

RIENTRO DALLE VACANZE: REGOLE E CONSIGLI PER GENITORI E FIGLI

Lasciati alle spalle bagni in mare e passeggiate in montagna, si rientra nella frenesia della vita quotidiana. Come combattere lo “stress da rientro”? In che modo adattare l’organismo ai ritmi della città? E come mantenere i benefici dell’estate? Dalle pagine del sito www.merendineitaliane.it il nutrizionista clinico Marcello Ticca e la docente di psicologia dell’educazione Anna Maria Ajello offrono consigli e suggerimenti a tutta la famiglia per affrontare al meglio il momento del rientro.

Finite le vacanze si rientra nel tran tran quotidiano e sono tanti i vacanzieri che soffrono di “**stress da rientro**”: ben 1 italiano su 10 secondo dati Istat non riesce, infatti, a riabituarsi facilmente ai ritmi cittadini. Ansia, noia, incapacità di concentrarsi e irritabilità, tra i sintomi più frequenti. E se i genitori sono alle prese con il faticoso momento del rientro a lavoro, anche per i bambini non è facile riappropriarsi della routine che vivevano prima delle vacanze. Per ripartire con il piede giusto e non disperdere troppo in fretta quel patrimonio di serenità e buoni propositi conquistato durante le ferie, gli esperti consulenti del sito www.merendineitaliane.it provano a dare qualche consiglio per un rientro dolce e senza stress. Le parole chiave? **Gradualità, movimento e gioco, soprattutto per i più piccoli.**

GIOCHI E DIALOGO IN FAMIGLIA PER SCONFIGGERE LO “STRESS DA RIENTRO”: TUTTI I CONSIGLI DELLA PSICOLOGA ANNA MARIA AJELLO

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, ecco i consigli di Anna Maria Ajello, docente di Psicologia dell’Educazione all’Università di Roma la Sapienza.

“Per tutti i genitori alle prese con il rientro a lavoro è fondamentale la **gradualità** – spiega la professoressa Ajello - **è importante non strafare**, non imporsi da subito programmi troppo serrati e soprattutto non perdere la giosità tipica del tempo libero. Anche per i bambini è un momento molto delicato: per loro il periodo di pausa rispetto agli adulti è molto più lungo, un tempo sufficiente per prendere nuove abitudini e rendere più stressante il ritorno tra i banchi di scuola. Per questo motivo anche per i più piccoli è fondamentale la gradualità, prima di riprendere tutte le loro attività.”

Ma come aiutare i più piccoli a riappropriarsi dei ritmi e delle abitudini cittadine? “È fondamentale il **dialogo** – spiega la dottoressa Ajello – chiacchierare con i propri bambini, spiegare loro che i nuovi ritmi di lavoro riguardano tutti, e tutta la famiglia deve abituarsi alla ritrovata quotidianità. È consigliabile evitare atteggiamenti troppo rigidi, ma allo stesso tempo ribadire delle regole, perché i bambini imparino a rispettare i nuovi orari e le ritrovate abitudini”.

Se la vacanza è il momento in cui la famiglia si riunisce e si trascorre molto tempo tutti insieme, il ritorno in città segna la ripresa delle consuete occupazioni, lavorative per i genitori, scolastiche per i figli, e il tempo per stare insieme si riduce drasticamente. “Per aiutare i bambini in questa fase delicata – consiglia la professoressa Ajello – è importante **conservare alcune buone abitudini acquisite in vacanza**: innanzitutto **ridurre il tempo trascorso davanti a televisore**, o computer per i più grandi, e **mantenere gli interessi “all’aperto”** il più a lungo possibile. **Il gioco e l’attività fisica hanno sempre, infatti, un effetto molto positivo**, perché mettono in moto energie e consentono di stare all’aria aperta.”

www.merendineitaliane.it



Nel corso della giornata è importante per i bambini **trascorrere del tempo con i propri genitori**: “il momento migliore è il tardo pomeriggio – commenta la dott.ssa Ajello dalle pagine di merendineitaliane.it – rientrati dal lavoro i genitori possono trovare il tempo per una breve passeggiata, un gioco da tavolo, per raccontare la propria giornata o un aneddoto divertente, e per recuperare alcune attività svolte in vacanza, anche se con tempi più ridotti. È importante che in questa fase i genitori dedichino ai propri figli una parte, anche piccola, del tempo che potevano riservare loro in vacanza”. Un altro consiglio utile? “Incontrare qualche amichetto subito dopo il rientro dalle vacanze, anticipando le frequentazioni che saranno poi consuete alla ripresa della scuola: **condividere con un coetaneo il cambiamento e la ripresa dei ritmi abituali può essere per il bambino di grande aiuto**”.

DAL MOVIMENTO ALLA GIUSTA ALIMENTAZIONE: I CONSIGLI PER RICOMINCIARE DEL NUTRIZIONISTA CLINICO MARCELLO TICCA

Spesso le vacanze sono un’opportunità per ritagliarsi uno spazio da dedicare alla cura di sé, per coltivare i propri interessi e vivere in modo più rilassato. Rispetto alla vita sedentaria dell’ufficio o i banchi di scuola per i bambini, in estate ci si muove di più: al mare, in montagna o in viaggio, le occasioni di fare attività fisica sono molte. Il rientro in città o a scuola, al contrario, segna spesso anche il ritorno ad uno stile di vita sedentario, come ci spiega il **nutrizionista clinico Marcello Ticca**: “ Tra le ore di scuola, lo studio pomeridiano, la tv, i videogiochi e il computer, **per i ragazzi la ripresa della scuola indica troppo spesso il ritorno a una vita eccessivamente sedentaria** – prosegue Ticca – e i genitori hanno il preciso dovere di affrontare questi problemi, impegnandosi ogni giorno per spingere i propri figli ad essere fisicamente più attivi”.

L’attività sportiva organizzata non è sufficiente, dal momento che **l’attività fisica realmente svolta rappresenta appena un quarto della durata totale dell’allenamento**, come emerso da uno studio del Coni sui tempi effettivi di attività durante gli allenamenti dei bambini. **I bambini vanno, quindi, incoraggiati**, ogni volta che è possibile, **al gioco spontaneo, e stimolati a sfruttare ogni occasione per muoversi**. “Un bambino – prosegue il professor Ticca - per poter trarre adeguati benefici dal movimento, non può limitarsi alla sola attività sportiva, ma deve improntare ad uno stile di vita fisicamente attivo la maggior parte della sua giornata. **Settembre è il mese ideale per organizzarsi e incominciare il nuovo anno con il piede giusto**, sia reagendo alla sedentarietà della vita quotidiana, sia rimettendo ordine nel modo quotidiano di mangiare”.

Muoversi al rientro dalle vacanze è dunque un imperativo, per adulti e bambini, con un occhio attento anche all’alimentazione, che deve adeguarsi ai nuovi ritmi.

Per cominciare il professor Ticca ci spiega come al rientro dalle vacanze sia necessario riorganizzare l’alimentazione secondo un ritmo che tenga conto dei nuovi orari e degli impegni scolastici, o di altro tipo, e secondo una varietà di scelte che assicuri il **rispetto degli equilibri alimentari** suggeriti dai nutrizionisti: “circa il 50-60% delle calorie devono venire dai carboidrati, non più del 30% dai grassi, il 12-15 % dalle proteine. Fondamentale poi assicurare i giusti apporti di fibra, vitamine e sali minerali – continua Ticca – **la dieta, oltre che varia, deve essere ben distribuita** nel corso della giornata e con un’accurata **limitazione dei condimenti grassi**.”

Qualche regola da tenere a mente? “**Assicuratevi che bambini e ragazzi continuino a mangiare frutta e verdura** – spiega il professor Ticca dalle pagine di merendineitaliane.it – se in estate infatti i prodotti di stagione sono molto apprezzati dai più piccoli, è importante che anche durante l’anno continuino a mangiare questi tipi di alimenti, sostituendo progressivamente quelli che a loro tanto

www.merendineitaliane.it



piacciono con altri più tipicamente invernali. In questo periodo **preferite i prodotti di stagione**, come mele, uva, fichi, funghi, cavoli e cavolfiori.”

“**Evitate pasti troppo abbondanti** – raccomanda Ticca – 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, crackers o biscotti, per mantenere attenzione e concentrazione anche nelle ultime ore della mattinata e stabilire le giuste pause fisiologiche nelle ore di studio.”

“**Non trascurate il momento della prima colazione** – conclude Ticca – spesso succede che in estate, quando si dispone di più tempo, questo pasto venga abitualmente consumato in modo soddisfacente, magari insieme a tutta la famiglia. Al contrario, nelle altre stagioni, sotto la pressione della fretta e della rigidità dell’orario di inizio delle lezioni, la prima colazione viene spesso saltata o ridotta al minimo. Per cominciare con il piede giusto tutti gli impegni quotidiani è invece fondamentale che venga consumata: la colazione dovrebbe garantire infatti circa il 20% 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.”

Per informazioni:

INC – Istituto Nazionale per la Comunicazione

Valentina Lorenzoni

06/44160886 – [331 6449313](tel:3316449313)

v.lorenzoni@inc-comunicazione.it

www.merendineitaliane.it

