

Sindrome da rientro? I consigli per non soccombere

Pubblicato: Venerdì 8 Gennaio 2010

 Prima regola: non guardate il calendario 2010 in cerca del prossimo ponte perché l'attacco di panico è assicurato. Seconda: fino a Carnevale è d'obbligo il rigore alimentare. Consentito l'abuso solo di tisane e infusi drenanti. Terza: prendetela con calma, perché scampato il pericolo dell'N1H1 è ora in corso l'epidemia da **stress da rientro**. Secondo l'ISTAT ne soffre più di un italiano su dieci. I sintomi possono andare dal **mal di testa** all'**acidità di stomaco**, dall'**insonnia** alla **fiacchezza** generalizzata per arrivare ad una vera e propria forma di **depressione**. E visto che, tranne la possibilità di mettersi subito in malattia, di cure non ce n'è, il consiglio è di fare le cose con calma, dosando le energie e programmando le attività senza affaticarsi troppo e senza immergersi completamente nello studio o nel lavoro. La parola d'ordine è quindi adagio: e anche per il tempo libero del fine settimana il consiglio è quello di prendersela comoda. Un po' di cinema o di teatro, qualche passeggiata nella neve, una bella mostra e poco più.

Cinema

E cominciamo proprio dal cinema: in sala sono parecchi gli spunti divertenti a cominciare da **"Io, Loro e Lara"**, il nuovo film di e con Carlo Verdone nei panni di Padre Carlo Mascolo, un missionario inquieto che, per ricaricare le batterie dopo dieci anni di missione, decide di passare un po' di tempo con la sua famiglia: un fratello cocainomane, una sorella con due figli che si proclamano emo e un padre che ha perso la testa per la sua badante slava. Ma ancor più dalla disordinata e caotica famiglia, la vita del povero protagonista sarà sconvolta da Lara, misteriosa ragazza dalla doppia vita interpretata da un'intrigante Laura Chiatti. Delicato e decisamente francese è **"Il riccio"**, tratto dal celebre romanzo **"L'eleganza del riccio"** di Muriel Barbery. In un elegante palazzo parigino abitato da famiglie "bene", la portinaia Renée assiste allo scorrere delle giornate dalla sua guardiola, la sua finestra sul mondo. In apparenza brusca e invadente Renée è invece una donna erudita e dai mille interessi. Metterà la sua intelligenza a servizio di Paloma, dodicenne troppo brillante per questo mondo, e non potrà più nascondersi con l'arrivo del giapponese Ozu. Per chi preferisce l'azione, c'è **"Il mondo dei replicanti"**, con Bruce Willis. Ambientato nel futuro, il film dipinge un mondo nel quale gli esseri umani delegano le proprie vite a delle copie robot, replicanti con fattezze antropomorfe. Quando alcuni robot scompariranno nel nulla, un poliziotto (Willis) dovrà interagire con le macchine per scoprire che cosa sta accadendo. Per conoscere gli orari e la programmazione nelle sale vai alla nostra pagina di [cinema](#).

Teatro

Se al cinema preferite l'immediatezza e la spontaneità del teatro, a Varese c'è **"Un ispettore in casa Birling"**, commedia brillante in cui J.B.Priesley, con divertimento ed ironia ed in pizzico di suspense, ci porta a scoprire i vizi privati e le pubbliche virtù di un'agiata famiglia della media borghesia inglese che nel 1912 sta salendo la scala della società. Può una telefonata turbare la serenità, e sconvolgere le certezze, della famiglia Birling? Paolo Ferrari ed Andrea Giordana ne sono i brillanti protagonisti, per la regia di Giancarlo Sepe.

Arte

Se in occasione delle feste siete andati via e non avete avuto modo di visitare a [Villa Panza](#) la mostra **"Arte Povera: energia e metamorfosi dei materiali"** andateci questo fine settimana. Sia sabato che domenica appuntamento alle 11.30 e alle 16 per partecipare alle visite guidate gratuite. Il costo del biglietto è di 10 euro. Non è necessario prenotare.

Sulla neve

La neve si sa rende tutto più ovattato. E regala quell'atmosfera soft ideale per combattere i primi sintomi da rientro. Non c'è dunque niente di meglio che una bella passeggiata nella neve, con le

[ciaspole](#) o anche senza. Faticoso ma rilassante è lo sci di fondo: le piste più vicine sono a [Brinzio](#) o a Cunardo(tel. 0332 990241/7716225).

Sport

Nel fine settimana in cui [Varese sfida Como e Cantù](#) tornano in campo anche i leoni del rugby. Confronti delicati nella pallavolo, la Von si affida al fattore campo per sfidare Padova.

Naturalmente, in Provincia c'è molto di più: date un'occhiata per questo alla nostra [agenda degli appuntamenti](#).

Per finire, se la vostra passione è la fotografia, non dimenticate di partecipare al nostro concorso "[La Luna delle feste](#)": c'è tempo fino a domenica per inviare i vostro scatti e vincere l' Apollo 11 per brindare e T-shirt griffate Apollo 11 come ricordo.

Redazione VareseNews

redazione@varesenews.it