



Salute Finite le vacanze si ritorna agli abituali ritmi quotidiani: ricomincia il lavoro per gli adulti

SEMPRE UNITA E ATTIVA: COSÌ LA FAMIGLIA

Meglio non perdere subito le buone abitudini acquisite durante le ferie: stare più

Laura Avalle

Milano - Settembre

Bagni in mare e passeggiate in montagna sono già un ricordo: si torna nella frenesia della vita quotidiana. Come combattere lo "stress da rientro" e riadattare l'organismo ai ritmi della città? La parola al nutrizionista clinico Marcello Ticca e alla psicologa Anna Maria Ajello, che dalle pagine del sito www.merendineitaliane.it, offrono consigli e suggerimenti a tutta la famiglia.

Tra i vari sintomi ansia e noia

Sono tanti i vacanzieri che soffrono di "stress da rientro": un italiano su dieci, secondo i dati Istat, fa fatica a riabituarsi ai ritmi cittadini. Ansia, noia, incapacità di concentrarsi e irritabilità, sono tra i sintomi più frequenti. E se i genitori sono alle prese con il ritorno al 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 accumulati durante le ferie, i consulenti scientifici provano a dare qualche consiglio. Le parole chiave? Gradualità, movimento e gioco, soprattutto per i più piccoli.

Anche il dialogo aiuta la serenità

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. «Per tutti i genitori alle prese con il rientro al lavoro è fonamen-



SÌ ALLO SPORT

Per non stressarsi subito al rientro dalle ferie, una buona idea è stare ancora all'aria aperta, magari con una gita in bicicletta tutti insieme.

tale la gradualità», spiega la dottoressa Ajello, psicologa dell'educazione. «È importante non strafare, non imporsi da subito programmi troppo serrati e, soprattutto, non perdere la gioscosità tipica del tempo libero. Anche per i bambini è

un momento molto delicato: il loro periodo di pausa è molto più lungo, un tempo sufficiente per prendere nuove abitudini e rendere più stressante il ritorno sui banchi di scuola. Per questo motivo, anche per i più piccoli, è fondamentale la

gradualità, prima di riprendere tutte le attività». Ma come aiutarli? «È fondamentale il dialogo», risponde la dottoressa Ajello, «chiacchierare con i propri bambini, spiegare loro che i nuovi ritmi di lavoro riguardano tutti e tutta la



e la scuola per bambini e ragazzi. Riappropriarsi della routine, però, non è facile. Ecco come comportarsi

SUPERA LO STRESS DEL RIENTRO IN CITTÀ!

tempo possibile insieme all'aria aperta, giocare e a tavola mangiare "leggero"

ANCHE L'ALIMENTAZIONE HA IL SUO PESO E GLI ESPERTI CONSIGLIAMO IN PARTICOLARE I PRODOTTI FRESCI DI STAGIONE

Uva, fichi e mele: lo spuntino ideale per ritrovare la concentrazione

Al rientro dalle vacanze è necessario riorganizzare l'alimentazione secondo un ritmo che tenga conto dei nuovi orari e degli impegni scolastici e secondo una varietà di scelte che assicurino il rispetto degli equilibri alimentari suggeriti dai nutrizionisti. «Circa il 50-60 per cento delle calorie deve venire da carboidrati, non più del 30 per cento dai grassi, il 12-15 per cento dalle proteine», spiega il nutrizionista clinico Marcello Ticca. «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». Qualche regola da tenere a mente? «Assicuratevi che bambini e ragazzi continuino a mangiare frutta e verdura», prosegue il nutrizionista. «Se in estate 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 piacciono, con altri più tipicamente invernali. In questo periodo, preferite i prodotti di stagione come mele, uva, fichi, funghi, cavoli

e cavolfiori. Evitate, invece, 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 studio. Non trascurate, poi, 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. Invece dovrebbe garantire circa il 20 per cento delle calorie totali della giornata».



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 normali orari e abitudini».

Meno televisione e computer

Se la vacanza è il momento in cui la famiglia si riunisce, al ritorno in città il tempo per stare insieme si riduce drasticamente. «Per aiutare i bambini in questa fase delicata», consiglia la psicologa, «è importante conservare alcune buone abitudini acqui-

site in vacanza: innanzitutto ridurre il tempo trascorso davanti a televisore e al computer e mantenere gli interessi "all'aperto" il più a lungo possibile. Il gioco e l'attività fisica hanno sempre un effetto molto positivo, perché mettono in moto energie positive». Nel corso della giornata, è importante per i bambini trascorrere del tempo con i propri genitori: «Il momento migliore è il tardo pomeriggio», precisa Ajello. «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», conclude l'esperta.

Bandita la sedentarietà

Il rientro in città o a scuola, segna spesso anche il ritorno a 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 il ritorno a una vita sedentaria e i genitori hanno il preciso dovere di spingere ogni giorno i propri figli a essere fisicamente più attivi». L'attività sportiva organizzata non è sufficiente. «Un bambino, per poter trarre adeguati benefici dal movimento», prosegue il professor Ticca, «deve improntare uno stile di vita fisicamente attivo. Settembre è il mese ideale per organizzarsi reagendo alla sedentarietà e rimettendo ordine nell'alimentazione».