

## analgesia e traumi



**NUROFEN 400mg**  
12 compresse rivestite



**NUROFEN 400mg**  
10 capsule molli



**NUROFEN 200mg**  
12 compresse orodispersibili - gusto limone

## stomaco e intestino



**YOVIS FLAC**  
10 flaconcini da 10 ml



**BIOCHETASI POCKET**  
18 compresse masticabili



**BIOCHETASI BUSTINE**  
18 bustine granulato effervescente

Marzo/aprile 2025

# EXPERTA

La farmacia che ti ascolta



**Posso  
aiutarti?**

Scopri i nostri  
consigli per te

[www.farmaciaexperta.it](http://www.farmaciaexperta.it)

## CAMBIO DI STAGIONE: ASCOLTARE IL PROPRIO ORGANISMO È LA SCELTA VINCENTE

*Il cambio di stagione è alle porte: un periodo delicato per il nostro corpo che va incontro a possibili cali di energia, fisica e mentale, a condizioni che possono alterare l'equilibrio intestinale ed il nostro benessere. Ma cosa succede al nostro corpo con l'arrivo della bella stagione?*

Con il cambio di stagione, molti di noi potrebbero sperimentare la "sindrome primaverile" o "letargia primaverile" - una condizione caratterizzata da affaticamento, disturbi articolari, stanchezza mentale e sbalzi d'umore, spesso accompagnata da disturbi gastrointestinali. Mentre la stagione porta gioia ad alcuni, per altri rappresenta una sfida da affrontare con strategie specifiche per il benessere fisico e mentale.

### Cambio di stagione: cosa succede all'organismo

A incidere sul senso di **stanchezza fisica e mentale**, in primis, sono le rapide variazioni di temperatura e l'aumento delle ore di luce naturale che possono "desincronizzare" i **ritmi circadiani** provocando un senso di debolezza generale e difficoltà di concentrazione, come se il carburante necessario per affrontare le varie incombenze della vita venisse meno<sup>1</sup>. L'esposizione a maggiori ore di luce, inoltre, contribuisce anche ad aumentare la secrezione di ormoni come il **cortisolo** - spesso definito "ormone dello stress" - che agisce direttamente sui neuroni del **sistema nervoso centrale**, causando, durante questo periodo di transizione stagionale, eccitabilità e alterazioni dell'umore. Da non sottovalutare, anche, l'influenza che esercita il cortisolo sull'apparato gastrointestinale che, se da un lato stimola la secrezione acida, dall'altro rallenta la motilità intestinale. Non è un caso, quindi, che il cambio di stagione coincida anche con un riacutizzarsi di sintomi quali **gonfiore, stitichezza e stipsi**<sup>2</sup>.

### Perché preservare l'asse intestino - cervello durante il cambio di stagione

A livello fisiologico, all'interno del nostro organismo durante il cambio di stagione avviene un vero e proprio cambiamento ormonale, in particolare riguardante tre ormoni: cortisolo, serotonina, e melatonina. L'aumento della concentrazione di cortisolo può causare una **riduzione della produzione di serotonina** - l'ormone della felicità - influenzando negativamente su una vasta gamma di **funzioni biologiche fondamentali regolate** da questo ormone. Tra queste, ovviamente, il **tono dell'umore**, ma anche **l'appetito, la funzione cognitiva e la regolarità del sonno**. A incidere sulla qualità del sonno anche **l'alterazione del livello di melatonina che l'organismo produce**, causate dal repentino aumento delle ore di luce. Se il livello di melatonina diventa eccessivo, può facilmente portare a un senso di **stanchezza e sonnolenza**. Dai livelli di serotonina, inoltre, dipende anche la motilità intestinale. La serotonina, infatti, è prodotta per l'80% dal nostro apparato intestinale: questo, ci suggerisce l'importanza di **preservare il corretto funzionamento**

<sup>1</sup> Nelson RJ, Chbeir S. Dark matters: effects of light at night on metabolism. Proc Nutr Soc. 2018;77(3):223-229.

<sup>2</sup> Smits, S. A. et al., Seasonal cycling in the gut microbiome of the Hadza hunter-gatherers of Tanzania. Science Vol 357, Issue 6353, pp. 802-806, 2017.

**dell'asse intestino - cervello** anche durante il cambio di stagione. Per farlo non si dovrebbe trascurare il ruolo svolto dal **microbiota intestinale**, il complesso e delicato ecosistema di comunità microbiche diverse che abita il nostro intestino e che cambia nel tempo in base a una moltitudine di fattori quali l'età, la dieta, lo stile di vita, l'ambiente e i cambi di stagione: anche l'aria che ci circonda, infatti, è dotata di un suo microbioma ("aerobioma"), che varia in base alla stagionalità (temperatura, umidità, venti, etc) e che interagisce con il nostro.

### cuore



**METARECOD BUSTE**

### fertilità e vie urinarie



**CISTIFLUX BUSTE**  
28 bustine da 5g

### energia e umore



**CARNIDYN PLUS**  
Per stanchezza fisica / mentale