

SETTEMBRE: È TEMPO DI “BACK TO WORK”
L’ASPETTO REGOLATORE DELLA MERENDA PER RIAPPROPRIARSI DELLA QUOTIDIANITÀ
MERENDINA UNA DELLE ALTERNATIVE CORRETTE PER LO SPUNTINO

Per molti le vacanze sono finite e con l’arrivo di settembre si torna ai ritmi frenetici della vita quotidiana. Come combattere lo “stress da rientro”? Rientrando gradualmente, regolarizzando il ritmo sonno-veglia, tornando a svolgere attività fisica e ristabilendo corrette abitudini alimentari come fare merenda. Ecco i consigli della Prof.ssa Silvia Migliaccio, Presidente della Società Italiana di Scienze dell’Alimentazione, per affrontare al meglio questo delicato momento.

Con l’arrivo di settembre e le vacanze estive che si apprestano a finire, molti italiani si preparano a tornare alla propria quotidianità. Questo periodo di transizione, noto come **sindrome da rientro** o detta all’anglosassone "**back-to-work blues**", non è altro che una naturale difficoltà di adattamento che colpisce, secondo l’Istat, oltre il **35% della popolazione adulta**: in particolare la **fascia di età tra i 25 e i 45 anni** e coloro che svolgono attività lavorative ad alto contenuto intellettuale¹.

In questo contesto, **la merenda si rivela un efficace momento regolatore** per la ripresa delle consuete attività, come spiega la **Prof.ssa Silvia Migliaccio, Presidente della Società Italiana di Scienze dell’Alimentazione (SISA)** che, in collaborazione con **Unione Italiana Food**, ha suggerito anche **10 tipologie di merende**, ideali per l’alimentazione in questo delicato momento di transizione.

FARE DUE SPUNTINI AIUTA A TORNARE ALLA QUOTIDIANITÀ

Tornare a corrette abitudini alimentari come **fare due spuntini, uno la mattina e uno a metà pomeriggio**, può rappresentare infatti un valido aiuto per riappropriarci dei consueti ritmi che durante le vacanze si sono destrutturati. E soprattutto permette di arrivare con meno fame ai pasti principali. *“Concedersi del tempo per gustare uno spuntino gradevole, spiega la Prof.ssa Migliaccio, è un modo per gratificarsi e per prendersi una breve pausa dagli impegni quotidiani. Allo stesso tempo ristabilire gli orari dei pasti, compresi quelli della merenda, può rappresentare un punto di partenza per ricominciare a cadenzare le giornate lavorative. Infine, cercare di variare il più possibile la propria alimentazione, anche a merenda, con alimenti buoni e nutrizionalmente corretti permette di migliorare l’umore, di affrontare gli impegni con meno ansia e meno stress migliorando le prestazioni lavorative”*

LE 10 MERENDE PER AFFRONTARE AL MEGLIO IL BACK TO WORK: C’È ANCHE LA MERENDINA

Fare merenda è importante non solo per introdurre ogni giorno nutrienti diversi, ma anche per variare gli spuntini. Tra **le 10 proposte di merende** consigliate dalla Prof.ssa Migliaccio, che aiutano a limitare lo stress da “back to work”, troviamo spuntini sia dolci che salati. Si va da un **frutto fresco di stagione con 3-4 noci** ad un **mini-panino con prosciutto e formaggio**, da una **merendina di pasta sfoglia** a un **piccolo gelato**.

E poi ancora una **macedonia di frutta fresca con mandorle** o una **fetta di dolce** come ciambellone o crostata fino ad una **merendina base pan di spagna**. Valide alternative sono anche **uno yogurt intero con frutta e biscotti integrali**, un **mini-panino integrale con ricotta** o un **frullato di frutta fresca** con latte di avena.

“La merendina, afferma la Prof.ssa Migliaccio, in virtù di una porzionatura stabilita di circa 35 grammi, può rappresentare una valida alternativa alla merenda durante il back to work: un prodotto buono,

¹ Istat: “Salute e sicurezza sul lavoro in Italia”, indagine 2020

pratico, nutrizionalmente corretto, con il quale ci possiamo regalare un momento di piacere sia a casa che in ufficio”.

I SUGGERIMENTI PER SUPERARE LO STRESS DA RITORNO

In generale il rientro al lavoro dopo le vacanze estive richiede il ripristino delle abitudini quotidiane che si sono modificate, spesso in maniera un po' disordinata durante l'estate. Per un ritorno graduale alla normalità, la Prof.ssa Migliaccio consiglia **4 attività** che aiutano a recuperare la routine.

*“È utile, come prima regola, **rientrare dalle vacanze un paio di giorni prima** della ripresa lavorativa, permettendo al corpo di riadattarsi alla quotidianità. È importante **ristabilire sane abitudini alimentari con 5 pasti di cui due merende**, che permettono di rilassare la mente ritagliando quel momento di coccola che permetterà di riprendere le attività sospese con maggiore energia. **Regolarizzare il ritmo sonno-veglia**, andando a letto e svegliandosi a orari costanti, è fondamentale. Infine, **riprendere l'attività fisica**, meglio se all'aria aperta, aiuta a ridurre l'ansia da ripresa, lo stress da rientro e migliora la qualità del sonno”.*

Ufficio stampa Unione Italiana Food

INC – Istituto Nazionale per la Comunicazione

Simone Ranaldi s.ranaldi@inc-comunicazione.it 3355208289

Giulia Pasquale g.pasquale@inc-comunicazione.it 3476399758