



Stanchezza di primavera, integratori per il rilancio? Due esperti a confronto

Descrizione

(Adnkronos) La primavera porta giornate più lunghe e temperature miti, ma per molte persone coincide anche con spossatezza, difficoltà di concentrazione e capogiri. Sintomi spesso legati alla cosiddetta "stanchezza stagionale" legata ai cambiamenti di luce, temperatura e ritmi biologici. Adnkronos Salute ne ha parlato con due esperti. Questa sintomatologia è tipica del cambio di stagione spiega Silvia Migliaccio, endocrinologa e nutrizionista, presidente della Società italiana di scienze dell'alimentazione (Sisa). Tuttavia, prima di attribuirlo al passaggio stagionale, è importante che il medico escluda altre condizioni, come anemia o forme di astenia legate alla depressione. Per affrontare questo periodo, la prima regola resta lo stile di vita: È fondamentale seguire una dieta equilibrata, ricca di frutta e verdura, e mantenere una buona idratazione, privilegiando bevande senza calorie come l'acqua, ma anche tè freddo non zuccherato, spremute di agrumi e i centrifugati di frutta e/o verdura che apportano nutrienti importanti come gli antiossidanti, i sali minerali e le vitamine A, C ed E, sottolinea Migliaccio.

Secondo la specialista, qualora la dieta mediterranea non dovesse essere sufficiente, gli integratori possono avere un ruolo in alcuni casi specifici, ma non vanno presi in autonomia. Possono essere utili quando esistono esigenze individuali particolari, ma è sempre bene consultare il medico di base per evitare autoprescrizioni. Tra i prodotti più diffusi ci sono gli integratori salini, molto utilizzati anche dagli sportivi. Sono spesso aromatizzati con arancia, limone o frutti tropicali e in genere non presentano particolari controindicazioni, aggiunge Migliaccio che invita però a controllare le etichette nutrizionali, perché una bottiglia da circa 500 millilitri può apportare mediamente 130-150 Kcal.

Silvio Garattini, fondatore e presidente dell'Istituto di ricerche farmacologiche Mario Negri Irccs, non ha dubbi: Sull'efficacia degli integratori alimentari non ci sono prove scientifiche. Fanno bene soprattutto a chi li vende, afferma. Chi segue un'alimentazione equilibrata non ha bisogno di integratori. Il rischio è usare prodotti spesso inutili, quando basterebbero dieta corretta, attività fisica e buon riposo.

Per il farmacologo il cambio di stagione si affronta soprattutto a tavola, con la dieta mediterranea: Frutta e verdura fresca, pane, pasta e riso preferibilmente integrali, pesce, latticini, uova e carni

magre, olio d'oliva al posto del burro, limitando carni rosse e salumi», elenca. «E' un'alimentazione varia e completa» precisa Garattini «che aiuta a fornire tutti i nutrienti necessari. Per questo gli integratori non sono necessari: non ci sono prove che facciano bene, ma nemmeno che facciano male».

Oltre al regime alimentare equilibrato, sano e variato, per Migliaccio la regola principale è «non saltare mai i pasti e fare sempre degli spuntini a metà mattina e a metà pomeriggio». La prima colazione, suggerisce, «rappresenta un pasto fondamentale per affrontare al meglio la giornata in quanto fornisce l'energia necessaria per attivare i muscoli e il cervello dopo il digiuno notturno: vari studi scientifici dimostrano che saltare la prima colazione provoca un calo del rendimento e dell'attenzione nel lavoro e nello studio. La quantità di calorie da assumere al mattino dovrebbe essere pari al 20-25% del fabbisogno calorico dell'intera giornata».

»

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Marzo 14, 2026

Autore

redazione