energia: consigli “pratici” contro stanchezza e debolezza**

## Il mal di primavera

Il malessere primaverile, noto anche come *sindrome da cambiamento di stagione* o *astenia primaverile*, è un termine usato per descrivere una serie di sintomi fisici e psicologici che insorgono in alcune persone durante il passaggio dall'inverno alla primavera tra i quali: *stanchezza, irritabilità, difficoltà di concentrazione, insonnia, mal di testa, dolori muscolari e una sensazione generale di malessere*. Non esiste una causa specifica per il mal di primavera, ma si pensa che possa essere legato ai cambiamenti nella durata della luce solare, alle variazioni nella temperatura esterna e alla modificazione dei ritmi circadiani (ritmo sonno/veglia). Alcuni studi recenti hanno valutato che l'astenia primaverile colpisce circa il 50% delle donne e il 30% circa degli uomini.

## Le cause del mal di primavera

Le cause non sono completamente chiare. Esistono infatti diverse teorie sul perché alcune persone sperimentino sintomi di *malessere durante il passaggio dalla stagione invernale a quella primaverile*. Alcune probabili cause scatenanti sono state identificate:

- Il cambiamento della durata e intensità della luce solare che in alcuni potrebbe portare a disturbi del [sonno/insonnia](#) causando di conseguenza a una maggiore *sensazione di stanchezza*;
- Variazioni della temperatura e nell'umidità possono influenzare la termoregolazione del corpo e portare a una maggiore sensazione di *affaticamento e disagio*, rappresentando una causa di stanchezza fisica;
- Le fluttuazioni dei *livelli ormonali* come la melatonina (che regola il sonno) e la serotonina (che influenza l'umore), *contribuiscono ai sintomi dell'astenia primaverile*.

Per alcune persone, l'inizio della primavera significa anche l'inizio della stagione delle allergie, che può causare sintomi come congestione nasale, mal di testa e affaticamento.

Non va sottovalutato lo stress:

- il cambio di stagione porta a cambiamenti nella routine quotidiana e *adattamenti emotivi* che possono contribuire ad acuire i sintomi del mal di primavera.

## Alimentazione sana ed equilibrata contro il mal di stagione

Spesso, una *cattiva alimentazione aumenta la sensazione di stanchezza*, specie in piena primavera. Per ripristinare i giusti livelli di energia è utile seguire **un'equilibrata alimentazione** e un piano nutrizionale equilibrato e regolare che soprattutto apporti i nutrienti che possono alleviare i sintomi del mal di primavera:

- *Verdure fresche a volontà*, ad ogni pasto e anche come spuntini.
- Frutta e *fiocchi d'avena a colazione*. La farina d'avena è la scelta migliore per la colazione, grazie ai nutrienti di proteine, magnesio e **vitamina B** che contiene, aumentando i livelli di energia fin dalle ore del mattino.
- *Carni rosse e mitili* (cozze) per l'apporto di **ferro biodisponibile**, che trovi anche in lenticchie e spinaci ma meno assimilabile. // *ferro è un minerale essenziale per la produzione di energia*.
- Il melograno è un altro alimento funzionale che aiuta a stimolare l'appetito e a combattere la stanchezza, perché ricco di vitamine e antiossidanti.

Fondamentale è anche la regolarità: è importante fare **5 pasti** al giorno (*colazione, spuntino, pranzo, merenda e cena*):

- Fare *pasti più piccoli e frequenti* durante il giorno, anziché pasti abbondanti, può aiutare a mantenere stabili i livelli di **zucchero** nel sangue e prevenire cali improvvisi di energia.

Sintomi come l'affaticamento e la difficoltà di concentrazione possono essere causa di carenze di **proteine**.

- Prevedere a pranzo e a cena *proteine magre come pollo, pesce, tofu, legumi e latticini a basso contenuto di grassi e formaggi a pasta dura*. Le proteine sono importanti per la costruzione e il ripristino dei tessuti muscolari e per mantenere i livelli di energia più stabili.
- *Le proteine ad alto valore biologico* sono importanti soprattutto per l'apporto di **aminoacidi** essenziali come i ramificati che producono energia immediata e ripristinano le fibre muscolari.

Alimenti come il Grana Padano DOP offrono proteine ad alto valore biologico con i 9 aminoacidi essenziali, tra i quali l'aminoacido triptofano. Questo aminoacido è *importante per l'astenia primaverile* in quanto precursore della *serotonina*, l'ormone del benessere e della *melatonina*, il regolatore del ciclo sonno/veglia che aiutano a migliorare sia l'umore sia la qualità del sonno.

Nel Grana Padano DOP troviamo anche le vitamine del gruppo B e ottime quantità di B12, oltre a antiossidanti come zinco, selenio e vitamina A.

Bere adeguati volumi di acqua durante il giorno aiuta a mantenere il corpo ben idratato, condizione che favorisce la concentrazione e la produzione d'energia:

- ideale assumere 10 bicchieri (1,5 - 2 litri) ben distribuiti nelle ore diurne. Evitare le bevande **zuccherate** e le bevande contenenti caffeina che possono causare *disidratazione e alterare i livelli di energia*.

Inoltre, è importante evitare o limitare il consumo di cibi ricchi di **zuccheri aggiunti, grassi** saturi e cibi molto elaborati, *che possono causare picchi di energia seguiti da cali improvvisi che aggravano i sintomi di astenia*, meglio cibi ricchi di nutrienti e cucinati semplicemente perché più digeribili, anche una lenta digestione produce affaticamento fisico e mentale.

## Come avere più energia: consigli "pratici" contro stanchezza e debolezza

### Dieta equilibrata

Adottare una dieta equilibrata in macro e micronutrienti e adatta alle individuali necessità d'energia può essere complesso, prova a scaricare gratuitamente **Calorie&Menu**, 4 menu settimanali con 140 pasti della tradizione italiana personalizzati per le tue calorie.

### Assicurarsi il giusto riposo notturno

- Dormire ininterrottamente per un numero sufficiente di ore (circa 8h per un adulto) ed eventualmente fare un pisolino di 20/30 minuti dopo pranzo.

### *Vestirsi a strati*

- In questo modo si potranno fronteggiare i cambi di temperatura, proteggendosi dal caldo eccessivo e dalla sudorazione eccessiva ed evitare un calo di pressione arteriosa.

### *Attività fisica all'aria aperta*

- Attività fisica regolare aerobica per almeno 150 minuti a settimana, ottimali 300.

### *Visita medica*

- Se i sintomi si acutizzano sottoporsi a una visita medica per escludere cause diverse dall'astenia primaverile come [anemia](#), stanchezza cronica, o altra patologia.

## **COLLABORAZIONE SCIENTIFICA**

*Dott.ssa Raffaella Canello.*

Nutrizionista Ricercatrice, Dipartimento di Scienze mediche e Riabilitative a indirizzo endocrino-metabolico, Laboratorio di Ricerche in Nutrizione e Obesità, IRCCS-Istituto Auxologico Italiano Milano

---

## **BIBLIOGRAFIA ESSENZIALE**

*Società Italiana di Nutrizione Umana - LARN rev 2018.*

*St-Onge MP, Zuraikat FM, Neilson M. Exploring the Role of Dairy Products In Sleep Quality: From Population Studies to Mechanistic Evaluations. Adv Nutr. 2023 Mar;14(2):283-294. doi: 10.1016/j.advnut.2023.01.004. Epub 2023 Jan 31. PMID: 36774251; PMCID: PMC10229376.*

*Cheon J, Kim M. Comprehensive effects of various nutrients on sleep. Sleep Biol Rhythms. 2022 Aug 4;20(4):449-458. doi: 10.1007/s41105-022-00408-2. PMID: 38468613; PMCID: PMC10899959.*

---

## **AVVERTENZE**

Tutte le raccomandazioni e i consigli presenti in questo articolo hanno esclusivamente scopo educativo ed informativo e si riferiscono al tema trattato in generale, pertanto, non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte al singolo individuo, il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni, raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli dispensati dal proprio medico curante.