



Una persona su 10 non riesce ad abituarsi ai ritmi urbani Vacanze finite? I consigli per ripartire

In ritorno dalle ferie? Attenzione, lo stress da rientro è in agguato.

Ben 1 italiano su 10, infatti, secondo dati Istat, non riesce ad abituarsi facilmente ai ritmi cittadini. Ansia, noia, incapacità di concentrarsi e irritabilità sono tra i sintomi più frequenti. Ecco allora alcuni consigli degli esperti per tornare a riappropriarsi delle proprie abitudini quotidiane.

Il nutrizionista clinico Marcello Ticca e la docente di psicologia dell'educazione Anna Maria Ajello, dal sito merendineitaliane.it, offrono consigli e suggerimenti a tutta la famiglia. Le parole chiave? Gradualità, movimento e gioco, soprattutto per i più piccoli. Non strafare sul lavoro, divertirsi nel tempo libero e, per i bambini, ridurre il tempo trascorso davanti alla tv o al computer. In particolare, incontrare qualche amichetto subito dopo il rientro dalle vacanze, anticipando le frequentazioni che saranno poi consuete alla ripresa della scuola, può essere di molto aiuto nel ritorno alla normalità dei più piccoli.

Attenzione all'alimentazione. Quest'ultima deve tener conto dei nuovi orari e degli impegni scolastici, o di altro tipo, e deve seguire una varietà di scelte che assicuri il rispetto degli equilibri alimentari suggeriti dai nutrizionisti: circa il

50-60 per cento delle calorie devono venire dai carboidrati, non più del 30 per cento dai grassi, il 12-15 per cento dalle proteine. Fondamentale, poi, assicurare i giusti apporti di fibra, vitamine e sali minerali la dieta, oltre che varia, deve essere ben distribuita nel corso della giornata e con un'accorta limitazione dei condimenti grassi.

Evitate pasti troppo abbondanti che impongono una digestione laboriosa, la quale richiama più sangue verso l'apparato digerente e riduce quello che affluisce al cervello, inducendo quindi sonnolenza. Meglio concedersi nel corso della

giornata qualche spuntino a base di prodotti facilmente digeribili e assimilabili, come un frutto, una merendina, cracker o biscotti, per mantenere attenzione e concentrazione anche nelle ultime ore della mattinata e stabilire le giuste pause fisiologiche nelle ore di studi.

Non va trascurata, inoltre, la prima colazione, che dovrebbe garantire infatti circa il 20 per cento delle calorie totali della giornata ed è l'unico momento in cui, spesso, i bambini consumano prodotti preziosi come il latte o lo yogurt, da affiancare a una merendina, biscotti o frutta, per assicurare il giusto apporto calorico in vista delle ore successive, dopo il digiuno notturno. I genitori si devono poi assicurare che i loro figli continuino a mangiare frutta e verdura.

Muoversi al rientro dalle vacanze è, infine, un imperativo, sia per gli adulti, sia per i bambini.

