

Back to school E TO WORK

Sindrome da rientro, istruzioni per l'uso.
Dall'alimentazione alle coperture vaccinali



Settembre è il mese della ripresa, della scuola che comincia, delle riunioni che si accavallano una sull'altra senza lasciarci attimo per assaporare ancora un po' di idea di mare lasciata sulla pelle. Purtroppo, spesso cadiamo in quella che è stata definita sindrome da rientro: si ma-

nifesta proprio in questo periodo, con stanchezza costante, fatica a dormire sonni sereni, mal di testa frequenti, scarsa concentrazione.

Nonostante questa sintomatologia, una volta ripresi i ritmi, ottobre fa da adattogeno, come la rodiola, che amo tanto consigliare ai miei pazienti, e questa sindrome tende ad attenuarsi anche grazie alla nostra buona forza di volontà e al senso del dovere. Tuttavia il nostro sistema immunitario risente di questo stress autunnale, trovandosi con forze più deboli per rispondere ai primi attacchi di batteri e virus tipici del periodo più freddo.

La farmacia è il presidio indispensabile per fare prevenzione, soprattutto a settembre e ottobre, mesi giusti per aiutare le nostre difese, e non più tardi, quando già iniziamo ad ammalarci.

Consigliamo di variare spesso la frutta di stagione che consumiamo di prima mattina e come spuntino: le molte varietà di mele ricche di potassio, carotenoidi e quercetina, potente antiossidante e detossificante, gli agrumi e i kiwi ricchi di vitamina C. Consigliamo l'utilizzo di cibi freschi ricchi di fibre e flavonoidi antiossidanti e fluidificanti, la frutta secca, mix di energia ed elementi di salute con omega 3 e 6, ferro, vitamina A e magnesio.

È molto importante consigliare anche di variare la tipologia di ortaggi che tornano con l'arrivo dell'autunno, come quelli della famiglia delle Crucifere, ricchi di principi attivi potenti antibatterici naturali. La terra, infatti, ci dona per ogni stagione ciò che più ci serve: in autunno e inverno sono disponibili gli alimenti che ci proteggono da sindromi da raffreddamento, mentre in primavera ed estate maturano i cibi che ci difendono dalla disidratazione e dai raggi solari.

Impariamo a consigliare come utilizzare al meglio gli integratori di vitamina C e D o di minerali come lo zinco e il selenio; insegniamo le dosi di somministrazione e di utilizzo di fitoterapici immunostimolanti e protettivi contenenti preziosi aiuti naturali come echinacea, propoli, semi di pompelmo, boswellia, garantendo la migliore difesa al nostro paziente, ma rispettando anche la sua compliance dettata dalle proprie abitudini, compre-



se le scelte anche in ambito vegan e naturale.

Consigliamo nutraceutici di ottima qualità, magari poco pubblicizzati, ma garantiti da studi di ricerca, spiegando come assumerli e con quale frequenza: la figura del farmacista attento e scrupoloso nella scelta di un prodotto che va al di là di un marchio tanto pubblicizzato fa la differenza.

Entriamo, infine, a far parte attivamente, anche quest'anno, della campagna vaccinale: informiamo, consigliamo, chiariamo idee sfatando *fake news* e vacciniamo, perché sul territorio la nostra presenza così capillare e preziosa venga confermata anche per la stagione influenzale in arrivo.

Noi siamo pronti. ●