

COSA MANGIARE NEL PERIODO DEGLI ESAMI? I 10 CONSIGLI DELLA NUTRIZIONISTA

Pubblicato il 30 Giugno 2022 di redazione



Categoria: [CRONACA E ATTUALITA'](#)



Il decalogo della dottoressa Francesca La Farina per affrontare al meglio gli esami dal punto di vista nutrizionale

ROMA – “L'estate, per moltissimi studenti liceali e universitari, vuol dire una sola parola: **esami**. Un periodo intenso, ricco di stress, che prevede una lunga maratona mentale, **da affrontare al meglio anche dal punto di vista nutrizionale**. Deliveroo, la piattaforma leader nell'online food delivery, ha chiesto a **Francesca La Farina**, Nutrizionista, Biologa e Consulente del progetto Luiss Nutritional Care dell'Università Luiss Guido Carli, utili consigli per affrontare al meglio, anche a tavola il periodo degli esami. I consigli e le indicazioni sono stati raccolti da La Farina in un vero e proprio **Decalogo**, da tenere a mente durante tutto l'arco della giornata, dalla colazione al pranzo, fino alla cena”.

Così si legge nella nota che descrive il progetto. “Il documento curato dalla nutrizionista- spiega il comunicato- riserva una particolare attenzione ad alcuni cibi che, meglio di altri, possono aiutare ad affrontare un periodo così importante. Tra questi, alcuni prodotti disponibili su Deliveroo HOP – il nuovo servizio che opera attraverso negozi di sola consegna di generi alimentari, che offre ai consumatori oltre 1.800 prodotti in appena 10 minuti – come frutta e verdura fresca, carni di pollo e tacchino, salmone, cereali, fiocchi d'avena e frutta secca. Deliveroo HOP è disponibile a Milano e presto anche in altre città italiane”.

L'IMPORTANZA DI NUTRIRE IL CERVELLO

“Nutrire il fisico è importante, ma **nutrire il cervello** lo è ancora di più. Quando si parla di alimentazione- spiega la dottoressa La Farina- si pensa immediatamente all'aspetto fisico, trascurando invece **l'importanza del cervello** che, oltre ad assolvere il compito di regolare il senso di fame, è la centralina vera e propria che governa il nostro organismo”.

“Il cibo è il mezzo con il quale rifornire il nostro corpo di energia ed il cervello ne è uno dei maggiori consumatori. Nutrire il cervello, per **permettergli di funzionare al meglio**, riveste un'importanza che non va assolutamente trascurata per mantenere le attività neuro-psichiche al massimo livello”, spiega ancora.

STANCHEZZA E SONNOLENZA POMERIDIANA: CEREALI INTEGRALI E FRUTTA

Svegliarsi stanchi, assonnati e privi di energie, e provare sonnolenza durante le ore pomeridiane sono tra i problemi più comuni durante i periodi di **intensa attività cerebrale**. “La stanchezza-aggiunge La Farina- può essere dovuta a due cause: **una dieta iperglicemica o una condizione di ipoglicemia prolungata**, spesso causata da un'alimentazione povera di zuccheri, da abitudini alimentari errate come non fare colazione al mattino o seguire diete restrittive e digiuni, da stress e ansia. In entrambe le situazioni occorrerà innanzitutto **evitare diete fai da te**, spesso ricche di zuccheri raffinati; privilegiare carboidrati come pasta e riso integrali, cereali a basso indice glicemico come farro, orzo, quinoa e grano saraceno, frutta fresca, al mattino o negli spuntini, verdure di stagione, yogurt e kefir; e assumere poi molti liquidi durante la giornata come acqua, tisane e tè non zuccherati”.

Circa la sonnolenza pomeridiana, secondo La Farina: “è consigliato assumere una **maggiore quota proteica** durante il pranzo ed una prevalenza di carboidrati a cena, quando di solito è più indicata una sedazione nervosa che faciliti il riposo notturno”.

10 CONSIGLI PER ESAMI AL TOP

1. **Fare sempre la colazione al mattino.** È il pasto più importante della giornata, perché fornisce all'organismo le energie e gli elementi essenziali ad affrontare lo studio durante la giornata e a regolare la fame nelle 24 ore. Alternare tra colazioni dolci ben bilanciate a soluzioni salate. Iniziare la giornata con una tazza di latte vaccino o vegetale, un caffè, pane integrale tostato con burro e cannella (o con crema di arachidi 100%) può costituire un'ottima colazione dolce. Per la colazione salata si può invece optare, ad esempio, per una spremuta accompagnata da pane di farro (o integrale), con avocado e pomodorini freschi marinda.

2. **Fare spuntini** a metà mattina e/o a metà pomeriggio a base di frutta fresca di stagione da abbinare ad uno yogurt. Fragole, ciliegie, anguria, frutti rossi, mirtilli possono essere l'ideale per una pausa gustosa, sana e rigenerante nel corso della giornata.

3. Prediligere una **dieta ricca di cibi antiossidanti**. Il cervello è particolarmente esposto al danno ossidativo per questo motivo è importante assumere ingredienti che proteggono il cervello dai radicali liberi come appunto tutti gli alimenti ricchi in Vitamina C tra cui pomodori, limoni, arance, kiwi, fragole, e frutti rossi come mirtilli, more e lamponi.

4. **A pranzo, preferire piatti nutrienti**, variegati e leggeri come le insalatone. Sono piatti semplici che

forniscono tutti i nutrienti necessari. È importante che sia mantenuta la regola di un solo carboidrato e una sola proteina a pasto, per non innalzare l'indice glicemico e per non affaticare i reni e i processi digestivi.

5. Ricordarsi le **proteine di carne, pesce, uova, latte e legumi e i cibi ricchi di Omega 3**. Queste proteine sono importantissime per equilibrare i livelli di glucosio nel sangue e dare il necessario sostegno all'organismo. Alimenti come il pesce azzurro, il salmone selvatico, lo sgombro, l'avocado, i semi oleosi, le noci, sono invece ricchi di grassi Omega 3, come l'EPA e il DHA e rappresentano un valido aiuto nei processi cognitivi.

6. **A cena, aprire il pasto con un crudité di verdure**. Un pinzimonio di finocchi, ravanelli e sedano oppure indivia belga e rucola possono essere un entrée ideale.

7. **Assumere cereali integrali e alimenti ricchi di vitamina K**. I cereali integrali come pane, pasta, e riso sono fondamentali per dare energia, per una mente attiva e per mantenere stabili i livelli ematici di glucosio. Non dimenticare poi alimenti come cavoli, verze, broccoli e i cavolfiori, ricchi in Vitamina K e glucosinolati, in grado di mantenere elevate le concentrazioni di neurotrasmettitori preziosi per il corretto funzionamento del sistema nervoso centrale.

8. **Bere caffè sì, ma con moderazione**. L'abuso di sostanze nervine potrebbe infatti provocare vari squilibri come la perdita di sonno che indebolisce la memoria, l'alterazione del battito cardiaco e l'incremento dello stato ansioso. Studiare in modo equilibrato, evitando lo 'studio matto e disperatissimo'.

9. È bene **studiare durante le ore del giorno** e riposare invece la notte in modo da non alterare i ritmi circadiani e ricaricare le energie.

10. Cercare inoltre di ritagliare durante la giornata un piccolo spazio temporale da dedicare alla **sana attività fisica**, utile per scaricare lo stato di ansia e gli stress accumulati.

fonte Agenzia DIRE e l'indirizzo www.dire.it [Michela Coluzzi](#)

