



## Quando l'inverno pesa sull'umore: cos'è il disturbo affettivo stagionale

### Description

*Oggi colpisce circa il 5% della popolazione mondiale: come riconoscerlo e quali contromisure prendere*

Con l'accorciarsi delle giornate e l'arrivo del buio precoce, per molte persone cambia solo il ritmo delle abitudini. Per altre, invece, muta qualcosa di più profondo. È in questo passaggio silenzioso tra luce e ombra che prende forma il **disturbo affettivo stagionale**, una condizione riconosciuta in ambito clinico che oggi interessa circa il 5% della popolazione mondiale, secondo gli ultimi dati diffusi dalla Oms.

Conosciuto anche con l'acronimo – emblematico della tristezza al quale è associato – di Sad (*Seasonal Affective Disorder*), è una forma di depressione legata al ciclo delle stagioni. Nella maggior parte dei casi compare tra l'autunno e l'inverno e si attenua con il ritorno della primavera. Non si tratta quindi di una semplice malinconia invernale, ma di un disturbo che tende a ripresentarsi con regolarità negli stessi mesi, seguendo una cadenza quasi biologica.

I segnali più frequenti sono un senso persistente di tristezza, la perdita di interesse per attività abitualmente gradite, una marcata stanchezza anche dopo il riposo, difficoltà di concentrazione e un aumento del bisogno di dormire. Spesso si associa anche un cambiamento dell'appetito, con una maggiore ricerca di cibi ricchi di zuccheri e carboidrati, e un progressivo isolamento sociale.

Alla base del disturbo vi è soprattutto la riduzione dell'esposizione alla luce naturale. La diminuzione delle ore di sole può alterare l'equilibrio dei neurotrasmettitori che regolano l'umore e interferire con l'orologio biologico interno, modificando i ritmi del sonno e della veglia. Non è un caso che il disturbo sia più diffuso nei Paesi lontani dall'equatore, dove l'inverno porta giornate particolarmente brevi.

Esiste anche una forma estiva, molto più rara, caratterizzata da insonnia, perdita dell'appetito e irritabilità nei mesi caldi. Ma è la variante invernale a rappresentare la grande maggioranza dei casi.

Riconoscere il disturbo è fondamentale. Quando il calo dell'umore non è episodico ma si ripete ogni anno nello stesso periodo, compromettendo lavoro, relazioni e qualità della vita, è opportuno parlarne con un medico. Una diagnosi precoce consente di intervenire in modo mirato, evitando che la sofferenza venga banalizzata o scambiata per semplice stanchezza stagionale.

Le terapie più utilizzate includono l'esposizione controllata a luce artificiale ad alta intensità, che simula quella solare, l'attività fisica regolare e percorsi psicologici strutturati. Nei casi più complessi può essere indicato anche un supporto farmacologico.

In una società sempre più attenta alla salute mentale, il disturbo affettivo stagionale ricorda che il clima non modella solo il paesaggio, ma anche l'equilibrio emotivo. E che imparare a leggere i segnali dell'umore, così come quelli del cielo, è una forma essenziale di prevenzione.

**CATEGORY**

1. Attualità

**Category**

1. Attualità

**Date Created**

Gennaio 2026

**Author**

redazione-toscana-medica

**Meta Fields**

**Views :** 87