

L'alimentazione prima degli esami



Arrivano gli esami e con essi stress, ansia, paura di non farcela. Comincia la corsa/studio, si sta svegli la notte si consumano quantità esagerate di caffè, energy drink, sigarette, fino alle anfetamine. Gli esami sono come una gara sportiva, richiedono **allenamento** e **preparazione prima della gara**. Sportivi e studenti necessitano di preparazione, **l'alimentazione equilibrata** e **lo stile di vita** corretti aiutano a ridurre lo stress, a migliorare la salute fisica e mentale, la performance e l'apprendimento.

Apprendimento e stile di vita

Per prevenire lo **stress** o diminuirne i danni, occorre uno stile di vita corretto.

- **Niente eccitanti**, queste sostanze ti possono dare qualche ora di euforia poi ti buttano giù e il tuo sistema nervoso rallenta.
- **Smetti di fumare** e riduci al minimo gli alcolici, vino e birra compresi, riducono le funzioni del sistema nervoso.
- **Evita il binge drinking** e gli atteggiamenti "sensation seeking" (incontrollati e su base emotiva), portano **annebbiamento mentale** e riducono la capacità mnemonica.
- **Fai attività fisica**. Muoversi diminuisce lo **stress** e produce **endorfine**, gli ormoni che donano sensazioni di benessere. Fai **aerobica** ed esercizi di rinforzo muscolare per **150 minuti a settimana, ottimali 300**.
- **Dormi 7-8 ore ogni notte**. Il sonno **rigenera le funzioni cerebrali e cognitive, consolida la memoria** e **stabilizza l'umore**.
- **Adotta un'alimentazione equilibrata** che apporti le giuste quantità di proteine, grassi, carboidrati, vitamine e minerali, in particolare quelle del **gruppo B come la B12**.

Alimentazione per studiare meglio

Un pasto troppo abbondante genera spesso sonnolenza, affaticamento e calo di energia, limitando prontezza e **attenzione per studiare** nelle ore successive. Devi mangiare correttamente perché per studiare ti **serve energia**.

- **5 pasti al giorno, colazione, pranzo e cena**, con alimenti facilmente digeribili, **2 spuntini** a metà mattina e pomeriggio, per dare un costante apporto d'energia al cervello affaticato dallo studio.
- **Colazione sana e regolare**, è un pasto fondamentale per la salute e la mente in particolare quando si studia intensamente. Non saltare la colazione, falla sempre e con regolarità, deve apportare il **20/25%** delle calorie giornaliere.

- **Acidi grassi Omega-3.** Li trovi nel pesce in particolare **azzurro e salmone, nei semi oleaginosi** e nella **frutta secca a guscio**. Gli Omega-3 sono protettivi per il cuore e aiutano ad avere più **memoria, concentrazione** e un buon tono dell'umore, il che aiuta ad essere positivi.

Quali alimenti dovresti preferire

- **Il cervello ha bisogno di glucosio** (o zucchero), mangia 3 frutti al giorno (circa 450 grammi): **frutta fresca** (anche frullata o spremuta), puoi mangiarla anche durante gli spuntini.
- **A colazione:** cereali (meglio se integrali) pane o fette biscottate o biscotti leggeri, miele o marmellata con almeno il 70% di frutta; oppure cereali aggiungendo qualche seme (lino o zucca). Non dimenticare le **proteine:** latte, yogurt. Alterna la colazione dolce con una salata a base di cereali come quella dolce ma con alimenti proteici come **humus di ceci, formaggio o affettato magro**, e una bevanda calda (caffè, tè, tisana). Puoi anche inserire frutta fresca, meglio se rossa o viola, intera o frullata, o una spremuta di agrumi.
- **Pranzo e cena: i primi.** Carboidrati come pasta, pane, riso integrali, o bulgur, couscous, abbinati a proteine di alto valore biologico, per esempio una spolverata di Grana Padano grattugiato. Oppure un **piatto unico** mettendo insieme gli alimenti del primo e secondo piatto.
- **Pranzo e cena: i secondi.** Rispettando la **porzione e la frequenza:** carni magre (bianca o rossa, affettati, rimuovi i grassi visibili) o pesce, legumi, 2 uova, oppure formaggi, meglio se stagionati e parzialmente decremati come il Grana Padano DOP. Questo formaggio apporta **proteine ad alto valore biologico** con i **9 aminoacidi essenziali**, vitamine del gruppo B e ottime quantità di **B12**, inoltre è ricco di **Calcio fondamentale per gli impulsi nervosi** oltre che per le ossa, e minerali antiossidanti come Zinco, Selenio, oltre alla vitamina A.
- **Verdure ad ogni pasto.** Quantità senza limiti, più ne mangi meglio è (di tutti i colori dal blu scuro al bianco) crude o cotte per raggiungere il fabbisogno quotidiano di minerali e vitamine.
- **Condisci** con **olio extravergine** di oliva, **pochissimo sale**, meglio dell'aceto il **limone** perché ti permette di assorbire di più il **ferro**, elimina o limita **salse grasse e cibi pronti** industriali o artigianali con panature, precotti, **fritti**.

Spuntini regolari e salutari

A metà mattina o pomeriggio puoi essere sotto stress, ansia e sentire il bisogno di qualcosa di dolce o salato: caramelle, biscotti, cioccolato o patatine e snack fritti, mangiare grandi quantità di zucchero e sale rischia di farti sentire molto più affamati ed innescare veri e propri episodi di **snacking incontrollati**.

- Lo spuntino ideale? Yogurt con frutta o semi di lino, verdure in crudité, frutta secca a guscio (noci nocciole o mandorle), oppure qualche scaglia di Grana padano DOP e **una pera**. Non dimenticare mai di bere acqua!

Idrata bene il tuo cervello

Bevi 1,5/2 litri di acqua al giorno, la disidratazione provoca stanchezza, mal di testa e irritabilità.

Quando studi bevi piccoli sorsi e di frequente. Puoi anche **aromatizzare** l'acqua con frutta, erbe aromatiche. Limita i **caffè** e te d 2 o 3 al giorno, di più possono aumentare l'agitazione pre-esame e turbare il sonno. Invece, se la stessa quantità viene bevuta durante la mattinata può migliorare la vigilanza. Non bere troppi caffè o tè e cola, possono causare bruciore e acidità di stomaco.

COLLABORAZIONE SCIENTIFICA

Dott.ssa Raffaella Cancellò,

Nutrizionista Ricercatrice, Dipartimento di Scienze mediche e Riabilitative a indirizzo endocrino-metabolico, Laboratorio di Ricerche in Nutrizione e Obesità, IRCCS-Istituto Auxologico Italiano Milano.

BIBLIOGRAFIA ESSENZIALE

LARN – Società Italiana di Nutrizione Umana

AVVERTENZE

Tutte le raccomandazioni e i consigli presenti in questo articolo hanno esclusivamente scopo educativo ed informativo e si riferiscono al tema trattato in generale, pertanto, non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte al singolo individuo, il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni, raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli dispensati dal proprio medico curante.