

IVG

Lo “stress da rientro” colpisce il 10% degli italiani

di **Redazione**

29 Agosto 2009 - 8:44



[thumb:14004:]E' una vera e propria patologia quella dello “stress da rientro” che, secondo i dati Istat, colpirebbe un italiano su dieci. I suoi sintomi sarebbero nervosismo, dolori muscolari e articolari, mal di testa ed anche insonnia. La cura? Un po' di pazienza, necessaria per ritrovare i ritmi delle giornate lavorative, ma anche uno stile di vita più sano, con esercizio fisico e dieta bilanciata, ricca di antiossidanti omega 3.

Spiegano infatti gli esperti: “Un'alimentazione sana e con un'alta concentrazione di acidi grassi omega 3 può aiutare a combattere lo stress dall'interno del nostro organismo. Queste sostanze aumentano le difese immunitarie e favoriscono la vitalità del sistema nervoso centrale, esercitando così una funzione antidepressiva, che si manifesta in una maggiore lucidità mentale, un miglioramento dell'umore, una migliore concentrazione e un aumento dell'energia psicofisica”.

