



Nutrirsi di salute – Settembre 2011

## Sindrome da rientro

### **In cosa consiste la sindrome da rientro?**

Qualcuno di voi sta preparando la valigia per un periodo di vacanza settembrina? E' molto probabile anche se, per la maggior parte delle persone, le classiche villeggiature estive si sono già concluse e non sono pochi coloro che soffrono della cosiddetta "sindrome da rientro" (gli americani la chiamano *Holiday Blues*), cioè quell'insieme di sintomi di natura psico-fisica che colpisce diversi soggetti a vacanza conclusa e che perdura solitamente per un periodo di tempo che va da pochi giorni, settimane o addirittura oltre un mese.

I segnali possono essere diversi; nervosismo, irritabilità, insonnia, emicranie, ansia, dolori muscolari, ma anche disturbi digestivi, difficoltà di concentrazione, momenti melanconici e così via...

Il più delle volte sono proporzionati alla durata della vacanza, quindi più le ferie sono state lunghe più sono accentuati i disturbi, anche per coloro che hanno semplicemente trascorso la pausa estiva presso la propria residenza, senza spostamenti particolari.

Talvolta questi malanni possono essere anche la conseguenza di aspettative deluse rispetto agli obiettivi sperati, oppure il risultato dello stress dei viaggi per raggiungere le varie destinazioni o il rammarico per una linea perduta (e magari duramente conquistata prima della partenza!) oppure, in taluni casi, il risultato di qualche spiacevole imprevisto che può aver rovinato la tanto desiderata villeggiatura!

Per molte persone ciò che invece accomuna in positivo l'intramontabile vacanza è l'essere riusciti a rompere gli schemi; infatti la sindrome da rientro non è necessariamente da intendersi come "ritorno al lavoro", ma come chiusura di un periodo di relax e di tempo dedicati a se stessi e/o ai propri cari.

Si è presentata finalmente l'occasione per dimenticare tutto (o quasi) della quotidianità che ha forse imposto per un intero anno scansioni frenetiche e ripetitive di giornate sempre più programmate: timbrature, agende colme di appuntamenti, spostamenti da pendolari, impegni familiari da conciliare con i ritmi lavorativi, obblighi scolastici per i figli, lavori domestici, code nel traffico, smog, ecc.

Finalmente si è "staccata la spina" a tal punto che diventa difficile ... "riconnettersi"! Anche le mete possono influire negativamente sulla sindrome da rientro, soprattutto se hanno consentito un netto distacco rispetto alle usuali abitudini, come ad esempio viaggi avventurosi o totale abbandono dei mezzi di comunicazione.

Il dopo vacanze pare inoltre colpire maggiormente la fascia d'età compresa tra i 25 e 45 anni (soprattutto il sesso femminile) e da statistiche risulta che le categorie più a rischio sono quelle delle casalinghe, degli operai, degli impiegati, dei commercianti ma soprattutto i precari.

### **Cosa si può fare per ritrovare nuovamente la nostra forma psico-fisica e combattere la sintomatologia manifestata?**

Non fatevene una preoccupazione eccessiva; con un po' di pazienza questi sintomi da sindrome da rientro saranno destinati a transitare, soprattutto se si adotteranno i giusti accorgimenti.

Alcuni espedienti possono essere rappresentati da una graduale ripresa lavorativa cercando di affrontare progressivamente le varie incombenze con la consapevolezza che tutto ciò che è rimasto in sospeso per un certo lasso di tempo, non può essere concentrato o recuperato in soli pochi giorni.

Un altro stratagemma è di riuscire a concedervi ogni giorno piccoli attimi di "vacanza" durante la giornata, riservando del tempo a voi stessi magari facendo qualcosa di piacevole e rilassante, in modo da poter recuperare quello spirito vacanziero che tanto rimpiangete e vorreste riavere!

Tempo permettendo, ed in base alle varie condizioni atmosferiche, praticate ogni giorno dell'esercizio fisico possibilmente all'aperto, in modo tale da consentire al vostro organismo di giovare degli effetti positivi che esso produce.

Il movimento infatti consente di aumentare la formazione di endorfine, sostanze euforizzanti ed antidepressive prodotte dal nostro cervello, tonifica l'organismo, migliora la respirazione, scarica le tensioni e, in caso di necessità, contribuisce a smaltire qualche chilo di troppo accumulato proprio durante le vacanze.

Molto importante è anche il ruolo dell'alimentazione che può influire positivamente per migliorare la situazione.

Per molti infatti le vacanze sono anche sinonimo di eccessi alimentari, soprattutto per coloro che hanno trascorso periodi di relax presso alberghi o strutture estive, dove è stato possibile avere a disposizione una varietà e ricchezza di alimenti a cui è stato quasi certamente difficile rinunciare!

Altri possono invece accusare disturbi di vario genere come stitichezza, gonfiori addominali o acidità di stomaco, proprio come conseguenza di un'alimentazione sbilanciata; è quindi tempo di tornare ad un corretto equilibrio nutrizionale abbandonando i disordini alimentari e rispettando anche i pasti della giornata.

Introducete soprattutto abbondanti quantità di verdure fresche e di stagione che favoriscono anche la pulizia dell'intestino, combattono la stipsi e riducono l'apporto calorico dando un elevato senso di sazietà.

Consumate ogni giorno frutta fresca e centrifugata (vedi articolo "Centrifughe vegetali"-Giugno 2011), evitate alimenti piccanti che potrebbero irritare ulteriormente l'intestino e procurarvi acidità di stomaco, riducete il consumo di affettati ad una sola volta alla settimana, evitate i fritti, le bibite zuccherine e/o gassate e le bevande nervine (the e caffè).

Consumate cereali integrali (preferibilmente da agricoltura biologica) che migliorano il colesterolo buono e riducono quello cattivo; inoltre la presenza nel chicco integro di tante sostanze nutritive e vitali, potenzia il sistema immunitario, favorisce la crescita di cellule sane ed il buon funzionamento del sistema nervoso.

Evitate invece le carni rosse che potete sostituire con il pesce e privilegiate i formaggi freschi che sono meno calorici e a ridotto contenuto di grassi di quelli stagionati.

Cercate di introdurre almeno una volta alla settimana i legumi e contemplate nella vostra alimentazione anche i semi oleosi che contengono sostanze antiossidanti, combattono i radicali liberi, favoriscono la concentrazione, mentre se siete disturbati da gas intestinali contenete il consumo di legumi e favorire l'assunzione giornaliera di yogurt (anche di soia) per riattivare la flora batterica intestinale.

Non preparate piatti troppo elaborati e fate pasti frequenti non abbondanti che potrete arricchire di sapore tramite l'utilizzo di erbe aromatiche, mentre invece va ridotto moltissimo il comune sale da cucina.

Per chi soffre d'insonnia cercate di favorire il riposo notturno anche con l'assunzione di tisane rilassanti come ad esempio camomilla, tiglio, meliloto e melissa, mentre per lo stress sono particolarmente indicate la passiflora, escolzia, lavanda e, anche in questo caso, la melissa.

Garantite inoltre un buon apporto idrico giornaliero costituito da sola acqua naturale che favorisce l'eliminazione delle tossine e non fornisce calorie.

E se il malumore non vi da proprio tregua, o lo spirito vacanziero è irrefrenabile, iniziate già da ora a pianificare le vostre prossime lunghe vacanze vagliando anche le occasioni del "first minute", oppure date uno sguardo al calendario considerando le festività più vicine che a volte concedono anche qualche bel ponte.

Se non avete alternative fatevi semplicemente catturare in anteprima dai pensieri su come trascorrete le feste natalizie, periodo canonico che solitamente consente a moltissime persone un'ulteriore pausa lavorativa.

A volte tener occupata la mente in qualcosa di piacevole aiuta a star meglio!

Rossana Madaschi

Dietista e Docente di Scienza dell'Alimentazione

Cell. 347.0332740

e-mail: [info@nutrirsidisalute.it](mailto:info@nutrirsidisalute.it)

[www.nutrirsidisalute.it](http://www.nutrirsidisalute.it)

