

*Gli editoriali.*

## Dieta post vacanze: le regole per tornare in forma senza stress

Per superare lo stress da rientro e depurare l'organismo dopo gli stravizi delle vacanze, basta agire subito seguendo dei semplici accorgimenti.

Le **vacanze** sono ormai finite, settembre è arrivato, si torna al lavoro e a breve ricomincerà anche la scuola. La fine dell'estate può mettere malinconia, ma molte persone la vivono come un incubo che può trasformarsi in una vera e propria patologia, il cosiddetto "stress da rientro", un malessere dovuto alla ripresa della routine dopo una lunga pausa di relax. Inoltre, il pensiero di fare la **dieta post vacanze** per rimettersi in forma dopo gli stravizi estivi può costituire un'ulteriore fonte di preoccupazione. In realtà, basta seguire dei piccoli accorgimenti e la dieta del rientro sarà passeggiata senza alcuno stress. Vediamo insieme come fare.

### Dieta detox dopo le vacanze: perché seguirla

Durante le vacanze ci si rilassa e questo significa anche coccolarsi con del buon cibo, andando spesso a cena fuori e mangiando cibi gustosi, ma molto calorici. Quando si è in ferie, del resto, è anche giusto concedersi una pausa dal consueto regime alimentare e vivere spensierati per qualche giorno. Tuttavia, per recuperare e tornare subito in forma laddove ce ne fosse bisogno, quando si torna a casa occorre subito "disintossicarsi dal cibo" e ritrovare una propria **regolarità**. Spesso, infatti, il vero problema quando si va in ferie è che non si hanno più orari e, tra cene, picnic e aperitivi, si mangia troppo spesso e in quantità eccessive.



Ecco perché è fondamentale seguire una **dieta depurativa**, seguendo alcune regole basilari. La prima è non saltare mai la colazione né alcun altro pasto: digiunare, infatti, non è mai la soluzione e, anzi, potrebbe essere dannoso per l'organismo; l'ideale è ricominciare a **mangiare poco ma spesso a orari fissi**, facendo i **tre pasti principali** e i **due spuntini**, uno a metà mattinata e uno a metà pomeriggio. Il primo passo per dimagrire dopo le vacanze estive è dunque riprendere subito le **sane abitudini** e non lasciarsi andare, rimandando di giorno in giorno l'inizio della dieta, rischiando poi di accumulare davvero dei chili in eccesso.

### La dieta del rientro da seguire

A questo punto è lecito chiedersi: cosa mangiare per disintossicarsi dal cibo, **eliminare liquidi e gonfiore** e perdere in fretta gli eventuali chiletti accumulati? Bisogna dire che la dieta del rientro andrebbe sempre tarata in base alle caratteristiche e al metabolismo di ciascuna persona, affidandosi a uno specialista nei casi in cui si debba perdere molto peso; tuttavia, ci sono alcuni consigli che valgono per tutti nel momento in cui si abbia semplicemente la necessità di **depurare l'organismo** dopo le sregolatezze alimentari dell'estate. Ecco quali sono.

### Cosa mangiare

Al ritorno dalle vacanze, mangia molta **frutta e verdura** ai pasti e non solo: per una **dieta detox** è fondamentale bere **frullati, centrifughe o estratti** nel corso della giornata, utilizzandoli come spuntini o a colazione. Scegliere la **frutta di stagione**, come le **pere** o l'**uva**, che è un vero toccasana perché contiene le vitamine A e C e soprattutto ha una funzione depurativa che contribuisce a contrastare la ritenzione idrica. Le **more**, invece, sono ricche di antiossidanti, favoriscono la diuresi e aiutano a espellere le tossine.

Per quanto riguarda le verdure, prediligi **broccoli** e **carote**, ma anche insalate e lattughe. I broccoli, in particolare, sono ottimi perché agiscono sul fegato e aiutano a depurare le cellule epatiche; le carote, invece, hanno proprietà antiossidanti.

Prediligi poi i **cereali integrali**, che sono ricchi di fibre, oltre che più leggeri e digeribili. Consuma anche **cibi ricchi di Omega 3**, dunque il **pesce**, quello **azzurro** in particolare; infine, mangia i **cibi ricchi di probiotici e prebiotici**, come lo yogurt, i formaggi fermentati, il kefir, i crauti, l'avena, gli asparagi, i porri, la cicoria e tanti altri. Questi cibi sono fondamentali per ritrovare la **regolarità intestinale** dopo aver avuto lo stomaco in subbuglio a causa degli stravizi delle vacanze.

### Cosa evitare o ridurre

La dieta dopo le vacanze estive comporta anche qualche rinuncia temporanea, giusto il tempo di rimettersi in forma e depurare l'organismo. Per prima cosa, occorre evitare o comunque **ridurre il consumo di alcolici e di bevande gassate** e zuccherate: questi liquidi, infatti, causano gonfiore oltre a essere molto calorici, dunque sarebbero controproducenti in una dieta detox.

Bisogna poi eliminare o ridurre drasticamente il consumo di **dolci**, di **fritti**, di **cibi ricchi di grassi saturi** e di **sale**; infine, bisogna ridurre anche i cibi contenenti **proteine animali**, dunque meglio limitare il consumo della carne e in ogni caso prediligere per un po' la carne bianca.

### **Dieta detox unita allo sport**

Seguire una dieta depurativa è utile per ritrovare un equilibrio e tornare in forma ma non basta: oltre all'alimentazione, infatti, è necessario l'**esercizio fisico**. Non serve tornare subito in palestra e impegnarsi in allenamenti faticosi: in questo caso occorre **ricominciare gradualmente**, magari con una **camminata**, o un giro in **bicicletta**, iniziando con brevi percorsi, per poi aumentare man mano la distanza e l'intensità, fino a riprendere le attività sportive di sempre.

Per tornare alla vita quotidiana senza stress, dunque, la soluzione è una **dieta detox** con **ritorno alla regolarità alimentare**, insieme a una **graduale attività fisica**.

[www.bennet.com](http://www.bennet.com)