

Metabolismo lento, la causa sono le vacanze: ecco come riportarlo alla normalità

Descrizione

Il caldo, i viaggi e la riduzione dell'attività fisica hanno modificato i nostri ritmi metabolici. I consigli del Ministero della Sanità: ecco perché succede e come rimettere in equilibrio l'organismo.

L'**estate** quasi conclusa ha impattato sul nostro **metabolismo**: molti hanno sperimentato digestione lenta, senso di spossatezza, difficoltà a mantenere il peso e meno energia a disposizione. Non si tratta di un caso: il metabolismo basale, cioè la quota di energia che il corpo consuma a riposo per mantenere le funzioni vitali, si abbassa fisiologicamente con l' **aumento delle temperature**. Il motivo è che l'organismo riduce la produzione interna di calore per difendersi dall'eccesso termico, rallentando così i processi metabolici. Inoltre, il caldo favorisce disidratazione e calo della pressione, che peggiorano la capacità del corpo di utilizzare correttamente energia e nutrienti. A complicare la situazione ci sono i **viaggi estivi**, che spesso alterano i ritmi circadiani: pasti consumati in orari irregolari o porzioni troppo abbondanti, lunghe ore di inattività in aereo o in auto, sonno disturbato e cambi di fuso orario. Tutti questi fattori contribuiscono ad abbassare ulteriormente l'efficienza metabolica e a rallentare la digestione.

Per **tornare alla normalità e riattivare il metabolismo**, gli esperti consigliano alcune strategie semplici ma efficaci. Secondo il **Ministero della Salute**, è fondamentale **reintrodurre una routine regolare sia nei pasti che nel sonno**, bere costantemente anche in assenza di sete e preferire alimenti leggeri e ricchi di acqua come frutta e verdura, evitando cibi grassi o troppo elaborati.

Per stimolare la termogenesi, utile è inserire proteine magre in ogni pasto, mentre le fibre aiutano a stabilizzare i livelli di zuccheri nel sangue. **L'attività fisica**, che in estate tende a ridursi, va ripresa gradualmente: anche camminate o bicicletta nelle ore più fresche sono sufficienti a riattivare la circolazione e incrementare il dispendio energetico. Pianificare gli spostamenti in modo da non restare esposti a lungo al caldo o chiusi in ambienti senza ricambio d'aria è un'altra misura raccomandata.

L'estate ha effettivamente cambiato il nostro metabolismo, rallentandolo per un adattamento naturale al caldo e complicandolo con i ritmi irregolari dei viaggi. Ma con il ritorno a una routine equilibrata, una corretta alimentazione e una ripresa graduale dell'attività fisica è possibile riportarlo su binari più regolari, recuperando energia e benessere in vista della nuova stagione.

CATEGORY

1. Attualità

Categoria

Ordine Provinciale dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri Via G.C. Vanini, 15 – 50129 Firenze Tel. 055 496522 Fax 055 481045 email protocollo@omceofi.it. Copyright by Ordine dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri della Provincia di Firenze

1. Attualità

Data di creazione
28/08/2025
Autore
redazione-toscana-medica
Campi meta
Views : 888

Ordine Provinciale dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri Via G.C. Vanini, 15 – 50129 Firenze Tel. 055 496522 Fax 055 481045 email protocollo@omceofi.it. Copyright by Ordine dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri della Provincia di Firenze