



“Sindrome da rientro” e alimentazione

Per 1 italiano su 2, come spiega uno studio condotto da Gruppo Sanpellegrino per magazine In a Bottle*, il rientro dalle ferie è all’insegna della preoccupazione e stress. Già durante gli ultimi giorni prima del rientro al lavoro circa 6 italiani su 10 evitano di pensare alla solita routine che li aspetta, quella casa-lavoro lavoro-casa mentre gli altri pensieri da evitare sono le ansie del posto di lavoro (57%), il ritorno alla vita da pendolare (42%) e la sveglia al mattino (27%). I rimedi? Corretta idratazione, sana alimentazione e giusto approccio psicofisico sono le armi in più per affrontare al meglio il ritorno in città.

L'estate sta terminando e dobbiamo, ritornare alla nostra quotidianità dopo le meritate vacanze passate all'insegna del relax. Ognuno a suo modo, chi al mare e chi in montagna nella tranquillità familiare, oppure chi invece con lo zaino in spalla alla scoperta di mete lontane, durante i mesi estivi la grande parte di noi cerca di lasciare a casa le preoccupazioni, per provare a riposare e coccolare anima e corpo. Molto spesso (e purtroppo), le vacanze estive finiscono e pur giovando al nostro benessere psichico, portano con sé un effetto collaterale indesiderato: qualche chilo in più!

Lo stress da “rientro dalle vacanze” si combatte anche a tavola. Di fondamentale importanza in questo periodo è il rafforzamento del sistema immunitario. Per fare questo la regola principale è unica: bisogna equilibrare nuovamente la dieta e alimentarsi bene tutti i giorni, con un giusto apporto vitaminico e nutritivo.



Per essere equilibrata, la dieta deve apportare: molta acqua, l'energia necessaria (in forma di carboidrati e lipidi), le macro-molecole essenziali (come amminoacidi e acidi grassi) fattori nutrizionali utili (come le fibre e gli antiossidanti).

Ricordiamoci ...

Che un regime alimentare bilanciato è prima di tutto vario,
non esclude alcun gruppo alimentare

ed è suddiviso in un numero di pasti adeguato allo stile di vita della persona.

Durante il periodo di rientro, che come abbiamo detto può portare un stress notevole,
per rimettersi in forma è sempre consigliabile:

1. Prediligere gli alimenti vivi e freschi: cereali integrali, legumi, frutta e verdura fresca. Il consumo di frutta e verdura, contenente tanti micronutrienti utili al riequilibrio, è importante per potenziare le funzioni metaboliche.
2. Scegliere principalmente le varianti integrali del pane e della pasta per/durante i propri pasti
3. Integrare l'attività fisica
4. Non smettere di dedicarsi alle cose che più si amano nel tempo libero.
Chi ha detto che si nuota o si legge il libro preferito solo ad Agosto!?