

COMUNICATO STAMPA

ESAMI IN VISTA: COME DARE IL MEGLIO? L'IMPORTANZA DI NUTRIRSI IN MODO CORRETTO, MA ANCHE GRATIFICANTE

Pasti leggeri e frequenti, pranzo, cena e due merende, la giusta quantità di proteine e grassi, il pieno di carboidrati complessi e semplici, vitamine, sali, fibra e tanta acqua, ma anche cibi che appagano il gusto e gratifichino: ecco il menu giusto per lo studente stilato da un pool di esperti nutrizionisti

La fine della scuola è arrivata e i ragazzi, che debbano affrontare o meno gli esami, hanno bisogno di essere in piena forma psicofisica per poter chiudere l'anno al meglio. **Mangiare in modo corretto è fondamentale, ma anche la gratificazione che viene dal cibo è importante** per restare in equilibrio e combattere lo stress in vista delle ultime fatiche studentesche. Un pool di nutrizionisti ed esperti, tra cui Amleto D'Amicis, Eugenio Del Toma, Andrea Ghiselli, Michelangelo Giampietro, Claudio Maffei, Pietro Antonio Migliaccio, Marcello Ticca che fanno parte del Comitato Editoriale del sito www.merendineitaliane.it ha voluto stilare un vero e proprio **decalogo di consigli per i ragazzi** alle prese con il più temuto momento dell'anno: quello delle ultime interrogazioni e degli esami finali. Eccoli:

- 1) *Non saltare la prima colazione: latte, yogurt o formaggio fresco; pane, fette biscottate o dolci da forno; frutta. Concederti almeno un cibo che ti piace particolarmente, ti aiuterà a far partire bene la giornata.*
- 2) *A metà mattina fai un break con un piccolo panino imbottito, o una merendina, o un frutto. Sarai più concentrato e arriverai all'ora di pranzo meno affamato*
- 3) *Che tu pranzi a casa, a scuola o fuori, cerca di mangiare seduto a tavola. Una porzione di carne o pesce accompagnata da verdura e frutta e un po' di pane ti sazieranno senza appesantirti.*
- 4) *A metà pomeriggio interrompi le ore di studio con una merenda leggera e dolce: un bicchiere di latte con i biscotti o un piccolo dolce da forno, una macedonia di frutta, un gelato. Ti rilasserà i nervi e ti darà energia disponibile fino all'ora di cena.*
- 5) *A cena concediti il tuo primo piatto preferito. Aggiungi un uovo o una porzione di formaggio, non dimenticare verdura e frutta.*
- 6) *Per dissetarti l'ideale è l'acqua, di rubinetto o in bottiglia, bevine tanta, fresca, non ghiacciata.*
- 7) *Vacci piano con the e caffè.. Contengono sostanze utili per la concentrazione ma solo a dosi moderate.*
- 8) *Non saltare i pasti: ti stancherai meno ed eviterai di mangiucchiare in continuazione*
- 9) *Mangia di tutto con moderazione combinando gli alimenti insieme con varietà, fantasia e piacere*
- 10) *Ricorda che non esistono pillole magiche capaci di aiutarti a studiare, basteranno il tuo impegno e uno stile di vita sano.*

www.merendineitaliane.it



“La scienza non ci fornisce indicazioni precise sul numero esatto dei pasti che l’uomo deve consumare per assicurarsi un’alimentazione corretta a garanzia della salute – **commenta Amleto D’amicis, epidemiologo nutrizionale** - Se in passato il modello prevalente era quello di consumare due, al massimo tre veri pasti completi, oggi la tendenza è verso un’assunzione di cibo molto più destrutturata, che predilige piccoli pasti più frequenti da consumare rapidamente anche fuori casa. Tuttavia è molto importante che, soprattutto i giovanissimi impegnati negli esami, momento in cui bisogna contare su tutte le proprie energie, fisiche e mentali, seguano delle regole precise anche nella suddivisione dei pasti quotidiani, che dovrebbero essere: una buona prima colazione, una piccola merenda, un pranzo, un’altra piccola merenda e una cena.”

E visto che il momento degli esami è fonte di stress per i ragazzi, nella loro dieta non deve mancare anche la gratificazione sotto forma di cibi preferiti e desiderati. “Una corretta distribuzione dei pasti nella giornata è importantissima – aggiunge **Pietro Antonio Migliaccio, dietologo clinico** – ma lo è altrettanto concedere al bambino qualche cosa di dolce o comunque un cibo che sia per lui particolarmente gratificante, come un pezzo di torta o una merendina.

.Ma l’aiuto per studiare meglio non viene solo da una corretta alimentazione, ma anche da un po’ di esercizio fisico che porta maggiore ossigeno al cuore e al cervello e aiuta a concentrarsi meglio. Ecco perché è importante ricavarci il tempo per una passeggiata o un gioco all’aria aperta, anche durante la “clausura forzata” per prepararsi agli esami.

“ Anche star seduti alla scrivania comporta un certo dispendio energetico - sottolinea il **nutrizionista e medico dello sport Michelangelo Giampietro** – e soprattutto quando bisogna studiare intensamente bisogna avere le risorse energetiche e nutrizionali necessarie per potersi concentrare Ecco perché una corretta alimentazione può aiutare a migliorare l’apprendimento e la memorizzazione. Mentre si studia però bisogna anche riuscire a concedersi delle pause con la duplice funzione di scaricare la tensione nervosa e fare del sano movimento in modo da tornare sui libri più concentrati ed efficienti.”

Per informazioni:

Angela La Terra

INC – Istituto Nazionale per la **Comunicazione**

06/44160844 – 334/6788707

a.lattera@inc-comunicazione.it

www.merendineitaliane.it

