

# Stanchezza mentale: come essere in piena forma prima degli esami



## INDICE

- **Stress e ansia da esame: i problemi di stanchezza mentale**
- **Alimentazione per il cervello e per studiare meglio**
- **Gli alimenti che dovresti preferire per la memoria e la concentrazione**
- **Spuntini regolari e salutari per energia e concentrazione nello studio**
- **Idrata bene il tuo cervello per contrastare la stanchezza mentale e fisica**
- **Il giorno dell'esame: proteggere la performance e sapere cosa mangiare prima di un esame**

## Stress e ansia da esame: i problemi di stanchezza mentale

Prima di una prova, **lo stress e l'ansia da esame** possono tradursi in stanchezza mentale e in veri problemi di memoria e concentrazione, proprio quando avremmo più bisogno di focalizzarci su ciò che stiamo studiando.

Capire **come gestire l'ansia da esame**, aiuta a studiare meglio e ad arrivare più lucidi alla prova.

Quando arrivano gli esami comincia la corsa-studio, si sta svegli la notte, si mangia in modo disordinato, si consumano quantità esagerate di caffè, energy drink e sigarette. E con essi, arrivano anche stress, ansia, paura di non farcela, una situazione che ostacola l'apprendimento.

Ciò che riduce le capacità d'apprendimento è lo stress **psicologico**, cioè **l'insieme di sensazioni negative che proviamo** quando percepiamo che le **richieste esterne superano le nostre capacità di far loro fronte**. Cos'è dal punto di vista della psicologia scientifica lo **stress da esame**?

Risponde il Prof. **Gianluca Castelnuovo, Psicoterapeuta**:

“Lo **stress da esame**” è una reazione psicofisiologica eccessiva davanti a una prova percepita come superiore alle proprie risorse o una sfida dall'esito non garantito. Una certa attivazione e un certo livello di impegno sono normali e persino utili, ma diventano disfunzionali quando il cervello interpreta l'esame come un vero pericolo.

In questo modo, il corpo resta in uno stato di stress prolungato, adatto solo a situazioni estreme, brevi e occasionali. Esistono strategie efficaci contro lo stress da esame, come spiegato nel libro *Lo studente strategico* dei Dott. Alessandro Bartoletti. In sintesi, è utile considerare l'esame come una prova circoscritta, non come un giudizio personale: una pianificazione realistica dello studio, simulazioni dell'esame e la sostituzione dei pensieri catastrofici con valutazioni più equilibrate. Un po' di ansia è normale e può essere gestita, ma se lo stress diventa paralizzante ed evita gli esami, è importante rivolgersi a uno specialista. Ciò che può aiutare a superare lo stress è uno stile di vita salutare.”

Per prevenire lo **stress** o diminuirne i danni, occorre uno stile di vita corretto d'abitudine, non solo prima degli esami. In ogni caso, si può recuperare cercando di volersi bene almeno 4 settimane prima della gara/esame, seguendo questi consigli e **rimedi naturali per l'ansia da esame**:

- **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, poiché riducono le funzioni del sistema nervoso.
- **Evita il binge drinking** e gli atteggiamenti “sensation seeking” (incontrollati e su base emotiva), che 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 tra le 7 e le 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**, utile contro la stanchezza fisica e mentale e per sostenere memoria e concentrazione.

## Alimentazione per il cervello e per studiare meglio

Un'alimentazione per studiare, cioè una buona **alimentazione per lo studio**, sostiene energia, memoria e concentrazione. Non esistono cibi miracolosi, ma scegliere bene l'alimentazione per il cervello aiuta la performance cognitiva e limita la stanchezza mentale.

Ad esempio, 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** e per sostenere memoria e concentrazione dovresti seguire questi 3 consigli:

- **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.

### È vero che i cibi ricchi di fosforo sono indispensabili quando si studia?”

Risponde la Dr.ssa Raffaella Cancellò, Nutrizionista:

“In parte sì, ma non nel modo in cui spesso si sente dire. Il fosforo è un minerale importante perché fa parte delle cellule del cervello e contribuisce ai processi energetici dell'organismo. Per questo si trova in molti cibi ‘nutrienti’ come pesce, uova, carne, legumi e frutta secca, che in generale sono utili durante lo studio. Però non è il fosforo da solo a migliorare la memoria: è l'insieme di questi alimenti, ricchi anche di proteine, grassi buoni e altri nutrienti, a sostenere la concentrazione. Quindi più che cercare cibi ‘ricchi di fosforo, o integratori, è meglio puntare su **un'alimentazione equilibrata.**”

# Gli alimenti che dovresti preferire per la memoria e la concentrazione

Quando si tratta di **cibi per la memoria e la concentrazione** non conta solo il singolo alimento, ma l'equilibrio del pasto.

Il cervello ha bisogno di glucosio (o zucchero). Mangia 3 frutti al giorno (circa 450 grammi): ricorda che puoi consumare la **frutta fresca** anche durante gli spuntini, se preferisci anche frullata o spremuta.

- **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** e **Fosforo** (692mg per 100gr di prodotto), **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** difficili da digerire, che possono peggiorare stanchezza fisica e mentale nel periodo dello studio.

## Spuntini regolari e salutari per energia e concentrazione nello studio

Gli spuntini ben costruiti aiutano a evitare cali di energia per studiare e **fame nervosa**. Se scelti con attenzione, diventano veri cibi per la concentrazione e sostenendo lo studio senza appesantire.

Gli spuntini vanno inseriti nella giornata con qualche accorgimento. A metà mattina o pomeriggio, ad esempio, si può essere sotto stress e spesso si reagisce con evitamento, isolamento, rabbia o alimentazione compulsiva. Questo innesca la fame nervosa, cioè sentire il bisogno di qualcosa di dolce o salato, come ad esempio caramelle, biscotti, cioccolato, patatine, snack fritti e junk food. Questo cibo è usato come **cibo compensatore** e scatena veri e propri episodi di **snacking incontrollati** che non risolvono il problema, ma attenuano solo temporaneamente le emozioni negative peggiorando il benessere generale.

Lo snacking incontrollato non lo si combatte con il digiuno, ma con spuntini e merende che ci danno energia e nutrienti utili allo stato psicofisico.

**Qual è quindi lo spuntino ideale quando si è sotto stress da esame? Ecco cosa puoi mangiare per favorire memoria e concentrazione senza appesantirti:**

- Yogurt con frutta o semi di lino;
- verdure in crudité;
- frutta secca a guscio (noci, nocciole o mandorle);
- oppure uno **spuntino** con qualche scaglia di Grana padano DOP e un frutto fresco.

Inoltre, **non dimenticare mai di bere acqua.**

# Idrata bene il tuo cervello per contrastare la stanchezza mentale e fisica

Anche una lieve disidratazione può **peggiore la stanchezza fisica e mentale**, l'attenzione e la memoria. Bere con regolarità è anche uno dei gesti più semplici per limitare problemi di memoria e concentrazione durante lo studio.

Durante la preparazione a un esame è importante bere circa **1,5-2 litri** di acqua al giorno, perché anche una lieve **disidratazione** può causare stanchezza, mal di testa e difficoltà di concentrazione.

Quando studi, **è meglio bere piccoli sorsi spesso** invece di poca acqua tutta insieme. Se vuoi, puoi anche rendere l'acqua più gradevole aggiungendo frutta o erbe aromatiche.

Per quanto riguarda **caffè e tè**, è bene non esagerare: 2-3 caffè al giorno possono aiutare la vigilanza, soprattutto al mattino, ma quantità maggiori possono aumentare agitazione, ansia e disturbare il sonno, che è fondamentale prima dell'esame.

Attenzione anche agli energy drink o alle bibite con caffeina: possono dare fastidi allo stomaco e provocare acidità o bruciore.

## Il giorno dell'esame: proteggere la performance e sapere cosa mangiare prima di un esame

Nel giorno della prova conta **proteggere la performance cognitiva**, non sperimentare. Sapere **cosa mangiare prima di un esame** aiuta a mantenere lucidità senza appesantire.

Se la preparazione è la fase di costruzione, il giorno dell'esame è la fase di stabilizzazione. Il giorno dell'esame non si recupera ciò che non si è studiato, ma si protegge ciò che si è costruito.

Ecco cosa fare:

- colazione leggera ma completa (carboidrati + proteine);
- idratazione regolare;
- eventuali spuntini semplici e abituali (frutta, frutta secca, cioccolato fondente);
- caffeina solo se già utilizzata abitualmente, per non aumentare ansia da esame e agitazione.

Cosa evitare prima di un esame:

- pasti abbondanti o ricchi di grassi;
- eccesso di caffeina;
- alimenti nuovi o non testati;
- energy drink.

In conclusione, la preparazione agli esami non dipende solo dalle ore di studio, ma dall'equilibrio tra mente e corpo. Un'alimentazione regolare, un sonno adeguato e una buona gestione dello stress rappresentano strumenti concreti per **migliorare concentrazione, memoria, apprendimento** nella fase di preparazione e studio, diventando la base per una elevata efficacia durante la prova d'esame.

### COLLABORAZIONE SCIENTIFICA

#### **Dott.ssa Raffaella Canello,**

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

#### **Prof. Gianluca Castelnuovo,**

Ordinario di Psicologia Clinica Università Cattolica Milano, direttore del Servizio e del Laboratorio di Psicologia Clinica IRCCS-Istituto Auxologico Italiano Milano.

### BIBLIOGRAFIA ESSENZIALE

LARN – Società Italiana di Nutrizione Umana

Impact of Exams on Diet, Physical Activity, and Body Composition in University Students. Mudarra-García N, et al. *Nutrients*. 2025 Jun 4;17(11):1929. doi: 10.3390/nu17111929. PMID: 40507198; PMCID: PMC12157282.

Nutrition Literacy, Hydration Awareness and Food Label Use in School Populations: A Cross-Sectional Study of Students and Teachers Across European Contexts. Coradduzza D, et al. *J Hum Nutr Diet*. 2026 Jun;39(3):e70258. doi: 10.1111/jhn.70258. PMID: 42062818; PMCID: PMC13133250.

---

## **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.