

## Dieta e studio

R. Reddavid, G. Leandro

Ambulatorio Nutrizione Clinica, IRCCS De Bellis,  
Castellana Grotte



Grande impegno cerebrale, stress emotivo, ansia, vivacità intellettuale costante fino alla performance conclusiva: non è da poco lo sforzo richiesto ad un ragazzo che si prepara per gli esami di maturità. Corpo e mente, un po' come per un atleta in vista di una gara importante, devono dare il massimo, e pertanto devono ricevere il massimo. L'alimentazione può contribuire in modo sostanziale all'optimum psico-fisico del maturando, attraverso l'apporto di micro e macro nutrienti utili e necessari a sostenere l'organismo e a rendere l'attività cerebrale più efficiente.

**Partire alla grande.** Nonostante sia trascurata da una consistente percentuale di italiani, soprattutto giovani, la colazione è un pasto fondamentale, ancor più per chi studia: e' scientificamente provato infatti che fare colazione consente migliori prestazioni intellettuali. Essendo il primo pasto dopo il digiuno notturno, rappresenta una sorta di imprinting metabolico, di concerto con il particolare quadro ormonale dell'organismo al momento del risveglio. Evitare di fornire nutrienti in questa fase predispone l'organismo a frequenti sbalzi glicemici, nemici di concentrazione ed efficienza mentale, ed aumenta inoltre il tasso di cortisolo, l'ormone dello stress, responsabile della sindrome da fatica cronica quando i suoi livelli sono costantemente alti. 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. Un uovo di tanto in tanto può sostituire in modo eccellente il latticino: il tuorlo contiene vitamina B12, con azione neurotrofica.

**La lucidità mentale è alta se l'indice glicemico è basso.** Gli zuccheri sono il carburante dei neuroni, ma i carboidrati migliori hanno indice glicemico basso, ovvero non causano i cosiddetti "picchi" o spike glicemici ed insulinemici nel sangue. Aumenti bruschi e repentini di glucosio e insulina nel sangue, derivanti dal consumo di merendine, dolci, caramelle, bevande dolci provocano ipoglicemia reattiva e conseguenti cali di concentrazione, attacchi di fame, spossatezza ed irritabilità. Sono "promossi" invece pane e pasta, che hanno indice glicemico medio e contengono triptofano, precursore della serotonina, il neurotrasmettitore che favorisce rilassamento e buonumore. Se li scegliamo nella versione integrale riduciamo ulteriormente l'impatto glicemico e assumiamo magnesio, sostanza antistress per eccellenza, ed inositolo, in grado di accelerare la risposta neuronale. Anche i legumi sono utili per equilibrare l'indice glicemico del pasto, grazie all'elevato contenuto di amilosio, un polisaccaride a lento rilascio, e di fibre solubili (betaglucani) che rallentano l'assorbimento degli zuccheri. Rappresentano inoltre un'ottima fonte di proteine vegetali, che assieme a pasta o riso costituiscono un'alternativa a carne e pesce.

**Carni magre e pesce grasso.** Numerosi studi mostrano che una dieta ricca di grassi di origine animale (burro, strutto, panna, formaggi, carni grasse) e di grassi vegetali idrogenati e trans (prodotti da forno, merende industriali) aumenta lo stress ossidativo delle cellule, inclusi i neuroni, peggiorando le capacità cognitive e mnemoniche. Gli acidi grassi omega tre, ed in

particolare il DHA, acido docosaesanoico, hanno invece un'azione antiinfiammatoria ed antiossidante. Il DHA si trova in alte concentrazioni nelle cellule cerebrali ed è indispensabile alle funzioni cognitive. Si assume mangiando pesce grasso come salmone, sgombro, aringhe sarde.

**Verdura e frutta, preziose ed insostituibili.** Verdure, ortaggi e frutta della stagione degli esami a scuola sono particolarmente ricchi di sostanze antiossidanti e di nutrienti per la memoria. La vitamina A protegge i neuroni, e la si ritrova in anguria, albicocche, cachi, melone, carote, spinaci. La vitamina C, benefica per i vasi sanguigni, migliora l'irrorazione e l'ossigenazione cerebrale, ed abbonda in fragole, lamponi, peperoni, pomodori. Una menzione speciale merita la lattuga: grazie ad alcuni principi amari, ai flavonoidi, all'acido succinico e all'acido malico, la lattuga è una verdura calmante, particolarmente indicata al pasto serale per conciliare il sonno. Il consumo di frutta e verdura cruda in estate contribuisce inoltre all'idratazione dell'organismo, grazie al contenuto d'acqua ed al corredo di sali minerali (in particolare potassio e magnesio) di cui, soprattutto nel periodo estivo è facile avere carenza. Questo aspetto non deve essere sottovalutato, in quanto il bilancio idrico e salino delle cellule sostiene la trasmissione degli impulsi nervosi.

**Frutta secca oleosa: un jolly!** Uno spezza fame eccellente nelle giornate di studio è rappresentato da noci, mandorle e nocciole. Queste infatti, grazie agli olii contenuti (a patto che non siano tostate), contribuiscono alla stabilità glicemica dell'integra giornata, necessaria per essere concentrati. Contengono vitamina E, un vero e proprio scavenger (spazzino) dei radicali liberi, ed 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.

Colazione equilibrata, pasti principali con cereali integrali, verdura, ed una fonte proteica (carni magre, pesce, uova o legumi), assieme a due spuntini a base di frutta fresca e secca costituiscono la dieta ideale per affrontare e superare al meglio gli esami di maturità. A giorni alterni uno dei break può esser fatto con un gelato (vero e proprio alimento, più che semplice dessert), a tutto beneficio dell'umore senza compromettere l'efficienza dello studio.