

RESTARE IN FORMA QUANDO LE VACANZE FINISCONO

# Stress da rientro?

## Rasserenatevi così...

**C'È CHI NE FA UNA MALATTIA. MA TORNARE IN UFFICIO PUÒ ESSERE UN PIACERE. BASTA SEGUITE I NOSTRI CONSIGLI: DAI TRUCCHI PSICOLOGICI AI CIBI PER DEPURARSI**

DI PAOLO FIORELLI

**M**al di testa. Nausea. Dolori muscolari. Sono i disturbi che aspettano almeno un italiano su dieci (dato Istat) al ritorno in ufficio. È la «sindrome da rientro», che colpisce chi ha appena concluso le vacanze, spesso distruggendone i benefici effetti. Ma perché? «Il nostro organismo segue i ritmi circadiani, una sorta di «orologio interno» che regola le funzioni vitali e mal si adatta ai bruschi cambiamenti» spiega Raffaella Zanardi dell'Ospedale San Raffaele di Milano, esperta di disturbi dell'umore e psicologia del lavoro. «In vacanza ci liberiamo dei ritmi forzati, ma poi pretendiamo di reimporli all'improvviso. Ed è qui che scatta la sindrome. Nei casi peggiori con tachicardia e insonnia».

### Persone a rischio

«Le persone più a rischio sono quelle poco elastiche, tendenzialmente ansiose, che amano avere tutto sotto controllo. In vacanza fanno fatica a «staccare» e al rientro pretendono di riprendere subito in mano la situazione, sommergendosi di lavoro arretrato e stressandosi». Ma c'è anche un'altra categoria a rischio: «Chi aspetta le ferie come l'occasione per soddisfare tutti i desideri coltivati per un anno. E le stipa all'inverosimile di appuntamenti e cose da fare. Per lui il rientro sarà più duro».

### Come affrontare la sindrome

«Meglio concentrare i divertimenti più impegnativi all'inizio che alla fine delle ferie. È bene rientrare dai viaggi almeno un giorno prima di riprendere il lavoro, in modo da ricominciare pian piano.



Anche in ufficio, la parola d'ordine è gradualità: non bisogna per forza leggere in una volta sola le 1.200 mail che si sono accumulate sul computer! Cominciate con piccoli obiettivi, per poi passare alle pratiche più complicate. A casa ascoltare musica classica, soprattutto Mozart, può aiutare a rilassarsi, così come il massaggio shiatsu o esercizi di training autogeno. Sono contraria all'uso di farmaci per questo disturbo leggero, ma la melatonina può aiutare chi non riesce a ritrovare il ritmo del sonno».

### Un buon rimedio: l'aperitivo

«Può essere un disco o un libro; l'aperitivo che gustavate al bar o l'ora di ten-

nis alla sera: se riuscite a mantenere nella vita quotidiana qualcosa che avete scoperto e amato durante le ferie, vi sembrerà che la vacanza non sia finita del tutto».

### L'alimentazione è decisiva

«Spesso c'è chi in ferie mette su qualche chilo in più. Per tutti, comunque, al rientro è consigliabile un programma disintossicante e di tonificazione per eliminare le tossine, rigenerarsi e affrontare il periodo autunnale» raccomanda Nicola Sorrentino, specialista in Scienza dell'alimentazione. Che continua: «È importante evitare tutti quegli alimenti che rallentano la digestione e ci appesantiscono. Così si eliminano un po'

alla volta le scorie e si fa "riprendere fiato" a fegato, reni e stomaco».

### I cibi No e i cibi Sì

«Una dieta depurativa non contempla cibi ricchi di grassi animali: burro, lardo, panna, salumi. Né tanto meno fritture ed alcolici. È consigliabile tralasciare per una settimana anche formaggi, carne e pesce. Gli alimenti da privilegiare sono yogurt (da cui trarre la quota giornaliera di calcio), pasta, pane, riso, che coprono le necessità di zuccheri complessi. Come condimento utilizzare l'olio extravergine d'oliva, esclusivamente a crudo. E poi bere molta acqua, che purifica e non fa ingrassare, dato che non apporta alcuna caloria».

### Frutta e verdura in abbondanza

«Abbondate con frutta e verdure: hanno un elevato potere disintossicante. Preferite lattuga, carciofi, scarola, tarasaco, cicoria, cardi, soncino, asparagi. Le verdure a foglia verde sono ricche di clorofilla, "linfa vitale" con poteri disintossicanti, ma anche di tonificazione in generale. Molti, nel pulirle, scartano le foglie verdi, più ricche di clorofilla, mangiando poi le parti certamente più tenere, ma prive di proprietà benefiche. Se lessate le verdure, usate l'acqua di cottura come consommé o per minestre mineralizzanti. Oltre ai legumi secchi, consumate anche quelli freschi (piselli, fave e così via)».

### Formidabili germogli

«I germogli sono una vera rivelazione, tutta naturale, per disintossicarsi e, soprattutto, per caricarsi di energia. Si pensa sempre a quelli di soia, tralasciando altri meno conosciuti ma forse più buoni: quelli di ceci, lenticchie, piselli, crescione, erba medica. Questi vegetali molto speciali sono quasi tutti alimenti medicamentosi, fonti di preziose sostanze ricostituenti».

*Nelle prossime pagine  
la dieta giusta per ripartire*



# Una dieta e via!

## 1° GIORNO

### PRIMA COLAZIONE

1 caffè d'orzo o un tè  
1 yogurt magro  
1 frutto.

### PRANZO

Asparagi e patate al vapore  
1 cucchiaio di olio  
extravergine d'oliva  
1 panino.

### MERENDA

1 frutto a piacere  
o 1 spremuta d'agrumi.

### CENA ZUPPA DI CICORIA CON FAVE E PANE TOSTATO

#### Ingredienti per 2 persone:

600 g di cicoria, 200 g fave surgelate, 2 cipollotti, 1 dado, 4 fette di pane pugliese, mezzo spicchio d'aglio, 2 cucchiai di parmigiano, sale.

**Esecuzione:** pulite bene la cicoria. Ponete i cipollotti affettati e il dado in una pentola riempita a metà di acqua, portate a bollore e aggiungetevi la verdura. Fate cuocere lentamente a recipiente scoperto per circa 20/25 minuti. A parte, bollite le fave in acqua calda e sale. Grigliate le fette di pane e strofinatele con lo spicchio d'aglio, sistematele nella fondina e versatevi sopra le verdure. Aggiungete il parmigiano.

### DOPOCENA

Tisana di ciliegio e gramigna (depurativa per i reni).

## 2° GIORNO

### PRIMA COLAZIONE

1 caffè d'orzo o un tè  
1 yogurt magro  
1 frutto.

### PRANZO

Minestrone di verdure con legumi.

### MERENDA

1 frutto a piacere  
o 1 spremuta d'agrumi.

### CENA RISO CLOROFILLIANO

#### Ingredienti per 2 persone:

160 g di riso, 2 zucchine, 100 g di spinaci, 100 g di erbe, una manciata di piselli surgelati, 2 patate, prezzemolo, basilico, mezzo cipollotto, mezzo dado, 2 cucchiai di parmigiano, 2 cucchiai di olio extravergine d'oliva, sale.

**Esecuzione:** pulite e lavate le verdure, tagliatele grossolanamente e mettetele in una pentola con l'acqua, il dado, il cipollotto. Unite i piselli, salate e fate cuocere a fuoco medio per circa 20 minuti. Scolate il riso al dente e versatelo in una zuppiera con le verdure. Condite con parmigiano e olio.

### DOPOCENA

Tisana di cardo, carciofo e ginepro (depurativa per il fegato).

## 3° GIORNO

### PRIMA COLAZIONE

1 caffè d'orzo o un tè  
1 yogurt magro  
1 frutto.

### PRANZO

Insalata di lattuga con carote e pomodorini (a volontà)  
1 cucchiaio d'olio extravergine aceto balsamico  
1 panino.

### MERENDA

1 frutto a piacere  
o 1 spremuta d'agrumi.

### CENA PASTA E BROCCOLI

#### Ingredienti per 2 persone:

180 g di pasta, 700 g di broccoli, 2 acciughe, peperoncino, 1 spicchio d'aglio, 2 cucchiai di olio extravergine d'oliva, sale.

**Esecuzione:** lavate i broccoli e cuoceteli in abbondante acqua salata. Mettete in una zuppiera le acciughe a pezzetti, il peperoncino, lo spicchio d'aglio intero. Scolate bene i broccoli e con l'acqua di cottura cuocete la pasta. Versate i broccoli nella zuppiera ed unite la pasta cotta al dente. Mescolate bene e aggiungete l'olio.

### DOPOCENA

Tisana di anice e finocchio (depurativa per stomaco e intestino).

## 4° GIORNO

### PRIMA COLAZIONE

1 caffè d'orzo o un tè  
1 yogurt magro  
1 frutto.

### PRANZO

Insalata verde mista a piacere (con germogli) condita con senape e yogurt  
1 panino.

### MERENDA

1 frutto a piacere  
o 1 spremuta d'agrumi.

### CENA PASSATO DI VERDURA CON DITALI

#### Ingredienti per 2 persone:

160 g ditali, 2 pomodori ramati, 200 g di spinaci, 200 g di fagiolini, 1 manciata di piselli surgelati, 2 patate, 2 carote, 1 porro, 2 zucchine, prezzemolo, basilico, 2 cucchiai di olio extravergine d'oliva, 2 cucchiai di parmigiano, mezzo dado, sale.

**Esecuzione:** pulite le verdure e ponetele con il dado in una pentola piena a metà d'acqua. Portate a cottura, aggiungetevi l'olio, il parmigiano, il sale e mettetelo tutto nel frullatore. Cuocete la pasta e versatela in una zuppiera con il passato di verdura. Regolate di sale e servite tiepido.

### DOPOCENA

Tisana di camomilla e mirtillo rosso (depurativa per stomaco e intestino).



## PER RIGENERARE L'ORGANISMO E FARLO RIPARTIRE ALLA GRANDE, ECCO LA TABELLA DI MARCIA MESSA A PUNTO PER VOI DAL NUTRIZIONISTA NICOLA SORRENTINO

### 5° GIORNO

#### PRIMA COLAZIONE

1 caffè d'orzo o un tè  
1 yogurt magro  
1 frutto.

#### PRANZO

Insalata di spinaci e finocchi a volontà  
1 cucchiaio d'olio extravergine d'oliva  
aceto balsamico  
1 panino.

#### MERENDA

1 frutto a piacere  
o 1 spremuta d'agrumi.

#### CENA

##### RISO RUSTICO

**Ingredienti per 2 persone:** 160

g di riso, 2 patate, 4 zucchine, 2 carote, 150 g di erbette, 150 g di fagiolini, 150 g di zucca, 150 g di verza, 100 g di catalogna, 6 asparagi, porro, scalogno, 2 pomodori ramati, prezzemolo, mezzo dado, 2 cucchiari di olio extravergine d'oliva, sale, peperoncino.

**Esecuzione:** lavate le verdure e tagliatele grossolanamente, mettetele in una pentola piena a metà di acqua fredda e portate a bollire. Aggiungete il dado e fate sobbollire per circa 20 minuti. Cuocete il riso al dente, scolatelo e versatelo in una zuppiera con le verdure, insaporite con l'olio e il peperoncino.

#### DOPOCENA

Tisana di primula e biancospino (combatte l'insonnia).



### 6° GIORNO

#### PRIMA COLAZIONE

1 caffè d'orzo o un tè  
1 yogurt magro  
1 frutto.

#### PRANZO

Pizza marinara con poco olio (senza formaggio e mozzarella).

#### MERENDA

1 frutto a piacere  
o 1 spremuta d'agrumi.

#### CENA

##### ZUPPA CAMPAGNOLA

**Ingredienti per 2 persone:**

500 g di cardi, 200 g di fave surgelate, 400 g di asparagi surgelati, mezzo scalogno, mezzo dado, prezzemolo, 2 cucchiari d'olio extravergine d'oliva, sale e peperoncino.

**Esecuzione:** pulite bene le verdure e tagliatele grossolanamente. In una pentola antiaderente versate il brodo di dado e lo scalogno tritato finemente, aggiungetevi le verdure e il trito di prezzemolo e lasciate cuocere a fiamma bassa per circa 30 minuti. A fine cottura regolate di sale, aggiungete l'olio e il peperoncino.

#### DOPOCENA

Tisana di primula e biancospino (combatte l'insonnia).



### 7° GIORNO

#### PRIMA COLAZIONE

1 caffè d'orzo o un tè  
1 yogurt magro  
1 frutto.

#### PRANZO

Insalata mista a piacere con germogli di soia  
1 cucchiaio d'olio extravergine d'oliva  
aceto balsamico  
1 panino.

#### MERENDA

1 frutto a piacere  
o 1 spremuta d'agrumi.

#### CENA

##### MEZZE PENNE CON CREMA D'ASPARAGI

**Ingredienti per 2 persone:**

180 g. mezze penne, 500 g di asparagi, 1 spicchio d'aglio, mezzo dado, prezzemolo, 2 cucchiari d'olio extravergine d'oliva, 2 cucchiari di parmigiano grattugiato, sale e pepe.

**Esecuzione:** mettete in una teglia antiaderente gli asparagi tagliati a pezzi, l'aglio e il dado.

Aggiungete mezzo bicchiere di acqua, coprite e lasciate stufare a fiamma bassa per 15 minuti. Frullate. Scolate al dente la pasta, versatela in una zuppiera con la verdura, aggiungete il sale, l'olio, il parmigiano grattugiato e mescolate. Spolverate con il pepe.

#### DOPOCENA

Tisana di basilico, salvia e tiglio (rilassa e migliora l'umore).

### 1 PER LUI E LEI

Questa dieta è rivolta a «lui» e «lei». All'uomo si consiglia, se ne sente il bisogno, di aumentare un poco le dosi della pasta.

### 2 ACQUA A VOLONTÀ

Bevete acqua al mattino a digiuno e sorseggiatela durante la giornata anche se non sentite lo stimolo della sete. Consumatene un litro e mezzo al giorno.

### 3 POCA CAFFEINA

Non esagerate con caffè, tè e bevande che contengono caffeina. Limitate l'assunzione di vino a 1 bicchiere al giorno (se siete abituati) ed eliminate del tutto i superalcolici.

### 4 PER LE TISANE

I preparati si trovano in erboristeria. Utilizzate un cucchiaino da cucina per ogni ingrediente scelto e lasciatelo in infusione per cinque minuti in una tazza di acqua bollente.

