



Lunedì..... tutti a dieta!

Il redazionale di nutrizione e dietologia a cura della Dr.ssa Daniela Limonta

Oggi parliamo di **dieta del maturando**.

Fra qualche giorno circa mezzo milione di studenti si cimenteranno con l'esame più importante della loro vita: la maturità. Un rito collettivo che ogni anno mette in agitazione ragazzi e genitori.

Al di là dello studio e della conoscenza delle materie, che sono fondamentali per un risultato brillante, ci sono altri "trucchi" che possono aiutare i maturandi a rendere al massimo durante gli esami.

Due sono i fattori principali: dieta corretta e buon riposo.

Per quanto riguarda il riposo notturno è consigliabile andare a letto presto, senza fare nottate in bianco sui libri o notti "brave" con gli amici per esorcizzare la maturità. Otto sono le ore di riposo consigliate.

Per quanto riguarda la dieta è bene ricordare che una corretta alimentazione durante il periodo di esami è fondamentale per aumentare la memoria e la capacità di concentrazione.

La **dieta** quotidiana del maturando dovrà seguire queste cinque regole generali:

1) **Leggerezza**. La dieta dovrà essere leggera per non appesantire. Diete troppo ricche in grassi e zuccheri determinano digestioni lunghe e difficili. Ciò può determinare sonnolenze postprandiali sino al temutissimo "abbiocco pomeridiano". Ecco quindi che è meglio prediligere cibi leggeri con porzioni non abbondanti.

2) **Regolarità**. I pasti dovranno essere consumati sempre agli stessi orari, soprattutto la cena non dovrà essere consumata troppo tardi per evitare di andare a letto in piena digestione.

3) **Frazionamento delle kcalorie quotidiane in cinque pasti**. Per evitare alterazioni della glicemia è meglio seguire una dieta che preveda cinque pasti: colazione, spuntino, pranzo, merenda e cena. Gli spuntini dovranno essere leggeri e digeribili. Si consiglia frutta o yogurt. Ottima è anche la frutta secca: uno spuntino a base ad esempio di 4 o 5 mandorle è raccomandabile. **Le mandorle sono ricche in vitamina E** che aiuta cervello e corpo ad essere in perfetta forma.

4) **Ricca in acqua**. Senza acqua il cervello non funziona: ora che finalmente comincia a fare caldo, i maturandi dovrebbero ricordarsi di avere sempre a portata di mano una bottiglietta d'acqua (meglio non troppo fredda). Il consumo ottimale di acqua è di 1,5-2 litri al giorno. No però all'eccesso di bibite zuccherate tipo Cola e no all'eccesso di caffè!! Per quanto riguarda il caffè spesso tra i maturandi se ne registra un consumo eccessivo. I maturandi dovrebbe sapere che non dovrebbero bere litri di **caffè**, o energy drinks per tenersi svegli. Spesso l'abuso di caffeina genera un effetto esattamente opposto, senza contare poi che si tratta di un forte **eccitante** che può aumentare il livello di **ansia** e agitazione.

5) **Ricca in frutta e verdura** che grazie al loro contenuto di antiossidanti contrastano i **radicali liberi** e mantengono attive le cellule cerebrali!

