



Pi¹ stanchi a primavera? La scienza indaga sulla "spring fatigue", esiste o no?

Descrizione

(Adnkronos) "Aprile dolce dormire, recita un detto popolare. Ma perché molte persone dicono di sentirsi così stanche a primavera? Un team di scienziati ha indagato sulla cosiddetta "spring fatigue", per capire se esista veramente questa sindrome chiamata in causa dalle sue "vittime" proprio quando le giornate ricominciano ad allungarsi e la natura si risveglia dopo un lungo inverno. Ci sono prove, a parte i cenni frutto della saggezza contadina? L'equinozio di primavera e il 21 marzo, data che convenzionalmente dà inizio alla bella stagione, si avvicinano.

E Christine Blume, ricercatrice esperta di medicina del sonno, sa che il suo telefono comincerà a squillare più spesso. All'altro capo della cornetta sempre più persone le chiederanno della fatica primaverile. Finora la scienziata ha sempre risposto che non ci sono studi sul fenomeno. "Ma" ammette "io ho sempre trovato insoddisfacente". Per questo motivo Blume, che è una ricercatrice del Centro di cronobiologia delle Cliniche psichiatriche universitarie e dell'università di Basilea (Svizzera), ha deciso di collaborare con il collega Albrecht Vorster dell'Inselspital dell'università di Berna per condurre uno studio che approfondisse il tema, verificando se le persone siano effettivamente più stanche in primavera rispetto ad altri periodi dell'anno.

I risultati sono pubblicati sul "Journal of Sleep Research". Il lavoro si è basato su un sondaggio online in cui i partecipanti sono stati contattati ogni 6 settimane per 1 anno a partire dall'aprile 2024. I ricercatori hanno valutato le risposte di 418 persone che hanno dovuto dichiarare quanto si fossero sentite esauste nelle ultime 4 settimane. È stato anche chiesto loro se avessero sonno durante il giorno e se avessero dormito bene. Il sondaggio è stato ripetuto per coprire diverse stagioni. All'inizio dello studio, circa la metà dei soggetti arruolati aveva dichiarato di soffrire di stanchezza primaverile. "Questo avrebbe dovuto essere evidente anche nella valutazione dei dati del sondaggio", afferma Blume, responsabile della ricerca. Tuttavia, non è stato così. Tanto da spingere gli autori a ipotizzare in conclusione che si tratti più di un fenomeno culturale che biologico misurabile.

"In primavera, le giornate si allungano rapidamente. Se la spring fatigue fosse un vero fenomeno biologico, dovrebbe manifestarsi durante questa fase di transizione, ad esempio perché il corpo deve

adattarsi?•, ragiona la ricercatrice. Nei dati, perÃ², la velocitÃ con cui la lunghezza del giorno cambiava non ha avuto un ruolo nella spossatezza dei partecipanti. Allo stesso modo, non sono state riscontrate differenze tra i singoli mesi o stagioni. I ricercatori interpretano la discrepanza tra la percezione soggettiva e i dati misurati come un'indicazione che la stanchezza primaverile Ã¨ piÃ¹ un fenomeno influenzato dalla cultura locale che una vera e propria sindrome stagionale. PoichÃ© esiste un termine consolidato per questo fenomeno, molte persone prestano maggiore attenzione a quanto si sentono stanche in primavera e interpretano di conseguenza in questa chiave i sintomi di sfinimento. Quindi, il fenomeno si Ã¨ auto-perpetua ancora e ancora.

In primavera potremmo anche sentire il bisogno di essere piÃ¹ attivi e di approfittare del bel tempo. Se non ci riusciamo, le nostre aspettative e il nostro livello di energia soggettivo possono risultare molto diversi?•, afferma lâ€™esperta. Spiegare o addirittura giustificare il gap con la stanchezza primaverile Ã¨ utile. E' una spiegazione pienamente accettata dalla societÃ?•, osserva Blume.

Generalmente, molte persone si sentono piÃ¹ stanche e dormono un po' di piÃ¹ durante i mesi piÃ¹ bui dell'anno. Questo Ã¨ stato confermato da esami cronobiologici e si riflette anche nei dati forniti dai partecipanti allo studio. Una ragione potrebbe essere che la notte biologica, regolata dall'orologio interno del corpo, dura un po' di piÃ¹ a lungo nei mesi invernali. Ma questo significa anche che dovremmo sentirci piÃ¹ in forma quando le giornate tornano ad allungarsi?•, afferma la scienziata. CiÃ² Ã¨ particolarmente evidente in estate, come evidenzia lâ€™analisi dei dati. Molte persone generalmente dormono meno in estate? fa notare Blume? le giornate sono lunghe e ci si ritrova con gli amici per godersi le serate?•. Nonostante la riduzione del sonno, questo non aumenta la stanchezza, come conferma anche lo studio.

Che la spring fatigue esista oppure no (come sembra emergere dai primi dati empirici), lâ€™esperta raccomanda in ogni caso a chiunque si senta letargico in primavera di trascorrere piÃ¹ tempo possibile alla luce del giorno, di mantenersi fisicamente attivo e di assicurarsi un sonno adeguato.

â??

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Marzo 10, 2026

Autore

redazione