

## ARRIVA LA PRIMAVERA

Arriva la bella stagione, le giornate si allungano e si può tornare a praticare sport all'aperto.

Il cambio di stagione spesso dà una sensazione di "rinascita fisica", ma a qualcuno può dare invece stanchezza.

Per chi ha fatto sport in inverno, la primavera è la stagione della ricerca della forma ottimale, ma alcune situazioni particolari possono creare problemi più o meno importanti.

IL **CALORE** - La principale variazione che si avverte con l'arrivo della bella stagione è l'incremento della temperatura dell'aria. L'organismo deve smaltire più in fretta e meglio il calore che viene prodotto durante l'attività fisica. Se in inverno è necessario coprirsi per non disperdere il calore, in primavera deve avvenire il contrario (sempre senza esagerare!).

Durante l'attività sportiva il calore si smaltisce con più difficoltà: bisogna allenare l'organismo a migliorare la propria "termoregolazione".

Al sole inoltre c'è anche il rischio di "bruciature" che, se per i più fortunati sono causa solo di piccoli danni, per chi ha una cute più delicata possono dare lesioni dei capillari superficiali, secchezza della cute e rughe; in una parola: **invecchiamento precoce!** Ci si deve proteggere dai raggi del sole in maniera adeguata, utilizzando creme solari protettive ed evitando l'esposizione prolungata, specialmente nelle fasi iniziali di attività all'aperto.



Il cambio di stagione è anche il periodo ideale per dimagrire; l'aumento di temperatura e la diminuzione fisiologica di acqua e sali minerali fanno perdere peso in modo naturale.

Per ottenere buoni risultati da questo punto di vista, oltre ad una corretta attività fisica, soprattutto ad impegno prevalentemente aerobico, si devono aumentare i quantitativi alimentari di frutta e verdura, mangiare carboidrati in buona quantità, ma diminuire invece le proteine e ancora di più grassi e zuccheri.

LA **STANCHEZZA** - In primavera può capitare di attraversare un periodo in cui ci si sente "spossati" ed il fisico non risponde come in precedenza.

La ragione può essere ricercata nel tempo necessario al proprio organismo per abituarsi ai nuovi ritmi di attività: se in inverno una giornata inizia di solito alle 8 e termina alle 17, in primavera può prolungarsi anche oltre le 21. Dopo un periodo di adattamento, le forze aumenteranno; la luce stimola anche la produzione di melatonina che migliora l'efficienza fisica.

La raccomandazione principale è quella di fare attività fisica con frequenza quotidiana: **meglio 20 minuti ogni giorno che 3 ore la domenica**. Bisogna avere sempre una certa gradualità per evitare indolenzimenti e dolori articolari, ricordandosi di fare stretching sia prima che dopo l'attività.

Un ultimo avvertimento: **attenzione alle allergie!**

In primavera le fioriture possono causare fenomeni allergici con rinite, congiuntivite e talvolta asma. E' necessario, se possibile, prevenirli con adeguati interventi di tipo farmacologico (classico e/o omeopatico).

Ricordate che dopo la pioggia l'aria è pulita dai pollini, quindi è più facile fare sport senza problemi.

Se dovessero insorgere fenomeni di **asma** durante l'attività sportiva è **necessario** rivolgersi ad uno specialista per un intervento adeguato.

LA PRIMAVERA			
I CONSIGLI	CHE COSA CAMBIA	A CHI FA BENE	A CHI FA MALE
<ul style="list-style-type: none"><li>- Curare l'abbigliamento, adattarsi alla temperatura che cambia. Non coprirsi né scoprirsi troppo.</li><li>- Iniziare a bere di più: durante e al termine dell'attività fisica aumentare l'apporto di acqua.</li><li>- fare attenzione al sole e agli sbalzi di temperatura e valutare il cambio di abbigliamento quando cala il sole.</li><li>- Inserire più frutta nell'alimentazione.</li><li>- Chi inizia in primavera a fare sport lo faccia in modo graduale.</li></ul>	<p>La maggior esposizione alla luce influenza:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- I livelli ormonali.</li><li>- La temperatura corporea.</li><li>- L'attività del cervello.</li><li>- L'umore.</li></ul>	<p>Oltre a migliorare il benessere fisiologico, la lunghezza del periodo di luce influisce anche sulla variabilità stagionale di alcuni stati patologici, come il SAD (Seasonal affective disorder), disturbo nervoso che si presenta come alterazione duratura del tono dell'umore, con fasi alterne di depressione in autunno e inverno e di forte eccitazione in primavera e estate.</p>	<p>Per i meteoropatici la primavera è fonte di sonnolenza, ipertensione arteriosa, diminuzione dell'attenzione e della concentrazione, astenia e nervosismo, sensazione di "respiro corto" e sindromi depressive. Chi soffre di mal di testa ed in particolare di cefalea a "grappolo", può andare incontro a riacutizzazioni del disturbo. Le variazioni del ciclo veglia-sonno, così come quello luce-buio,</p>

<ul style="list-style-type: none"><li>- Fare sempre stretching prima e dopo l'attività sportiva.</li><li>- Gestire bene le ore di sonno, senza cambiare bruscamente le proprie abitudini.</li><li>- Proteggersi dal sole e dalle insolazioni con creme solari.</li></ul>			possono rappresentare un ulteriore fattore di scatenamento per gli attacchi di mal di testa.
--	--	--	--