

Cambio di stagione: sintomi comuni e rimedi per affrontarli

Pubblicato: Martedì 15 Aprile 2025



Il **cambio di stagione** rappresenta un momento di transizione che può influenzare il nostro benessere sia fisico che mentale. L'alternarsi delle condizioni climatiche, la variazione delle ore di luce e i nuovi ritmi quotidiani possono generare una serie di **disturbi temporanei** che non vanno sottovalutati. Il corpo deve adattarsi a nuove esigenze ambientali e questo processo, anche se naturale, può risultare faticoso.

Tra i segnali più comuni ci sono **stanchezza persistente, umore altalenante, alterazioni del sonno** e una sensazione generale di **squilibrio energetico**. Questi sintomi, se non gestiti correttamente, rischiano di compromettere la nostra qualità della vita. Affrontare il cambio di stagione con consapevolezza e con gli strumenti giusti è fondamentale per favorire l'**adattamento del corpo** e mantenere una buona **salute mentale ed emotiva**.

I sintomi più frequenti del cambio di stagione

Il passaggio da una stagione all'altra può alterare l'equilibrio del nostro organismo, generando **disturbi fisici e mentali** che si manifestano anche nei soggetti più sani. Tra i segnali più comuni si trovano la **spossatezza generale**, una sensazione di **debolezza muscolare**, **difficoltà a concentrarsi** e un bisogno costante di dormire, anche dopo una notte apparentemente riposante.

Spesso si avvertono anche **cali di energia improvvisi**, associati a **cambiamenti dell'umore**, irritabilità e, in alcuni casi, una leggera **sindrome depressiva stagionale**. Questi sintomi sono legati in parte alla riduzione della luce solare, che può interferire con la produzione di **melatonina** e **serotonina**, ormoni

fondamentali per regolare il sonno e la sensazione di benessere.

A livello fisico, molte persone riportano **mal di testa frequenti, dolori articolari, sensazione di freddo costante**, ma anche alterazioni della **digestione** e della **pelle**, che tende a seccarsi o a irritarsi più facilmente. In questo periodo il **sistema immunitario** è spesso più vulnerabile, rendendo l'organismo più esposto a raffreddori, infezioni respiratorie e infiammazioni lievi.

Anche il cambiamento delle abitudini quotidiane influisce: il ritorno a una routine più intensa dopo l'estate o l'adattamento a giornate più brevi e fredde in autunno e inverno può creare un **senso di disorientamento**. Riconoscere questi segnali come una risposta naturale del corpo è il primo passo per affrontarli con maggiore serenità.

L'alimentazione come alleata dell'equilibrio

Durante il cambio di stagione, l'**alimentazione** gioca un ruolo cruciale nel sostenere il corpo e nel prevenire fastidi legati allo stress da adattamento. Un **piano alimentare** mirato può aiutare a rafforzare le difese immunitarie, migliorare l'umore e fornire l'energia necessaria per affrontare i cambiamenti.

Per affrontare al meglio questo periodo è fondamentale puntare su alimenti **ricchi di vitamine e sali minerali**, in particolare il **magnesio**, il **ferro** e le **vitamine del gruppo B**, che supportano la funzione nervosa e combattono l'affaticamento. Frutta e verdura di stagione, come **mele, agrumi, cavoli, spinaci e zucche**, forniscono **antiossidanti naturali** che aiutano a contrastare lo stress ossidativo.

Importanti anche i **cereali integrali**, i **legumi** e la **frutta secca**, che garantiscono un rilascio costante di energia e contribuiscono alla stabilizzazione dei livelli di zucchero nel sangue. Sono raccomandati anche dalle **linee guida dell'OMS**. Inserire nella dieta **alimenti fermentati** come yogurt, kefir o miso può migliorare la salute intestinale, spesso messa alla prova nei periodi di transizione stagionale.

È consigliabile ridurre il consumo di **cibi industriali, alimenti ricchi di zuccheri raffinati e grassi saturi**, che possono appesantire l'organismo e influire negativamente sull'umore e sulla qualità del sonno. Anche l'**idratazione** è essenziale: bere almeno un litro e mezzo d'acqua al giorno aiuta a mantenere attivi i processi metabolici e favorisce l'eliminazione delle tossine.

Adattare il proprio piano alimentare ai bisogni stagionali è una strategia semplice ma potente per affrontare con maggiore equilibrio e forza il cambiamento climatico e biologico.

Ritrovare energia con movimento e routine

Il cambio di stagione può alterare i ritmi biologici, ma instaurare una **routine regolare** aiuta il corpo ad adattarsi con maggiore facilità. Uno dei rimedi più efficaci contro la stanchezza stagionale è il **movimento quotidiano**, anche leggero. Non serve un allenamento intenso: una **passeggiata all'aria aperta**, una sessione di stretching o una pedalata leggera possono stimolare la produzione di **endorfine**, migliorando l'umore e il tono generale.

L'attività fisica regolare contribuisce a **regolare il ritmo sonno-veglia**, fondamentale nei momenti in cui si tende a dormire troppo o troppo poco. Anche l'**esposizione alla luce naturale**, soprattutto nelle prime ore del mattino, aiuta a sincronizzare il nostro orologio biologico e a sostenere la produzione di serotonina, l'ormone legato alla serenità e alla stabilità emotiva.

Stabilire **orari fissi** per i pasti, il sonno e i momenti di relax permette di alleggerire la sensazione di caos e disorientamento tipica del cambio stagionale. Questo vale anche per le **pause durante la giornata**, che dovrebbero essere brevi ma costanti, per evitare l'accumulo di stress mentale e fisico.

Integrare nella routine anche attività rilassanti come la **respirazione consapevole**, la **meditazione** o il

training autogeno può aiutare a ridurre la tensione e a migliorare la qualità del sonno. Piccoli rituali serali come una tisana calda o la lettura di qualche pagina di un libro possono segnare il passaggio verso il riposo, stimolando la produzione naturale di melatonina.

Ritrovare il proprio ritmo e sostenere l'organismo con abitudini sane è un modo concreto per attraversare il cambio di stagione senza lasciarsi travolgere dalla stanchezza e dall'instabilità emotiva.

Supporto professionale e strumenti digitali

Affrontare il cambio di stagione in modo efficace non significa farlo da soli. In alcuni casi, rivolgersi a un professionista può essere il modo migliore per comprendere a fondo i segnali del corpo e intervenire con strategie personalizzate. Un **nutrizionista**, ad esempio, può creare un piano alimentare mirato in base alle esigenze individuali, ai livelli di energia e alla condizione generale dell'organismo.

Grazie alla tecnologia, è oggi possibile intraprendere anche un **percorso di nutrizione online**, comodo e accessibile da qualsiasi luogo. Questo tipo di servizio consente di ricevere **supporto personalizzato**, monitorare i risultati nel tempo e adattare le indicazioni alle diverse fasi della stagione, il tutto senza doversi spostare da casa. È un'opzione ideale per chi ha una vita intensa o non riesce a inserire facilmente appuntamenti in presenza nella propria routine.

Oltre all'aspetto nutrizionale, anche il **benessere mentale** merita attenzione. App di meditazione, programmi di respirazione guidata e consulenze psicologiche online possono offrire strumenti concreti per gestire lo stress e migliorare la qualità del riposo. Spesso, anche un semplice diario alimentare o un'app per monitorare il sonno e l'attività fisica possono aiutare a prendere maggiore consapevolezza del proprio stato di salute.

Investire nella **cura di sé**, con il giusto mix di guida professionale e risorse digitali, permette di affrontare il periodo di transizione stagionale in modo più sereno ed efficace. Riconoscere il bisogno di supporto è già un passo importante verso un maggiore equilibrio.

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it