

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

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 meno¹. 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**².

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**

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

² 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