



## **Tutti a scuola: siete davvero pronti a ripartire?**

Si torna sui banchi di scuola dopo una lunga estate: in maniera scaglionata - chi il 12, chi il 14 o il 15 settembre – gli studenti delle scuole italiane di primo e secondo grado si preparano ad affrontare il primo giorno di scuola. Ma i ragazzi e i loro genitori sanno come alimentarsi per essere davvero pronti? Chiediamo qualche suggerimento a Gioacchino Leandro, presidente dell'Associazione Italiana Gastroenterologi ed endoscopisti Ospedalieri (AIGO).

### *Dottore, come partire con il “piede giusto”?*

Anche se sono molti gli italiani, soprattutto giovani, che la trascurano, la colazione è un pasto fondamentale, ancor più per chi studia: infatti, è scientificamente provato che chi fa colazione ha migliori prestazioni intellettuali. Se in questo momento della giornata non forniamo nutrienti all'organismo, ci esponiamo a frequenti sbalzi glicemici, che sono veri nemici di concentrazione ed efficienza mentale. Inoltre, in questo modo aumenta il tasso di cortisolo, l'ormone dello stress. Saltare la colazione significa anche arrivare al pranzo affamati, mangiare di più e fare i conti con la sonnolenza pomeridiana, che rende difficile lo studio. La prima colazione deve essere completa: latte o yogurt, frutta, muesli a base di fiocchi di avena o pane integrale, miele o marmellata. Uno studio recente della University of California, pubblicato su JAMA, ha mostrato per lo yogurt un benefico effetto sull'attenuazione dell'ansia, attraverso una rimodulazione della flora batterica operata dall'assunzione costante di probiotici.

### *E cosa consiglia di mangiare quando si ha voglia di uno spuntino?*

Uno spezza-fame eccellente nelle giornate di studio è rappresentato da noci, mandorle e nocciole, che, grazie agli oli contenuti (a patto che non siano tostate), contribuiscono a tenere stabile nel corso della giornata il livello di zucchero nel sangue, condizione necessaria per essere concentrati. Contengono vitamina E e il rilassante magnesio. La frutta secca oleosa è inoltre ricca di vitamine B1, B5, B6 e B3 indispensabili per il corretto funzionamento del sistema nervoso, e contrastano ansia, insonnia e depressione.

### *Un'ultima raccomandazione per gli studenti?*

Attenzione a merendine, dolciumi, caramelle e bevande dolci: la grande quantità di zucchero che contengono provoca aumenti bruschi e repentini di glucosio e insulina nel sangue e, di conseguenza, calo di concentrazione, attacchi di fame, spossatezza ed irritabilità.

Infine, ogni ora di studio, alzatevi dalla scrivania e sgranchitevi le gambe camminando per un paio di minuti, [eliminarete così le contratture da postura](#). E se la mamma vi riprende, non preoccupatevi: ditele che ve l'ha detto il dottore!