

LECCO (ces) Le vacanze sono appena terminate eppure dopo pochi giorni ci sentiamo già stanchi e stressati, che sia il logorio della vita moderna come ci ricordava **Ernesto Calindri** in una famosa pubblicità?

Per gli studiosi questo fenomeno ha un nome preciso: sindrome da rientro.

Niente di grave per fortuna, senza farmaci è possibile "guarire da questa sindrome" con alcune semplici regole che renderanno più sereno il rientro alla solita routine.

Dormire a lungo e riprendere la solita routine con calma. In vacanza è normale dormire di più, anche 8-10 ore, mentre al rientro le ore di sonno calano drasticamente fino a 6-7. L'ideale è ridurre le ore di sonno gradualmente evitando traumi per il nostro corpo. La cosa migliore è quella di pianificare le vacanze anticipando il rientro a casa di qualche giorno in modo da evitare il passaggio spiaggia-scrivania nel giro di 20 ore o poco più. Ad esempio il rientro a casa nella giornata di venerdì permette nei due giorni suc-

Il redazionale di nutrizione e dietologia della Dr.ssa Daniela Limonta

Appena rientrati... e già molto stanchi!



cessivi di abituarsi alla routine con calma, diminuendo gradualmente le ore di sonno ed evita stress eccessivi.

Fare movimento. L'attività fisica (passeggiate, camminate, cyclette, step, etc) aiuta a riposare meglio e risveglia il nostro metabolismo. Cercate di essere più attivi anche nella quotidianità camminando di più, evitando l'ascensore.... Ecc. Come buon proposito per l'autunno vi consiglio l'iscrizione ad una palestra, ad un corso di nuoto o acquagym, pilates, cor-

so di ballo e chi più ne ha più ne metta: l'importante è Muoversi! Muoversi! Muoversi! Dite addio al divano e alle pantofole: questo vi aiuterà a sentirvi meglio!

Seguire un'alimentazione corretta. Molte volte la stanchezza è dovuta proprio ad una alimentazione eccessiva e/o squilibrata. Spesso inoltre le vacanze ci hanno lasciato oltre che una bella abbronzatura anche qualche kiletto in più complici le cene con gli amici, gli aperitivi, i giro-pizza, le colazioni a buf-

fet....ecc. Bene ora è arrivato il momento di salire sulla bilancia e di porre rimedio!

Pausa pranzo attiva e all'aria aperta. Passare dalla luce solare a quella artificiale dell'ufficio contribuisce ad incrementare lo stress. Se possibile cerchiamo di passare la pausa pranzo all'aperto, concedendoci piacevoli passeggiate nelle vie intorno alla sede lavorativa finché il clima lo permetterà.

Concedersi un weekend di Relax. Se possibile dedicate il fine settimana alla famiglia e al relax: ciò aiuta a ricaricarsi ed iniziare al meglio la settimana entrante.

Dr.ssa Daniela Limonta
Medico Chirurgo Specialista in
Scienza dell'Alimentazione e
Dietologia
ricevo a Lecco,
Via Montegrappa 10 / D
tel 347 5786767
daniela.limonta@hotmail.it
www.danielalimonta.it

