

## MALTEMPO E UMORE A TERRA



Giornate dove la notte prevale sul dì, maltempo e basse temperature: un cambiamento di clima che nelle ultime settimane sta mettendo alla prova il fisico e l'umore degli italiani.

Dall'andare a dormire sempre alla stessa ora al seguire una dieta ricca di prodotti freschi e di stagione, ma anche proteggere la pelle dalle aggressioni esterne, i buoni consigli in questa stagione si sprecano. Un

suggerimento meno scontato ma importante per il benessere dell'organismo è bere anche nella stagione fredda una giusta quantità di acqua ogni giorno.

Comunemente l'attenzione alla corretta idratazione viene associata ai mesi caldi, mentre bisogna sapere che anche con l'abbassarsi delle temperature si deve prestare attenzione a questo aspetto per una serie di motivi poco noti.

Innanzitutto, con il freddo lo stimolo della sete diminuisce, quindi bisogna ricordarsi di bere, tenendo l'acqua a portata di mano. In più, non bisogna sottovalutare la perdita di liquidi che attraverso la sudorazione avviene anche nella stagione fredda. La consuetudine di riscaldare eccessivamente gli ambienti e l'utilizzo di vestiti pesanti possono provocare una sudorazione anomala.

“Durante la stagione fredda, per paura di contrarre influenze e virus, siamo molto attenti a proteggerci e tendiamo a coprirci eccessivamente ricorrendo a indumenti molto pesanti: fa presente Alessandro Zanasi, esperto dell'Osservatorio Sanpellegrino e membro della International Stockholm Water Foundation.

Con il passaggio da temperature basse ai luoghi climatizzati può riscontrarsi una sudorazione inconsueta per la stagione invernale, facendoci perdere quantità importanti di liquidi. In più, se consideriamo che il freddo provoca al nostro organismo una minore sensibilità allo stimolo della sete, dovuta al meccanismo della vasocostrizione, messo in atto dal nostro corpo in risposta alle basse temperature esterne, si rischia di incorrere in un deficit idrico.

A tutto questo va aggiunto l'inevitabile alone di tristezza dovuto al cambio di orario che rende più brevi le giornate.

L'acqua può ancora una volta venirci in aiuto, contrastando sonnolenza, stanchezza, difficoltà di concentrazione, irritabilità. “Basti pensare - conclude il dottor Zanasi - che con una condizione di moderata disidratazione pari a una perdita del 2% del peso corporeo, si va incontro a mal di testa e stanchezza, con riduzione della concentrazione e della memoria. L'acqua, inoltre, va considerata un vero e proprio alimento, visto che apporta all'organismo oligo-elementi preziosi, come il magnesio. Scegliere acque minerali ricche di questo micronutriente, può aiutare l'organismo a mantenere il proprio equilibrio psichico ed emotivo, specialmente quando i disturbi dell'umore diventano più frequenti”.

**Raffaella Doyle**