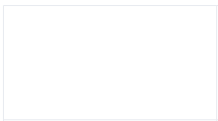


Fegato
Incontinenza urinaria
Emorroidi e Stipsi
Nutrizione Oncologica
Cardiologia
Sindrome di Marfan
Sonno e insonnia



Il Pomodoro

Bello a vedersi, saporito a gustarsi, fa bene alla salute. [...]

- La frutta di stagione
- Patologie coloretali
- La patata: l'umile tesoro

Sindrome da rientro? Niente paura, qualche consiglio e un po' di pazienza per rientrare gradualmente nelle proprie vite quotidiane



Siete tornati in ufficio dopo le ferie e avete difficoltà a concentrarvi, siete colpiti da fastidiose **emicranie**, **agitazione** e **ansia**? Niente paura! Sono **sintomi** passeggeri tipici della cosiddetta **Sindrome** da Rientro e spariranno entro una **ventina di giorni**.

La consolazione è: siete in buona compagnia. Secondo uno studio dell'*Università di Granada* ben il 35% dei lavoratori tra i 25 e i 40 anni soffre della sindrome da rientro. Un dato non preoccupante se si pensa che nell'ultimo decennio la percentuale di vacanzieri che soffrono a causa del rientro è scesa dal 55% al 42%.

Willy Pasini, direttore del centro OMS per la medicina del turismo, sottolinea che **più lunga è stata la vacanza e più difficile sarà il rientro al lavoro e alle abitudini quotidiane**: il cervello cancella i pensieri, le preoccupazioni e gli impegni; quando viene nuovamente stimolato, una volta rientrati dalle vacanze, le difficoltà risultano ancora maggiori, soprattutto per manager, professionisti impegnati e dall'agenda fitta di appuntamenti. Niente paura, però. **Basta qualche settimana per riprendere la propria vita quotidiana** con lo sprint di sempre e bisogna solo dare tempo al proprio **organismo** e al proprio cervello.

Come aiutarsi in maniera naturale? La **Coldiretti** ha ricordato che una recente ricerca pubblicata sul *Journal of the Science of Food and Agriculture* ha dimostrato che l'**uva rossa** sarebbe efficace per regolare i **ritmi circadiani** e a rilassarsi: più in generale, molti frutti ricchi di **melatonina** e altri **antiossidanti** svolgerebbero questa efficace azione anti-stress. Via libera, quindi, a **tanta frutta** come mele, pesche, uva, melone e pere, ma anche a **verdure** come zucchine, pomodori, peperoni e insalate. Numerose verdure celano, infatti, nel loro contenuto di **vitamine** e sali minerali insospettite proprietà depuranti e anticolesterolo, molto utili per chi avesse esagerato durante l'estate con alcolici e cibi non proprio dietetici.



- Home
- Archivio

Il consumo di alimenti ricchi di vitamine del gruppo B e folati potrebbe risultare un valido strumento di prevenzione del declino mentale provocato dall'invecchiamento?

- Bellezza e salute
- Casa e sicurezza
- Mondo Baby
- Primo soccorso
- Salute e viaggi
- Sport e benessere
- Storia della medicina
- Tutti a tavola

A B C D E
F G H I J
K L M N O
P Q R S T
U V W X Z



Non può mancare, infine, qualche consiglio destinato ai genitori. Anche i **bambini** soffrono del rientro dalle vacanze e bisogna aiutarli a superare questa fase delicata, sforzandosi di mantenere le buone abitudini prese in estate. È consigliabile che i genitori tengano ancora spenti televisori e playstation e spingano i figli ad una vita più attiva, il più possibile all'aria aperta, combattendo la sedentarietà e la pigrizia (gli esperti consigliano per i bambini di sei anni e più almeno un'ora di attività fisica al giorno e 5 ore settimanali). È necessario cercare di **regolare le abitudini del sonno dei più piccoli**: i bambini hanno bisogno di rientrare nelle loro abitudini quotidiane e di dormire a sufficienza. Un'attenzione particolare va riservata al menu dei bambini: è bene partire con una ricca colazione, che rappresenta il pasto più importante perché permette all'organismo di fare il pieno di energie per tutta la giornata; a pranzo è consigliabile carne o pesce per tre/quattro volte alla settimana o un piatto unico come legumi, cereali o una pizza, a cena formaggi (per tre volte alla settimana), uova e salumi ciascuno per due giorni alla settimana.

Contattaci -
Informazioni -
Redazione
®



ALTRI CONTENUTI DA CONSULTARE:

- [Le cure dopo l'estate](#)
- [Ritrovare la linea dopo le vacanze](#)
- [Emicrania senz'aura](#)
- [Disturbi d'ansia e attacchi di panico](#)
- [Riflessioni sull'ansia](#)
- [I ritmi circadiani](#)
- [Importanza di un sonno ristoratore](#)
- [Il buongiorno si vede dal risveglio](#)
- [Il frutto di Bacco](#)
- [La frutta di stagione](#)
- [I nostri bambini a tavola](#)