

Tutti fuori casa, un altro choc da superare

Remove filigrana ora

I consigli di quattro esperti savonesi dopo l'ennesimo cambiamento di abitudini. Dal neurologo al pediatra: le regole da seguire

Luisa Barberis

Dal lockdown alla ritrovata libertà. Un altro salto, accompagnato da un cambio radicale di abitudini e nuove preoccupazioni per il futuro, reso oggi incerto dal coronavirus. *Il Secolo XIX* ha chiesto ad alcuni specialisti, un neurologo, una dietista, un pediatra e un medico dello sport, come sopravvivere all'impatto di un nuovo cambio di rotta e come buttarsi alle spalle i piccoli problemi quotidiani che sono sorti durante i mesi della quarantena e che

ancora oggi, nonostante il graduale allentamento delle misure restrittive, accompagnano i savonesi.

La carrellata parte dalla dose di preoccupazione che è scaturita dall'isolamento in casa, che a volte ha portato a situazioni di stress tali da sfociare in disturbi del sonno che ora Fabio Bandini, primario del reparto di Neurologia dell'ospedale San Paolo di Savona, aiuta ad affrontare. Il pensiero è per i bambini: l'anno scolastico è terminato a marzo, stravolgendo le abitudini dei più



Un papà in bici con il figlio piccolo, un segnale di ripresa

piccoli e delle famiglie. Per settimane i bimbi non hanno potuto vedere i nonni, tutt'ora i parchi giochi restano chiusi. Una situazione difficile, ma superabile con i consigli di Alberto Gaiero, primario della Pediatria e Neonatologia di San Paolo e Santa Corona. La quarantena ha poi accentuato la passione per la buona tavola: il tempo passato in cucina ha rinforzato i rapporti famigliari e la socialità, ma può aver appesantito la bilancia.

Nulla è perso in vista dell'estate: basta programmare la

settimana alimentare, come spiega Laura Starnini, dietista dell'Asl 2 all'ospedale San Paolo. Un capitolo a parte merita lo sport: prima tollerata e nuovamente permessa, l'attività sportiva è sempre stata al centro del dibattito. Al bando restano gli sport di squadra, ma gli allenamenti possono essere interpretati in tanti modi, purché, come spiega Bruno Grassi, ortopedico dell'Asl 2 e medico sportivo, l'approccio sia graduale, volto a distendere la tensione degli ultimi mesi

Il neurologo Fabio Bandini

«A letto solo per dormire non per guardare tv o pc»

Ansia, attacchi di panico, paura nel tornare a uscire e frequentare altre persone, disturbi del sonno. Inizia così la lista degli effetti collaterali portati dall'emergenza coronavirus e che oggi, nonostante sia iniziato un graduale ritorno alla normalità, ancora affliggono moltissimi savonesi.

Cercare di mantenere orari regolari nell'andare a dormire e per la sveglia, ma anche usare il letto soltanto per il riposo, anziché per guardare il telefono o il computer, sono alcune regole da seguire per Fabio Bandini, primario del reparto di Neurologia del San Paolo e specialista dei disturbi del sonno. «La quarantena è stata indubbiamente una situazione

tale da creare difficoltà – spiega Bandini – Ma ci sono accorgimenti che aiutano a superare il momento, a ritrovare una certa routine e a buttarsi alle spalle i disturbi, che sono più utili dell'impiego di farmaci, che oltretutto vanno prescritti. Non cedere alla tentazione di alzarsi più tardi quando possibile, ma anche stare alla luce del sole sono le basi per mantenere l'equilibrio tra il sonno e la veglia». I farmaci rappresentano l'extrema ratio a cui ricorrere, soltanto nel caso in cui i disturbi non dovessero passare neppure seguendo queste regole e con la ritrovata normalità.

«Le medicine possono anche essere usate per un periodo momentaneo – spiega Ban-



FABIO BANDINI
PRIMARIO NEUROLOGIA
OSPEDALE SAN PAOLO

«Non cedere alla tentazione di alzarsi più tardi quando possibile, serve un buon equilibrio fra sonno e veglia»

dini -, ma vanno prescritte. In casi più gravi di ansia, attacchi di panico o depressione può essere necessario un supporto psicologico, che è sempre garantito anche in questa fase».

La dietista Laura Starnini

«Un menù settimanale per evitare cibi calorici»

La giornata va pianificata per mantenere un certo ritmo, anche dal punto di vista alimentare. Laura Starnini, dietista dell'Asl 2 all'ospedale San Paolo di Savona, svela alcuni consigli per rimettersi in forma e recuperare la routine dopo la quarantena. La necessità di restare a casa ha portato le famiglie a ritrovare il piacere di cucinare anche per smorzare la monotonia. Ma, se la ritrovata socialità ai fornelli ha aiutato i rapporti, ora si pensa alla prova costume.

«Organizzare i pasti può aiutare moltissimo – spiega Starnini – Cucinare va benissimo, ma occorre sempre prevedere pasti non troppo pesanti. Creare un menù settimanale e una

lista della spesa può aiutare a evitare di cadere in tentazione e acquistare cibi che magari attirano, ma sono anche calorici. Compatibilmente con le esigenze lavorative, bisogna sempre ragionare sui tre pasti principali, smorzando la fame con piccoli spuntini a base di frutta fresca o yogurt. Mai dimenticare le verdure, che aiutano a sedare l'appetito».

Al bando finiscono snack salati e bibite gassate, che per la dietista possono essere sostituite con spremute e centrifughe. «Sono ottime anche le tisane – conclude la specialista – Se si ha voglia di cucinare basta scegliere i giusti ingredienti: i piatti con i legumi sono un ottimo bilanciamento tra gusto e calorie. Molti in quarante-



LAURA STARNINI
DIETISTA
OSPEDALE SAN PAOLO

«In quarantena è tornata la voglia di cucinare in casa, ma è importante scegliere i giusti ingredienti e bilanciare le calorie»

na hanno riscoperto la voglia di impastare: piatti come il pane e la pizza uniscono la famiglia. Basta non eccedere nelle tentazioni e magari programmare un piatto d'eccezione».

L'ortopedico e medico sportivo Bruno Grassi

«Per tornare in forma basta un tappetino in casa»

«**D**ovremo abituarci allo sport in solitudine». Il discorso è diventato verde per le passeggiate all'aperto, palestre e piscine riapriranno a giorni, ma per molti savonesi lo stop degli impianti ha coinciso con quello dell'attività motoria e ora occorre riprendere la forma. Bruno Grassi, ortopedico dell'Asl 2, triatleta e già medico sportivo per la Rari Nantes Savona e Savona Calcio, invita a procedere a piccoli passi: «La motivazione non dovrebbe mai nascere dall'esterno e soprattutto bisogna sempre avere un piano B. Il problema non è dove fare sport, semmai è il metodo: ora si può correre e passeggiare, ma anche restando in casa si può fare tutto, pur-

ché l'approccio sia corretto e graduale. Il distanziamento sociale è determinante in questa fase, ma non preclude l'attività: dovremo abituarci allo sport in solitudine, ad avere un'alternativa nella malaugurata ipotesi in cui il virus dovesse tornare aggressivo, ma basta un tappetino o un asciugamano per fare stretching, muoversi un po' e organizzarsi anche in casa o in giardino. La soluzione vale anche per chi ha alle spalle anni di sport».

Oltre che un divertimento, lo sport diventa un importante antistress. «All'inizio non bisogna mai superare i 50 minuti di esercizio fisico – spiega lo specialista – Meglio allenarsi al mattino, perché il metabolismo è più attivo. Si inizia con 15 minuti di riscalda-



BRUNO GRASSI
ORTOPEDICO
OSPEDALE SAN PAOLO

«Dovremo abituarci a praticare sport più in solitudine, ma in casa o in giardino si può fare attività, meglio se al mattino»

mento, yoga e stretching sono ottimi per evitare che le articolazioni non si accorcino. Sono consigli utili per tutti, specie per gli anziani o le fasce deboli, per i quali serve ancora molta attenzione».

Il pediatra Alberto Gaiero

«Spiagge chiuse? I bimbi possono giocare in famiglia»

Impossibile negare ai bambini la visione di un cartone animato in televisione, ma spetta a genitori e nonni ideare soluzioni alternative per impegnare la giornata dei più piccoli che ancora non potranno giocare al parco o in spiaggia con gli amici. «Una passeggiata in famiglia può essere una buona alternativa – spiega Alberto Gaiero, primario della Pediatria e Neonatologia dell'ospedale San Paolo – Non è semplice spiegare ai bambini il distanziamento sociale, far capire loro che non possono giocare con il compagno di banco. L'emergenza li ha privati per mesi della socialità, che pure è un aspetto importantissimo della crescita, ma con lo zampino di genitori e nonni anche una si-

tuazione apparentemente scomoda può trasformarsi in un gioco».

Il consiglio del pediatra è organizzare la settimana con un programma che possa stuzzicare la curiosità dei bambini e, allo stesso tempo, agevolare anche i genitori, che magari sono in smart working a casa e devono conciliare la gestione dei figli con il lavoro. «I bambini vanno stimolati – spiega Gaiero – La visione di un cartone animato va benissimo, ma non bisogna mai esagerare con la televisione o i tablet. E' molto meglio organizzare attività ludiche e formative che possano sviluppare l'interesse dei più piccoli. La Fase 2 ha restituito la libertà di passeggiare, si può uscire in bicicletta, si possono rivedere i



ALBERTO GAIERO
PRIMARIO PEDIATRIA
OSPEDALE SAN PAOLO

«Va bene vedere un cartone animato, ma non bisogna esagerare con la televisione o il computer»

nonni. Ma così come non andavano bene gli assembramenti all'asilo o a scuola, vanno ora evitati quelli negli spazi aperti o in spiaggia. In alternativa si possono organizzare giochi in giardino».