



## Comunicato stampa

### La primavera risveglia lo spirito vitale

**Berna, 24 marzo 2015. La primavera è alle porte: le giornate si allungano, le temperature aumentano e la natura esce dal sonno invernale. Il cambio di stagione mette di buon umore, ma porta con sé anche la stanchezza primaverile. Promozione Salute Svizzera suggerisce dei modi per alleviare i sintomi e combattere il senso di stanchezza.**

Durante i mesi invernali, la scarsa luce solare, la mancanza di movimento all'aria aperta e spesso anche un'alimentazione ricca di grassi mettono a dura prova l'organismo. Anziché andare incontro alla primavera con slancio, molti si sentono spossati: la stanchezza primaverile ci butta giù. Tra metà marzo e metà aprile, quasi la metà della popolazione svizzera accusa sintomi come stanchezza nonostante sufficienti ore di sonno, meteoropatia, debolezza circolatoria, irritazione o mancanza di energia. Il passaggio alla stagione estiva e le oscillazioni di temperatura destabilizzano l'organismo: «La stanchezza primaverile non è una malattia, bensì una manifestazione causata dal cambio stagionale e dalla modifica del ritmo veglia-sonno», spiega Jvo Schneider, co-responsabile team alimentazione e attività fisica presso Promozione Salute Svizzera.

#### Come combattere la stanchezza

Se qualcuno pensa che il modo migliore per vincere la stanchezza primaverile sia quello di riposarsi e dormire, si sbaglia. Serve invece una maggiore capacità di adattamento, cosa che non si ottiene sicuramente dormendo oppure stando seduti in poltrona a guardare la TV. Questo è proprio ciò che bisogna evitare, ribadisce Jvo Schneider: «In questo modo, senza saperlo, si amplificano i sintomi fino a rendere cronica la spossatezza. La stanchezza primaverile non limita soltanto la vita quotidiana, ma si fa sentire anche al lavoro. Tuttavia non siamo del tutto alla sua mercé, poiché praticando movimento sufficiente e alimentandoci in modo sano possiamo ottenere validi risultati». L'attività fisica – meglio ancora se praticata all'aperto – non allena soltanto circolazione e muscoli, ma anche il cervello. Il movimento migliora l'afflusso di sangue al cervello, attiva le cellule nervose, accelera il metabolismo e aumenta l'efficienza cardiaca. Il movimento quotidiano non è utile soltanto per combattere la stanchezza primaverile, ma aiuta anche la salute in generale e inoltre è facilmente integrabile nell'attività lavorativa e nel tempo libero. Fare una passeggiata durante la pausa pranzo, preferire le scale o usare la bicicletta al posto dell'auto stimolano la circolazione e riducono lo stress. La luce del sole aumenta persino tali benefici. Già dopo 10-15 minuti trascorsi all'aria aperta vengono prodotti ormoni attivanti quali la serotonina, il testosterone e le endorfine.

#### Attenzione al bilancio idrico dell'organismo

In aggiunta all'attività fisica, anche un'alimentazione sana combatte la stanchezza primaverile. Gli esperti consigliano alimenti ricchi di vitamine e minerali. Dato che spesso la stanchezza è anche conseguenza di un insufficiente apporto di liquidi, Promozione Salute Svizzera raccomanda di bere molto durante tutta la giornata, optando per acqua, tè o bevande non zuccherate.

## **I consigli contro la stanchezza primaverile**

- Movimento giornaliero, anche come approccio preventivo: fare una passeggiata durante la pausa pranzo, recarsi al lavoro a piedi o in bicicletta, usare le scale anziché l'ascensore, in ufficio lavorare ogni tanto in piedi.
- Alimentazione sana: cibi ricchi di vitamine e minerali, in particolare cereali integrali, formaggio, quark, riso integrale, patate, pasta e soprattutto tanta frutta e verdura.
- Sufficiente apporto di liquidi: bere molto durante tutta la giornata, optando per acqua, tè o bevande non zuccherate.
- Luce solare: già dopo 10-15 minuti trascorsi all'aria aperta vengono prodotti ormoni attivanti quali la serotonina, il testosterone e le endorfine.

Ulteriori informazioni su Promozione Salute Svizzera:

[www.promozionesalute.ch](http://www.promozionesalute.ch)

Per ulteriori informazioni o domande potete rivolgervi all'ufficio stampa di Promozione Salute Svizzera inviando un'e-mail a [medien@gesundheitsfoerderung.ch](mailto:medien@gesundheitsfoerderung.ch) oppure telefonando al numero 031 350 04 04.

### **Promozione Salute Svizzera**

Promozione Salute Svizzera è una fondazione sostenuta da cantoni e assicuratori. Su incarico normativo, avvia, coordina e valuta misure volte a promuovere la salute (art. 19 della Legge federale sull'assicurazione malattie). La Fondazione sottostà alla vigilanza della Confederazione. L'organo decisionale supremo è il Consiglio di fondazione. Promozione Salute Svizzera ha due sedi operative, situate negli uffici di Berna e Losanna. Ogni persona residente in Svizzera versa un contributo mensile di 20 centesimi a favore di Promozione Salute Svizzera che viene prelevato dalle casse malati. [www.promozionesalute.ch](http://www.promozionesalute.ch)