



# Doctissimo

Forum | Blog: Mamme - Bella e in forma - Coppia & sesso



## Le news della salute

### Stress da rientro, per esperto meglio non strafare sul lavoro

Da ANSA - 01 settembre 2011

(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'Universita' di Roma 'La Sapienza, e il nutrizionista clinico Marcello Ticca danno ad adulti e ai piu' piccoli per affrontare nel mondo migliore il rientro dalle ferie. In agguato e' infatti lo 'stress da rientro': ben 1 italiano su 10, secondo dati Istat, non riesce infatti ad abituarsi facilmente ai ritmi cittadini. Ansia, noia, incapacita' di concentrarsi e irritabilita' sono tra i sintomi piu' frequenti. Per ripartire con il piede giusto Ajello e Ticca hanno dato i propri consigli sul sito [www.merendineitaliane.it](http://www.merendineitaliane.it). "Per tutti i genitori alle prese con il rientro al lavoro fondamentale e' la gradualita' - spiega Ajello - e' importante non imporsi subito programmi serrati e non perdere la gioiosita' tipica del tempo libero. Per i piu' piccoli Ticca sottolinea l'importanza di mantenere gli interessi 'all'aperto' il piu' a lungo possibile: gioco e attivita' fisica hanno infatti sempre un effetto molto positivo". Quanto all'alimentazione, e' 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).