



01-09-2011

Ansa

n. lettori: n.d.

(ANSA) - ROMA, 1 SET - Non strafare sul lavoro, divertirsi nel tempo libero e, per i bambini, ridurre il tempo trascorso davanti alla tv o al computer, e attenzione alimentazione. Sono i consigli che Anna Maria Ajello, docente di Psicologia dell'educazione all'Università di Roma 'La Sapienza', e il nutrizionista clinico Marcello Ticca danno ad adulti e ai più piccoli per affrontare nel mondo migliore il rientro dalle ferie. In agguato è infatti lo 'stress da rientro': ben 1 italiano su 10, secondo dati Istat, non riesce infatti ad abituarsi facilmente ai ritmi cittadini. Ansia, noia, incapacità di concentrarsi e irritabilità sono tra i sintomi più frequenti. Per ripartire con il piede giusto Ajello e Ticca hanno dato i propri consigli sul sito www.merendineitaliane.it.

"Per tutti i genitori alle prese con il rientro al lavoro fondamentale è la gradualità - spiega Ajello - è importante non imporsi subito programmi serrati e non perdere la gioiosità tipica del tempo libero. Per i più piccoli Ticca sottolinea l'importanza di mantenere gli interessi 'all'aperto il più a lungo possibile: gioco e attività fisica hanno infatti sempre un effetto molto positivo". Quanto all'alimentazione, è bene "evitare pasti troppo abbondanti che inducono sonnolenza. Meglio concedersi nel corso della giornata qualche spuntino". Infine i genitori si devono assicurare che i loro figli continuino a mangiare frutta e verdura. (ANSA).