

Non solo gli adulti. Ansia, spossatezza, nervosismo e sbalzi d'umore colpiscono anche i più piccoli e sono i principali sintomi di quella che gli esperti chiamano "sindrome da rientro" o post vacation blues, che colpisce circa 1 studente su 2 al rientro dalle vacanze estive.

Per contrastare questi disturbi e riacquistare l'equilibrio psicofisico è fondamentale seguire prima di tutto un'alimentazione bilanciata, a base di carni bianche, pesce, uova, frutta e verdura. Parola del nutrizionista Pietro Migliaccio, che tra gli alimenti promuove il pollo: "Fornisce proteine di alto valore biologico, fondamentali per la reazione di adattamento allo stress da rientro." Una scelta che trova anche il consenso dei più piccoli: tra i secondi piatti, rivela un sondaggio Doxa, il pollo è quello più amato dagli under 18



Prof. Pietro Antonio Migliaccio - Nutrizionista;
Presidente della Società Italiana di Scienza dell'Alimentazione (S.I.S.A.)

12 settembre 2015 – Dire addio a relax, lunghe dormite, bagni in mare o passeggiate in montagna non è semplice. A risentire della ripresa della routine non sono solo gli adulti. Anche i più piccoli soffrono della cosiddetta "sindrome da rientro", un'improvvisa condizione di disagio psicofisico che si manifesta con disturbi del sonno, ansia, maggiore irrequietezza e conflittualità in famiglia. Ma come fare a contrastarla? Iniziamo da una corretta alimentazione: mai saltare la colazione, non esagerare con l'assunzione di

calorie e preferire sempre cibi nutrienti ma leggeri.

A dirlo il prof. Pietro Antonio Migliaccio, Presidente della Società Italiana di Scienza dell'Alimentazione (S.I.S.A.), che consiglia di consumare pasti a base di pollo o pesce, accompagnati da verdura cruda o cotta, frutta e pane.

“Con questi alimenti si assicurano all’organismo proteine, carboidrati, vitamine, sali minerali e antiossidanti che migliorano le funzioni delle sinapsi a livello cerebrale e quindi le capacità intellettive degli studenti”, commenta il nutrizionista. Menzione speciale al pollo: “è l’alimento *antistress* per eccellenza. Fornisce proteine di alto valore biologico ed è ricco dell’amminoacido triptofano che è il precursore della serotonina, l’ormone della serenità”.

Gli alimenti consigliati e quelli da evitare: le indicazioni del prof. Migliaccio

“È preferibile consumare cibi leggeri ma che contengano tutti i nutrienti necessari per vincere lo stress – spiega il nutrizionista – Scegliamo carni bianche, preferibilmente il pollo, pesce, verdura cruda o cotta, frutta fresca e secca. Come condimento utilizziamo l’olio extravergine di oliva e per gratificare il palato con un dolce in questa stagione ci si può concedere un gelato, anche alle creme”.

Che cosa invece è meglio limitare? “Vanno evitati quegli alimenti che appesantiscono l’organismo, causando un affaticamento psicofisico, dunque limitiamo frittture, insaccati e dolci farciti. Per condire i nostri piatti sconsigliamo panna, besciamella, burro o lardo. Attenzione anche a caffè, tè e bevande contenenti caffeina, soprattutto nelle ore pomeridiane o serali”, conclude Migliaccio.

Pollo, il più amato dagli under 18, è un “antistress” d’eccellenza

Pollo arrosto, cotolette, polpette, crocchette o bocconcini: il pollo piace a bambini e ragazzi in tutte le salse ed è in assoluto il secondo piatto più amato dagli under 18, con il 41% delle preferenze. Se i bambini ne apprezzano il gusto, le mamme lo scelgono per versatilità e facilità di preparazione tanto che 9 su 10 lo portano in tavola almeno una volta alla settimana (Doxa/Unaitalia).

L’alto gradimento in famiglia trova il consenso della scienza: grazie alle sue proprietà il pollo è un alimento che infatti non deve mancare nella dieta dei più giovani per aiutarli ad affrontare con un sorriso la ripresa delle attività e sconfiggere i fastidiosi disturbi che il rientro porta con sé.



“Il pollo – spiega il prof. Migliaccio – fornisce

proteine di alto valore biologico: 19 g per 100 g di pollo intero e 23 g per 100 g di petto di pollo. Queste proteine apportano un pool di amminoacidi completo che permette la corretta sintesi di ormoni e neurotrasmettitori fondamentali per la reazione di adattamento allo stress da rientro”.

Andando a vedere nel dettaglio le caratteristiche di questo alimento scopriamo che il pollo è inoltre ricco dell’amminoacido triptofano che è il precursore della serotonina, l’ormone della serenità, e di vitamine del gruppo B (8 mg di niacina per 100 grammi di petto di pollo e 0,20 mg di riboflavina) necessarie per mantenere in equilibrio le attività del sistema nervoso.

Ma non è tutto. “Il pollo fornisce anche ferro: circa 0,7 mg per 100 grammi di pollo intero – continua il nutrizionista – Questo elemento è fondamentale per la sintesi dell’emoglobina indispensabile per portare l’ossigeno a tutti i tessuti ed accrescere la resistenza alla stanchezza e allo stress. Apporta inoltre potassio, calcio, magnesio e zinco: tutti elementi coinvolti in numerosi processi biochimici tra i quali ricordo la contrazione dei muscoli e del cuore, la conduzione degli impulsi nervosi ed il corretto funzionamento del sistema nervoso”.

Non solo alimentazione. Movimento, riposo e... ottimismo per riprendere

Se una dieta corretta è indispensabile per aiutare bambini e ragazzi nella ripresa, lo è altrettanto rispettare alcune semplici regole. Innanzitutto muoversi all’aria aperta. “Consiglio lunghe passeggiate – spiega Migliaccio – quando possibile nei parchi verdi delle città. L’attività fisica aiuta a diminuire lo stress e a riposare meglio la notte. La luce del sole inoltre mette di buon umore ed aiuta ad essere più rilassati”.

Parola d’ordine: gradualità. Riappropriarsi dei ritmi e della routine cittadina richiede tempo ed è importante non strafare, non imporre ai bambini da subito programmi troppo serrati e non perdere di colpo la giocosità tipica del tempo libero. “Consiglio di programmare il rientro dalle ferie qualche giorno prima dell’inizio della scuola o del lavoro per abituarsi gradualmente ai ritmi cittadini, spesso frenetici e faticosi” prosegue Migliaccio.

Fondamentale un buon riposo: il Professore raccomanda di andare a letto la sera ad orari regolari e mai troppo tardi, come accade spesso in vacanza. E per concludere un’indicazione valida per grandi e piccoli: “consiglio a tutti di prendere la vita con ottimismo: anche lo studio ed il lavoro, seppur faticosi, sono fonte di gratificazione e crescita personale”.

fonte: ufficio stampa