

Con le giornate che si accorciano, il rientro al lavoro o a scuola e temperature più fresche, può capitare di sentirsi meno energici. La **stanchezza autunnale** è una sensazione comune, ma non è una diagnosi e non ha una sola causa. A volte riflette semplicemente il cambiamento della routine; altre può dipendere da sonno insufficiente, stress, alimentazione poco regolare o da un problema di salute da approfondire.

La buona notizia è che non servono programmi drastici né soluzioni “miracolose”. Spesso aiuta riprendere gradualmente abitudini semplici: orari abbastanza regolari, un po’ di movimento quotidiano, pasti equilibrati e momenti di pausa. In questo articolo vediamo come orientarsi, che cosa suggeriscono le indicazioni dell’Organizzazione mondiale della sanità (OMS) sull’attività fisica e quando è opportuno chiedere un parere al medico.

Stanchezza autunnale: che cosa può esserci dietro

In autunno cambia la quantità di luce naturale disponibile e, con essa, possono cambiare gli orari e il ritmo delle giornate. Si passa più tempo [laprovinciadibiella](#) al chiuso, si torna a svegliarsi presto dopo periodi di vacanza e può diminuire il movimento fatto senza pensarci, per esempio una passeggiata o gli spostamenti a piedi. Anche il carico di impegni può aumentare. Presi singolarmente, questi cambiamenti sembrano piccoli; insieme possono influire sulla percezione di energia e sul tono dell’umore.

Non tutti reagiscono allo stesso modo. Alcune persone si sentono più assonnate la sera, altre fanno fatica a ingranare al mattino; altre ancora notano irritabilità o minore motivazione. I rapporti tra luce, **ritmi sonno veglia** e umore sono complessi: non è corretto attribuire ogni calo di energia al cambio di stagione o cercare una spiegazione unica senza considerare il contesto personale.

La stanchezza può dipendere anche da cause non stagionali, come sonno insufficiente, stress prolungato, infezioni recenti, farmaci o condizioni di salute. Se è nuova, intensa, dura a lungo o interferisce con le normali attività, è meglio parlarne con il medico di famiglia invece di affidarsi a integratori o rimedi fai da te.

Stress e umore: osservare i segnali senza allarmarsi

Tra lavoro, studio, famiglia e giornate più piene, **stress e umore** possono influenzare il modo in cui ci sentiamo fisicamente. Per esempio, un periodo stressante può rendere più difficile addormentarsi o portare a svegliarsi durante la notte. Il sonno discontinuo, a sua volta, può far sembrare più pesanti gli impegni del giorno dopo. Si crea così un circolo che vale la pena interrompere con piccoli aggiustamenti realistici.

Può essere utile tenere per una o due settimane una nota essenziale: a che ora si va a letto e ci si alza, quante volte ci si sveglia, quanta attività fisica si fa e in quali momenti della giornata la stanchezza è più evidente. Non serve misurare tutto o trasformare il benessere in un compito. L’obiettivo è individuare eventuali schemi e portare informazioni concrete al medico, se necessario.

Chiedi un parere sanitario se la stanchezza persiste per diverse settimane, peggiora o si accompagna a sintomi come fiato corto, palpitazioni, febbre, dolore, perdita di peso non voluta o marcati cambiamenti dell’umore. Se compaiono pensieri di farsi del male o una sofferenza emotiva importante, è necessario cercare aiuto subito attraverso i servizi sanitari e le persone di fiducia.

Ritmi sonno veglia: più regolarità, meno perfezionismo

Una routine serale non deve essere complicata. Per molte persone, la regolarità degli orari è più sostenibile del tentativo di recuperare tutto nel fine settimana. Scegli un orario di sveglia compatibile con i tuoi impegni e prova a mantenerlo abbastanza stabile. La sera, crea un breve passaggio tra le attività della giornata e il riposo: abbassare il ritmo, preparare ciò che serve per il mattino e ridurre le distrazioni può essere più utile di una lunga lista di regole.

La luce naturale è un altro elemento pratico da considerare. Quando possibile, esci all'aperto durante il giorno, anche per una breve passeggiata o una pausa pranzo. Se lavori in ambienti chiusi, puoi provare a fare una parte degli spostamenti a piedi o a collocare una pausa all'esterno. Non è una cura garantita per la stanchezza, ma aiuta a dare struttura alla giornata e a interrompere molte ore passate seduti.

Una routine serale semplice

- Alzati più o meno alla stessa ora, anche dopo una notte non perfetta.
- Dedica gli ultimi minuti della giornata a un'attività tranquilla, come leggere o preparare i vestiti per il mattino.
- Se fai fatica a dormire, evita di controllare continuamente l'orologio: aumenta la pressione e non favorisce il riposo.
- Limita caffè e altre bevande con caffeina nelle ore serali, se noti che disturbano il sonno.

Questi sono suggerimenti generali, non regole valide per tutti. Turni di lavoro, responsabilità familiari, patologie e farmaci possono rendere difficile seguire orari regolari. In caso di insonnia persistente o sonnolenza diurna importante, confrontati con il medico: non iniziare da solo farmaci o prodotti "naturali", che non sono automaticamente innocui.

Attività fisica quotidiana senza palestra

Quando fa freddo o si ha poco tempo, pensare che l'esercizio debba svolgersi in palestra può diventare un ostacolo. In realtà, camminare per andare a fare una commissione, salire le scale, scendere una fermata prima o fare una breve pausa attiva sono modi concreti per muoversi di più. La continuità conta più di una partenza energica seguita da settimane di inattività.

Secondo le linee guida OMS, gli adulti dovrebbero svolgere nell'arco della settimana almeno **150–300 minuti di attività aerobica moderata**, oppure almeno **75–150 minuti di attività vigorosa**, o una combinazione equivalente delle due. L'OMS raccomanda inoltre attività di rafforzamento dei principali gruppi muscolari almeno due giorni alla settimana. Queste indicazioni sono obiettivi di riferimento: anche un'attività inferiore è meglio di nessuna, e si può aumentare gradualmente.

Per "moderata" si intende, in generale, un'intensità che fa aumentare il respiro ma permette ancora di parlare. Una camminata a passo sostenuto può rientrare in questa categoria, a seconda della persona e del ritmo. Se sei sedentario, hai una condizione medica o non sai quale intensità sia adatta, chiedi indicazioni al professionista sanitario, soprattutto prima di intraprendere attività vigorose.

Abitudine Esempio pratico Come renderla sostenibile Camminare Fare a piedi una parte del tragitto o una commissione vicina Scegliere un orario realistico e un percorso sicuro Usare le scale Salire uno o più piani quando è comodo Non forzare: aumentare gradualmente il numero di rampe Rinforzare i muscoli Esercizi a corpo libero, come alzarsi da una sedia o fare piegamenti al muro Partire con poche ripetizioni e curare i movimenti Interrompere la sedentarietà Alzarsi e muoversi per qualche minuto durante il lavoro Collegare la pausa a un'abitudine già presente, come il cambio di attività

Non è necessario fare tutta l'attività in una sola sessione. Puoi distribuirla durante la settimana e, se ti è più comodo, in blocchi più brevi. Per esempio, una camminata prima di cena in alcuni giorni e un giro a piedi nel fine

settimana possono essere un inizio. La tabella non è un programma medico: adatta gli esempi alle tue condizioni e interrompi l'attività se avverti sintomi insoliti, come dolore al petto o forte difficoltà respiratoria.

Alimentazione mediterranea e continuità

Non esiste un alimento che risolva da solo la stanchezza autunnale. Può invece aiutare un'alimentazione varia, sul modello mediterraneo, con verdura e frutta, legumi, cereali, frutta a guscio, olio d'oliva e fonti di proteine scelte secondo le esigenze personali. La regolarità dei pasti può essere utile se gli impegni portano a saltare il pranzo e poi arrivare a sera molto affamati.

In pratica, puoi partire da ciò che già mangi e aggiungere varietà: un legume in più nella settimana, verdure di stagione accanto a un piatto abituale, oppure frutta come spuntino quando ti è comoda. Bevi secondo la sete e le indicazioni ricevute dai professionisti che ti seguono, soprattutto se hai condizioni di salute che richiedono indicazioni specifiche.

Diffida delle diete drastiche di pochi giorni e dei prodotti presentati come "detox" o miracolosi. Non sono scorciatoie necessarie per sentirsi meglio e possono essere inadatti o rischiosi. Se la stanchezza si associa a variazioni importanti dell'appetito o del peso, o se hai dubbi su una dieta adatta a una patologia, chiedi un consiglio personalizzato al medico o a un dietista.



Come costruire una routine d'autunno che duri

Il cambio di stagione può essere un'occasione per rivedere i ritmi, senza pretendere di trasformare ogni aspetto della vita in una settimana. Scegli una o due abitudini alla volta. Se provi a cambiare orari, alimentazione, attività fisica e uso del telefono tutti insieme, è più facile scoraggiarsi. Un obiettivo piccolo, ripetuto, è spesso più concreto di un programma ambizioso difficile da seguire.

1. **Individua un momento critico.** Ti senti più stanco al mattino, dopo pranzo o alla sera? Parti da lì.
2. **Scegli un'azione semplice.** Per esempio, fare una passeggiata di dieci minuti nella pausa o preparare la borsa la sera.
3. **Collegala a un'abitudine esistente.** Cammina dopo pranzo, fai le scale quando torni a casa o prepara la colazione dopo aver messo in ordine la cucina.

4. **Controlla come va dopo due settimane.** Se l'obiettivo non funziona, rendilo più semplice invece di considerarlo un fallimento.
5. **Chiedi supporto se serve.** Un professionista può aiutarti a distinguere una difficoltà di routine da un problema di salute.

Anche le informazioni che circolano online meritano attenzione. Puoi usare Google News per trovare articoli e aggiornamenti, ma verifica chi pubblica le notizie e cerca conferme su fonti istituzionali, come il Ministero della Salute e l'OMS. Su Facebook, un consiglio condiviso molte volte non diventa per questo una raccomandazione sanitaria: prima di seguire indicazioni su integratori, diete o sonno, controlla la fonte e confrontati con un professionista.



Che cosa puoi fare già domani?

Non occorre aspettare il lunedì o l'inizio del mese. Domani puoi provare a uscire per una breve passeggiata alla luce del giorno, scegliere le scale se te la senti, stabilire un orario di sveglia realistico e aggiungere verdura o legumi a un pasto. Scegline una: l'obiettivo è avviare una routine d'autunno che possa restare anche quando la motivazione è bassa.

Se la stanchezza autunnale non migliora, è intensa o si accompagna ad altri sintomi, non liquidarla come "normale cambio di stagione". Parlane con il medico. Le buone abitudini sostengono la salute, ma non sostituiscono una valutazione quando qualcosa non va.