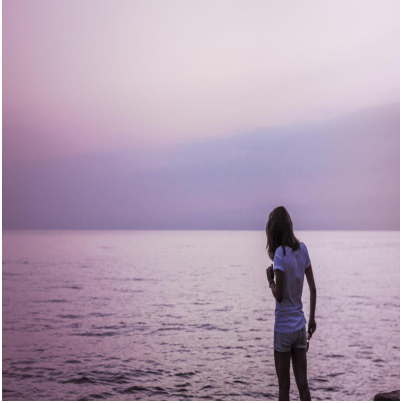




## Malinconia di fine estate? Rimandata per lâ??afa

### Descrizione

(Adnkronos) â??

Malinconia di fine estate rimandata, forse, a settembre a causa dellâ??afa che non sembra voler lasciare il passo al declino della stagione calda e che attenua la percezione della chiusura del periodo estivo. Eâ?? un altro degli effetti psicologici del clima che cambia, come spiega allâ??Adnkronos Salute David Lazzari, presidente dellâ??Osservatorio benessere psicologico e salute.

â??La malinconia di fine estate Ã?? unâ??esperienza piuttosto comune, anche se non Ã?? una sindrome clinica in senso stretto. Nasce dal fatto che la fine dellâ??estate concentra diversi segnali di â??chiusuraâ??: finiscono le vacanze, riprendono gli impegni, le giornate diventano piÃ¹ corte, cambia la luce, diminuisce il tempo trascorso allâ??aperto. Ã? un piccolo passaggio psicologico: non perdiamo soltanto una stagione, ma una condizione associata a maggiore libertÃ , leggerezza e possibilitÃ â?•.

Questâ??anno, perÃ², continua Lazzari, â??questo passaggio puÃ² essere almeno in parte rimandato. Se continuiamo ad avere caldo, afa, serate allâ??aperto e un ambiente che ci comunica ancora piena estate, viene meno uno dei segnali piÃ¹ evidenti della conclusione della stagione. Ã? come se il calendario dicesse â??lâ??estate sta finendoâ??. mentre il corpo e lâ??ambiente dicessero ancora â??non Ã?? finitaâ??. Questo puÃ² attenuare o posticipare la tipica malinconia di fine estate, ma non cancellarla. PerchÃ© nel frattempo un altro segnale sta giÃ cambiando: la luce. Le giornate si stanno accorciando indipendentemente dalla temperatura e il nostro organismo Ã?? molto sensibile alla durata e allâ??intensitÃ della luce, che contribuiscono a regolare ritmi circadiani, sonno e umore. Su questo abbiamo evidenze robuste. Una revisione del 2025, â??Effectiveness of visible light for seasonal affective disorder: a systematic review and network meta-analysisâ?•, ha analizzato 17 studi su 773 persone e conferma lâ??importanza della luce nella regolazione dei disturbi dellâ??umore a carattere stagionale. Non significa naturalmente che la normale malinconia di settembre sia un disturbo affettivo stagionale, ma ci ricorda quanto il nostro benessere psicologico sia sensibile ai segnali ambientali e alla luceâ?•.

Câ??Ã?? poi lâ??altro lato del problema: unâ??estate troppo lunga non significa necessariamente maggiore benessere. Se il caldo persiste, soprattutto durante la notte, puÃ² peggiorare il sonno, aumentare stanchezza e irritabilitÃ e ridurre le nostre capacitÃ di recupero. Una grande revisione di

ricerche (Ambient temperature and mental health: a systematic review and meta-analysis), condotta su 114 studi, ha rilevato che durante le ondate di calore gli accessi o i ricoveri per problemi di salute mentale aumentano mediamente del 9,7% rispetto ai periodi senza ondate di calore. Quindi possiamo trovarci davanti a una situazione particolare: la malinconia della fine viene rimandata, ma la stanchezza dell'estate aumenta.

In sintesi, evidenzia Lazzari, da una parte non percepiamo ancora nettamente la conclusione della stagione; dall'altra il nostro organismo può essere affaticato da settimane di caldo e da un sonno meno ristoratore. E quando arriverà davvero il cambiamento (temperature basse, giornate sensibilmente corte, ritorno pieno alle routine) per alcune persone la sensazione di fine potrebbe presentarsi in modo improvviso. Un po' come una stagione che, anziché accompagnarci gradualmente verso l'autunno, rimane sospesa e poi cambia rapidamente.

La malinconia di fine estate, avverte lo psicologo, non va patologizzata. È anche un sentimento fisiologico: ogni passaggio comporta una piccola elaborazione della perdita. Il problema nasce quando il ritorno viene vissuto soltanto come perdita di libertà e ripresa degli obblighi. Per questo può essere utile non chiudere bruscamente tutto ciò che l'estate ci ha dato: mantenere attività all'aperto, movimento, relazioni, occasioni piacevoli e qualche spazio personale aiuta a rendere il passaggio graduale. Potremmo dire che quest'anno l'estate meteorologica rischia di durare più dell'estate psicologica e biologica. E questa sfasatura può rendere più strano, e forse più brusco, il momento in cui ci accorgeremo davvero che l'estate è finita.

??

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

## Categoria

1. Comunicati

## Tag

1. Ultimora

## Data di creazione

Agosto 29, 2026

## Autore

redazione