



Gradualità ed equilibrio

Giovani e adulti: secondo l'Istat 1 italiano su 10 soffre di stress post-vacanza

■ Secondo l'Istat 1 italiano su 10 soffre di stress da rientro: l'estate è ormai accantonata, bisogna riprendere i ritmi quotidiani e tornare al lavoro. A soffrirne non sono solo i grandi, ma anche i giovanissimi: milioni di ragazzi si apprestano infatti a tornare sui banchi di scuola e hanno bisogno di tutte le loro energie per affrontare al meglio l'anno. Un valido aiuto arriva anche dall'alimentazione, come spiegano i consigli di medici e nutrizionisti che abbiamo raccolto per voi. La parola chiave deve essere gradualità: non bisogna chieder troppo a corpo e mente, ancora legati alle abitudini consolidate durante i mesi di vacanza. L'impegno mentale, quindi, va ripreso gradualmente e bisogna ricominciare ad alimentarsi in maniera corretta, dimenticando a poco a poco le probabili esagerazioni estive pur mantenendo piccole gratificazioni quotidiane. «Bisogna ricominciare a prendersi cura di sé, sapendo che non si avrà il frigorifero a portata di mano o il bar della spiaggia a due passi - commenta la psicologa dell'educazione Annamaria Ajello - La colazione va fatta per intero e senza fretta. Inoltre, è utile prendere l'abitudine di andare a scuola con un compagno o una compagna di classe per condividere l'idea dell'impegno che si va ad affrontare. Ritrovare il gusto della chiacchierata con un amico fa in un certo



sensu diminuire il peso della nuova fatica, che diventa quasi condivisa ed è importante che anche i genitori parlino con i figli per far capire loro come i nuovi ritmi di lavoro riguardino tutti e ci si debba abituare a questa ritrovata quotidianità. Nello stesso tempo, però, vanno ribadite delle regole, non troppo rigide, concedendosi qualche eccezione, proprio per evitare atteggiamenti troppo recalcitranti rispetto ai nuovi orari e abitudini da assumere». Un ruolo molto importante lo giocano un'alimentazione equilibrata e uno stile di vita attivo.

Utile a questo proposito il decalogo stilato ad hoc dal Comitato Scientifico di www.merendineitaliane.it per un rientro a scuola più produttivo che pubblichiamo nel box a lato. «È molto importante che chi studia, e che deve quindi contare su tutte le proprie energie, fisiche e mentali, impari sin da piccolo a seguire regole precise nella suddivisione dei pasti quotidiani, ovvero una buona prima colazione, una piccola merenda, un pranzo, un'altra piccola merenda e una cena - commenta Amleto D'amicis, epidemiologo nutrizionale - E

visto che anche i ragazzi, e non solo gli adulti, si stressano a causa degli impegni scolastici spesso intensi, nella loro dieta non deve mancare anche la gratificazione sotto forma di cibi preferiti e desiderati».

«Una corretta distribuzione dei pasti nella giornata è importantissima - aggiunge Pietro Antonio Migliaccio, dietologo clinico - ma lo è altrettanto concedere al bambino qualche cosa di dolce o comunque un cibo che sia per lui particolarmente gratificante, come un pezzo di torta, di cioccolata, un gelato, una merendina».



IL DECALOGO

❶ Mai saltare la colazione. Sarebbe come partire con l'auto senza metterci prima dentro la benzina.

❷ Concedersi qualcosa di particolarmente gradito per colazione: mette allegria, aiuta a iniziare bene la giornata e aiuta ad alzarsi dal letto più volentieri.

❸ Un piccolo spuntino a metà mattina favorisce la concentrazione e fa arrivare all'ora di pranzo con meno appetito.

❹ Tornare a casa a pranzo quando è possibile. In ogni caso mangiare seduti a tavola con calma per rilassarsi e digerire bene.

❺ Interrompere lo studio pomeridiano giocando all'aperto per mantenere un buon equilibrio psicofisico.

❻ Fare una merenda leggera che interrompa le ore di digiuno fra pranzo e cena è un'ottima abitudine.

❼ A cena un pasto completo (primo, secondo, contorno, frutta) per compensare eventuali squilibri nutrizionali dei pasti precedenti.

❽ Saltare i pasti porta a un'alimentazione squilibrata, mangiucchiare in continuazione è altrettanto sbagliato.

❾ Moderazione e varietà sono le regole fondamentali per nutrirsi correttamente.

❿ Mangiare sano è importante ma il cibo che si sceglie deve anche gratificare.