



Nutrirsi di salute - Maggio 2010

Studenti al traguardo: la dieta per gli esami

L'anno scolastico sta quasi terminando, ma molti studenti dovranno presto affrontare gli esami. Quale alimentazione potrebbe favorire la concentrazione e lo studio?

L'alimentazione, si sa, è importante tutto l'anno, tuttavia durante il periodo di preparazione agli esami gli studenti dovrebbero porre ancor più attenzione ai cibi che consumano, in modo da potenziare i risultati che vogliono ottenere. Innanzitutto dovrebbero correggere l'abitudine di nutrirsi di "pasticciate varie" e quindi evitare il consumo di patatine, cibi troppo speziati, merendine troppo farcite o elaborate che potrebbero appesantire inutilmente lo stomaco, oltre che a ridurre le bevande gassate. Per quanto riguarda i pasti della giornata, ricordiamo che la prima colazione non solo è importante ma è anche obbligatoria, soprattutto per coloro che vogliono puntare ad un buon rendimento intellettuale. A tavola potranno quindi scegliere tra latte o yogurt (anche di origine vegetale per chi fosse intollerante), abbinati con cereali soffiati, pane o fette biscottate con marmellata, biscotti secchi o, perché no, una fetta di torta preparata in casa. Lo zucchero sarebbe opportuno sostituirlo con il miele, mentre si consiglia anche a colazione di aggiungere della frutta fresca di stagione come ad esempio fragole, albicocche, ciliegie o un centrifugato di frutta. Fate attenzione inoltre a non appesantire troppo il pranzo, in modo che il rendimento pomeridiano sia migliore. Questo pasto potrebbe quindi includere un primo a base di cereali o derivati come riso o pasta, conditi però con un sugo leggero ad esempio con pomodoro fresco, olio extra-vergine di oliva e formaggio grattugiato, oppure con verdure di stagione, un secondo non troppo abbondante e con alimenti di facile digestione e ricchi di acidi grassi perché favoriscono lo sviluppo delle membrane cellulari (ad esempio pesce e formaggi freschi), mentre come contorno assicurate la presenza di generose quantità di vegetali. Nel pomeriggio i ragazzi potranno poi consumare una sana merenda con una bella macedonia preparata però con frutta ricca di antiossidanti per aiutare a combattere lo stress ossidativo del cervello. Privilegiate quindi i mirtilli, le banane, pesche, prugne, oppure mangiate i singoli frutti interi o sottoforma di un

bel frullato. Questo spuntino pomeridiano può anche prevedere the con biscotti secchi o con fette biscottate e marmellata, una crostata di frutta o del buon cioccolato ricco in triptofano che è una sostanza che favorisce la sintesi della serotonina, il neurotrasmettitore cerebrale che stimola il rilassamento. La cena invece potrà essere pianificata con un primo asciutto (oppure in brodo) e a seguire dei secondi piatti ricchi di proteine, privilegiando soprattutto quelli contenenti ferro e che favoriscono le attività cerebrali come pesce, legumi, uova, accompagnati sempre da abbondanti verdure crude o eventualmente cotte al vapore.

Quali sono invece le bevande o altri comportamenti da evitare e quelli da preferire?

Non son pochi i ragazzi che ricorrono al consumo di caffè o the per essere più vigili ed avere una maggior prontezza di riflessi. Si dovrebbe invece porre attenzione a queste bevande nervine, perché contengono sostanze eccitanti ed agiscono sui centri nervosi diventando corresponsabili della scarsità del sonno, rischiando così di compromettere la lucidità necessaria per affrontare le tanto temute prove d'esame. Deve essere invece garantito un apporto idrico di acqua naturale, succhi senza zucchero o meglio centrifughe fresche di frutta. Alla sera invece si possono favorire delle tisane tiepide o calde, magari a base di lavanda o valeriana se si vuol favorire il riposo notturno. Devono essere inoltre garantite le ore di sonno (come minimo 7-8), in modo che al risveglio sia il corpo che la mente siano ben rilassati e, anche se l'impegno di studio è molto intenso, sono indispensabili momenti di relax, un po' di attività fisica o qualche passeggiata, una pausa con gli amici per far 2 chiacchiere, per mangiarsi un bel gelato o semplicemente per distrarsi! Evitate inoltre di studiare mentre state mangiando perché l'organismo deve assimilare i pasti e non essere distratto dallo sforzo di concentrarsi. E se qualcuno avvertisse già da ora un calo fisiologico, si consiglia di iniziare una bella cura ricostituente, ad esempio a base di polline o pappa reale, ma non dimentichiamo che il miglior risultato o la vera marcia in più, è solitamente il frutto di un impegno costante durante tutto l'anno scolastico.

Comunque sia... in bocca al lupo!

Rossana Madaschi
Dietista e Docente di Scienza dell'Alimentazione
www.nutrirsidisalute.it