

COS'E' LA METEOROPATIA?

Meteoropatia è una parola derivata dal greco meteoros (alta nell'aria) e pathos (malattia) che indica qualsiasi condizione patologica connessa in qualche modo con le condizioni meteorologiche che ci circondano.

Come noto sin dal tempo degli antichi Romani, le condizioni atmosferiche possono influenzare la vita, i comportamenti e gli umori di noi tutti. È indubbio che il tempo atmosferico può influire specialmente su alcuni soggetti non solo da un punto di vista fisico, ma anche psichico. In particolare tutte le condizioni che coinvolgono la sferica psichica, come appunto depressione, stress, paura sono condizionate in qualche modo dal tempo e dalle stagioni. La depressione, come pure i disordini affettivi a manifestazione periodica, con variazioni stagionali, hanno suggerito l'ipotesi di un ritmo biologico all'interno di ciascuno di noi. Alcuni ritmi sono a breve termine, a scadenza giornaliera (il cosiddetto "ritmo circadiano"), mentre altri sono a lungo termine, come i ritmi mensili, legati alle mestruazioni nella donna, ed i ritmi stagionali connessi di più al tempo. Uno di questi ritmi stagionali influenza il nostro umore determinando episodi depressivi durante la stagione invernale. Le meteoropatie sarebbero legate ad uno squilibrio di impulsi provocati da sostanze chimiche, dette neurotrasmettitori, che vengono prodotte dalle cellule nervose e quindi sono presenti all'interno del nostro cervello. Tali sostanze, spesso dai nomi strani come norepinefrina, dopamina, acido gamma-aminobutirrico, sono una specie di vettori per il trasporto di segnali tra una cellula nervosa e l'altra. I neurotrasmettitori si legano a specifici recettori presenti sulla superficie della cellula stimolata, per cui la deficienza, l'inattivazione o l'inefficienza di tali recettori determinerebbe un più debole segnale di trasmissione. Per fare un esempio si può dire che tali impulsi nervosi sono paragonabili all'energia elettrica a partenza dalla batteria che avvia un'automobile. Se la scarica è debole o i cavi elettrici sono ossidati o laschi, l'impulso non è sufficiente ad avviare il motore. Stimoli negativi, quali il freddo, il buio, le basse pressioni determinerebbero la momentanea interruzione di questa energia elettrica cerebrale, che porta alla comparsa di fenomeni depressivi ed altri sintomi ad essi legati. L'influenza del tempo atmosferico sulle cellule nervose ed i suoi neurotrasmettitori potrebbe quindi essere intesa come stimolo esterno dato da temperatura, umidità, pressione, luce, ecc. che in un certo modo influenzano il metabolismo dei neurotrasmettitori. Nell'ipotalamo, infatti, è localizzata anche il centro di termoregolazione corporea, che ha il compito di mantenere in equilibrio i processi di produzione e dispersione di calore per conservare sui 37° C circa la temperatura interna del corpo. Indipendentemente dalla temperatura esterna. Se, per qualche motivo, il sistema di termoregolazione non funziona a dovere, l'organismo non riesce ad adattarsi prontamente alle improvvise variazioni ambientali e "risponde" con sintomi di disagio più o meno accentuati. E si diventa, così, meteoropatici. Una sottile, ma fondamentale, linea di confine è quella che separa la METEOROSENSIBILITA' dalla METEOROPATIA. La prima è solo una più o meno accentuata suscettibilità a vento, temporali, neve & company, che provoca più che altro "malesseri" psicologici, nervosismo, un po' di ansia e di tensione, ma nessun disturbo fisico propriamente detto. Come accade, invece, nella meteoropatia vera e propria. Ma attenzione a non abbassare la guardia perchè un'ipersensibilità ai fenomeni atmosferici può predisporre, nel tempo, a soffrire di vere e proprie meteoropatie.

I TIPI DI METEOROPATIA:

Le meteoropatie possono essere suddivise in tre grandi gruppi.1) Il primo è legato al passaggio delle perturbazioni, che influiscono sul livello degli ormoni. In concomitanza con il transito di una perturbazione atmosferica, si verifica un aumento della produzione di serotonina in alcuni soggetti, che induce, a sua volta, disturbi a carattere neurovegetativo (difficoltà di concentrazione, cefalee, irrequietezza, stanchezza).

Anche le emissioni di onde elettromagnetiche che si avvertono già alcuni giorni prima dell'arrivo della perturbazione, quando essa è ancora lontana, hanno

conseguenze sul sistema neurovegetativo. Gli animali, in particolare, sono molto sensibili ad esse. Gli uomini che le percepiscono in modo particolare sono il 10% della popolazione, sui quali provocano le sindromi meteoropatiche che, è da precisare, non sono patologie, ma lievi disturbi, malesseri, seppure fastidiosi. Questo è il gruppo delle meteoropatie più classiche, legate alle perturbazioni ed al cambiamento del tempo.2) Esistono poi le sindromi meteoropatiche secondarie, in cui la variazione delle condizioni atmosferiche induce una riaccutizzazione di patologie preesistenti, per lo più croniche, come i disturbi della circolazione sanguigna, che vengono influenzati negativamente dagli sbalzi bruschi di temperatura. Il corpo umano, infatti, impiega circa 4-5 ore per adattarsi alle variazioni di temperatura, e questo risulta particolarmente difficoltoso per le persone affette da insufficienza circolatoria.

In base agli studi effettuati dal Centro di Ricerche in Bioclimatologia Medica, Biotecnologie e Medicine Naturali di Milano, la causa ipotizzata più plausibile delle meteoropatie consiste nel fatto che le perturbazioni a fronte freddo stimolano la secrezione dell'ormone ACHT, da parte dell'ipofisi anteriore, che provoca sindromi ansiose e disturbi somatoformi, e la diminuzione del rilascio delle endorfine, con conseguente abbassamento della soglia del dolore. Recentemente, uno studio effettuato su 50 pazienti tedeschi è giunto alla conclusione che esiste una maggiore frequenza di morti per infarto miocardico in corrispondenza dei picchi di basse temperature nei mesi invernali.

I fenomeni fisici cominciano a manifestarsi da 24 a 72 ore prima dell'arrivo della perturbazione, oppure quando persistono dei vortici di aria fredda o di bassa pressione in quota. Un miglioramento si riscontra in concomitanza con il cambiamento delle condizioni atmosferiche. Anche l'inquinamento dell'aria delle città sembra accentuare tali effetti fisici, in particolare per quanto riguarda l'apparato respiratorio, cardiovascolare, muscolo-scheletrico ed i disturbi somatoformi.

Sebbene sia stata rilevata la presenza di tale fenomeno, ancora non si conosce con esattezza il meccanismo per cui si verifica. Si è ipotizzato, tra l'altro, che sia dovuto all'insorgenza, spesso concomitante, del "Seasonal Affective Disorder" (SAD) (crf. sotto) che, come ogni forma depressiva, implica un aumento del rischio di infarto. Un'altra ipotesi è che le basse temperature possono indurre delle aritmie, generando stress ed elevando il livello di catecolamine sieriche.3) Il terzo tipo di meteoropatia è noto come Seasonal Affective Disorder (SAD), una vera e propria patologia, legata al numero di ore di luce.

Il SAD è stato molto studiato dal 1984 ad oggi, quando è stato descritto per la prima volta da Rosenthal (vedi la pagina dei links per saperne di più). Si tratta di un sottotipo di depressione maggiore, la depressione invernale, che si verifica in concomitanza con la diminuzione delle ore di luce, in autunno, o all'inizio dell'inverno e migliora con la primavera. In America colpisce meno dell'1% della popolazione; in Canada dall'1% al 3%, in prevalenza le donne. Il SAD è caratterizzato da: stato d'animo depresso, calo di interesse per le normali occupazioni, ipersomnia, stanchezza, difficoltà di concentrazione, irritabilità, aumento di peso corporeo, oltre che, come detto, dall'andamento stagionale. Esiste un secondo tipo di SAD, la depressione estiva, meno comune, che si manifesta, al contrario, a primavera inoltrata ed in estate, caratterizzato da insonnia, inappetenza e perdita di peso. Esistono diverse ipotesi relative alle cause. Un recente studio è arrivato alla conclusione che nei pazienti affetti da SAD l'ormone melatonina viene secreto per un numero maggiore di ore (9) in inverno, che non in estate (8.4). Tale valore, al contrario, rimane costante nelle persone non affette da SAD. Questo tipo di comportamento è il medesimo che è stato riscontrato anche nei mammiferi che vanno in letargo. Questa scoperta suggerisce, quindi, l'utilità dell'impiego di trattamenti che modificano la durata della produzione della melatonina.

È stato ipotizzato che siano coinvolti anche alcuni neurotrasmettitori, come la serotonina, la noradrenalina e la dopamina, che sembrano essere carenti nei pazienti affetti da SAD.

UNA TESTIMONIANZA di A.Verzara:

Qualche anno ho fatto lo stesso; ho riempito le valigie ed ho seguito un uomo, mio marito, fino in Irlanda; [...] L'Irlanda è un posto stupendo;

grigiastro e piovoso si , ma stupendo. La qualità della vita è decisamente alta, le strutture funzionano, le istituzioni sono attente, ed il rispetto per le persone è imperativo categorico: un Paese pregno di grande civiltà e con bellezze naturali da mozzare il fiato. [...]

Ma, c'è sempre un ma... come in tutte le cose: e lo dico a beneficio dei miei amici sempre con un piede sull'aereo, e di quelli che mi leggono su queste colonne. Tutti gli Italiani con cui sono venuta in contatto qui hanno sviluppato, chi per un verso chi per un altro, qualche fastidiosa sindrome. Quelli che stanno messi peggio sono i meteoropatici, me compresa. Non fate mai l'errore madornale di sottovalutare questa condizione patologica pensando che sia una cosa tutto sommato minore! Sbagliereste enormemente. La meteoropatia è in effetti una sindrome grave: è determinata dall'influsso che le condizioni meteorologiche ed atmosferiche hanno sul carattere. Sbalzi di umore continui, senso di insoddisfazione anche di fronte a successi di notevole entità, malinconia, spossatezza ed irritabilità sono alcuni dei sintomi: nei casi più accentuati qualche volta si riscontra l'astrazione; cioè la persona sofferente si astrae dal contesto sociale e si rinchioda in casa , per non vedere che piove, non sentire il vento e non vedere il cielo sempre scuro. Va da sé che gli italiani del Nord sono meno soggetti a tale sindrome: che è invece massicciamente presente nelle popolazioni del meridione d'Italia. Gli stessi Irlandesi ne sono afflitti: e sono vittime dei "mood swings"; letteralmente sbalzi di umore. Sicché li si vedrà ridere a crepapelle e comportarsi in maniera amicale per poi, nel volgere di qualche minuto, vederli astratti, con l'espressione tetra e decisamente di cattivo umore. Un tale stato di cose ha guadagnato agli Irlandesi il poco lusinghiero epiteto che li descrive come "cavalli pazzi"... e invece no: anche loro, come noi, soffrono la meteoropatia. Non a caso, adesso che il Paese e la sua gente sono sufficientemente ricchi da poterselo permettere, moltissimi Irlandesi hanno acquistato un piccolo "Gateway" (una "scappatoia", letteralmente) in Spagna: per fare provvista di luce e di sole. Ed anche la Spagna, ed il comparto edile in massima parte, sta vivendo un periodo felice grazie al boom economico Irlandese.

Tutto questo per dirvi che l'avventura si, è bella: decisamente. Che le possibilità di lavorare, ed anche di arricchirsi in qualche caso esistono davvero, ma che è il caso di sperimentare prima per non doversi pentire poi, quando sarebbe troppo tardi per tornare indietro. Oltretutto, contare su un appoggio di qualcuno in loco, aiuta non poco: partire all'avventura è ancora possibile ed un lavoro lo si trova in capo ad una settimana; ma non sottovalutate mai i segnali che il vostro corpo vi manda. Se una volta in Irlanda (o in Inghilterra, ma anche in Scandinavia) vi accorgete di alzarvi stanchi al mattino e di sbadigliare tutto il giorno allora incominciate a chiedervi il perché... potreste essere meteoropatici.

IRIMEDI:

Le soluzioni sono poche e semplici, lontane soprattutto da rimedi farmaceutici.

In particolare a chi soffre del passaggio di perturbazioni accusando ansia, depressione e stanchezza, gli esperti consigliano semplicemente di prendere coscienza del proprio disturbo e adattare al tempo il proprio stile di vita. Va ricordato, inoltre, che è molto utile stare il più possibile all'aria aperta, praticare attività fisica con costanza, soprattutto il nuoto ed effettuare qualche sauna. A chi risente invece dell'eccesso di caldo o freddo con ripercussioni cardiovascolari, può essere d'aiuto, infine un clima temperato. Ma se la scienza ci suggerisce che è legittimo sentirsi a soqquadro per il disordine del clima, ci sollecita anche ad effettuare controlli seri, lì dove questi disturbi si protraggano troppo a lungo. Ansia, depressione, irritabilità se persistenti, possono rivelare, infatti, uno stato patologico qualora arrivino, addirittura, a condizionarci la vita.

Luminoterapia: nel caso, invece, di un normale cambio di stagione, dall'estate all'inverno ad esempio che può provocare aumento dell'appetito, calo della libido e depressione, è suggerita la luminoterapia, ovvero l'esposizione a lampade che ripropongono lo spettro solare. I primi benefici sono evidenti già dopo un'ora di terapia e sono predittivi di ulteriori miglioramenti che si manifesteranno dopo due settimane. Non ci sono prove, ad oggi,

della maggiore efficacia di effettuare tale terapia in momenti specifici della giornata. **Idroterapia:** stimolare il sistema di termoregolazione: è l'imperativo per chi vuole prevenire o attenuare i disturbi meteoropatici. Molto utile è effettuare con regolarità terapie idroterapiche casalinghe, come idromassaggi e, soprattutto, docce alternate. Ecco come procedere: con il getto di acqua calda della doccia bagnare prima piedi e gambe, risalire verso braccia, schiena, addome. Quindi, passare brevemente (2 minuti circa) tutto il corpo con il getto di acqua fredda, poi ancora con acqua calda e, terminare, sempre velocemente, con acqua fredda. In alternativa, o in associazione, si possono effettuare delle spugnature fredde. Bagnare in acqua fredda un asciugamano di cotone o di canapa. Una volta strizzato e piegato in quattro, passarlo velocemente su tutto il corpo, partendo sempre dalle estremità e insistendo sulla colonna vertebrale. Finita l'operazione, vestirsi immediatamente senza asciugarsi. Molto efficaci anche le saune, ma poichè possono avere controindicazioni è opportuno sentire il parere del medico di fiducia.

Medicina tradizionale cinese: agopuntura, dieta e fitoterapia cinese possono aiutare l'organismo a combattere sintomi generali e specifici della meteoropatia. Nella medicina orientale i mutamenti climatici sono considerati come gli unici veri fattori capaci di scatenare le malattie. «Gli agenti patogeni, dopo essere entrati nel corpo attraverso la bocca e il naso, riescono a invaderlo soltanto se trovano l'energia difensiva indebolita» afferma Pierduilio Maestri, medico agopuntore ed esperto in medicina tradizionale cinese. Cosa che avviene appunto quando si fa una vita innaturale, troppo stressante e frenetica, trascurando i propri naturali ritmi biologici. La cura va naturalmente personalizzata, ma, in linea di massima, bastano alcune sedute di agopuntura per riequilibrare l'energia e migliorare sensibilmente i sintomi e la resistenza alle modificazioni atmosferiche. In genere è molto utile, per esempio, stimolare il quindicesimo punto del triplice riscaldatore. Anche specifiche erbe cinesi, come il Fang Feng, aiutano a potenziare l'adattabilità del corpo ai cambiamenti dell'esterno. Infine, la dieta: secondo la medicina cinese, l'organo che presiede ai cambiamenti di stagione e, per esteso, ai cambiamenti climatici, è il sistema milza/pancreas. Chi ha difficoltà di adattamento alle mutazioni atmosferiche dovrebbe quindi privilegiare nella dieta cereali e i carboidrati non raffinati, che "nutrono" la milza.

10 PICCOLI ACCORGIMENTI, CHE COSA FARE:

1. Coprirsi il capo quando c'è freddo o molta umidità. E' l'unico modo per evitare il mal di testa.
2. Indossare sempre abiti di lana, anche d'estate. La lana crea una barriera protettiva tra la superficie cutanea e l'ambiente esterno.
3. Informarsi sul tempo previsto e, quando è possibile, programmare di conseguenza la giornata.
4. Scoprire il proprio bioritmo stagionale e cercare di assecondarlo il più possibile.
5. Abituarsi agli sbalzi di temperatura alternando acqua calda e fredda quando ci si lava. Utili anche le lunghe passeggiate all'aria aperta. Infine, se l'organismo non ne vuole sapere di reagire, cambiare aria e clima non appena possibile.

CHE COSA NON FARE:

1. Non riscaldare o raffreddare troppo gli appartamenti, gli uffici o l'automobile.
2. Non portare le sciarpe. Non servono. L'irritazione non viene dal collo ma dall'aria che si respira. Quando poi si tolgono, lo sbalzo di temperatura sarà ancora maggiore.
3. Non sottoporsi a repentini cambiamenti di temperatura, entrando o uscendo da piscine o palestre surriscaldate: il tempo per acclimatarsi non è sufficiente.
4. Non dare troppa importanza ai malesseri: ricordarsi che se ne andranno col cambiare del tempo.
5. Non imbottirsi di farmaci, ma soprattutto, evitare il fai da te delle medicine. Il medico vi può aiutare nelle dosi e nelle prescrizioni più adatte per attenuare i sintomi.

<http://digilander.libero.it/carlosancez/meteoropatia/meteo.htm>