

## Otto consigli (medici) per una vacanza felice

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

Pronti a partire per le vacanze? Pronti, sì, ma come? Stressati, isterici, bolliti, stanchi morti, depressi, irritabili, aggressivi, distratti, annoiati, demotivati... Molti di noi si sentono così, quando agosto si affaccia all'orizzonte. Di fatto, pervasi da sentimenti negativi. Una minoranza, che ha amministrato meglio le proprie energie durante l'anno, o che è così fortunata da vivere una vita equilibrata e serena, arriva invece pimpante, entusiasta, piena di progetti ed aspettative. C'è qualche piccolo suggerimento per ottimizzare i benefici della nostra estate, per renderla energizzante e, se possibile, indimenticabile? Sì. Da medico, mi concentrerò proprio sugli aspetti che più possono aiutare il nostro corpo a partire col piede – e l'animo – giusto.

Il primo consiglio, generale, è cominciare a rallentare i ritmi di lavoro e di vita almeno quindici giorni prima della partenza. Con un'attenzione specifica: allungare le ore di sonno notturne, portandole a otto. Questo consentirà di ridurre adrenalina e cortisolo e recuperare energie fisiche e mentali. Così si riducono irritabilità, aggressività, e isterie varie, che sono altrimenti pessime compagne di viaggio per sé e per gli altri. Oltre ad evitarci di dedicare una settimana di vacanza al puro dormire, o quasi, per uscire dall'abisso di stanchezza accumulato. E' saggio scegliere un'alimentazione sana e leggera per disintossicarci: intolleranze alimentari, ma anche eccesso di farine, cibi lievitati, confezionati, zuccherati non solo irritano la parete intestinale, ma aumentano la produzione di molecole infiammatorie che viaggiano poi in tutto il corpo. Più i loro livelli sono elevati, più aumentano il malessere, l'astenia, l'affaticabilità e dolori di ogni tipo: dai dolori addominali a quelli pelvici, dalle cefalee ai dolori articolari. Un'appropriata modificazione della qualità del cibo può migliorare nettamente lo stato energetico e di benessere complessivo, con un impatto a volte sorprendente: per esempio, nelle celiachie "sottosoglia", in cui gli anticorpi spia della malattia non sono ancora elevati ma la dieta priva di glutine normalizza l'intestino, riduce lo stato infiammatorio e migliora rapidamente l'energia e la voglia di fare.

Per le donne che si sentono stanche, un po' depresse e che magari hanno cicli abbondanti e un'alimentazione senza carne, è utile chiedere al medico di fare un emocromo e la sideremia. E' incredibile quante donne anemiche (in Italia 1.700.000!) potrebbero vivere (e far vivere!) meglio, con più energia, passione, entusiasmo, soddisfazione, semplicemente integrando l'alimentazione con ferro, acido folico e vitamina C, ingredienti essenziali per la sintesi dei globuli rossi. Ricordo che l'anemia raddoppia il rischio di depressione e riduce significativamente la capacità di concentrazione, attenzione, memoria, ma anche l'energia con cui compiamo le normali attività quotidiane, incluso il far l'amore. Naturalmente, bisognerebbe ridurre al minimo l'alcol e buttare per sempre, se mai li abbiamo usati, fumo e droghe.

Nella mia pratica quotidiana vedo donne rinascere, letteralmente, dal punto di vista del benessere, della gioia di vivere, solo agendo su questi aspetti fondamentali della salute. Per chi si trovi ad avere il ciclo proprio in vacanza, la soluzione è facile: pillola, cerotto o anello vaginale in continua evitano il flusso, ma anche tutti i sintomi e le seccature correlate: basta parlarne per tempo con il ginecologo di fiducia, per stare benissimo e in piena sicurezza! Riprendere l'attività fisica con gradualità, almeno un mese prima delle vacanze, è indispensabile per evitare i frequenti guai osteoarticolari e muscolari – come ben sanno ortopedici e medici del pronto

soccorso – che colpiscono i molti che in vacanza vorrebbero fare sport, anche impegnativi, tutto il giorno, e si sorprendono irritati quando il povero corpo, bistrattato tutto l'anno, si strappa, si lacera, si frattura, per l'improvvisa accelerazione nella richiesta di performance fisica senza o quasi allenamento.

Il buon senso e un buon principio di realtà dovrebbero aiutarci a scegliere la meta giusta con il mix più appropriato di bellezza, relax ed emozioni, evitando le scelte fantastiche in teoria e massacranti – o deprimenti, se non pericolose – nella realtà: dai trekking forsennati ai viaggi nel deserto, dalla barca a vela (dove capita di partire in tre coppie di amici e ritornare in sei isterici che si detestano) alle avventure che diventano sventure, a volte gravi. E se "divertirsi", etimologicamente, significa "divertere", ossia distogliere/allontanare (dalle preoccupazioni) cambiando il fare quotidiano, benissimo lo scegliere una vacanza che allarghi gli orizzonti interiori ed esteriori e possibilmente li agganci a un desiderio, un sogno, un progetto ancora nel cassetto che potrebbe diventare una passione da coltivare tutto l'anno: uno sport nuovo, una lingua straniera, il ballo, il teatro, la riscoperta dell'arte, italiana e non, uno strumento musicale da cominciare a suonare, qualcosa che porti bellezza alla propria vita e sia un'oasi per il corpo e per la mente.

Per raggiungere l'obiettivo di una vacanza intesa non solo come relax, non solo come pausa, ma come "start-up", come nuovo inizio di un'altra fase della vita, più ardente ed entusiasmante anche durante l'anno, è indispensabile che il corpo abbia ritrovato (almeno in parte) il suo equilibrio e la sua musica, fisica e mentale, possibilmente prima di chiudere la valigia per partire.