



PADOVA NEWS
IL QUOTIDIANO DI PADOVA ONLINE

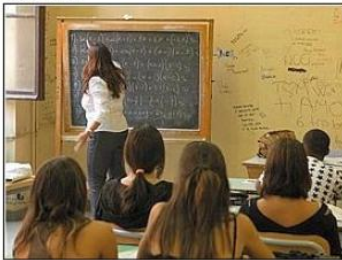
zerodiet **Dimagrire** senza farmaci e senza troppe rinunce? **CLICCA QUI**

ANNUNCI FORUM INVIA NEWS FEED RSS CERCA nel sito... CERCA

Edizione del 10-09-2010 Ed. locale Ed. Nazionale Padova Ultime dai Blog Utilità Community Video notizie English Info Home

Studenti, gli esperti: "Alimentazione sana contro lo stress da rientro in classe"

Publicato da Redazione web
08-09-2010



Roma, 8 set. (Adnkronos Salute) - Milioni di bambini e ragazzi si preparano a tornare sui banchi di scuola. Per loro, ecco le dritte di medici, nutrizionisti, psicologi esperti del sito www.merendineitaliane.it per superare lo stress da rientro, con l'aiuto di un'alimentazione sana. Se e' vero, infatti, che non esistono 'ricette miracolose' per ottimizzare il rendimento del cervello, seguire semplici regole puo' aiutare a migliorare la concentrazione e ad affrontare al meglio la ripresa degli impegni sui banchi. L'importante, sottolineano gli esperti, e' 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 gradualita': 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 se', sapendo che non si avra' 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, e' 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 e' 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 quotidianita'. Nello stesso tempo, pero', 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, per un rientro a scuola piu' produttivo:

- 1) Mai saltare 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 piu' volentieri.
- 3) Un piccolo spuntino a meta' mattina favorisce la concentrazione e fa arrivare all'ora di pranzo con meno appetito.
- 4) Tornare a casa a pranzo quando e' 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 e' 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 e' altrettanto sbagliato.
- 9) Moderazione e varieta' sono le regole fondamentali per nutrirsi correttamente.
- 10) Mangiare sano e' importante, ma il cibo che si sceglie deve anche gratificare.

"E' 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'Amica, epidemiologo nutrizionale - E visto che anche i ragazzi si stressano a causa degli impegni scolastici 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 e' importantissima - aggiunge Pietro Antonio Migliaccio, dietologo clinico - ma lo e' 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 merendina". Importante anche un moderato e costante esercizio fisico, che porta maggiore ossigeno al cuore e al cervello favorendo anche la concentrazione. Ecco perche' e' bene ritagliarsi ogni giorno almeno un'ora per giocare o fare sport all'aria aperta. "Se in vacanza ci si muoveva di piu' e quindi si consumava piu' energia, non bisogna pensare che stare sui libri non comporti un certo dispendio energetico - sottolinea il nutrizionista e medico dello sport Michelangelo Giampietro - soprattutto quando bisogna studiare intensamente e' necessario avere le risorse energetiche e nutrizionali per potersi concentrare". "Per i ragazzi il ritorno in citta' e alla scuola - dice Marcello Ticca, specialista in scienza dell'alimentazione - e' 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 piu' attivi e a mangiare in modo piu' corretto: nel caso particolare dello studente, un pasto troppo abbondante impone una digestione laboriosa che richiama molto sangue allo stomaco, sottraendolo per un piu' 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".

Prima colazione a roma
Ricevi almeno un grande sconto al giorno. Iscrizione gratuita!
www.kgbdeals.it/Roma

Vuoi dieta?
Il problema puo' risiedere nel Colon Scopri come Colonix puo' aiutarti!
www.DrNatura.it

Per La Salute Del Capello
Prova La Gamma Innéov Per Capelli Forti e Corposi
www.inneov.it

Dimagrire in 10 sedute
5-7kg garantiti e senza fatica! Preventivo gratuito senza impegno.
www.EsteticaGiusti.com

CRONACA NAZIONALE

OMICIDIO VASSALLO, VICESINDACO: "NIENTE PAURA, ANDIAMO AVANTI". VENERDI' I FUNERALI

NAPOLITANO ALLA MAMMA DI SARAH: "MASSIMO IMPEGNO PER TROVARLA"

IL FRATELLO DI SARAH: "NON HA SCELTO LA FUGA, PORTATA VIA DA UN AMICO O DA UNO STRANIERO"

PALERMO, NAS SCOPRONO 11 FALSI DENTISTI. SEQUESTRI TITOLI E ATTESTATI MAI CONSEGUITI

STUDENTI, GLI ESPERTI: "ALIMENTAZIONE SANA CONTRO LO STRESS DA RIENTRO IN CLASSE"

Notizie nazionali

- Edizione nazionale
- Edizione locale
- Cronaca
- Esteri
- politica
- Economia e finanza
- Cultura e società
- sport
- Curiosità e gossip
- Scienza e tecnologia
- Video notizie
- Cerca

Collaborazioni

NetiNews
Prima emittente televisiva. Ora siamo Nettuno.

Entra nella prima **NET NEWS** di informazione libera

I blogger di Padovanews

Redazione web (8)

Viaggio in India (4)

Concorso a fumetti



Criticamente

- Primopiano
- Globalizzazione
- Attualita'
- Denunce
- Ultime dai Blog
- Ambiente
- Cinema
- Costume e società
- Cultura