

TOP salute, medicina e benessere

# INSONNIA, GUAIO “DI STAGIONE”

Con la primavera aumentano i fastidi “in rosa”: gonfiori, ansia e... notti in bianco. Colpa dei cambiamenti del clima. E della Luna

**Cristina Mazzantini**  
Milano, aprile

**L**a primavera si rivela spesso un periodo tutt'altro che piacevole per molte donne. Di giorno, ma ancor più di notte. Con la nuova stagione, infatti, arriva l'insonnia, un disturbo soprattutto “in rosa”, così come lo sono altri sgradevoli sintomi tipici di questo periodo dell'anno: stanchezza, gonfiori, ansia, nervosismo e irritabilità.

A spiegarlo è Ornella Cappelli, past-president dell'Associazione italiana donne medico (Aidm), che sostiene come la maggiore vulnerabilità femminile sia legata soprattutto alla ciclicità ormonale.

Non a caso i momenti in cui si presentano più facilmente i problemi

del sonno sono: il ciclo mestruale, la gravidanza e la menopausa.

«Quasi tutte le donne sono meteoropatiche», sottolinea l'esperta, «ed è questo fattore a favorire l'insonnia».

## Attenzione a come ti vesti

I cambiamenti climatici, di luce e di temperatura costringono l'organismo a riadattarsi. Così, in tali giorni molte donne (difficile stabilire la percentuale, ma dopo i 50 anni sono il doppio degli uomini) si ritrovano a rigirarsi nel letto per tutta la notte, smentendo completamente il rassicurante motto “aprile dolce dormire”. Tuttavia per le signore non è finita. La dolce stagione porta con sé una serie di disturbi caratteristici: «La temperatura esterna si

alza, la pressione si abbassa e siamo a terra, spossate e affaticate».

Ma non basta. «Im-preparate ai primi caldi, ancora con gli stivali ai piedi e il cappotto sulle spalle, ci sentiamo pesanti e con le gambe gonfie», prosegue il nostro medico. «Poi, come se non bastasse, c'è il vento, fattore scatenante del mal di testa».

Sono diversi i rimedi che possono essere adattati dal medico di fiducia a ciascuna paziente. «In generale, è utile accompagnare l'organismo ad adeguarsi con dolcezza al clima». Meglio, quindi, evitare gli stivali nelle giornate più calde e vestirsi sempre a cipolla, in modo da regolare la temperatura del corpo nelle diverse ore della giornata.

«Per il sonno, invece, bisogna imporsi una



**NOTTI AGITATE**  
Anche tu ti rigiri nel letto senza riuscire a prendere sonno? È cambiata la stagione e il tuo corpo non si adatta ai cambiamenti di clima, luce e temperatura.

maggiore regolarità», conclude la dottoressa Cappelli. «Almeno in questo periodo è di grande aiuto mangiare sempre agli stessi orari, evitare gli eccessi calorici e dormire a un'ora stabilita». Tutto facile? A parole, forse. Si trat-



## Chiedi, il medico risponde

A cura di Emanuela T. Locati, medico chirurgo  
Scrivi a: rubrichetop@gvperiodici.com



### LAVARE LA FRUTTA

**Compro frutta e verdura biologica e volevo chiederle come va lavata: basta sciacquarla velocemente, va lasciata a bagno o serve un prodotto specifico?**

*Daniela, Brindisi*

I prodotti biologici sono meno trattati e non necessitano di attenzioni diverse. Frutta e verdura vanno lavate e strofinate con attenzione. Si può anche utilizzare una soluzione di acqua e aceto o limone, due sostanze acide e disinfettanti. È meglio sciacquare anche i prodotti già lavati, come l'insalata in busta e pulire le parti che non si mangiano, come la buccia del limone.

### CURARE LE AFTE

**Sono in buona salute, ho 40 anni e soffro di afte, che curo con prodotti per uso locale. Ma è possibile eliminare il problema alla radice?**

*Marina, Biella*

Le afte sono ulcere a carico del cavo orale, sulla cui origine non si è ancora arrivati a una certezza assoluta. La loro insorgenza

può essere legata a un calo delle difese immunitarie, stress, abitudini igieniche scorrette, come mordicchiare il cappuccio della penna. A livello di prevenzione non si può fare molto, ma è importante evitare che le lesioni si infettino.

### PRESSIONE BASSA

**Ho 33 anni e la mia pressione è sempre stata un po' bassa (90/60). È vero che è meglio così perché c'è un minore rischio futuro di ipertensione?**

*Aldo, Pavia*

Anche se non ci sono dati certi in proposito, il buon senso potrebbe suggerire questa ipotesi soprattutto negli uomini, mentre le donne, anche con pressione bassa, dopo la menopausa possono registrare un innalzamento di questo valore.



ta, invece, di una "ricetta" difficile da applicare per la maggioranza delle donne.

### Il plenilunio riduce il riposo

Come se non bastasse la primavera, ora ci

si mette anche la luna piena a disturbare il nostro sonno. Ad affermarlo è uno studio recente svolto dal ricercatore Christian Cajochen dell'università di Basilea. Lo scienziato, con quella precisione che è tipica di uno svizzero,

ci fa sapere che quando c'è la luna piena si dorme 20 minuti in meno e che il sonno è regolato secondo le fasi lunari. Tutto ciò è emerso grazie alla ricerca che ha monitorato un certo numero di persone. Durante le ore di sonno,

il dottor Cajochen ha notato nei suoi pazienti una diminuzione del 30 per cento delle attività cerebrali, oltre che una diminuzione della melatonina, un ormone che regola il sonno. Un consiglio: fate attenzione alla luna piena! **T**

#### COME SI MANIFESTANO I SINTOMI?

Con pesantezza, gonfiore, indurimento e formicolii. Sono dovuti a un rallentamento del circolo venoso, che tende a stagnare e ad avere difficoltà a tornare nella parte alta del corpo.

#### QUALI ABITUDINI PEGGIORANO LA SITUAZIONE?

Trascorrere molte ore in posizione eretta e statica, indossare scarpe dal tacco alto e sottile o jeans e leggings che comprimono la coscia. Ma anche l'assunzione della pillola e la gravidanza.

#### LE CALZE GRADUATE AIUTANO?

«Favoriscono il pompaggio della circolazione venosa verso l'alto», risponde la specialista, «e massaggiano gli arti inferiori. Sono ideali per chi trascorre molte ore in piedi».

#### QUALI CREME ALLEVIANO IL DISTURBO?

Preferite gel rinfrescanti, tonificanti e decongestionanti a base di erbe, come escina e rusco, da applicare con movimenti dal basso verso l'alto. Una piccola astuzia è conservarli in frigo.

#### ESISTONO DEGLI ESERCIZI "AD HOC" PER I PIEDI?

Oltre a pediluvi e a docciature fresche, gli esperti consigliano rotazioni della caviglia e stimolazioni della volta plantare, facendo scivolare sotto i piedi una bottiglia d'acqua o una pallina da tennis.