

BE-TOTAL PLUS. ENERGIA DA BRUCIARE.
www.betotal.net



In Corriere.it

LOGIN REGISTRATI

Salute

Home Opinioni CorriereTV Salute Scienze Sport Motori Viaggi Informazione locale Cucina Casa Dizionari Libri Scommesse Giochi Servizi

SPORTELLLO CANCRO CUORE REUMATOLOGIA NUTRIZIONE DISABILITÀ DIZIONARIO DELLA SALUTE

»Corriere della Sera > Salute > Un'estate in salute > *Bastano solo due giorni e i benefici delle vacanze svaniscono per sempre*



<< torna allo speciale

ASCOLTA



MEGLIO IMPOSTARE UNA STRATEGIA DI RIENTRO

Bastano solo due giorni e i benefici delle vacanze svaniscono per sempre

Lo conferma una ricerca della «Radboud University» nei Paesi Bassi



I benefici delle vacanze si perdono dopo soli due giorni dal ritorno (Archivio Corsera)

MILANO - Passiamo giorni a pianificare le vacanze, spendendo anche magari un sacco di soldi per organizzarle al meglio, senza farci mancare nulla. E poi, una volta rientrati, tempo un paio di giorni di lavoro e di quotidiane incombenze e i benefici del riposo appena goduto se ne vanno via rapidi

come l'abbronzatura tanto faticosamente conquistata. La conferma è arrivata da una ricerca della «Radboud University» nei Paesi Bassi: ai partecipanti era stato chiesto di riferire il loro stato di benessere generale due settimane prima delle vacanze, in vacanza e due settimane dopo il rientro e i risultati hanno evidenziato come i livelli di soddisfazione psicofisica fossero più alti e migliorassero quando si era lontani da casa, salvo decrescere velocemente una volta rientrati.

VACANZE NECESSARIE - «Sono rimasta davvero molto sorpresa nel riscontrare quanto velocemente i benefici delle vacanze siano sbiaditi – ha commentato al «Mail on Sunday» - la dottoressa Jessica de Bloom, esperta di gestione dello stress, che ha condotto l'analisi – e sembra quasi che chi lavora si senta pure peggio quando ripensa ai momenti felici appena trascorsi. Non solo, se il rientro è frenetico, c'è anche il rischio che le persone siano ancora più stressate di quando sono partite e che si facciano deprimeri dal tempo che deve passare in attesa della prossima vacanza». Uno studio precedente aveva, invece, dimostrato come chi non «stacca» mai dal lavoro rischi di peggiorare la sua salute e addirittura di morire prima del tempo. «Andare in vacanza non è solo un modo per ricaricare le batterie – ha commentato Ian Dervyshire, amministratore delegato di «Thomas Cook» – ma è anche un'occasione per trascorrere del tempo con la famiglia e con gli amici, vedendo posti nuovi ed entrando in contatto con nuove culture, per non parlare del desiderio di fuggire in posti caldi, visto il clima che c'è in Gran Bretagna».

STRATEGIE POST-RIENTRO - Di certo, il «post vacation blues», altrimenti noto come «stress da rientro», colpisce ad ogni latitudine, tanto che secondo l'Istat ne soffrirebbe un italiano sui dieci, spesso senza nemmeno rendersene conto. Ma il modo per combatterlo c'è, come hanno scoperto gli psicologi dell'Università di Granada che, oltre a dare il nome scientifico alla sindrome da fine ferie, hanno anche individuato [cinque «trucchi»](#) salva umore e salute: dal «periodo cuscinetto» (ovvero

I VIDEO

Le video news dal canale salute

DIFENDERSI DAL CALDO

I consigli del Ministero della Salute

IL DIZIONARIO

Le emergenze in quattro lingue

ANZIANI

I consigli in sei lingue per chi li assiste

CUORE E VASI

I consigli dell'esperto

POLMONI E BRONCHI

I consigli dell'esperto

CERCA in tutta Italia:

SERVIZI SANITARI

MEDICI

MEDICINALI E PRODOTTI PARAFARMACEUTICI

CENTRI ESTETICI

Un integratore anti ossidante e anti radicali liberi per ridurre le rughe potenziando l'abbronzatura



Pubblicità

Sei un **Medico Specialista**?
Richiedi la tua Vetrina Web

ABCsalute.it

CLICCA QUI



Pubblicità

PIÙ letti di SALUTE

- 1 Cancro? E il matrimonio va a pezzi: se ti ammali ci lasciamo
- 2 Che cosa fare quando la zanzara punge
- 3 Fertilità congelata, in attesa dell'amore o del lavoro sicuro
- 4 Meno carboidrati per calare subito, ma alla lunga il peso ritorna

IN PRIMO piano

Brancher si è dimesso

CRONACHE

**Berlusconi-Fini, resa dei conti
L'ipotesi di una «federazione»**

POLITICA

**Assalto alla flottiglia, Turchia all'attacco
«Senza scuse romperemo con Israele»**

ESTERI

Consumi, crolla la spesa media mensile

ECONOMIA

**Usa farmaci a base di marijuana
malato di Sla denunciato per spaccio**

CRONACHE

**PAGINE GIALLE
Parchi divertimento**

Le proposte per vivere un'estate da urlò



riadattarsi gradualmente al quotidiano non vacanziero) alla predilezione per i periodi più brevi ma più frequenti; dalla tv spenta all'esercizio fisico per finire con una lista di cose che più preoccupano una volta rientrati, da spuntare man mano che si risolvono. Regole che trovano conferma anche [nel decalogo stilato dagli esperti del "Corriere"](#) (psicologi, nutrizionisti e stilisti) per rendere più dolce e meno traumatico il rientro dalle ferie e pianificare così al meglio il quotidiano, in attesa della prossima vacanza.

Simona Marchetti

04 luglio 2010

© RIPRODUZIONE RISERVATA

SPORTELLLO CANCRO

Prostata

I cibi che la proteggono

CORRIERE VIAGGI

Offerte per l'estate

Sardegna e Seychelles a meno di € 1.000



CORRIERE CASA

Relax in poltrona

I migliori living scelti tra le case più belle



ANNUNCI PREMIUM PUBLISHER NETWORK



Non rinunciare

La Laurea è un obiettivo importante!
Contattaci Ora

www.cepu.it



In Sardegna da 20€.

Sulle navi Sardinia Ferries, insieme alla tua auto.

www.sardiniaferries.com



Mondiali Calcio FIFA 2010

64 Partite Mondiali, 1500 Quote dei Bookmaker a Confronto

www.superscommesse.it

RCS Digital | Gazzetta | Corriere Mobile | Fieps | El Mundo | Marca | Dada | RCS Mediagroup | Fondazione Corriere | Fondazione Cutuli



Copyright 2010 © RCS Quotidiani Spa. Tutti i diritti sono riservati | P. IVA 00748930153 | RCS Digital Spa | Per la pubblicità RCS Pubblicità Spa

[Mappa del sito](#) | [Scrivi](#)