La Sindrome del cambio di stagione

Data 22 agosto 2023
Categoria psichiatria_psicologia

Un approccio naturalistico e farmacologico a un disturbo lieve ma fastidioso

Il cambio climatico della primavera, associato ad una certa instabilità metereologica, può causare nel nostro organismo degli squilibri che si manifestano con sintomi di natura fisica e psicologica. Questa sintomatologia viene classificata come un vero e proprio disturbo dell'umore chiamato SAD – Disordine Affettivo Stagionale e si caratterizza con: astenia, stanchezza, eccesiva voglia di dormire, irritabilità, ansia ed eccessivo appetito.

Tale disturbo colpisce più le donne che gli uomini e gli anziani più dei giovani e può andare ad aggravare o slatentizzare problemi di ansia o depressione preesistenti.

I rimedi più utilizzati sono integrazione con Omega-3 e Vitamina D che hanno la capacità di supportare le nostre funzioni cognitive oltre che l'utilizzo di preparati fitoterapici come lo Zafferano e la Griffonia che aiutano a ristabilire i corretti livelli di serotonina, l'ormone del buon umore, combattendo l'apatia e la leggera depressione che accompagna questa sindrome.
L'estratto di Zafferano, in particolare, contiene degli attivi che aiutano a ridurre il re-uptake di Serotonina a livello sinaptico e dunque potenziano l'azione positiva di questo ormone sul nostro sistema nervoso centrale.
La Griffonia invece contiene un precursore proprio della Serotonina, che ne favorisce la produzione endogena.
La Bacopa, il Ginseng e la Rodiola fanno parte delle piante "adattogene", di cui parleremo più nel dettaglio in seguito, e garantiscono un "boost" energetico che combatte la spossatezza sia fisica che mentale.

Nei casi in cui la sintomatologia dovesse essere particolarmente grave e soprattutto non circoscritta al periodo del cambio di stagione, bisogna consultare il medico per valutare l'utilizzo di farmaci antidepressivi che migliorino il quadro umorale.

Le Piante Adattogene

Un focus particolare va indirizzato verso questo tipo di piante che possono risultare molto utili in questi periodi dell'anno per contrastare i tipici disturbi da SAD. Le piante adattogene, infatti, contengono delle sostanze al loro interno che riescono ad aumentare in maniera aspecifica la resistenza del nostro organismo allo stress di natura sia fisica che mentale.

Riescono ad aumentare l'efficienza, non di un solo organo, ma di tutto l'organismo nella reazione ai cosiddetti stressors, come cambio di stagione, periodi di particolare impegno psico-fisico o dovuti ad invecchiamento o cambiamenti repentini dello stile di vita.

Le piante adattogene più efficaci ed utilizzate sono:

Rodiolarosea
Eleteurocco
Ginseng
Maca
Ashwaganda

Le loro funzioni possono essere:
-Immunostimolanti: aiutano a mantenere l'efficienza il sistema immunitario, proteggendoci da aggressori esterni che causanomalattie.
-Nootropiche: migliorano attenzione, concentrazione e funzioni cerebrali.
-Anabolizzanti: ottimizzano in modo naturale la sintesi proteica
-Toniche e psicotoniche: stimolano le funzioni dell'organismo migliorando l'umore e le funzioni del sistema nervoso centrale
-Geriatriche: aiutano a combattere gli effetti correlati all'età avanzata.

Allergie, antistaminici e farmaci antidepressivi

Altra problematica importante correlata al cambio di stagione, soprattutto quello primaverile, è quella delle allergie. L'impollinazione delle piante causa in moltissimi individui fastidiosi disturbi che possono anche incidere dal punto di vista psicologico in questo complicato periodo dell'anno. Inoltre, i farmaci antistaminici, che sono tra i più usati per contrastare le allergie, possono interagire negativamente con i farmaci usati nelle terapie di ansia e depressione.

Questi farmaci agiscono inibendo l'azione dell'istamina, un ormone che partecipa alla risposta immunitaria del nostro organismo. I pollini, dunque, in alcune persone scatenano un rilascio eccessivo di istamina venendo riconosciuti come

corpi estranei causando la sintomatologia tipica delle reazioni allergie con rinite, rossore, asma o congiuntivite.

L'istamina, allo stesso tempo, regola diverse funzioni del nostro organismo essendo coinvolta nei meccanismi digestivi e nella trasmissione dell'impulso nervoso. Per questo una sua inibizione comporta come principale effetto collaterale una sedazione del sistema immunitario e quindi un senso di sonnolenza.

Per questo i farmaci antistaminici non vanno assunti in concomitanza di alcolici o farmaci antidepressivi perché possono potenziarne eccessivamente l'effetto sedativo, risultando pericolosi soprattutto magari alla guida o per persone che svolgono lavori in cui è necessario un eleveto livello di attenzione e concentrazione.

È sempre opportuno chiedere consiglio al medico, al farmacista o allo psicologo se e come assumere questi farmaci, soprattutto se si sta effettuando una terapia concomitante.

Dr Osvaldo Acquaviva - Farmacista.
Dr.ssa Annamaria Ascione - Psicologo - Psicoterapeuta