



# Brrr.... come affrontare i mali d'inverno

**Mariolina De Angelis\***



**C**ome affrontare l'inverno?

Ecco i consigli. Anche i pediatri sono d'accordo: l'inverno va affrontato stando all'aria aperta e ciò vale anche per i piccoli. Il disordine affettivo stagionale SAD può colpire chi è sensibile alle variazioni climatiche.

Quale allora il primo passo da fare?

Uscire di casa, sfruttare le ore di luce e camminare all'aria aperta. Il potere del sole infatti ci coinvolge sia a livello fisico che mentale. Ciò ri-

guarda tutti, bambini, adulti e anziani. E' stato scientificamente provato, infatti, che stare all'aria aperta combatte l'invecchiamento. E' praticamente un training a costo zero che riesce a farci stare meglio, tanto da essere considerato un antidepressivo naturale. Pensate!

Una passeggiata di 15m all'aria aperta è un vero toccasana: brucia calorie, mantiene attivi i muscoli, allena la mente e aumenta l'autostima. Così si può affrontare l'inverno senza perdere il sorriso, arma irresistibile del fascino della vita.

Inoltre, la luce solare combatte i disturbi legati all'umore anche d'inverno. Certo vanno seguite delle semplici

regole, o meglio consigli: anzitutto coprirsi bene, a strati o a cipolla, cercando di proteggere nei giorni più freddi le estremità, non dimenticando berretto, sciarpa e guanti. Attenti! Non è utile imbottirsi di vestiti, bensì è opportuno usare materiali non sintetici, traspiranti e nel contempo caldi, sebbene leggeri. Facciamo in modo inoltre che la nostra casa e il nostro ufficio siano sempre ben umidificati evitando di trasformarli in una sauna con i termosifoni che girano a palla. Infatti solo un ambiente sano in cui l'aria non è secca eviterà problemi alle mucose e alle vie respiratorie. Tutto ciò ovviamente eviterà anche lo sviluppo di in-

fiammazioni ed irritazioni. In questo periodo siamo bombardati dalla pubblicità che ci propone acquisti di prodotti alimentari spesso costosi ed inefficaci da utilizzare durante l'inverno. A mio avviso è invece meglio puntare su prodotti naturali, rimedi a costo zero, quali? Anzitutto l'acqua. L'acqua non va bevuta soltanto d'estate ma durante tutto l'anno sia essa minerale, naturale o di rubinetto. Essa consente all'organismo di proteggere le sue condizioni fisiche mantenendo l'attività anticorpale capace di bloccare o quantomeno ridurre le possibili infezioni. Lo stesso vale per la ginnastica che, se associata al nuoto, darà i

suoi benefici in questo periodo di sedentarietà e poco movimento. Insomma, una vita attiva e l'esercizio fisico riescono a renderci più "forti" da tutti i punti di vista.

Se a ciò associamo una dieta ricca di verdura, di omega 3, e di vitamina C, riusciremo a trascorrere un inverno in modo piacevole e senza intoppi.

Cerchiamo di coltivare i nostri hobby evitando la solitudine. In questo inserto si analizza questo "passaggio" nei suoi vari aspetti per cui se lo leggiamo attentamente riusciremo ad estrapolare ciò che è veramente importante per trascorrere l'inverno in salute e benessere.

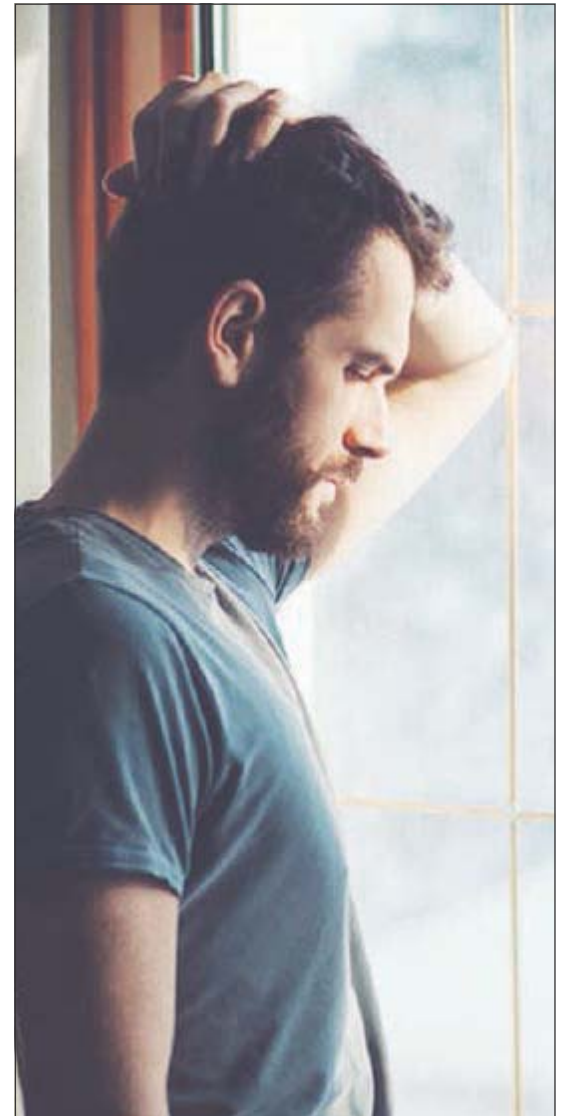
\*Farmacista





► **UN DETTO LAPPONE.** «Non esiste un buono e un cattivo tempo, solo un buono o cattivo abbigliamento»

# Disturbo affettivo stagionale, che fare?



Paola Dei Medici\*



**S**iamo in autunno inoltrato, le giornate sono più corte, il freddo è arrivato, portando con sé la pioggia intermittente e il cielo indeciso, e i ricordi delle vacanze estive sono ormai lontani. L'arrivo dell'inverno, si sa, è per molti un momento di profonda malinconia. Il nostro umore subisce degli sbalzi senza che intervenga alcun fattore scatenante apparente, è sufficiente infatti che il cielo resti plumbeo per qualche giorno per avvertire un sentimento di profonda tristezza.

Novembre, in fondo, come ha detto Nietzsche, sembra più uno stato d'animo che una stagione. Gli esperti definiscono la malinconia collegata al cambio delle stagioni SAD (disturbi affettivi stagionali). Il quadro depressivo stagionale fu formalmente descritto agli inizi degli anni ottanta dallo psichiatra americano Norman Rosenthal il quale fu il primo a dimostrare l'influenza dell'esposizione alla

luce sulle variazioni d'umore. Questa "depressione invernale" è molto più frequente nei paesi nordici, dove a causa delle giornate particolarmente corte si riduce la quantità di luce suscettibile di essere percepita dalle strutture cerebrali coinvolte nella regolazione dei meccanismi biologici.

Ma, al di là di situazioni che meritano attenzione clinica, cosa possiamo fare per combattere la malinconia invernale? Come possiamo evitare il rischio di svernare aspettando la primavera, senza godersi nulla di quel che la stagione più fredda e buia dell'anno ha da offrire? Semplice: smettere di combattere!

Le emozioni spiacevoli diventano croniche solo se abbiamo acceso l'alert della lotta. Se smettiamo di combatterle sono libere di andarsene. Siamo stati abituati alla lotta: contro l'ansia, la rabbia, la tristezza e così via. Fin da quando siamo al mondo, abbiamo imparato che se siamo dei lottatori nati prima o poi vinceremo. Si sono dimenticati di dirci che potremmo vinceremo anche senza fare tutta questa fatica, che esiste una via morbida al cambiamento. La vita, con le sue sta-

gioni, non si sottomette al nostro controllo.

«Non esiste un buono e un cattivo tempo, solo un buono o cattivo abbigliamento», recita un detto lappone. Allora, forse, possiamo immaginare di vivere l'inverno non come qualcosa da sopportare, ma co-

me una stagione da godere, gustarsi il viaggio mentre si procede verso la bella stagione, sapendo che poi ce ne sarà un'altra, e un'altra ancora e che l'aspetto emozionante (e felice) è proprio questo. Nessun inverno dura per sempre.

\* Psicologa e psicoterapeuta

## Ambulatorio MAL DI SCHIENA



**DIAGNOSTICA IRPINA**  
**VIA FRATELLI DEL GAUDIO, 5 AVELLINO**  
**Tel. 346 6037883**

- PREPARAZIONI GALENICHE E MAGISTRALI
- FARMACI VETERINARI
- PUNTOBLU.
- PRENOTAZIONE & TICKET

**Farmacia Amodeo**  
Via Tagliamento, 42/44 - 83100 Avellino - Tel. 0825 36917  
www.farmaciamodeo.it - farmaciamodeo@libero.it

- CONTROLLO DELLA PRESSIONE
- CONSULENZE DERMOCOSMETICHE
- FIDELITY CARD CIRCUITO IPERNETWORK



► **VACCINO.** *E' preferibile un tetravalente adiuvato che determina una maggiore protezione nei confronti dei virus influenzali*

Francesco Di Grezia\*



Con l'arrivo dell'inverno il nostro organismo deve fronteggiare le basse temperature. È bene che si arrivi alle stagioni fredde ben preparati. Così come dobbiamo rifornirci di maglioni di lana, sciarpe e cappotti per proteggerci da vento e freddo, così anche la nostra alimentazione deve variare per rinforzare il sistema immunitario.

Gli anziani sono spesso quelli più colpiti perché il loro organismo può essere più sensibile agli sbalzi di temperatura e all'attacco di virus e batteri. Inoltre gli effetti di raffreddori, influenze e bronchiti, possono essere più potenti, protrarsi più a lungo e debilitare molto il corpo, rischiando altre ricadute. Gli anziani e coloro che soffrono di malattie croniche, la prevenzione è importante per meglio superare i mesi freddi.

Gli anziani hanno una ridotta risposta del sistema di termoregolazione e minore percezione del freddo; sono a maggior rischio le persone molto anziane, non autosufficienti, con una malattia cronica, con difficoltà economiche o che vivono in abitazioni non adeguatamente riscaldate.

Quali sono le raccomandazioni più importanti?

- Riscaldare l'ambiente domestico e anche in casa indossare un abbigliamento caldo e comodo a più strati per un migliore isolamento

- Per i familiari e il personale di assistenza: verificare di tanto in tanto se l'anziano ha freddo sentendo se mani, piedi, volto sono

# Anziani e il freddo: come prepararsi



fredde o intorpidite; incoraggiare l'anziano a stare attivo anche in casa evitando la posizione seduta per più di un'ora consecutiva.

- Seguire un'alimentazione equilibrata e bere liquidi a sufficienza preferendo bevande calde. La dieta va arricchita con alimenti che contengono buone dosi di

antiossidanti, come alcuni minerali e vitamine che aumentano le difese dell'organismo e aiutano anche a mantenere un buon funzionamento dell'intestino.

- La Vitamina A, E e soprattutto la C sono ottimi antiossidanti; quest'ultima ha anche un'azione antinfiammatoria, aumenta le di-

fese dell'organismo e lo protegge dalle infezioni provocate da virus e batteri. Bastano piccole quantità di vitamina C (60 milligrammi al giorno) per rinforzare il sistema immunitario. Questa vitamina favorisce inoltre l'assorbimento del ferro, soprattutto quello contenuto nella verdura.

- Ferro e Zinco sono due minerali fondamentali per il corpo e per il buon funzionamento delle difese immunitarie. Lo Zinco, ad esempio, è un nutriente essenziale perché stimola la produzione di anticorpi, che è legata anche all'assunzione del Ferro.

- Anche il Selenio ha un'importante funzione antiossidante e contribuisce ad aumentare le difese immunitarie migliorando la produzione di anticorpi. La sua azione risulta potenziata in associazione alla vitamina E.

- Se si deve uscire all'aperto, indossare un paio di scarpe con soles antiscivolo e fare attenzione alle cadute in caso di ghiaccio e neve.

- In caso di ondata di freddo, non esitare a chiedere aiuto a parenti, conoscenti per la spesa quotidiana e i farmaci.

- In caso di sensazione di malessere o aggravamento dei sintomi della patologia di cui si è affetti, consultare il proprio medico curante.

- Proteggersi dall'influenza e dalle sue complicanze, praticando all'inizio dell'inverno la vaccinazione antinfluenzale e antipneumococcica (sopra i 65 anni sono gratuite). A tal proposito è preferibile un vaccino tetravalente possibilmente adiuvato che determina una maggiore protezione nei confronti dei virus influenzali più conosciuti.

- Il vaccino antipneumococcico contiene piccole quantità di polisaccaridi estratti dalla capsula che circonda *S.pneumoniae* che insegnano al sistema immunitario come difendersi dalla malattia pneumococcica; è preferibile l'uso di vaccini che contengano almeno 13 componenti.

\*Geriatra



**NISSAN**

Innovation that excites

**NUOVO NISSAN QASHQAI N-MOTION START**

URBAN PROOF TECHNOLOGY.

NISSAN INTELLIGENT MOBILITY



con

- Crossover Pack
- Cerchi da 19" Ibisus
- Retrocamera e Parking Sensors
- Apple CarPlay\* e Android Auto\*

**1.3 DIG-T 140CV A**  
**€ 19.950\*** anziché € 21.950

con finanziamento Intelligent Buy e permuta o rottamazione. TAN 5,99% - TAEG 7,35%

VALORI MASSIMI CICLO COMBINATO NEDC-BT: CONSUMI 5,8 l/100 km; EMISSIONI CO<sub>2</sub> 154 g/km

\*Nissan Qashqai N-Motion START 1.3 DIG-T 140cv a € 21.950, (€ 19.950 IVA inc. in caso di adesione al finanziamento Intelligent Buy) prezzo chiavi in mano (IPT e contributo Pneumatici Fuori Uso esclusi) Listino € 26.500 (IPT escl.) meno € 4.550 IVA incl., (€ 6.550 IVA inc. in caso di adesione al finanziamento Intelligent Buy) grazie al contributo Nissan e delle concessionarie Nissan che partecipano all'iniziativa, a fronte del ritiro, in permuta o rottamazione, di un'autovettura immatricolata da almeno 6 mesi dalla data del contratto del veicolo nuovo e a fronte dell'adesione al finanziamento "INTELLIGENT BUY". Esempio di finanziamento: anticipo € 4.822, importo totale del credito € 17.783,31 (include finanziamento veicolo € 15.428 e, in caso di adesione, Finanziamento Protetto € 736,43 e Pack Service a € 1.619 comprendente 3 anni di Furto e Incendio + 3 anni di manutenzione EXPERTA), spese istruttoria pratica € 300 + imposta di bollo € 44,46 (addebitata sulla prima rata), interessi € 2.895,69, Valore Futuro Garantito € 13.515,00 (Rata Finale) per un chilometraggio complessivo massimo di 30.000 km (costo chilometri eccedenti € 0,10/km in caso di restituzione del veicolo). Importo totale dovuto dal consumatore € 20.679,00 in 36 rate da € 199,00 oltre la rata finale. TAN 5,99% (tasso fisso), TAEG 7,35%, spese di incasso mensili € 3, spese per invio rendiconto periodico (una volta l'anno) € 1,20 (on line gratuito) oltre imposta di bollo pari a € 2. Salvo approvazione Nissan Finanziaria. Documentazione precontrattuale ed assicurativa disponibile presso i punti vendita della rete Nissan e sul sito [www.nissanfinanziaria.it](http://www.nissanfinanziaria.it). L'offerta è valida fino al 30/11/2019 presso i Concessionari della Rete Nissan che aderiscono all'iniziativa. Messaggio pubblicitario con finalità promozionale. Info su [nissan.it](http://nissan.it)

**NISSAN AUTOMASTER**

Via Nazionale Torrette, 122 - Mercogliano (AV) - Tel. 0825.681164

[automaster.nissan.it](http://automaster.nissan.it)



Fare manutenzione  
vuol dire prendersi cura

*Di te e di chi ami*

P&R | pubblierolando.it

## **manutenzione**

/ma·nu·ten·zió·ne/

Il complesso delle operazioni necessarie a conservare la conveniente funzionalità ed efficienza, per garantire la sicurezza delle strutture e delle persone.



Forse non saremo la prima cosa che noterai