Frutas y verduras contra el síndrome postvacacional

Con la vuelta de las vacaciones una parte importante de la población sufre lo que se denomina "síndrome postvacacional". Este síndrome, que afecta aproximadamente al 35% de los trabajadores de entre 25 y 40 años, se traduce en algunos síntomas físicos como fatiga, insomnio, dolores musculares. y junto con estos síntomas aparecen otros de tipo psíquico como irritabilidad, nerviosismo, tristeza o falta de interés.

Una actitud positiva es más que necesaria para superar este malestar, teniendo siempre en cuenta que es una afección pasajera y gran medida de tipo sugestivo más que fisiológico. Sin embargo, la alimentación y el ejercicio son de gran ayuda para levantar el estado de ánimo que se encuentra decaído durante este periodo de transición.

En primer lugar, debemos mantener la organización en las comidas, sin saltarse ninguna de ellas ni pasar demasiado tiempo sin comer. Es fundamental incluir, como mínimo, 5 raciones entre

frutas y hortalizas al día, ya que nos aportarán vitaminas y minerales que son vitales, entre otros el ácido fólico, magnesio, o vitaminas C y B6 que ayudas a reducir el cansancio y la fatiga.

Por otro lado es importante evitar, o reducir, la ingesta de bebidas conocidas como "excitantes" tales como el café o bebidas refrescantes con cafeína y, también, las bebidas con alcohol.

Por último recordar que una correcta alimentación y la práctica regular de actividad física son fundamentales para retomar el ritmo perdido y hacer frente a la tensión que se acumula los primeros días de incorporación al trabajo después de un periodo de vacaciones.

Fuente: Asociación 5 al día