

# LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

## “Il caldo dà alla testa”: tre indicazioni per gestire le energie

Redazione · Friday, July 15th, 2022

L'estate è considerata la “**bella stagione**” per antonomasia: **meteo stabile, caldo, sole, vacanze e serate in relax all'aperto**. Ma il caldo quando diventa eccessivo e afoso produce sulla nostra psiche effetti non proprio piacevoli tali da peggiorare condizioni di stress, ansia e nervosismo.

C'è un detto molto diffuso che dice: “**il caldo gli ha dato alla testa**”. Lo si dice per giustificare reazioni eccessive, magari lo si dice in tono divertente o ironico, ma in realtà contiene un fondo di verità. Lo ribadisce anche la scienza. **Il caldo eccessivo influenza il nostro umore** e stato d'animo. Brent Solvason, psichiatria all'Università di Stanford, afferma che esiste chiaramente una sensazione di disagio legata al carattere opprimente del caldo estivo: quando le persone hanno caldo sono più irritabili e più inclini ad arrabbiarsi, più frustrate e impulsive. Questo può portare a discussioni che possono sfociare in veri e propri litigi o, peggio, in episodi violenti”. È la temperatura del cervello che entra in gioco in questo tipo di reazioni: **quando fa molto caldo il nostro corpo deve spendere una grande quantità di energia (il glucosio) per mantenere la temperatura interna costante**. Questo affatica il nostro cervello (mancanza di ossigeno) e ciò influisce negativamente sulle nostre funzioni cognitive: fatichiamo a stare calmi, a mantenere la concentrazione, i riflessi sono più lenti e in definitiva aumenta il nostro grado di insofferenza. Aggiungiamo poi che con il caldo si fa più fatica a dormire e una cattiva qualità del sonno accentua la stanchezza psichica e fisica.

### Vediamo 3 indicazioni per gestire le energie messe a dura prova dal caldo:

- 1) evitare in questo periodo di affrontate situazioni conflittuali, al lavoro, in famiglia, in coppia, etc..la scarsa pazienza e la difficoltà di gestire il nervosismo porterebbero a conseguenze spiacevoli e magari irreversibili.
- 2) organizzare la giornata tenendo in considerazione la situazione reale, dando spazio alle priorità evitando di aggiungere impegni che aumenterebbero lo stress.
- 3) fare attenzione alle sensazioni corporee e adeguare gli sforzi in base ad essa. Meglio fare un po' meno di quello che di solito vostro fisico può affrontare.

**Dott. Francesco Fisichella Psicologo Legnano**

**[www.francescofisichella.com](http://www.francescofisichella.com)**

This entry was posted on Friday, July 15th, 2022 at 5:12 pm and is filed under [Legnano](#), [Psicologia](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.

