

# IL MAL DI TEMPO

ANGELICO BRUGNOLI

(I numeri riguardano le domande).

In questo periodo si parla molto del “Mal di Tempo”, cioè di tutta quella particolare sintomatologia che accompagna l’arrivo delle perturbazioni atmosferiche, in modo più specifico l’arrivo di masse d’aria fresca su quella calda preesistente.

Durante il periodo estivo tale situazione è più frequente, essendo il continente europeo molto più caldo della superficie dell’oceano, da dove, almeno per l’Europa, arriva la gran parte dei fronti perturbati.

Ma allora qualcuno potrebbe chiedersi: ”Come mai ora ci sono molte più persone che sentono il tempo, che non cinquantanni fa, quando le perturbazioni seguivano certamente la stessa traiettoria”?

1) E’ questo il punto della questione. Mentre negli anni ‘50-‘60 la percentuale delle persone che sentivano il tempo si aggirava sul 2-3%, ora, inizio terzo millennio, la percentuale invece si aggira tra il 15 ed il 20%.

La risposta si ritrova nel fatto che sono in continuo aumento i neurolabili, tutti quei soggetti che vivono la loro vita continuamente in superstress, in ansia anche del tipo anticipatorio, molto spesso demotivati sul lavoro e perfino anche in casa, affetti dalla “sindrome da scontentezza”, e quindi sempre alla ricerca di qualcosa che li possa orientare verso un tipo di vita meno stressante e soprattutto più consona alle loro aspirazioni.

Tutto questo porta anche una particolare sensibilità, detta appunto meteorosensibilità ai mutamenti delle condizioni atmosferiche.

La meteorosensibilità d’altra parte può anche essere legata all’età, al sesso, al gruppo etnico, al tipo di educazione ed alla poca adattabilità del fisico, ma soprattutto della psiche, alle situazioni ambientali poco favorevoli od avverse.

Al giorno d’oggi poi i meteorolabili sono in continuo aumento perché, a causa di molti fattori esterni ed interni sfavorevoli, molti soggetti si trovano ad essere sempre più disadattati, ansiosi, preoccupati e depressi. Diminuiscono così le difese dell’organismo, a tal punto che questi soggetti possono presentare sintomi legati alle sindromi meteoropatiche per buona parte dei mesi dell’anno.

Di norma iniziano ad avvertire i primi disturbi, i primi sintomi anche due-tre giorni prima dell’arrivo della perturbazione.

2) E sono soprattutto le donne ad avvertire molto di più la sintomatologia per il fatto che di norma sono ancora più stressate dei maschi, nel senso che in gran parte sono costrette a lavorare fuori casa, per l’aumento in modo esponenziale delle spese mensili ed un solo stipendio non basta più. Una volta ritornate a casa devono ricominciare con i lavori normali di tutti i giorni per tenere tutto in ordine, oltre naturalmente in gran parte anche a preparare i pasti.

3) Il tipo di disturbo da mal di tempo si può classificare come una serie di sintomi particolari tra i quali i più diffusi sono: l’astenia, l’abulia, la fiacca muscolare e nervosa; la diminuzione dell’attenzione, della memoria e della volontà; senso di “respiro corto” accompagnato da sudorazioni, nervosismo, palpitazioni, cardiopalmo e tachicardia ecc.

4) Anche il cambiamento di clima può provocare questi disturbi, ma di solito essi si presentano in forma più attenuata, anche se più prolungata nel tempo.

5) Le sindromi meteoropatiche o meteoropatie sono state divise per comodità di insegnamento e di apprendimento in:

### 5.1) Sindromi meteoropatiche principali.

"Quel complesso di reazioni morbose, per lo più localizzate, più raramente a forma di sindromi di tipo clinico definito, ma protopatiche ed autonome, che si dimostrano in stretta correlazione cronologica e causale con le brusche variazioni del complesso meteorologico cioè con quel complesso dei vari eventi atmosferici nel loro continuo variare su di una data località nel corso del tempo".

Tra le sindromi meteoropatiche principali la più studiata ed analizzata è la sindrome da vento di caduta sottovento alla catene montuose come il Foehn, vento caldo e molto secco dal Nord in Valpadana, da nord-ovest o da ovest sul Piemonte, da sud-ovest in Emilia Romagna, sulle coste abruzzesi adriatiche e da sud sulla Sicilia settentrionale, in modo particolare nel Palermitano, per citare solo gli esempi più eclatanti.

Si chiama vento di caduta per effetto della sua discesa attraverso catene montuose abbastanza elevate. In questo caso la massa d'aria in arrivo, salendo lungo i pendii delle catene montuose, si condensa e scarica in pioggia o neve tutto il suo contenuto in vapore acqueo nel versante sopravvento, per cui, quando inizia la sua discesa sul versante opposto, si riscalda per compressione e diventa molto secca, a volte con percentuale di umidità relativa perfino al di sotto del 10%.

La sindrome da Foehn in Val Padana si presenta molte volte durante tutto l'anno, anche se più spesso in primavera, specie in Piemonte e Lombardia, meno nel Veneto.

È un vento mite e tiepido, anche durante la stagione invernale, molto secco, accompagnato da grande trasparenza dell'aria, da cielo limpidissimo e sereno, umidità relativa molto bassa, a volte addirittura inferiore al 10%. Tutte condizioni che favoriscono una grande evaporazione, con conseguente pericolo di disidratazione dell'organismo ed anche una forte ionizzazione negativa dell'aria con notevole potenziale elettrico, che provoca scariche di energia elettrostatica a livello cutaneo, specie se si indossano indumenti in materiale acrilico.

In questi casi soffrono in modo più evidente i soggetti meteorolabili, ma spesso ne risente anche gran parte della popolazione, in modo più spiccato i bambini e gli anziani, specie se il vento secco dura più di una giornata.

Ecco qualche sintomo quando soffia il Foehn:

*spossatezza generale con notevole astenia neuromuscolare,  
caduta dei valori pressori, nei soggetti non ipertesi, specie nei valori massimi,  
aumento dello stato di ansia e di tensione nervosa, con a volte attacchi d'ansia generalizzati  
fino a veri e propri "attacchi di panico",  
precordialgie, palpitazioni, cardiopalmo, sensazione di "respiro corto", in modo particolare nei  
soggetti ansiosi,  
nevralgie diffuse, mialgie, tendinopatie, specie a livello del rachide cervicale e lombo-sacrale,  
sintomatologia dolorosa a livello gastrico o colecistico, nonché del colon con riacutizzazione delle  
visceropatie spastiche di natura recidivante,  
diminuzione anche notevole dei poteri di attenzione e di concentrazione ed in generale delle  
difese dell'organismo di fronte ai vari agenti morbosi,  
peggioramento delle sindromi depressive, in modo particolare quelle endogene con conseguente  
aumento dei casi di suicidio,  
aumento delle sindromi vasculopatiche cerebrali con pericolo di trombosi od ictus,  
aumento significativo degli episodi di angina, specie di tipo instabile,  
aumento degli infarti miocardici,  
aumento significativo del numero degli incidenti stradali e sul lavoro,  
disidratazione spiccata negli anziani e nei neonati, con pelle secca e calda ed episodi febbrili di  
una certa gravità.*

### 5.2) Sindromi meteoropatiche principali propriamente dette.

Si manifestano quando l'organismo è sottoposto a grandi variazioni degli elementi meteorologici, in modo particolare temperatura, vento ed umidità relativa dell'aria nello stesso momento, tali da provocare, a seconda delle condizioni atmosferiche dominanti, il congelamento, il colpo di sole, il collasso da calore, il colpo di calore.

**5.3) Diamo un cenno al collasso da calore purtroppo ancora possibile nelle giornate estive accompagnate da "onde di calore" cioè si presenta in giornate molto afose, spesso anche se si rimane in casa, quando regna calma di vento, con cielo parzialmente o del tutto coperto e temperatura a volte non eccessivamente elevata, ma di solito sopra i 33° all'ombra, situazione tipica della cosiddetta "atmosfera pesante".**

**E' un disturbo che si manifesta principalmente da una grande perdita di liquidi, non sufficientemente rimpiazzati in modo opportuno. Inizia con sudorazione profusa, ansia, facile stancabilità, debolezza muscolare, polso piccolo e filiforme, caduta della pressione arteriosa, pelle fredda, umida e molto pallida, specie al viso.**

**La terapia si pratica facendo sdraiare il paziente e somministrando, a piccoli sorsi continui, preparati minerali con abbondante acqua. Molto utili anche bevande a base di the o di caffè molto allungati.**

#### **5.4) Sindromi meteoropatiche secondarie**

**Le Sindromi meteoropatiche secondarie sono invece provocate da aggravamenti o riacutizzazioni di malattie croniche, infiammatorie o degenerative, a carico di vari organi, sistemi ed apparati dell'organismo umano.**

**Le sindromi meteoropatiche secondarie presentano quasi sempre una insorgenza acuta, in seguito al passaggio di fronti di perturbazione oppure al persistere, a volte anche per molti giorni di seguito, di vortici d'aria fredda in quota. Esse ritornano, negli stessi soggetti, in modo più o meno uguale, non solamente con il ripetersi di situazioni simili, ma anche se esiste ad esempio, la medesima situazione meteorologica al suolo ma non in quota e viceversa.**

**Il miglioramento si ha soltanto se la situazione atmosferica cambia completamente, ma quasi sempre solo se si passa da una situazione di vortice freddo in quota ad una situazione di cupola d'aria calda, sempre in quota.**

**Le sindromi meteoropatiche secondarie si presentano con sintomi tipici e diffusi ai vari organi, sistemi ed apparati e possono avere la durata di due, tre, cinque, sette e dieci giorni.**

**Ecco un esempio della sintomatologia che accusano i meteorolabili da 72 a 48 ore prima dell'arrivo dei fronti perturbati.**

*Riacutizzazione delle forme artroreumatiche con aumento della dolorabilità neuro-muscolo-tendinea, in modo più specifico con dolenzia acuta ai muscoli del rachide cervicale e lombosacrale . Nei sofferenti di discopatie alla colonna vertebrale è probabile una dolorabilità più acuta ai nervi interessati, in modo particolare per quello sciatico.*

*Evidenti segni di aumento dei disturbi cardiovascolari, specie quelli legati alla neurolabilità ed alle sindromi ansiose, come episodi di tachicardia, palpitazioni, eretismo cardiaco, ipertensione arteriosa con aumento della massima ma anche della minima, specie durante le ore notturne.*

*Aumento nei soggetti predisposti, specie anziani fumatori, di ischemia coronarica e cerebrale con crisi di angina più acute, ravvicinate e persistenti.*

*Nei soggetti che presentano costituzionalmente, oppure durante periodi di stress, una certa diminuzione delle difese organiche , si notano più frequenti episodi di infiammazione delle prime vie aeree, come riniti, sinusiti, laringiti, faringiti, tonsilliti e tracheiti .*

*Nei broncopneumopatici , specie se del tipo cronico ostruttivo, sensibile aumento degli episodi di asma notturna e accentuazione delle infiammazioni a livello bronchiale, polmonare e pleurico.*

*Riacutizzazione degli episodi di reflusso gastroesofageo, delle gastro-duodeno-colonpatie, specie del tipo spastico funzionale, accentuazione di nausea e vomito .*

*Nei portatori di calcolosi aumento delle coliche epatiche e renali, in modo particolare nella seconda parte della notte o nelle prime ore del mattino.*

*Riacutizzazione, a volte in modo molto doloroso, delle cefalee tensive e delle crisi emicraniche, in modo particolare durante i momenti di riposo o di rilassamento (sindrome del week-end).*

*Irritabilità psichica in aumento specie durante le ore notturne, con frequenti risvegli oppure con risveglio precoce.*

*Accentuazione spiccata degli episodi di depressione e/o di ansia.*

### **5.5) Sindromi meteoropatiche stagionali**

Le sindromi meteoropatiche stagionali sono legate ai cambiamenti di stagione e presentano una sintomatologia caratteristica se si passa dall'inverno alla primavera oppure dall'estate all'autunno ecc.

### **6) Consigli di terapia preventiva farmacologica e naturale per attenuare od eliminare la sintomatologia da meteoropatie.**

Per tutti, ma specie per bambini ed anziani, sono molto utili passeggiate all'aria aperta in tutte le stagioni, anche con condizioni atmosferiche non molto favorevoli. Attenzione però durante il periodo estivo se la giornata si presenta molto soleggiata e con temperatura pomeridiana intorno ai 30 gradi. In questo caso evitare la radiazione solare diretta, in modo particolare sul capo, specie nei soggetti di età inferiore ai 10 anni o superiore ai 60.

Naturalmente quando è possibile molto meglio per la salute recarsi in luoghi ricchi di vegetazione e lontani dai centri con grande traffico veicolare, nei quali si sommano diversi tipi di polveri come PM10 e PM2.5 ed inquinanti come ossido di carbonio, ossido di azoto e benzene, specie a pochi metri dal suolo e particolarmente nelle giornate afose con calma di vento.

Si consigliano per tutti le cure termali che si presentano molto utili in tutte le stagioni ma in modo particolare in estate ed autunno, dato che quasi sempre i Centri Termali sono stati edificati in luoghi particolarmente salubri, di norma in clima di bosco-collina e lontani dai centri di grande traffico.

Per mantenere l'organismo in buona forma assumere nelle ore mattutine pappa reale, propoli, ginseng e preparati multivitaminici associati ad una buona colazione a base di latte o the e biscotti.

Come preventivo delle forme infiammatorie del naso, gola e trachea, in caso di colpi di vento, vitamine del gruppo B e C associate a balsamici in sciroppo o per inalazione.

Abituarsi anche ad assumere, in qualsiasi ora della giornata, molta frutta, in modo particolare quella di stagione e, durante il giorno, ad intervalli, molti liquidi, specie acqua naturale, sempre se viviamo in luoghi ove l'acqua è sicuramente potabile.

Anche la frutta secca, ricca di vitamine del complesso B, è utile specie in questa stagione.

Serve sicuramente per alleviare molti disturbi legati ad episodi dolorosi come mialgie, nevralgie, lombaggini, torcicolli, tendiniti ecc.

Negli episodi acuti dolorosi usare anche miorilassanti associati ad antiinfiammatori.

Al mattino nei soggetti astenici, abulici, fiacchi, con scarsa attenzione, concentrazione e memoria utili anche kawa-kawa, ginseng, ipericum perforatum e spremute di agrumi normali o zuccherate.

Se anziani anche preparati a base di carnitina, creatina e colina.

A pranzo usare preparati a base di sali minerali come magnesio, potassio, selenio, rame, zinco ecc.

Se si presentano fenomeni di insonnia, oppure di risvegli notturni o di risveglio precoce utili infusi di tiglio, biancospino, camomilla, ulivo, ecc associati a piccole dosi di antistaminici, dato il progressivo aumento delle allergopatie in questo mese di maggio. Essi vanno assunti una mezzora prima di coricarsi.

**6.1) Si possono usare anche preparati a base di erbe, però con molta cautela proprio per non “fare di ogni erba un fascio”.**

**I soggetti stressati, ansiosi e depressi, che soffrono del "mal di tempo" con diminuzione delle difese immunitarie, sono invitati ad assumere the caldo, caffè di orzo, tisane di tiglio, camomilla, salvia, biancospino, melissa ed ulivo.**

**Le tisane o gli infusi vanno gustati preferibilmente in tutte le ore di tempo libero o di pausa lavorativa, specie nel pomeriggio, associate a sali minerali, come potassio, magnesio, selenio, zinco, rame e preparati multivitaminici.**

**Ai soggetti depressi con umore instabile si consigliano invece preparati a base di ipericum perforatum (non nei soggetti particolarmente sensibili ed eccitabili), kawa-kawa, ginseng, pappa reale, propoli e miele, a volte associati anche a sedativi vegetali.**

**Se si presentano problemi dell'alvo, specie stipsi, relativamente frequenti durante i mesi estivi, somministrare nelle ore serali preparati a base di finocchio, cassia, rabarbaro, boldo, melissa, anice e liquirizia.**

**Un'ampia trattazione di quanto esposto è reperibile nel volume di U. Solimene e A. Brugnoli: “Meteorologia e Climatologia Medica”. Edizioni Mediamed. Milano. Pag. 351 con 130 foto a colori. Prezzo L. 70.000.**

**Prof. Umberto Solimene**

**Direttore della Cattedra di Terapia Medica e Medicina Termale e del Centro di Ricerche in Bioclimatologia Medica, Biotecnologie e Medicine Naturali dell'Università degli Studi di Milano. Centro Collaborante O.M.S. per la Medicina Tradizionale.**