



31-08-2011

ADN Kronos 1/2

n. lettori: n.d.

ADN KRONOS

ESTATE: "STRESS DA RIENTRO", I CONSIGLI PER RIPRENDERE COL PIEDE GIUSTO

Roma, 31 ago. (Adnkronos Salute) - Le vacanze sono ormai finite, si rientra nel 'tran tran' quotidiano e sono tanti gli italiani che soffrono di 'stress da rientro': ben uno su 10, secondo l'Istat. Ansia, noia, irritabilità questi i sintomi più comuni. Dalla spiaggia ai banchi di scuola, dal relax della montagna all'ufficio: per adulti e bambini non è facile riprendere la vita di tutti i giorni, con i suoi obblighi e carichi di responsabilità. Per ripartire con il piede giusto ecco i consigli di Anna Maria Ajello, docente di Psicologia dell'educazione all'Università La Sapienza di Roma.

"Per grandi e per piccini, sia che si torni al lavoro o a scuola - spiega Ajello - la parola d'ordine è gradualità, riprendere le proprie attività senza strafare". Ma come aiutare i più piccoli a tornare alla routine senza troppo stress? "E' fondamentale il dialogo - chiarisce la psicologa - chiacchierare con i propri bambini e spiegare loro che i nuovi ritmi riguardano tutta la famiglia. E' importante poi conservare le buone abitudini prese in vacanza. Innanzitutto continuare a trascorrere meno tempo davanti alla tv per privilegiare gli interessi all'aperto, il gioco e l'attività fisica".

Nel corso della giornata poi, per i bambini è fondamentale trascorre del tempo con i propri genitori, "i quali, rientrati dal lavoro, possono ritagliarsi lo spazio per una passeggiata o per un gioco da tavola per raccontare la propria giornata", prosegue Ajello. Ultimo consiglio utile per mamme e papà è "far incontrare ai propri figli qualche amichetto subito dopo il rientro, anticipando le frequentazioni che saranno poi le consuete. Condividere con un coetaneo la ripresa dei ritmi abituali - conclude la psicologa - può essere per il bambino di grande aiuto".

"Tra le ore di scuola, lo studio, i videogiochi, la scrivania di un ufficio, il rientro dalle vacanze rappresenta per tutti il ritorno a una vita troppo sedentaria", dichiara il nutrizionista clinico Marcello Ticca. "I genitori hanno dunque il preciso dovere di affrontare questi problemi, spingendo loro stessi e i propri figli a essere fisicamente più attivi." "Un bambino - prosegue Ticca - per poter trarre adeguati benefici dal movimento, non può limitarsi alla sola attività sportiva, ma deve essere costantemente incoraggiato a sfruttare ogni occasione per muoversi".



Ticca spiega poi che al rientro è necessario anche riorganizzare la propria alimentazione secondo un ritmo che tenga conto dei nuovi orari e dei nuovi impegni. "Circa il 50-60% delle calorie devono venire dai carboidrati, non più del 30% dai grassi e il 12-15 % dalle proteine. Fondamentale assicurare i giusti apporti di fibra, vitamine e sali minerali e continuare a mangiare frutta e verdura", precisa il nutrizionista. Fondamentale è anche "evitare pasti abbondanti che impongono una laboriosa digestione; meglio concedersi nel corso della giornata qualche spuntino a base di prodotti facilmente digeribili e assimilabili, come un frutto o una merendina, per mantenere alta attenzione e concentrazione".

Infine, Ticca ricorda di "non trascurare mai la prima colazione", forse il pasto più importante della giornata. "Spesso in estate, avendo più tempo, la colazione in famiglia viene consumata regolarmente, mentre nelle altre stagioni, pressati dalla fretta e dalla rigidità degli orari, viene spesso saltata o ridotta al minimo. Il primo pasto della giornata dovrebbe garantire il 20% delle calorie totali - conclude l'esperto - e spesso questo è l'unico momento in cui i bambini consumano prodotti preziosi quali latte e yogurt".