VareseNews

Cibi promossi o bocciati nella dieta del maturando

Pubblicato: Martedì 21 Giugno 2016

L’abuso di caffè è l’errore alimentare più frequente degli studenti che si preparano ad affrontare l’esame di maturità, perché provoca **eccitazione, ansia ed insonnia** che fanno perdere concentrazione e serenità mentre **la frutta aiuta a rilassarsi e a combattere il grande caldo** che disturba in questi giorni gli studi.

E’ quanto afferma **la Coldiretti che ha stilato la lista degli alimenti “promossi e bocciati” nella dieta per gli esami di maturità.** Un aiuto per vincere la preoccupazione viene dagli alimenti ricchi di sostanze rilassanti come – sottolinea la Coldiretti – pane, pasta o riso, lattuga, radicchio, cipolla, formaggi freschi, yogurt, uova bollite, latte caldo, frutta dolce e infusi al miele che favoriscono il sonno e aiutano l’organismo a rilassarsi per affrontare con la necessaria energia e concentrazione la sfida scolastica.

Per affrontare il rush finale da evitare, perché possono provocare insonnia e agitazione, sono oltre al caffè anche **patatine in sacchetto, salatini e cioccolata** che sono invece spesso presenti tra le scorte di emergenza delle ansiose vigilie. E’ necessario – consiglia la Coldiretti – cercare di riposare adeguatamente facendo attenzione all’alimentazione, evitando sia il digiuno che gli eccessi, in particolare con cibi pesanti o con sostanze eccitanti.

Tra i condimenti out sono da evitare cibi con sodio in eccesso per cui vanno banditi curry, pepe, paprika e sale in abbondanza, ma anche piatti nei quali sia stato utilizzato dado da cucina. Anche gli alimenti in scatola per l’eccesso di sodio e di conservanti sono da tenere lontani.

Esistono invece cibi che – evidenzia la Coldiretti – aiutano a rilassarsi per la presenza di un aminoacido, il **triptofano**, che favorisce la sintesi della serotonina, il neuromediatore del benessere e il neurotrasmettitore cerebrale che stimola il rilassamento. **La serotonina aumenta con il consumo di alimenti con zuccheri semplici** come la frutta dolce di stagione ma effetti positivi nella dieta serale si hanno con legumi, uova bollite, carne, pesce, formaggi freschi.

Tra le **verdure** – ricorda ancora la Coldiretti – al primo posto la lattuga, seguita da cipolla e aglio, perché le loro spiccate proprietà sedative conciliano il sonno. Bene anche un bicchiere di latte caldo, giusto prima di andare a letto, che oltre a diminuire l'acidità gastrica che può interrompere il sonno, fa entrare in circolo durante la digestione elementi che favoriscono una buona dormita per via di sostanze, presenti anche in formaggi freschi e yogurt, che sono in grado di attenuare insonnia e nervosismo.

Infine – conclude la Coldiretti – **un buon dolcetto di incoraggiamento ricco di carboidrati semplici ha una positiva azione antistress,** così come infusi e tisane dolcificati con miele che creano un'atmosfera di relax e di piacere che distende la mente e la rende più pronta a rispondere alle sollecitazioni degli esaminatori.

I TRUCCHI DELLA DIETA ANTIFLOP PER GLI ESAMI

CIBI BOCCIATI	*CIBI PROMOSSI*
Patatine in sacchetto	Pasta, Riso, Pane, Orzo
Piatti con dado da cucina	Lattuga, Radicchio Cipolla, Aglio
Cioccolato, Cacao	Rape, Cavolo
Caffè, The	Formaggi freschi, Yogurt
Curry, Pepe, Paprika	Uova bollite
Superalcolici	Miele in infusi caldi, Latte caldo
Salatini	Frutta dolce
Alimenti in scatola	Dolce

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it