

La dieta dello studente: no caffè, sì frutta

L'abuso di caffè è l'errore alimentare più frequente degli studenti che si preparano ad affrontare l'esame di maturità, perché provoca eccitazione, ansia e insonnia che fanno perdere concentrazione e serenità; mentre la frutta aiuta a rilassarsi e a combattere il grande caldo che disturba in questi giorni gli studi.

È quanto afferma la **Coldiretti** che ha stilato la lista degli alimenti "promossi e bocciati" nella dieta per gli esami di maturità. Un aiuto per vincere la preoccupazione viene dagli alimenti ricchi di sostanze rilassanti come - sottolinea la **Coldiretti** - pane, pasta o riso, lattuga, radicchio, cipolla, formaggi freschi, yogurt, uova bollite, latte caldo, frutta dolce e infusi al miele che favoriscono il sonno e aiutano l'organismo a rilassarsi per affrontare con energia e concentrazione la sfida scolastica.

Per affrontare il rush finale, da evi-

tare (perché possono provocare insonnia e agitazione) oltre al caffè sono anche patatine in sacchetto, salattini e cioccolata che sono invece spesso presenti tra le scorte di emergenza delle ansiose vigilie. È necessario - consiglia la **Coldiretti** - cercare di riposare adeguatamente ed evitare sia il digiuno che gli eccessi, in particolare con cibi pesanti o con sostanze eccitanti.

Tra i condimenti out sono da evitare cibi con sodio in eccesso, ma anche piatti nei quali sia stato utilizzato dado da cucina.

Esistono invece cibi che - evidenzia la **Coldiretti** - aiutano a rilassarsi per la presenza di un aminoacido, il triptofano, che favorisce la sintesi della serotonina, il neuromediatore del benessere e il neurotrasmettitore cerebrale che stimola il rilassamento. La serotonina aumenta con il consumo di alimenti con zuccheri semplici

come la frutta dolce di stagione ma effetti positivi nella dieta serale si hanno con legumi, uova bollite, carne, pesce, formaggi freschi.

Tra le verdure, al primo posto la lattuga, seguita da cipolla e aglio, perché le loro spiccate proprietà sedative conciliano il sonno. Bene anche un bicchiere di latte caldo, giusto prima di andare a letto, che oltre a diminuire l'acidità gastrica che può interrompere il sonno, fa entrare in circolo durante la digestione elementi che favoriscono una buona dormita per via di sostanze, presenti anche in formaggi freschi e yogurt, che sono in grado di attenuare il nervosismo.

Infine - conclude la **Coldiretti** - un buon dolcetto di incoraggiamento ricco di carboidrati semplici ha una positiva azione antistress, così come infusi e tisane dolcificate con miele che creano un'atmosfera di relax e di piacere che distende la mente.

