

Metereopatia: il clima può influire sul corpo e sulla psiche?



Figura 1: "Il sole sempre sulle stagioni" 13x10x4 olio a spatola su tavola, Carla Colombo, apr. 2009

Chi di noi non si è sentito qualche volta influenzato dalle condizioni climatiche accusando fastidi o malesseri vari come, ad esempio, un semplice senso di peso alla testa o nausea oppure è andato incontro a modificazioni dell'umore, per esempio, maggiore irritabilità o noia in corrispondenza di un clima incerto e, viceversa, si è sentito "su" di umore e più tranquillo nelle belle giornate assolate? Beh, sono molte le persone che riferiscono malessere o benessere e quindi stati d'animo differenti a seconda del clima. E' nota già dai tempi antichi l'influenza del clima sulle nostre condizioni psicofisiche e sono stati effettuati una serie di studi scientifici su questo argomento per cercare di individuare una precisa correlazioni tra fattori; anche se non è stata ancora trovata e chiarita fino in fondo in questi termini, è emerso che vi sono diverse forme di correlazione tra alterazioni del clima e sintomi riferiti.

Ma vediamo innanzitutto che cosa s'intende precisamente con il termine "metereopatia" o "sindrome metereopatica": esso deriva dal greco ("meteoros" = "che sta in alto" e "pathos" = "malattia") e sta ad indicare un gruppo di sintomi di natura fisica e psichica che si manifestano in coincidenza di determinate condizioni e variazioni del tempo meteorologico e/o delle condizioni climatiche stagionali. La pressione atmosferica, la temperatura dell'aria, la percentuale di umidità, la quantità di precipitazioni e di sole, l'intensità del vento sono tutti elementi capaci di avere degli effetti sulla salute umana a partire da banali fastidi, come si è già accennato sopra, a disturbi più importanti a carico del sistema nervoso, cardiocircolatorio, ormonale e polmonare; inoltre di questi fattori ne risentono i disturbi psichiatrici.

In Italia si stima che addirittura una persona su 4 accusi dei disturbi a causa degli sbalzi climatici e che 2/3 individui su 10 abbiano gli stessi sintomi al passaggio da una stagione all'altra. I soggetti che sono più a rischio o detti "meteorosensibili" sono rappresentati dai bambini, gli adolescenti e gli anziani, i soggetti affetti da patologie specifiche e quelli definiti neurolabili o ancora soggetti che hanno subito traumi a carico dell'apparato muscolo-scheletrico oppure i depressi e gli ansiosi. Particolarmente meteoropatici possono essere inoltre gli alcolisti, i farmaco-dipendenti e le persone sottoposte a stress intenso.

Ovviamente i cambiamenti sempre più repentini del clima e i bruschi passaggi stagionali che si osservano sempre più

frequentemente negli ultimi anni possono provocare conseguenze anche in soggetti “non metereosensibili”.

Nello specifico possiamo distinguere tre gruppi di sindromi psicofisiche dovute alle perturbazioni del clima:

Il primo gruppo è rappresentato dalle “Meteoropatie primarie” o “principali”, dovute all’influenza diretta dei cambiamenti climatici e termici che a loro volta provocano sbalzi e irregolarità nella produzione di alcuni ormoni e sostanze neurofisiologiche modificandone i livelli (ad esempio il cortisolo, la serotonina, etc.). Ciò può comportare la comparsa di una serie di sintomi sia a livello neuropsicologico che fisiologico: mal di testa, ansia, irrequietezza, eccessiva stanchezza, stress, nervosismo, difficoltà cognitive, insonnia, sonno disturbato, tensione, agitazione psicomotoria, apatia, depressione, sbalzi d'umore, brividi, tachicardia, eccessiva sudorazione, sbalzi pressori, vampate di calore, allergia, ipersensibilità dermica e/o oculare, debolezza e spossatezza fisica, tensione e/o blocco muscolare, dolori osteoarticolari, difficoltà respiratorie, vertigini, disturbi gastrointestinali, etc.

Può accadere che il soggetto metereopatico subisca alterazioni psicofisiche nella fase precedente la mutazione atmosferica (ore o giorni prima) accusando stati di irritabilità, nervosismo, insonnia, etc., mentre con l'arrivo del fenomeno climatico acuto accusa debolezza, apatia e depressione.

Il secondo gruppo è costituito dalle “Metereopatie secondarie”, ovvero un’accentuazione di sintomi in chi già soffre di disturbi fisici (di tipo infiammatorie o degenerativo) in corrispondenza di fenomeni atmosferici particolari. Tra le patologie che si riacutizzano vi sono asma, artrosi, reumatismi, allergie ed emicranie, coliche epatiche o renali.

Un fenomeno particolare perché collegato ad un aumento della temperatura esterna e a un miglioramento della situazione climatica è quello che si osserva in chi soffre di ulcera gastrica che vede riacuirsi i sintomi nel periodo dell’anno che precede immediatamente la primavera caratterizzato dalle condizioni climatiche tipiche della fine dell’inverno.

Infine un terzo gruppo di metereopatie è rappresentato dalle Sindromi Meteoropatiche stagionali, tra cui S.A.D. (Disturbo Affettivo Stagionale): si tratta di una vera e propria patologia, legata al cambio di stagione (dall’estate all’inverno), alla minor presenza di luce solare e al cambiamento climatico. Assume caratteristiche molto simili alla depressione e la persona che ne soffre può avvertire stanchezza, disinteresse per le attività che svolgeva prima, sonnolenza, calo del desiderio sessuale, ansia, iperattivazione, stress, eccitazione e può comparire un intenso desiderio di cibo, fame nervosa che comporta un aumento del peso corporeo. Nella maggior parte dei casi questi disturbi scompaiono col sopraggiungere della bella stagione. E' importante, però, tenere sotto controllo questo disturbo e una

terapia consiste nell'esporsi quotidianamente alla luce solare per almeno un'ora al giorno.

Dr.ssa M. Luisa Reale
Psicologa-Psicoterapeuta