

Un nuovo anno all'insegna del benessere



Avete ricominciato da poco la vita di tutti i giorni, tra impegni di lavoro e di famiglia, eppure vi sentite già stanchi, irritabili, poco concentrati? Niente paura: potreste soffrire di stress da rientro, un problema che secondo le statistiche colpisce il 35% della popolazione. Dopo settimane di ozio, fisico e mentale, è normale e fisiologico che l'organismo abbia bisogno di un po' di tempo per "adattarsi" al cambiamento e faccia fatica a riprendere il ritmo. Per accelerare questo processo però qualcosa si può fare, a cominciare da un'alimentazione corretta e moderata (con meno brindisi e dolci), un po' di sport e uno stile di vita più regolare (con le giuste ore di sonno). Con un po' di pazienza nel giro di qualche settimana vi sen-

tirete pronti ad affrontare le sfide dell'anno lavorativo, e scolastico, appena cominciato. Ma se per qualcuno queste sensazioni sono circoscritte al periodo immediatamente successivo alle ferie, per altri lo stress non è un fenomeno passeggero, piuttosto una brutta compagnia che torna a farsi viva ciclicamente durante l'anno e a volte si manifesta anche a livello fisico. Sempre di corsa, con i minuti contati, divisi tra mille impegni, senza un attimo per pensare a se stessi. Alzi la mano chi almeno una volta nella sua vita non ha detto la fatidica frase "sono stressato". A questo punto, però, una domanda è d'obbligo: ma che cosa è davvero lo stress, questa parola così abusata nel vocabolario moderno? E soprattutto quanto e in che modo in-

cide sulla salute? E come si può imparare a gestirlo? A questo affascinante, e quanto mai attuale tema, abbiamo voluto dedicare lo speciale di questo numero, cercando di fare un po' di chiarezza. Per chi invece è tornato dalle vacanze pieno di progetti e idee per cambiare in meglio la propria vita, ecco i consigli dei nostri esperti per "incanalare" le energie in modo costruttivo e trasformare questo periodo dell'anno in un'occasione per un "nuovo inizio" che possa durare nel tempo. Ma ricordatevi: non serve aspettare una data o un mese particolare, ogni momento dell'anno è buono per iniziare a volersi un po' più bene.

*Elena Buonanno
Daniele Gerardi*