



## Scienza *Studenti, medici e nutrizionisti d'accordo* **"Alimentazione sana contro lo stress da rientro in classe"** *"Parola d'ordine gradualità, senza farsi mancare piccole gratificazioni"*

**M**ilioni di bambini e ragazzi sono tornati o stanno per tornare sui banchi di scuola. Per loro, ecco le dritte di medici, nutrizionisti, psicologi esperti del sito [www.merendineitaliane.it](http://www.merendineitaliane.it) per superare lo stress da rientro, con l'aiuto di un'alimentazione sana. Se è vero, infatti, che non esistono 'ricette miracolose' per ottimizzare il rendimento del cervello, seguire semplici regole può aiutare a migliorare la concentrazione e ad affrontare al meglio la ripresa degli impegni sui banchi.

### IL DECALOGO STILATO AD HOC DA UN COMITATO SCIENTIFICO

L'importante, sottolineano gli esperti, è che la fatica sia graduale, senza farsi mancare piccoli gesti gratificanti.

"Un valido aiuto arriva anche dall'alimentazione", spiegano medici e nutrizionisti dalle pagine del sito, ricco di spunti e informazioni su come nutrirsi in modo corretto sin dall'infanzia mantenendo uno stile di vita sano. La parola chiave deve essere gradualità: non bisogna chiedere troppo a corpo e mente, ancora legati alle abitudini consolidate durante i mesi di vacanza. L'impegno mentale, quindi, va ripreso gradualmente e bisogna ricominciare ad alimentarsi in maniera corretta, dimenticando a poco a poco le esagerazioni estive pur mantenendo piccole gratificazioni quotidiane. "Bisogna ricominciare a prendersi cura di sé, sapendo che non si avrà il frigorifero a portata di mano o il bar della spiaggia a due passi - commenta la psicologa dell'educazione Annamaria Ajello - La colazione va fatta per intero e senza fretta. Inoltre, è utile prendere l'abitudine di andare a scuola con un compagno, per condividere l'idea dell'impegno che si va ad affrontare. Ritrovare il gusto della chiacchierata con un amico fa in un certo senso diminuire il peso della nuova fatica, che diventa quasi condivisa. Ed è importante che anche i genitori parlino con i figli per far capire loro come i nuovi ritmi riguardino tutti e ci si debba abituare a questa ritrovata quotidianità. Nello stesso tempo, però, vanno ribadite delle regole, concedendosi qualche eccezione per evitare atteggiamenti recalcitranti rispetto a nuovi orari e abitudini".

Un ruolo molto importante lo giocano alimentazione equilibrata e stile di vita attivo. Utile a

questo proposito il decalogo stilato ad hoc dal Comitato scientifico di [www.merendineitaliane.it](http://www.merendineitaliane.it) per un rientro a scuola più produttivo:

- 1) Maisaltare la colazione. Sarebbe come partire con l'auto senza metterci prima dentro la benzina.
- 2) Concedersi qualcosa di particolarmente gradito per colazione: mette allegria, aiuta a iniziare bene la giornata e aiuta ad alzarsi dal letto più volentieri.
- 3) Un piccolo spuntino a metà mattina favorisce la concentrazione e fa arrivare all'ora di pranzo con meno appetito.
- 4) Tornare a casa a pranzo quando è possibile. In ogni caso mangiare seduti a tavola con calma per rilassarsi e digerire bene.

5) Interrompere lo studio pomeridiano giocando all'aperto per mantenere un buon equilibrio psicofisico.

6) Fare una merenda leggera che interrompa le ore di digiuno fra pranzo e cena è un'ottima abitudine.

7) A cena un pasto completo (primo, secondo, contorno, frutta) per compensare eventuali squilibri nutrizionali dei pasti precedenti.

8) Saltare i pasti porta a un'alimentazione squilibrata, mangiucchiare in continuazione è altrettanto sbagliato.

9) Moderazione e varietà sono le regole fondamentali per nutrirsi correttamente.

10) Mangiare sano è importante, ma il cibo che si sceglie deve anche gratificare.

"È molto importante che chi studia impari sin da piccolo a seguire regole precise nella suddivisione dei pasti: ovvero una buona prima colazione, una piccola merenda, un pranzo, un'altra piccola merenda e una cena - commenta Amleto D'Amicis, epidemiologo nutrizionale - E visto che anche i ragazzi si stressano a causa degli impegni sco-



lastici spesso intensi, 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, di cioccolata, un gelato, una merendi-

na". Importante anche un moderato e costante esercizio fisico, che porta maggiore ossigeno al cuore e al cervello favorendo anche la concentrazione. Ecco perché è bene ritagliarsi ogni giorno almeno un'ora per giocare o fare sport all'aria aperta. "Se in vacanza ci si muoveva di più e quindi si consumava più energia, non bisogna pensare che stare sui libri non comporti un certo dispendio energetico - sottolinea il nutrizionista e medico del-

lo sport Michelangelo Giampietro - soprattutto quando bisogna studiare intensamente è necessario avere le risorse energetiche e nutrizionali per potersi concentrare". "Per i ragazzi il ritorno in città e alla scuola - dice Marcello Ticca, specialista in scienza dell'alimentazione - è troppo spesso il ritorno a una vita eccessivamente sedentaria". "I genitori - sostiene l'esperto - hanno il preciso dovere di affrontare questi problemi, impegnandosi ogni giorno per spingere i propri figli a essere fisicamente più attivi e a mangiare in modo più corretto: nel caso particolare dello studente, un pasto troppo abbondante impone una digestione laboriosa che richiama molto sangue allo stomaco, sottraendolo per un più lungo periodo al cervello e inducendo sonnolenza. Meglio concedersi giusti spuntini a base di prodotti facilmente digeribili e assimilabili, come frutta, crackers, biscotti, merendine e gelati, per mantenere attenzione e concentrazione anche nelle ultime ore della mattinata e stabilire le giuste pause fisiologiche nelle ore di studio".