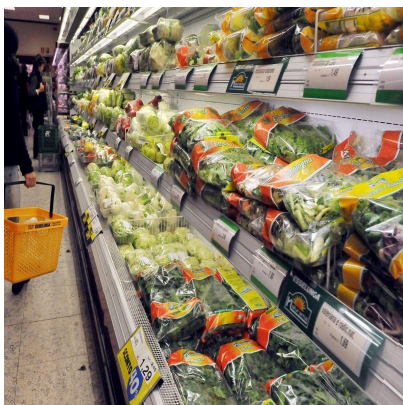




Stanchezza e irregolarit  intestinale, 4 strategie per recuperare dopo rientro dalle vacanze

Descrizione

(Adnkronos)   

Il ritorno alla quotidianit  , dopo le vacanze estive, pu  essere accompagnato da alcuni disturbi comuni, come la perdita della regolarit  intestinale e una sensazione di stanchezza persistente. Cambiamenti negli orari dei pasti, minore attivit  fisica, idratazione insufficiente e un  alimentazione diversa dal solito possono infatti influire sull equilibrio dell organismo. Per affrontare al meglio il rientro,    importante riprendere gradualmente alcune buone abitudini che aiutino sia l intestino sia il recupero dell energia , come suggerisce Serena Missori, endocrinologa e diabetologa, autrice di   La dieta dei biotipi   (Edizioni Lswr).

Nel dettaglio, per recuperare la regolarit  intestinale, il primo consiglio dell esperta   di partire dall alimentazione.  Ogni giorno   spiega   dovrebbero essere presenti verdure cotte e crude e frutta fresca, preferibilmente consumata con la buccia quando tollerata; tra i frutti, il kiwi rappresenta una scelta particolarmente indicata.

Fondamentale anche l idratazione: bere almeno 2-2,5 litri d acqua al giorno   essenziale, poich  un apporto insufficiente di liquidi pu  ridurre l efficacia della fibra . Anche il movimento svolge un ruolo importante nel favorire il benessere intestinale.  Camminare, salire le scale, correre o praticare l attivit  fisica che si preferisce contribuisce a stimolare naturalmente la funzionalit  dell intestino .

Per Missori, un ulteriore aiuto arriva dalla regolarit  della routine quotidiana.  Tornare a consumare i pasti e a svegliarsi ogni giorno in orari simili favorisce infatti il ripristino dei normali ritmi intestinali . Infine, quarto consiglio,  per chi durante le ferie ha modificato a lungo le proprie abitudini alimentari, un ciclo di probiotici pu  contribuire a riequilibrare la flora intestinale .

L esperta suggerisce anche 4 strategie per recuperare le energie: 1) La giornata dovrebbe iniziare con una colazione completa, evitando il classico caff  accompagnato da biscotti e privilegiando invece carboidrati complessi, proteine e grassi buoni, come nel caso dello yogurt greco con frutta fresca e frutta secca;

2) Esporsi alla luce naturale per 10-15 minuti nelle prime ore del mattino aiuta inoltre a regolare il ritmo circadiano, favorendo concentrazione e buon umore;

3) Durante l'attività lavorativa è consigliabile alternare i momenti alla scrivania con brevi pause attive, dedicando qualche minuto a camminare, fare stretching o eseguire semplici esercizi, come squat o dip alla scrivania, per ossigenare corpo e mente.

Infine, anche la scelta degli alimenti incide sui livelli di energia, per questo, punto 4, è importante limitare il consumo di prodotti confezionati e ultraprocessati, ricchi di coloranti e conservanti, e privilegiare cibi semplici e naturali aiuta ad affrontare la giornata senza appesantirsi.

â??

salute

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Agosto 28, 2026

Autore

redazione

default watermark