Il tempo delle piante: l’umore in autunno

Malinconia stagionale e benessere emotivo con le piante (Daniela Tosco)

Daniela Tosco

L’autunno: c’è chi lo odia e c’è chi lo ama. C’è chi apprezza i colori della natura che cambia e adora crogiolarsi nelle giornate uggiose e c’è chi, proprio in quelle giornate, trova malinconia, apatia e tristezza. Il foliage è diventato una meta del turismo naturalistico, eppure non tutti affrontano con entusiasmo le giornate che si accorciano, la luce che cala, il cielo grigio e la pioggia.

Perché ognuno vive l’autunno a modo suo?

La risposta sta nella percezione. Dal latino *percipere*, “raccogliere, apprendere”, è il processo con cui diamo un senso agli stimoli che arrivano dall’esterno. I recettori dei cinque sensi (vista, olfatto, udito, gusto e tatto) traducono gli stimoli fisici in segnali elettrici verso il cervello, e la percezione attribuisce a quei dati oggettivi un significato soggettivo. Per questo la stessa giornata di pioggia può essere accogliente per uno e pesante per un altro.

A orientare questo significato contribuiscono i neurotrasmettitori:

- le **endorfine**, con azione analgesica e di benessere;
- la **serotonina**, mediatrice del buonumore;
- la **dopamina**, legata a motivazione e gratificazione;
- l’**ossitocina**, legata alla socialità e ai legami affettivi;
- l’**istamina**, nota per le risposte immunitarie e coinvolta anche nei meccanismi della veglia.

A tutto questo si aggiungono le esperienze pregresse di ciascuno e, nei casi più seri, veri disturbi dell’umore che alterano l’equilibrio di questi mediatori.

Il ruolo della luce

Meno luce, giornate più corte e cupe, temperature più basse: si esce meno, s’incontrano meno persone, e la socialità si riduce. Il calo di luce incide direttamente su serotonina e melatonina, la vitamina D scende e il risultato può essere tristezza, mancanza di motivazione, pensieri negativi e malumore.

Qui parliamo della forma lieve di questi sintomi, quella che si governa con relativa facilità ma che può comunque rovinare le giornate. Le forme più marcate, come il disturbo affettivo stagionale, richiedono il medico.

Che cosa può aiutare

La natura offre piante e minerali come supporto nei momenti in cui ci si sente più giù:

- **magnesio**: aiuta a regolare il nervosismo e sostiene il sistema nervoso;
- **ashwagandha**: adattogeno che aiuta a gestire lo stress e a sostenere l’equilibrio dell’umore;

- **rodiola**: aiuta il corpo ad adattarsi ai cambiamenti, con un’azione sulla stanchezza mentale;
- **passiflora**: favorisce il rilassamento;
- **valeriana**: calma gli stati ansiosi;
- **vitamine B2 e B9**: sostengono il metabolismo energetico e la funzione del sistema nervoso.

L’iperico: una pianta da trattare con rispetto

L’**iperico** (*Hypericum perforatum*) regola il tono dell’umore ed è tra le piante più conosciute per questo scopo, ma il suo utilizzo è anche tra i più delicati. I suoi estratti interagiscono con molti farmaci, tra cui antidepressivi, contraccettivi orali e anticoagulanti, e provocano fotosensibilizzazione. Non è una terapia da scegliere da soli: va sempre concordata con un professionista.

Oltre le piante

Il primo rimedio è la luce, e non costa nulla: uscire nelle ore centrali della giornata, anche con il cielo coperto, vale più di quanto sembri. Poi movimento regolare, orari di sonno stabili e persone con cui stare. Le piante lavorano meglio su questo terreno.

Non è mai consigliabile aspettare che l’umore diventi difficile da gestire. Ai primi segnali di umore nero che non passano con una buona giornata, conviene farsi consigliare un rimedio adatto. Se la tristezza dura più di due settimane, pesa su lavoro e relazioni o porta pensieri bui, il passo giusto è parlarne con il medico.

L’autunno ha le sue bellezze, e con qualche attenzione si può tornare a godersele.

Daniela Tosco

Prossimo appuntamento: il freddo e le articolazioni. Rimedi naturali per il benessere osteoarticolare.

Fonte dell’immagine di apertura: pexels-julia-chuma-2150422494-35133694

© 2026 CIVICO20NEWS – riproduzione riservata

Data di pubblicazione: 17/11/2026

Salvato in PDF in data: 17/11/2026

Link all'articolo: https://civico20-news.it/fitoterapia-e-benessere-naturale/il-tempo-delle-piante-lumore-in-autunno/17/11/2026/