

C'è anche il “Mal d'autunno”

Tristezza, malinconia, fatica a prendere sonno e ad alzarsi al **mattino**, inappetenza o **fame nervosa**, piccoli problemi visti come insormontabili. Non si tratta di una semplice “nostalgia delle vacanze”, ma di una vera e propria forma di depressione che gli esperti hanno classificato come **DAS**, cioè “**Disturbo affettivo stagionale**” o *winter blues*.

Il cosiddetto “**mal d'autunno**” ha sintomi precisi, che tendono a non passare. Chi, invece, si sente solo un po' malinconico perché l'estate è finita ed è ora di tornare a scuola o al lavoro, tenderà a farsi passare in fretta questo stato d'animo, magari uscendo con gli amici o buttandosi a capofitto in nuovi progetti, esperienze e nuove sfide.



I segnali tipici della depressione autunnale, invece, si manifestano in concomitanza delle **giornate più corte, fredde e piovose**. Proprio la **diminuzione delle ore di luce** e il fatto di dover stare più tempo **in ambienti chiusi** sono alcuni dei fattori predisponenti al “mal d'autunno”. Il buio infatti incide negativamente sull'equilibrio di **serotonina, melanina,**

cortisolo e altre componenti del sistema neuroendocrino che influenzano **l'umore, l'appetito, il ritmo sonno-veglia**.

L'arrivo della stagione fredda può poi fungere da **fattore scatenante** per chi magari sta già vivendo un periodo di stress sul lavoro o a livello personale. Un altro fattore predisponente è **la familiarità**. Si può soffrire di mal d'autunno a tutte le età, anche se le **donne sono più soggette alla DAS** a causa dei cicli ormonali, soprattutto in periodi delicati della vita, come quello post gravidanza o la menopausa.



I CONSIGLI PER STARE MEGLIO

Prima di correre dal medico si possono mettere in pratica alcuni semplici suggerimenti che riguardano lo stile di vita. Quello che mangiamo influenza la qualità del sonno e il tono dell'umore. Quindi soprattutto a cena, è meglio preferire alimenti "**antidepressivi**", come latte e derivati, cereali integrali, patate e cioccolato fondente. Ma anche pesce, soprattutto il salmone, e olio di oliva, frutti rossi e verdure a foglia verde.



Sì anche a **un'attività fisica regolare e all'aria aperta**, per non perdere le buone abitudini acquisite durante l'estate. Basta una camminata di buon passo, una pedalata in bicicletta o un'attività divertente che inducono il corpo a produrre endorfine, serotonina e dopamina, migliorando l'umore.

Cercare di avere un **sonno regolare**, consumando una cena leggera, non troppo tardi, coricarsi sempre alla stessa ora, **rilassandosi con un po' di musica o leggendo un libro**, bandendo invece tablet e cellulari che con la loro luce "bianca" causa uno squilibrio della melatonina, aiuta a riequilibrare il ritmo sonno -veglia se si soffre di insonnia, spesso legata alla depressione.



Infine, per sollevare il tono dell'umore, può essere utile anche qualche seduta di **cronoterapia**, un trattamento che consiste nell'esporsi ogni giorno, per circa una settimana, a lampade speciali che emettono una luce bianca, simile a quella del sole estivo. La sua funzione è quella di attivare alcuni recettori nervosi presenti sulla retina, che a loro volta comunicano con ipotalamo ed epifisi, aumentando la produzione di neurotrasmettitore che migliorano l'umore. Si effettua in centri specializzati.



QUANDO ANDARE DAL MEDICO

Per parlare di DAS vero e proprio, tale da **pregiudicare le attività quotidiane**, i sintomi devono comparire **almeno due volte** nell'arco di **due anni consecutivi**, o nel corso dell'autunno -inverno, o all'inizio della stagione fredda. Inoltre, le manifestazioni devono essere tali da pregiudicare il normale svolgimento delle attività quotidiane. Il medico potrà prescrivere una **psicoterapia cognitivo-comportamentale** associata o meno all'assunzione di **farmaci** inibitori selettivi della ricaptazione della serotonina.