

## Vi sentite fuori fase? Attenti ai bioritmi

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

Perché il ritorno dalle vacanze è per molti così difficile? Perché si sentono "fuori fase"? E perché altri rientrano tonici, pieni di energia e voglia di fare, sorridenti e di ottimo umore? Che cosa li differenzia, a parte l'averne un lavoro più o meno soddisfacente, una famiglia più o meno in armonia, un po' di serenità economica?

Il segreto sta (anche) nei bioritmi. Tutti sogniamo l'estate e le vacanze. Per toglierci la ruggine dell'inverno, la stanchezza del lavoro, le fatiche e lo stress per tenere sotto controllo tutti i fronti aperti: personali, professionali e familiari. Molti di noi arrivano all'estate esausti, senza più energia. Da mesi il corpo accendeva i suoi semafori gialli e rossi: sonno difficile e disturbato, appetito sregolato, peso che aumenta, pressione che sale, irritabilità alle stelle e umore altalenante. Desiderio in crisi, erezione difficile per lui e lubrificazione faticosa per lei, poco gusto per entrambi. Nelle donne, il corpo segnala l'allarme rosso con un peggioramento di tutti i sintomi mestruali, se sono in età fertile, e menopausali, se hanno lasciato alle spalle l'ultimo ciclo. Che cosa può aiutarci a ottimizzare il benessere in vacanza? L'attenzione ai nostri bioritmi, sempre più violentati da vite frenetiche, adrenaliniche, artificiali, coartate da una complessità che ci schiaccia. Quali bioritmi? Dal punto di vista fisico, il nostro corpo è uno spazio in cui trilioni di atomi compongono architetture e sinfonie mirabili. Questi atomi si strutturano in molecole complesse, originando migliaia di miliardi di cellule, più numerose delle stelle della via Lattea. Ogni cellula risponde a centinaia di segnali: ormonali, elettrici, chimici, fisici, interni al corpo ma anche provenienti dall'universo che ci circonda: un perfetto esempio di correlazione infinita. Dall'universo?! Sì: ogni atomo, ogni cellula, tutto il nostro corpo, mentre lavorano silenziosamente, sentono anche il movimento della Terra, della Luna, delle stelle. La nostra fisiologia, le nostre emozioni, la nostra mente cambiano a seconda dell'ora del giorno, dei cicli lunari, delle stagioni e perfino delle maree.

Mentre la terra ruota sul suo asse, noi viviamo un ciclo di alternanza fra dì e notte, della durata di ventiquattro ore: il bioritmo circadiano. Questo si altera quando facciamo voli intercontinentali, causando il jet-lag; se facciamo turni di lavoro notturni; se dormiamo cronicamente poche ore: il prezzo in salute può allora diventare molto alto.

Il bioritmo o ciclo lunare dura 28 giorni. Dipende dal movimento della Luna, della Terra e del Sole in reciproca relazione. Il ciclo mestruale e la fertilità umana sono un esempio di sincronia col ciclo lunare. Ricerche raffinate stanno studiando in che modo le variazioni di fase lunare influenzano la neurochimica del ciclo mestruale, della fertilità, anche attraverso la melatonina, e il tempo del parto. In Pronto Soccorso, alcune patologie acute si addensano di più in alcune fasi del ciclo lunare rispetto ad altre: gli incidenti stradali, per esempio, hanno un picco nelle notti di luna piena, come ha dimostrato uno studio condotto in Giappone.

Man mano che la Terra ruota attorno al Sole, ecco i bioritmi stagionali: siamo più inclini a innamorarci in primavera e a cadere in depressione in autunno. Poi ci sono i bioritmi ultradiani, più brevi, come quelli che sottendono il battito cardiaco o le onde elettriche cerebrali.

La carenza cronica di sonno, stress biologico di massima potenza, oggi in diffusione epidemica,

altera tutti i bioritmi. E' il fattore più frequente e meno riconosciuto. Le notti brave in vacanza danno allegria ed eccitazione al momento, ma accumulano ulteriore stress biologico, soprattutto se sovraccaricate da alcol o droghe: il rientro diventa critico. La vacanza può invece aiutarci a recuperare sia il sonno perduto sia un bioritmo del sonno più sano, di almeno sette, meglio otto ore. Per tornare in fase, per risentirci in forma, e per riequilibrare gli effetti di irresistibili notti festaiole, sono preziosi il camminare nei boschi, o in riva al mare, il mattino presto, o il nuotare a lungo, in armonia con il respiro.

Al ritorno a casa, una sfida: gufi o allodole, cerchiamo di andare a dormire prima, riposare il giusto e svegliarci presto, iniziando il giorno con un po' di attività fisica e un sorriso. Sono questi i grandi amici dei nostri bioritmi, della nostra energia vitale e della nostra gioia di vivere. Ci aiuteranno a restare in gran forma più a lungo.