




# CHI MANGIA TROPPO È SEMPRE STANCO



**UN TEST PER TUTTI** Se siamo sempre stanchi, possiamo scoprirne le cause con questo semplice test. Sdraiamoci in un luogo tranquillo durante il giorno: se ci addormentiamo subito, significa che abbiamo effettivamente sonno arretrato; se invece non riusciamo a prendere sonno nonostante la fiacca, la stanchezza ha altre cause.

**Abitudini alimentari sbagliate, stress, disfunzioni ormonali: la sensazione di stanchezza cronica, sempre più diffusa nel mondo occidentale, solo in pochi casi sembra dipendere davvero da un numero insufficiente di ore di riposo** *di Barbara Merlo*

**C**i corichiamo verso le 11 di sera, dormiamo tutta la notte, al mattino ci alziamo dopo oltre 7 ore di sonno e ci sentiamo degli stracci. Non siamo i soli a provare questo disagio, che i medici segnalano in crescita in Europa e negli Usa. Una recente indagine, condotta su oltre 20mila persone da ricercatori della Radboud University in Olanda, ha infatti stabilito che circa un terzo delle visite dal medico di famiglia riguarda problemi di stanchezza: i pazienti lamentano di sentirsi affaticati per tutto il giorno, anche se di notte non soffrono di insonnia e ritengono di dormire a sufficienza. Per sapere se ci manca il sonno o se la stanchezza ha un'altra origine, si può fare il test di latenza del sonno, molto usato nelle cliniche specializzate. Sdraiamoci in un posto tranquillo durante il giorno: se ci addormentiamo nel giro di 15 minuti, significa che siamo in debito di sonno o che soffriamo di qualche disturbo del sonno; se invece non ci addormentiamo in quel lasso di tempo, la stanchezza ha altre cause.

### Il ritmo circadiano fa cilecca

Ognuno di noi possiede un "orologio biologico interno", il cosiddetto ritmo circadiano, che regola i periodi di prontezza mentale attraverso l'alternarsi del giorno e della notte. La sua regolazione è affidata a una parte del cervello chiamata nucleo soprachiasmatico che produce un picco dello stato di vigilanza all'inizio della giornata, un repentino calo nel primo pomeriggio e il passaggio a una fase di sonnolenza alla sera. La quantità di sonno notturno, tuttavia, non influisce molto sul ritmo circadiano. Molto influenti sono invece le variazioni di luce, clima e temperatura soprattutto nei cambi di stagione. «Troppo poca luce al mattino e troppa alla sera o alla notte possono disturbare i segnali del nucleo soprachiasmatico», avverte Mary Harrington, neuroscienziata dello Smith College di Northampton

## Salute



**VERDURE** Quelle ricche di vitamina C favoriscono l'assimilazione del ferro, la cui carenza ci fa sentire sempre stanchi.

in Massachusetts (Usa), la quale suggerisce di trascorrere almeno 20 minuti all'aperto ogni mattina e spegnere gli schermi di computer, tablet e cellulari entro le ore 22 per non ingannare il cervello e costringerlo a rimanere in modalità diurna.

### Poco ferro e troppo cibo

Il ferro è un componente dell'emoglobina, la proteina che nei globuli rossi del sangue trasporta l'ossigeno ai tessuti. **Una carenza importante di ferro (sideropenia) comporta una riduzione della produzione di emoglobina che si manifesta con mancanza di energia, fatica e spossatezza.** È molto frequente nelle donne a causa delle perdite di sangue del ciclo mestruale o delle gravidanze o di diete ipocaloriche. «Tra gli alimenti consigliati per alzare i livelli



**TIROIDE** Una disfunzione di questa ghiandola a forma di farfalla posta nella regione anteriore del collo può manifestarsi con la stanchezza. Accade soprattutto nell'ipotiroidismo, quando la tiroide produce quantità inadeguate di ormoni.

di emoglobina ricordiamo: i cereali integrali, i legumi, la carne (sia rossa sia bianca), gli spinaci e le verdure a foglia verde, ma anche gli agrumi, i kiwi, i peperoni e i broccoli perché ricchi di vitamina C», dice Daniela Ignaccolo, biologa nutrizionista, specialista in scienza dell'alimentazione al Policlinico San Donato, Milano. «La vitamina C favorisce l'assimilazione del ferro soprattutto se la nostra fonte di questo minerale sono i cereali, i legumi e la verdura, dai quali il ferro si assimila un po' meno rispetto a quando proviene dalle carni. Il ferro è presente anche in pesce grasso, noci, semi, frutta secca e disidratata, cereali arricchiti della prima colazione, erbe aromatiche e spezie. Uova, crusca, tè e caffè ne rallentano invece l'assorbimento».

Quando ci sentiamo stanchi pensiamo di recuperare energia mangiando di più e riposando molto. «Così si rischia di mangiare troppo, soprattutto dolci e alimenti a base di farine raffinate ad alto indice glicemico che non fortificano bensì appesantiscono

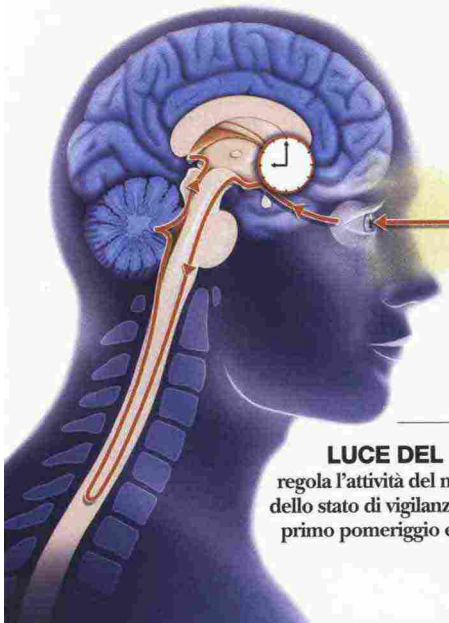
l'organismo, favorendo i picchi di zuccheri e insulina che poi causano stanchezza e sonnolenza.

Inoltre è dimostrato che la vita sedentaria favorisce la stanchezza», continua Ignaccolo, che spiega: «L'alimentazione dovrebbe essere molto

equilibrata, partendo da un'abbondante colazione e concludendo con una cena leggera. Via libera a cereali integrali, soprattutto l'avena che ha molto triptofano (aminoacido precursore della serotonina, l'ormone del buonumore), verdura di ogni tipo, frutta, semi oleosi (in particolare quelli di canapa che contengono molto magnesio antistanchezza e acidi grassi omega 3), frutta secca, legumi (proteici e ricchi di selenio), pesce e carni magre per il fabbisogno di vitamina B12 indispensabile alla produzione di emoglobina, cioccolato fondente con almeno l'80 per cento di cacao ricco di antiossidanti e magnesio». Non dimentichiamoci di bere: «Circa due litri di acqua al giorno, perché la disidratazione delle cellule provoca stanchezza», conclude l'esperta.

### Abbiamo disturbi della tiroide?

La tiroide è una ghiandola a forma di farfalla posizionata nella regione anteriore del collo. «Regola lo sviluppo neuropsichico e l'accrescimento del corpo nell'età evolutiva e nell'arco di tutta la vita è fondamentale per la funzione cardiovascolare, il metabolismo basale, dei grassi, degli zuccheri e delle ossa», spiega Paolo Vitti, professore di endocrinologia all'università di Pisa e presidente eletto della Società italiana di endocrinologia. Le due principali disfunzioni della tiroide, diagnosticabili con l'esame del sangue, sono l'ipotiroidismo e l'ipertiroidismo. Ma è il primo a dare più spesso sintomi di stanchezza e scarsa energia: «La tiroide produce



**LUCE DEL SOLE** Colpendo le cellule della retina, la luce regola l'attività del nostro "orologio interno" che produce un picco dello stato di vigilanza all'inizio della giornata, un repentino calo nel primo pomeriggio e il passaggio a una fase di sonnolenza alla sera.



## Le apnee notturne non vanno sottovalutate

✓ Dormire a sufficienza non significa sempre dormire bene. Se durante il sonno il respiro si blocca per diversi secondi e questo si verifica per almeno 5 volte all'ora, vuol dire che si soffre di apnee notturne, come 1 italiano adulto su 4. Ne conseguono eccessiva sonnolenza diurna, affaticamento, perdita della memoria, problemi di concentrazione. «L'apnea ostruttiva del sonno (OSA) è una patologia sottovalutata che, se trascurata, favorisce l'obesità e il diabete di tipo 2, espone a un rischio maggiore di malattie immunitarie e, influenzando la pressione arteriosa, ha riflessi negativi sull'apparato cardiocircolatorio», spiega Luigi Ferini-Strambi, professore di neurologia e primario del Centro di medicina del sonno all'ospedale San Raffaele Turro di Milano. **Tenere sotto controllo il peso corporeo è molto importante.** Evitare di dormire supini riduce il disturbo.

pochi ormoni tiroidei (tiroidite di Hashimoto) e nel sangue aumenta il valore dell'ormone TSH. Si cura con farmaci contenenti l'ormone tiroideo, oggi disponibili in nuove formulazioni che permettono dosaggi più personalizzati».

### Stress e infiammazioni

Secondo un'indagine di Human Highway su un campione di italiani tra i 18 e i 64 anni, ben 8 su 10 sono stressati. «Purtroppo allo stress che aumenta un po' alla volta ci si adatta, al prezzo di un malessere che si manifesta con sintomi fisici, psicologici e comportamentali. Tra quelli fisici c'è anche l'affaticamento», spiega Barbara Alessio, psicologa, psicoterapeuta e psicodiagnosta a Moncalieri (Torino). Contro lo stress l'esperta suggerisce: tecniche di respirazione, riposo, alimentazione equilibrata e mai

frettolosa, attività fisica e passeggiate all'aria aperta, ordine e cura degli ambienti in cui si vive, capacità di dire "no" quando ci si sente sovraccarichi, più indulgenza con se stessi.

La stanchezza può essere anche uno dei primi segnali, assieme a febbre, dolori articolari, di una malattia importante di tipo autoimmune, come il lupus eritematoso sistemico o l'artrite reumatoide: il sistema immunitario "impazzisce" e, non riconoscendo più i propri tessuti, li attacca. Anche le infezioni o i tumori affaticano l'organismo. Con un esame del sangue si possono con-

trollare due parametri spia di tumori o di infiammazioni: la Ves (velocità di eritrosedimentazione), che misura la velocità con cui sedimentano i globuli rossi in un campione di sangue, e la Pcr (proteina C reattiva) prodotta dal fegato quando ci sono infiammazioni nell'organismo.

### Quell'inspiegabile fiacca

Se ancora non troviamo le ragioni di un perenne affaticamento, potremmo soffrire della sindrome della stanchezza cronica (CFS). **Umberto Tirelli**, direttore del Dipartimento di Oncologia medica dell'Istituto nazionale dei tumori di Aviano (Pordenone), spiega: «Per diagnosticarla bisogna escludere tutte le altre cause. Il sintomo principale è una stanchezza cronica persistente per almeno sei mesi, che non è alleviata dal riposo, si acuisce dopo piccoli sforzi e provoca una riduzione dei livelli precedenti delle attività occupazionali, sociali o personali». Non ne conosciamo ancora bene le cause. Spesso si presenta dopo avere contratto dei virus o delle infezioni. A volte non passa, in altri casi migliora con i farmaci (immunomodulatori, cortisone, integratori, antivirali) o guarisce. Ne soffrono di più le donne intorno ai 35-40 anni.

**SPUNTINO** Gli alimenti ad alto indice glicemico, come le patatine e i dolci, non fortificano ma appesantiscono l'organismo e causano stanchezza e sonnolenza.

