

L'ESPERTO

Affaticati? Stanchi e spossati? Forse un po' più tristi o infastiditi da tutto? Potrebbe essere tutta colpa della primavera. O meglio, della fatica (o astenia) primaverile, una condizione che viene indagata dalla scienza internazionale con il nome di Spring fatigue. È una condizione fisica temporanea, caratterizzata da uno stato di scarsa energia, di spossatezza, sbalzi d'umore, di ansia, di irritabilità, disturbi della concentrazione, ma che solitamente dura al massimo qualche settimana. In primavera le giornate si allungano, si fanno più luminose. In poche parole, c'è più luce. Un fattore che mette sotto scacco il ritmo sonno-veglia (o ritmo circadiano), alterato dalla

**IL LUMINARE
PORDENONESE
SULLA SINDROME
CHE INTERESSA
MOLTE
PERSONE**



fermato e la situazione chiarita. Va chiarito in particolare chi non la racconta giusta e a ogni modo resta un fatto: il miglioramento, se c'è, è comunque insufficiente». Da qui la domanda che Conficoni rivolge all'assessore Riccardi.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Tirelli spiega la “fatica di primavera” «Aumenta la luce, sbalzo ormonale»

scarsa produzione di un ormone che si chiama melatonina.

Il professore Umberto Tirelli, luminare pordenonese dell'oncologia e ricercatore, ci tiene a chiarire che si tratta di una condizione che non va confusa con la fatica cronica. «Quando la durata delle ore di luce comincia ad aumentare - ha spiegato il professore - si blocca nell'epifisi la produzione di melatonina, detta anche ormone del sonno. È questa la causa di questi disturbi di stanchezza, di inson-

nia e quant'altro». E il passaggio da ora solare a ora legale non fa che peggiorare le cose. «Uno dei trattamenti potrebbe essere proprio integrare la melatonina o implementare la vitamina D e la B12 - ha detto Tirelli - È importante non guardare gli schermi prima di dormire, sia la tv o il telefono. Anche addormentarsi in una stanza buia e silenziosa concilia il riposo». È uno di quei casi in cui la teoria de 'il simile cura il simile' ha senso; quindi, per combattere gli effetti della luce



sull'organismo aiuta «stare al sole il più possibile, fare movimento e delle passeggiate, per quanto possibile». La scienza sul tema è divisa: potrebbe essere un problema culturale e non biologico.

«Ci sono stati degli studi importanti sul tema in Svizzera, a Basilea e a Berna. Dei cronobiologi, gente che si interessa della biologia del tempo, hanno studiato 418 persone per un anno e hanno visto che non è vero che la stanchezza è maggiore

in primavera rispetto alle altre stagioni. Sostanzialmente non c'è differenza, dicono loro». Un'influenza culturale generalizzata: in qualche maniera tutti ci aspettiamo un calo di energia a marzo e il calo, puntualissimo, arriva. Secondo Tirelli, la verità potrebbe stare nel mezzo. «I dati dimostrano che andando verso il nord dell'Europa, in paesi come la Svezia o la Danimarca, il 50-80% delle persone hanno questo adattamento difficile alla luce primaverile. Però anche da noi al nord, per esempio, è una cosa che si avverte, che tutti noi avvertiamo. Poi qui si innesca proprio il discorso culturale. Non si capisce ancora bene quanto si possa legare alla biologia o quanto sia un fattore culturale». La scienza in questo caso ci dice che potrebbe essere sia una cosa che l'altra. Tutto e niente, insomma. Ma se in questi giorni vi siete sorpresi a pensare “che fretta c'era, maledetta primavera” state tranquilli, che la fatica dovrebbe passare in un paio di settimane.

Maria Beatrice Rizzo

© RIPRODUZIONE RISERVATA