

PER CHI TORNA AL LAVORO UNA IDRATAZIONE MIRATA



Le vacanze estive sono terminate e nell'affrontare l'autunno molti di noi tornano alla routine di tutti i giorni. Di conseguenza, ore ed ore passate a lavorare seduti davanti a un computer possono causare affaticamento agli occhi, problemi posturali e cali di attenzione, soprattutto se tra i mille impegni ci si dimentica di bere il necessario quantitativo d'acqua.

Questo consiglio vale anche per i ragazzi che tornano a scuola.

Bere acqua ci aiuta a mantenere sani gli occhi, prevenendo irritazioni e disturbi causati da una lunga permanenza davanti a uno schermo luminoso. L'acqua è anche necessaria per una adeguata produzione di lacrime, essenziali per la protezione della superficie esterna dell'occhio. Ad ogni battito di ciglia le lacrime formano una pellicola di difesa contro le infezioni batteriche, oltre a portare sostanze nutrienti a tutto il sistema oculare.

Stare seduti nella stessa posizione davanti a un computer per periodi prolungati può causare tensioni e fastidi articolari, con complicanze molto serie. Per evitare posizioni sbagliate è opportuno tenere il pc all'altezza degli occhi, usare un supporttoy per il tablet, mantenere lo schienale in posizione verticale e riservarsi degli intervalli di tempo per alzarsi e camminare.

L'acqua che beviamo contribuisce anche a mantenere la giusta flessibilità della colonna vertebrale.

“Bisognerebbe bere almeno otto bicchieri d'acqua al giorno, soprattutto quando siamo in ufficio, senza aspettare lo stimolo della sete” - a raccomandarlo è il professor Alessandro Zanasi, consulente dell'Osservatorio di ricerca scientifica Sanpellegrino e membro della International Stockholm Water Foundation - È bene tenere vicino alla scrivania, o al banco per i ragazzi a scuola, una bottiglietta d'acqua, impostando un timer mentale che ci ricorda di berne ogni tanto qualche sorso”.

C'è anche un aspetto a cui non sempre si pensa quando si deve superare lo stress del rientro in ufficio o a scuola: “Una idratazione con acque ricche di magnesio” - conclude Elisabetta Bernardi, biologa specialista in Scienze dell'alimentazione - “sono le migliori per la regolazione dell'umore e il controllo dello stress. Questo

micronutriente è presente in diversi alimenti, come frutta secca e cibi integrali, ma anche in alcune acque in vendita, come figura nelle rispettive etichette”.

Giancarlo Sansoni