

Stammi Bene

i consigli del medico



Arriva l'autunno: i consigli per affrontarlo al meglio



di **Luca Barbacane**,
medico di famiglia
a Martellago

Curiamo anche il sonno: andiamo a letto e svegliamoci alla stessa ora, svolgiamo la sera attività rilassanti, spegniamo la televisione e leggiamo un buon libro

Puntuale come annunciato dalle previsioni meteo anche quest'anno sta arrivando il cambio di stagione: un passaggio sempre molto importante per il nostro corpo, meritevole della nostra attenzione, soprattutto per il molto che possiamo fare per evitare i malanni autunno-invernali e per conservarci in buone condizioni di salute.

Sostenere il nostro sistema immunitario è la cosa più importante: per farlo, al di là di farmaci specifici – che il vostro medico di famiglia saprà suggerire in particolare a chi lo scorso anno ha tribolato tra raffreddori e forme influenzali – è opportuno seguire un'alimentazione ricca di frutta e verdura di stagione (agrumi, kiwi, cachi, mele e pere, semi oleosi e frutta secca), fare attività fisica regolare, salvaguardare un buon riposo, mantenersi idratati bevendo molta acqua – e magari qualche tisana rilassante la sera... – e approfittare del sole, quando c'è, per uscire a passeggiare, così da mantenere il nostro patrimonio di vitamina D (da sostenere anche cibandoci di pesce, fegato e tuorlo d'uovo).

Non trascuriamo di curare il nostro umore, magari con alimenti ricchi di triptofano – precursore della serotonina – come i semi di zucca o il cioccolato fondente, ma soprattutto cercando quanto più possibile di trascorrere del tempo in compagnia, ancor meglio se in allegria: valorizziamo le nostre amicizie, manteniamo vivi i rapporti con le persone care, cogliamo le occasioni ludiche di socialità.

Curare il nostro microbiota – cioè la nostra flora batterica intestinale assumen-

do fibre solubili – è di fondamentale importanza per l'efficienza della nostra barriera intestinale. Le fibre solubili – si trovano in alimenti come la frutta (agrumi, mele, bacche), i legumi (fagioli, ceci, lenticchie), l'avena, l'orzo e in alcune verdure come carote, melanzane e carciofi – sono fibre alimentari che, entrando in contatto con l'acqua nell'intestino, rallentano l'assorbimento di zuccheri e grassi e promuovono il senso di sazietà. Inoltre favoriscono lo sviluppo della flora batterica "buona", tanto quanto ostacolano le popolazioni batteriche nemiche della nostra salute.

Utile poi mantenere il nostro corpo attivo con almeno 30 minuti di camminata, yoga o esercizi leggeri ogni giorno. Sfruttiamo i parchi e i percorsi verdi dei nostri paesi: uscire tutti i giorni a fare una passeggiata, meglio se nella natura, respirando con il naso a pieni polmoni, con una sciarpa se fa troppo freddo, ha una grande azione rilassante e riequilibratrice: ne beneficeranno il nostro metabolismo, il nostro sistema immunitario e anche il nostro equilibrio psichico.

Curiamo anche il sonno: andiamo a letto e svegliamoci alla stessa ora, svolgiamo la sera attività rilassanti, spegniamo la televisione e leggiamo un buon libro. Tutto questo predispone a un sonno di qualità.

Ricordiamoci, infine, di prenderci cura di noi stessi e di rallentare un po' il ritmo: modulare al ribasso lo stress delle nostre giornate influirà certamente sul nostro benessere psicofisico. E con questo non mi resta che augurare buon autunno a tutti!

in collaborazione con



ORDINE PROVINCIALE
DEI MEDICI CHIRURGICI E
DELLI DENTISTI
DI VENEZIA

