

Quando c'è il vento i miei allenamenti sono pessimi, le gambe pesanti, i ritmi faticosi a dir poco, la testa mi pesa dal giorno prima e sono nervoso. In tantissimi siamo così. Ma perché? questa è la domanda che mi sono fatto tempo fa e qui sotto finalmente la risposta che tanti attendevano..

Avete disturbi come mal di testa, tachicardia, irritabilità etc, in certi giorni? Forse è colpa del tempo.

Gli effetti del tempo sullo stato del nostro fisico sono oggetto di attente osservazioni anche perché sempre più persone oggi soffrono del "mal del tempo" o meglio di METEOROPATIA. Questa, è dovuta ad una disfunzione dell'ipotalamo che regola la termoregolazione e la secrezione ormonale. L'istituto mondiale della sanità dice che attualmente soffrono di questo disturbo tra il 25 e il 30% della popolazione mondiale e che questo dato è destinato ad aumentare col passare degli anni.

All'inizio si parlava di sintomi come mal di testa, tachicardia, irritabilità, insonnia, ansia, palpitazioni, tutti sintomi legati alla presenza del vento e in particolare se proveniente da est. Il vento durante il suo percorso si scontra con la catena appenninica generando un cambiamento delle cariche elettriche presenti nell'aria che determina scariche elettrostatiche nel nostro corpo: avete notato che in giornate ventose è facile prendere la scossa sulla portiera dell'auto?

Il vento è senza dubbio la causa principale delle meteoropatie. Le manifestazioni variano a seconda del tipo di vento: lo scirocco (vento caldo che proviene dall'Africa) provoca irrequietezza, palpitazioni, insonnia, stati ansiosi, emicrania e può peggiorare i disturbi cardiaci. La tramontana (è un vento forte, secco che soffia dalle regioni nordiche) può essere responsabile di crisi asmatiche, disturbi circolatori e insonnia. Infine il fohn, un vento violento e umido che arriva dalle Alpi, può causare abbassamento della pressione arteriosa, difficoltà di concentrazione irritabilità; ansia e vertigini che si manifestano addirittura 24 ore prima del suo arrivo. **Il fisico non riesce a reagire**

Ma com'è possibile che fattori esterni incidano così prepotentemente sull'organismo?

"Tutto nasce da un difetto di funzionamento del centro di termoregolazione corporea, localizzato nel cervello". "Il compito di questo "termometro interno" è mantenere costante la temperatura del corpo, regolando i processi di produzione e dispersione del calore. Se funziona correttamente, l'organismo si adatta alle variazioni climatiche. In caso contrario si manifestano stanchezza, insonnia, tensione, emicrania, ma anche difficoltà di concentrazione e depressione. In questi casi si parla di meteoropatia primaria: questo disturbo colpisce persone sanissime i cui problemi dipendono unicamente dai bruschi cambiamenti del tempo. Ma c'è anche la cosiddetta meteoropatia secondaria, che fa riacutizzare i sintomi di alcune malattie

Gli esperti stimano che questo problema sia in costante aumento. Aria condizionata e riscaldamento infatti "impigriscono" il sistema di termoregolazione corporea, rendendolo così meno alienato a reagire ai bruschi cambiamenti climatici che, a causa dell'effetto serra e del progressivo aumento della temperatura della Terra, sono sempre più frequenti. A peggiorare la situazione poi interviene lo stile di vita: "Lo stress e il superlavoro riducono la resistenza e l'adattabilità del soggetto alle stimolazioni esterne, comprese quelle atmosferiche".

Le soluzioni? Più naturali possibili: dall'idroterapia ai fiori di Bach, al recupero dei nostri ritmi vitali.