



UNC
CONSUMATORI.IT

Rientro dalle vacanze: come ripartire con il piede giusto!

16 Settembre 2016

Al mare, in montagna, in città: ovunque le abbiate trascorse, spesso il rientro dalle vacanze estive può causare stress e, complice il cambio di stagione che si avvicina, una sensazione diffusa di stanchezza.

Come riprendere allora la routine avendo cura del proprio corpo, seguendo un'alimentazione regolare e continuando a proteggere la pelle, così preparandoci anche alla stagione invernale?

Lo abbiamo chiesto a quattro associazioni di categoria del settore "salute e benessere": **AIIPA, ASSOSALUTE, COSMETICA ITALIA E FEDERFARMA.**

I CONSIGLI DI:

AIIPA

1. Per diminuire il senso di stanchezza tipico del rientro e del cambio di stagione si può trovare un valido aiuto nelle vitamine del gruppo B che trasformano i macronutrienti in energia. In particolare, la vitamina B2 che riduce il senso di stanchezza e affaticamento e le vitamine B6 e B12 che contribuiscono alla normale funzione del sistema immunitario.
2. Per riprendersi dalle sregolatezze alimentari dei mesi estivi è utile arricchire la propria dieta con frutta e verdura di stagione e bere almeno 2 litri di acqua al giorno lontano dai pasti. Sono piccoli accorgimenti che aiutano a riequilibrare velocemente l'organismo e ad eliminare le tossine.
3. Il magnesio è un minerale che non dovrebbe mai mancare nella dieta quotidiana; è infatti coinvolto in molti processi metabolici essenziali tra cui la produzione di energia. Una sua carenza può portare senso di affaticamento, debolezza, perdita di appetito e pesantezza agli arti inferiori, per questo, soprattutto di ritorno dalle vacanze, è importante mangiare cibi ricchi di questo preziosissimo minerale come ad esempio legumi, cereali integrali, frutta a guscio e carne e prendere degli integratori a base di magnesio.

ASSOSALUTE

1. In un certo senso le vacanze sono un momento in cui rigeneriamo il nostro organismo e stacciamo la spina dagli impegni di lavoro. Ecco perché anche rimettere il vestito per

l'ufficio sembra essere più difficile e fastidioso di quel che si pensava.

Ma sarebbe sbagliato pensare che "indossato" l'abito tutto sia finito, che le vacanze siano ormai solo quelle che arriveranno tra un anno. Ci sono molte cose che abbiamo fatto durante le vacanze e che, per fortuna, possiamo continuare a fare anche al rientro. Attività fisica, ad esempio: magari usiamo di più le scale invece dell'ascensore, scendiamo dal tram una fermata prima e andiamo in ufficio a piedi. Si vedrà che l'impatto da ritorno si sentirà meno, e con esso anche quel normalissimo fenomeno del mal di testa da rientro, dovuto al fatto che la nostra mente - abituata a ben altri pensieri e stimoli - magari fatica un po' a riprendere di colpo i vecchi problemi e le grane della vita di tutti i giorni. Niente di preoccupante, che può essere affrontato con un analgesico da banco, ma mantenere il più possibile una certa attività fisica continuativa ci permette di riprendere più facilmente i ritmi della vita quotidiana.

2. Analogo discorso vale per l'alimentazione. Evitiamo se possibile di buttarci subito su diete spietate. Abbiamo fatto qualche esagerazione a tavola? Va bè, niente di grave, ma diamo all'organismo il tempo di rientrare a regime, non stressiamolo passando di colpo da un estremo all'altro. Purifichiamolo mangiando tanta frutta e verdura, e se proprio è necessario si può ricorrere ai farmaci di automedicazione indicati per l'apparato gastrointestinale e che agiscono sui sintomi quali bruciore di stomaco, pesantezza, motilità intestinale.

3. Con questo non si vuole affatto dire che il rientro dalle vacanze può essere un tale trauma che forse non era il caso di andarci. Le vacanze sono e restano un momento positivo di rigenerazione fisica e psicologica. Può darsi che al rientro si incappi in qualche disturbo, in qualche leggero malessere, che non intacca sostanzialmente il nostro stato di salute ma che può interferire con la ripresa dei consueti ritmi. L'importante, nel caso, è agire all'insorgenza dei sintomi, facendosi magari consigliare dal farmacista nella scelta del medicinale di automedicazione più adatto, la cui comprovata efficacia può senza dubbio esserci d'aiuto.

COSMETICA ITALIA

1. Rientrati dalle vacanze avete creme, doccia schiuma e altri cosmetici non ancora terminati? Non occorre gettarli: con le dovute attenzioni, infatti, potete continuare a utilizzare i prodotti aperti durante l'estate in tutta sicurezza. È fondamentale però prestare attenzione al PaO (*Period after Opening*), riportato sulla confezione. Il PaO è indicato in tutti i Paesi dell'Unione Europea con lo stesso simbolo: un vasetto aperto, presente sia sul contenitore primario (a diretto contatto con il cosmetico) sia, se previsto, su quello secondario (l'imballaggio esterno). Sul vasetto o al suo fianco è riportata la durata in mesi del prodotto aperto, scritta in numero, seguita dalla lettera "M": entro questo periodo di tempo il cosmetico può essere utilizzato tranquillamente. Attenzione in particolare ai prodotti solari: dopo il termine previsto del PaO potrebbero aver perso la propria capacità di protezione dai raggi solari.

2. E' il caso di dire che la fotoprotezione non va davvero mai in vacanza. Se durante i mesi estivi l'attenzione è particolarmente alta verso l'esposizione al sole e la protezione della pelle, da settembre in poi si tendono a dimenticare i solari. Tuttavia, questi prodotti rappresentano uno strumento fondamentale per il mantenimento del benessere cutaneo e per la prevenzione dei danni derivanti dalla eccessiva fotoesposizione solare. E non solo d'estate. Infatti vi sono persone che hanno bisogno di fotoprotezione anche durante i mesi lavorativi quando la loro attività li porta comunque a prolungate esposizioni ambientali

esterne. Senza dimenticare che anche durante la primavera o le vacanze in montagna i solari aiutano a prevenire l'invecchiamento precoce della pelle e l'insorgere di tumori cutanei.

3. La nostra pelle ha sempre bisogno di attenzioni e cure, in particolare dopo l'estate quando il sole e le attività all'aria aperta la sottopongono a maggiori sollecitazioni. L'utilizzo di una crema è senza dubbio un passo giusto per prendersi cura della propria pelle, ma come scegliere quella più adatta? Innanzitutto bisogna tenere in considerazione il proprio tipo di pelle; per fare ciò può essere utile il consiglio di un esperto, in grado di indicare con precisione le caratteristiche della propria pelle. Un altro fattore importante da valutare è la propria età: ogni fase della vita infatti porta con sé delle esigenze specifiche che la vasta gamma di prodotti presenti oggi sul mercato permette oggi di soddisfare al meglio. Tra le regole d'oro non vanno poi dimenticate una buona igiene prima di applicare il prodotto e la costanza nel suo utilizzo per ottenere dei risultati.

FEDERFARMA

1. Oltre a riprendere possibilmente in modo graduale le normali attività, è importante proseguire nella cura del corpo non solo per mantenere più a lungo l'abbronzatura, ma anche per proteggere la pelle. È necessario mantenere la pelle idratata e utilizzare prodotti per l'igiene non aggressivi, ricorrendo, ad esempio, a olii detergenti e idratanti. È importante anche continuare ad assumere liquidi e mangiare frutta e verdura, che contengono vitamine e sali minerali, e a fare movimento per abituare gradualmente il corpo allo stile di vita più sedentario. In farmacia si possono ottenere tutti i consigli più utili per una corretta ripresa dopo le vacanze e un'adeguata protezione della pelle.

2. Anche se le vacanze si sono concluse da poco e il ricordo va ancora a spiagge assolate, montagne o città d'arte appena visitate, è opportuno iniziare a prepararsi per tempo all'inverno. È importante rafforzare il sistema immunitario in vista dei primi freddi. Per questo bisogna mangiare frutta e verdura di stagione ed evitare diete ipocaloriche perché l'organismo ha bisogno del giusto apporto di sostanze nutritive. È possibile anche ricorrere a una corretta integrazione alimentare, chiedendo consiglio in farmacia. L'esercizio fisico moderato e prolungato stimola il sistema immunitario, mentre vanno evitati comportamenti che lo indeboliscono, come il fumo e l'assunzione di alcol.

3. Al ritorno dalle vacanze può essere forte la tentazione di ricorrere ad un "aiuto" per superare lo shock da rientro. È fondamentale a questo proposito andare in farmacia e chiedere consiglio sui prodotti più utili - o magari anche solo sui comportamenti più corretti - per sostenere l'organismo e aiutarlo a riprendere i ritmi dell'attività lavorativa, degli studi e di tutte le incombenze che attendono le famiglie a settembre. È fondamentale, per la sicurezza e per la tutela della salute, non ricorrere a siti internet che offrono prodotti "miracolosi". Internet è il principale veicolo di farmaci e prodotti salutistici contraffatti, il cui utilizzo può produrre gravi danni alla salute. La filiera del farmaco italiana dà le massime garanzie di sicurezza e le farmacie sono presenti ovunque con professionisti qualificati in grado di dare il giusto consiglio: in farmacia si possono trovare tutte le risposte ai problemi di salute e benessere.

*Si ringraziano per la collaborazione **AIIPA** (Associazione Italiana Industrie Prodotti Alimentari), **ASSOSALUTE** (Associazione Nazionale farmaci di automedicazione), **COSMETICA ITALIA** (Associazione nazionale imprese cosmetiche), **FEDERFARMA** (Federazione nazionale unitaria titolari di farmacia)*

Autore: Sonia Galardo
Data: 24 settembre 2016