

Integratori, un supporto durante i cambio di stagione

Pubblicato: Giovedì 30 Luglio 2026



Il **cambio di stagione** è un momento che il corpo registra prima della mente. Succede due volte l'anno, a volte tre se consideriamo anche quel **passaggio strano di fine estate** in cui le giornate si accorciano di colpo e l'organismo sembra non capire più che ore sono. Ci svegliamo stanchi senza motivo, dormiamo le stesse ore ma ci sembra di riposare meno, e persino la fame cambia: è il corpo che si sta riadattando alle condizioni ambientali diverse. Succede anche, però, che durante questa transizione il fabbisogno di alcuni nutrienti cambi.

Gli **integratori alimentari** possono offrire un supporto concreto per il [cambio di stagione](#), a patto di capire **cosa sta succedendo** e di **scegliere il prodotto giusto** per la propria situazione.

Stanchezza, irritabilità e sonno disturbato: cosa succede al corpo quando cambia la stagione

La luce è il fattore che pesa di più, anche se tendiamo a non pensarci. Il nostro **ritmo circadiano**, ovvero il meccanismo interno che regola sonno, veglia, umore, appetito, è **calibrato sulle ore di luce e di buio**, e quando queste cambiano rapidamente il sistema ha bisogno di tempo per riadattarsi.

È il motivo per cui in autunno molte persone avvertono una sonnolenza che non ha a che fare con la stanchezza fisica, e in primavera capita l'opposto: **un'agitazione sottile**, un sonno più leggero, un risveglio anticipato che non corrisponde a un reale riposo.

La **melatonina**, che il corpo produce in risposta al buio, subisce **oscillazioni** anche importanti durante i cambi di stagione, e con lei la **serotonina**, che è il suo precursore e che regola l'umore. Quando i livelli di serotonina calano – e in autunno tendono a calare – l'irritabilità aumenta e la motivazione diminuisce. E il **malumore**, proprio no, non sempre dipende dal “brutto tempo”.

Il **sistema immunitario** lavora di più nei periodi di transizione, perché gli sbalzi di temperatura mettono sotto pressione le difese dell'organismo. Non è un caso che i picchi di raffreddori e influenze coincidano con i cambi di stagione: il **corpo sta gestendo contemporaneamente il riadattamento dei ritmi interni** e la **necessità di rispondere a una maggiore esposizione ai patogeni**.

Quali nutrienti si esauriscono più velocemente nei periodi di transizione

Il **magnesio** è probabilmente il primo nutriente a risentire dei periodi di maggiore affaticamento. È coinvolto nella **qualità del sonno**, nella **gestione dello stress**, nel **funzionamento muscolare**, e il suo **consumo metabolico** aumenta proprio quando il corpo è sotto pressione.

Altrettanto fondamentali sono le **vitamine del gruppo B** per la produzione di energia e per il funzionamento del sistema nervoso; lo **stress** ne accelera il consumo in modo significativo. Chi attraversa un cambio di stagione in un **periodo già impegnativo** dal punto di vista lavorativo o personale può essere particolarmente esposto a questa carenza.

Per quanto riguarda la **vitamina D**, merita un discorso specifico per il **passaggio estate-autunno**. Dopo mesi di esposizione solare il corpo ha accumulato riserve, ma queste cominciano a calare non appena le ore di luce diminuiscono e la pelle viene coperta.

La **vitamina C** è rilevante soprattutto per il **supporto immunitario**. Non si accumula nel corpo e va assunta quotidianamente; se capita una settimana in cui prestiamo poca attenzione nei confronti dell'alimentazione (e talvolta durante i cambi di stagione spesso mangiamo in modo più irregolare) allora capiamo perché è importante monitorare la nostra riserva di vitamine e minerali, con un esame apposito e naturalmente parlandone sempre con il nostro medico di base.

Costruire una routine stagionale che funzioni davvero

L'approccio che funziona meglio è [partire dai sintomi](#) e risalire al **nutriente**. Se il problema principale è il sonno e la tensione muscolare, il magnesio è di solito il primo integratore da considerare. Se prevalgono la stanchezza mentale e la difficoltà di concentrazione, allora forse è necessario un extra di vitamine del gruppo B.

Per fortuna, in commercio, oggi abbiamo una vasta possibilità di scelta a nostra disposizione: **Matt** — marchio italiano del Gruppo A&D S.p.A., distribuito in supermercati, ipermercati e drugstore — propone formulazioni dedicate a esigenze precise, dal magnesio per il sonno e la tensione muscolare alle vitamine del gruppo B **per la stanchezza mentale**, fino alla vitamina D e alla vitamina C per il supporto stagionale alle difese immunitarie.

Naturalmente, sottolineiamo che l'integrazione dà i suoi migliori risultati quando **diventa parte di un sistema**. Nei [cambi di stagione](#) il corpo chiede tre cose sopra tutte le altre: regolarità nel sonno, alimentazione ricca di vegetali freschi e un minimo di movimento fisico quotidiano, anche solo una camminata di trenta minuti.

La costanza nell'assunzione un ulteriore fattore determinante e il numero di settimane di assunzione regolare viene deciso tendenzialmente dal medico, considerando anche il prodotto stesso e la carenza.

Poiché il **cambio di stagione dura qualche settimana**, si consiglia sempre di accompagnarlo dall'inizio alla fine con un supporto mirato, invece di reagire quando i sintomi sono già al picco.

Redazione VareseNews

redazione@varesenews.it