**STANCHEZZA E DISTRAZIONE NEI POMERIGGI DI STUDIO A CASA?**

**ECCO 10 REGOLE PER RITROVARE LA CONCENTRAZIONE GRAZIE ALLA MERENDA**

*I suggerimenti per bambini e ragazzi proposti da “A Scuola di Salute” dell’Ospedale Pediatrico Bambino Gesù in collaborazione con Unione italiana Food spiegano come recuperare la concentrazione grazie alla merenda.*

*Tra i consigli: mai saltare gli spuntini ma neanche raddoppiare la merenda e farla nutrizionalmente adeguata.*

*Dalla frutta fresca e secca, al pane e pomodoro, dallo yogurt alla merendina: ecco 10 alternative di merende pomeridiane che aiutano a ricaricarsi, disponibili sul sito* [*www.merendineitaliane.it*](http://www.merendineitaliane.it)

*Per gli adulti invece arrivano i consigli della healthy influencer Cristiana Banchetti per recuperare la concentrazione in pochi minuti. Tra questi: fare un po’ di yoga, dormire 15 minuti, respirare, prendersi cura delle proprie piante.*

Che cosa stavi facendo? Dove eri arrivato? Stanchezza, distrazioni, pensieri possono assorbire l’attenzione di bambini e ragazzi, portandosi via tempo prezioso durante i pomeriggi di studio a casa. In questo contesto la merenda pomeridiana diventa un momento fondamentale per ricaricarsi, prendersi un momento di coccola per sé e affrontare il resto della giornata con maggiore energia. Lo ribadisce **“A scuola di salute” (www.scuoladisalute.it)** **dell’Ospedale Pediatrico Bambino Gesù**, punto di riferimento in Italia per l’educazione alimentare dei più giovani che, in collaborazione con **Unione Italiana Food** ha suggerito **10 merende per bambini e ragazzi in età pediatrica che aiutano a recuperare la concentrazione.** Le proposte di merenda sono disponibili sul sito[**www.merendineitaliane.it**](http://www.merendineitaliane.it) insieme con una serie di consigli indirizzati ai più giovani per poter vivere al meglio la quotidianità soprattutto nei momenti in cui affiora la stanchezza mentale.

**LE 10 MERENDE PER BAMBINI E RAGAZZI CHE FAVORISCONO LA CONCENTRAZIONE**

La prima regola è **fare una merenda varia, adeguata ed energetica.** Importante **non saltarla mai** ma allo stesso tempo **non raddoppiarla.**

Tra **i 10 suggerimenti di merende** **per ritrovare la concentrazione** proposte da ***“****A scuola di salute”* dell’Ospedale Pediatrico Bambino Gesù troviamo spuntini sia dolci che salati. Si va dalla “**macedonia di frutta** **fresca e secca”** al “**pane tostato con ricotta e miele”**, dallo “**yogurt magro con frutta fresca, cioccolato fondente”** a un “**panetto di pasta sfoglia, mela, cannella** **e gherigli noci**” fino a una **“merendina pan di spagna al cioccolato”,** solo per citarne alcune.

Anche **le merendine**, dunque, in virtù di una porzionatura stabilità di appena 35 **grammi, possono rappresentare una valida alternativa a merenda per recuperare la concentrazione** oltre a essere un prodotto buono, legato al comfort food con il quale ci possiamo regalare un momento di piacere.

*“L’energia assunta a merenda migliora la capacità di concentrazione ed apprendimento, il tempo di reazione, l'umore, la memoria ed il controllo metabolico -* afferma il **Dott. Giuseppe Morino**, **Resp.** **UO Dietologia Clinica dell’Ospedale Pediatrico Bambin Gesù.** *- Uno scarso apporto, invece, di carboidrati determina una diminuzione nelle prestazioni cognitive e l’arrivo alla cena con un notevole senso di fame. Occorre quindi dare vita a merende nutrizionalmente adeguate, in cui gli elementi fondamentali appaiono la densità dei nutrienti ed energetica che svolgono un ruolo importante nel mantenimento dell'equilibrio metabolico.”*

**GLI ESPEDIENTI PER RICARICARSI AL DI LÀ DELLA MERENDA**

Compiti per casa, sport, teatro, corsi di musica, senza contare le feste di compleanno, gli incontri con i compagni al parco. Portare avanti numerose attività richiede un’elevata dose di energia, impegno e attenzione per i ragazzi. Per questo motivo ***“A scuola di salute”* dell’Ospedale Pediatrico Bambino Gesù”** oltre a consigliare una sana e adeguata merenda **suggerisce delle sane abitudini a corredo**, per affrontare tutte le attività pomeridiane con la giusta carica e garantire una buona dose di concentrazione.

Semplici ma efficaci consigli come: **idratarsi, spegnere telefonini e tablet, bere una spremuta o un succo di frutta naturale prima dello sport, prendersi 5 minuti di svago ogni ora di studio** e se si è stanchi perché no**: concedersi una breve pausa per il sonno.**

**E PER GLI ADULTI? ECCO I CONSIGLI DELLA HEALTHY INFLUENCER PER RECUPERARE LA CONCENTRAZIONE**

Avere a cuore il proprio benessere significa mettere al centro il tempo che dedichiamo al recupero delle nostre energie. **Cristiana Banchetti, healthy influencer, mette in evidenzia 10 consigli per gli adulti,** scientificamente provati, **per ritornare concentrati e produttivi** in 15-20 minuti.

Anche qui protagonista è la **merenda**, un momento di piacere capace di appagare corpo e spirito. Troviamo poi attività come **praticare 10 minuti di yoga** o **leggere qualche pagina del proprio libro preferito.**

**Fondamentale l’idratazione**: bere riduce la sensazione di fatica e stanchezza e migliora le capacità cognitive. Importante per recuperare le energie il cosiddetto “Power Nap”: il **pisolino ristoratore è fondamentale** e basteranno 10-20 minuti. Ma anche una **piccola pausa beauty può aiutare a ricaricarsi.**

E poi ancora **ascoltare la propria musica preferita**: programma la tua canzone preferita, alza il volume e canta il consiglio della healthy influencer: aiuta la respirazione profonda e l’ossigenazione.

Aiuta molto anche **camminare all’aria aperta** - meglio se con il proprio amico a quattro zampe - e **prendersi cura delle proprie piante:** in una vita frenetica avere a cuore fiori ed erbe aiuterà a rallentare e a volersi bene

E infine quando ci si sente stanchi, stressati e sopraffatti dagli impegni il consiglio fondamentale è: **respira!**

**Ufficio stampa Unione Italiana Food**

INC – Istituto Nazionale per la Comunicazione

Giulia Pasquale g.pasquale@inc-comunicazione.it 3476399758

Simone Ranaldi s.ranaldi@inc-comunicazione.it 3355208289