

*E' boom di disturbi psicosomatici fra gli italiani che tornano dalle vacanze: il cosiddetto “stress da rientro” sembra che ne colpisca uno su dieci. Che stress! ([Monica Scotti](#))*



Ansia, depressione, fastidiosi disturbi gastrointestinali, sono questi i principali sintomi di quello che gli esperti hanno ribattezzato lo “stress del villeggiante”, ovvero un insieme di variegata patologie che colpiscono chi deve dire addio alle ferie per riprendere i vecchi, frenetici ritmi produttivi a lavoro o a scuola.

L'organismo a riposo, infatti, si abitua durante l'estate a tempi diversi e una volta tornato in città fa fatica ad adattarsi nuovamente al cambiamento. Sono proprio l'umore e l'intestino a pagare lo scotto del “post vacation blues”, scambiato a volte per una banale influenza e considerato da chi, invece, in vacanza non è potuto andarci, la punizione ideale per conoscenti e amici “colpevoli” di essersi goduti fin troppe comodità e divertimenti estivi.

Per correre ai ripari, in ogni caso, sembra basti affidarsi a pochi consigli in grado di semplificare il processo di transizione: seguire un'alimentazione bilanciata (magari evitando caffè, fritti, insaccati, cibi piccanti e latte in favore di frutta, verdura e fermenti lattici)

per contrastare gli effetti della dieta vacanziera, solitamente poco “ordinata”; fare quotidianamente un po' di attività fisica (ad esempio una lunga passeggiata) per non interrompere in maniera brusca i benefici apportati dalle nuotate fatte al mare o dalle passeggiate fatte in montagna; prediligere in ambito lavorativo e scolastico un approccio graduale agli impegni per non sottoporre l'organismo allo shock di un repentino cambio ambientale e occupazionale (insomma: non buttarsi a capofitto nello studio o nel lavoro aspettandosi rendimenti massimi dopo un lungo periodo di ozio).

Persino l'abbigliamento viene chiamato in causa, in quanto si sconsiglia di indossare a cuor leggero uniformi e divise dopo settimane di costumi e vestiti casual, mentre un altro fattore di stress da evitare sono gli amici e i colleghi che per carattere tendono a trasmettere ansia: meglio stargli alla larga, almeno i primi tempi e nei momenti liberi.

Una caratteristica interessante dello “stress da rientro” è che colpisce in maniera abbastanza trasversale giovani e meno giovani.