



Napoli, 11 settembre 2022 - In estate tutto o quasi è concesso. Ma non senza conseguenze. Quei 2-3 chilogrammi di peso in più che molti prendono, tra cene e aperitivi sulla spiaggia, possono rendere più difficile superare la cosiddetta sindrome da rientro. Un aumento di peso, anche se lieve, può creare uno squilibrio ormonale che, a sua volta, può peggiorarne i sintomi, allungandone di fatto la durata.

“Se l’effetto benefico delle vacanze sembra sparire in fretta, il ripristino della routine per circa la metà degli italiani, soprattutto donne, si associa a stress e preoccupazioni - dichiara Annamaria Colao, presidente della Società Italiana di Endocrinologia (SIE) e Ordinario di Endocrinologia all’università Federico II di Napoli - È la cosiddetta sindrome da rientro, non una patologia che troviamo sui manuali di medicina, ma a tutti gli effetti una condizione reale che molti sperimentano dopo un periodo più o meno lungo di vacanza soprattutto d’estate. Si tratta di una risposta psicofisica, caratterizzata da ansia, insonnia, irritabilità e stanchezza, che si prova al ritorno a una normalità diversa da quella rilassante e spensierata della vacanza”.



*Prof.ssa Annamaria Colao*

“Secondo le stime della SIE, ne soffre fino al 45% della popolazione con una frequenza che nelle donne è da 2 a 3 volte maggiore rispetto agli uomini - precisa Colao - Un affaticamento che è in crescita anche a causa del long-covid che ha proprio la stanchezza profonda come sintomo principale. La sindrome da rientro, ha in genere natura breve e transitoria e dura da un paio di giorni a una settimana”, sottolinea Colao.

“Ma anche pochi chili in più presi durante le vacanze possono allungarne la durata fino a qualche settimana. Ci sono ormai numerose evidenze scientifiche che mostrano la presenza di un legame a doppio filo tra aumento di peso e ansia e depressione. In particolare - continua - lo stato infiammatorio causato da un aumento di peso anche lieve, può creare uno squilibrio ormonale mandando in tilt il sistema che trasforma il progesterone in allopregnanolone, l'ormone del benessere e aumentando i livelli di cortisolo, l'ormone dello stress. Questo, predisponendo ad ansia e stanchezza, oltre a peggiorare i sintomi della sindrome da rientro, in particolare l'affaticamento, ne può allungare la durata”.

In sostanza, coloro che mantengono il proprio peso forma in vacanza superano meglio e prima i fastidiosi sintomi del ritorno alla routine, ad esempio dopo due o quattro giorni, rispetto a chi invece ha messo su qualche chilo di troppo che può rendere più difficile smaltire la mancanza di energia che dipende proprio dalla fluttuazione degli ormoni come il progesterone e il cortisolo.

La buona notizia è che il nostro organismo può essere aiutato a superare più velocemente gli effetti della sindrome da rientro, seguendo qualche piccolo accorgimento. “La prima regola è cercare di mantenere un buon ritmo sonno-veglia, rispettando il proprio orologio biologico: grazie a un'adeguata quantità di riposo e mantenendo orari regolari si possono recuperare le energie e si favorisce un buon equilibrio ormonale - raccomanda Colao - Altrettanto importante la dieta, che deve essere varia ed equilibrata: assicurarsi energia non significa consumare troppi zuccheri, che al contrario possono accentuare la sensazione di stanchezza, ma seguire un'alimentazione ricca di frutta, verdura e cereali integrali. Fondamentale infine l'esercizio fisico: la stanchezza da sport è sana, regala endorfine che aumentano il buonumore e mantiene in forma evitando la spossatezza da chili di troppo, ma soprattutto muoversi con costanza nel lungo periodo regala energia, perché migliorano i processi metabolici e quindi l'utilizzo di

energia da parte dell'organismo".

### **Dagli endocrinologi arriva perciò il decalogo salva-energia per affrontare l'autunno con il piede giusto**

1. Dormire a sufficienza, almeno sette ore per notte, cercando di mantenere un ritmo regolare degli orari di sonno e veglia
2. Ridurre gli zuccheri semplici nella dieta dando la preferenza a un'alimentazione composta principalmente da frutta, verdura, cereali integrali e legumi
3. Bere in abbondanza: una corretta idratazione è indispensabile per un buon funzionamento di tutto l'organismo e anche del cervello, che altrimenti si stanca più facilmente
4. Muoversi un po' ogni giorno, meglio ancora se all'aperto, dando la preferenza a esercizio aerobico di moderata intensità come camminata veloce, corsa, bicicletta o nuoto
5. Recuperare la capacità di rilassarsi, ritagliarsi ogni giorno un momento di pausa dagli impegni per ridurre lo stress e impedire che diventi cronico
6. Coltivare le relazioni con gli altri, perché le emozioni positive dal rapporto con familiari e amici migliorano l'umore e fanno sentire più pieni di energia
7. Riposare e recuperare un po' di sonno durante il giorno o nel fine settimana,
8. Esporsi il più possibile alla luce naturale, per esempio facendo una passeggiata al mattino o nella pausa pranzo, per sfruttare il potere rinvigorente del sole
9. Assecondare le fluttuazioni ormonali del ciclo mestruale e, seguire le regole anti-stanchezza con maggiore attenzione nella seconda fase del ciclo
10. Se la stanchezza diventa cronica e pregiudica le giornate, chiedere consiglio al medico per capire se sia necessario sottoporsi a qualche controllo, per esempio il dosaggio degli ormoni tiroidei.