

Se la primavera stanca

L'arrivo della primavera con le variazioni insite nella stagione del "risveglio" per il mondo vegetale, con il clima più mite, le giornate più lunghe, determina anche un cambiamento dei ritmi metabolici dell'organismo. Subentra in alcuni casi quella che viene definita "sindrome astenica primaverile". La sintomatologia è caratterizzata da notevole spossatezza neuro-muscolare, riduzione dei valori pressori, abbassamento del tono dell'umore, scarsa capacità di concentrazione, sonnolenza e aumento del senso di fatica nello svolgimento dei quotidiani compiti lavorativi. Viene in mente il detto popolare "aprile dolce dormire" che trae motivo da osservazioni ripetute nel tempo e consolidate dalla tradizione orale. È come se ci fosse difficoltà a sincronizzare con i ritmi dell'ambiente esterno l'orologio biologico interno, dopo i ritmi dell'inverno, freddo, malattie influenzali, alimentazione ipercalorica, ridotta

...

Consultazione dell'intero articolo riservata agli abbonati

01/04/2004