

**ESAMI DI MATURITÀ**

**NUTRIZIONISTA: “STUDENTI, NON SALTATE LA COLAZIONE!”**

**ECCO IL MENÙ A PROVA DI MATURANDO**

*Secondo diversi studi una buona prima colazione migliora le performance scolastiche e aiuta ad affrontare lo stress. Ecco allora che il giorno dell’esame non andrebbe mai saltata. Dagli ingredienti agli errori più comuni fino al menù giusto per il momento della prova, ecco un piccolo vademecum realizzato dal blog* [*www.iocominciobene.it*](http://www.iocominciobene.it) *– blog che Aidepi (Associazione delle industrie del dolce e della pasta italiane) dedica al primo pasto della giornata - con la consulenza della dottoressa Valeria del Balzo, biologa nutrizionista dell’Università La Sapienza di Roma.*

Una valida motivazione per non saltare la prima colazione? Arriva dalla scienza: numerose pubblicazioni hanno dimostrato come l’omissione della prima colazione riduca la capacità di concentrazione, mentre, al contrario, **un buon pasto permette una maggiore capacità di memoria, migliora il livello di attenzione, di ascolto e comprensione*.*** Ma non solo, sembra esserci anche una relazione con **la capacità di risolvere problemi matematici** (Cueto 2001, Fanjiang 2007, Pivivk 2012).

Ecco dunque che il giorno dell’esame diventa ancora più importante non saltarla … Un menù equilibrato è **composto da cereali, che apportano zuccheri a lento rilascio, latte o yogurt, e un frutto**. “*Una colazione basata su cereali abbinati a zuccheri di rapido assorbimento è il segreto per una migliore funzione cerebrale* ***–*** spiega la dott.ssa Valeria Del Balzo, **biologa nutrizionista dell’Università La Sapienza di Roma** dalle pagine di [www.iocominciobene.it](http://www.iocominciobene.it) – *importante poi inserire il latte,* *una bevanda ricca, nutriente, energetica e con una buona quantità di calcio molto biodisponibile importante per i giovani****.”*** Senza trascurare la fruttagrazie al contenuto di Sali minerali, vitamine, polifenoli, come antiossidanti, e acqua. Vediamo adesso tutti i consigli per i maturandi.

**IL GIORNO DELL’ESAME VINCE LA DIGERIBILITÀ: ECCO IL MENÙ A PROVA DI MATURANDO**

Per il giorno dell’esame la parola chiave è digeribilità: “*Scegliete* ***alimenti più leggeri****, evitate tutto ciò che è farcito, con più grassi, e che richiede un maggior impegno digestivo.”* Viste le alte temperature si può optare **un latte fresco**: “*Con il caldo è fondamentale un primo pasto della giornata che assicuri un buon apporto di liquidi per scongiurare il rischio disidratazione.”* Non va trascurato **la frutta:** *“non solo contiene vitamine e Sali minerali, ma è un aiuto in più per idratarsi correttamente”.* Anche l**a frutta secca può essere d’aiuto**: “*grazie al contenuto di omega3 e acidi grassi essenziali, elementi importanti per il cervello, consiglierei di introdurre* ***noci, nocciole e mandorle oppure scegliere del muesli****, che ne contiene all’interno*.”

Ed ecco **qualche idea da copiare**: “*Un menù intorno alle 350/400 calorie può prevedere* *un bicchiere di latte parzialmente scremato (g 200) con aggiunta di caffè o orzo, e un cucchiaino di zucchero (5g) o uno yogurt magro da g 125, anche alla frutta; una porzione di biscotti (30g ) o un prodotto da forno scelto tra i meno farciti, come una merendina a base di pan di spagna, o una fetta di ciambellone, e 2-3 noci o nocciole o mandorle; oppure una tazza di muesli (25g); un frutto di stagione, a scelta tra una pesca, una pera, una prugna, due/tre albicocche oppure due fettine di melone.”*

**COLAZIONE IN CORSA? MEGLIO CHE SALTARLA …**

Dal momento che non consumare nulla al mattino riduce le capacità cognitive, **un must per i ragazzi è non saltarla***. “Consiglierei almeno di bere un bicchiere di latte e mangiare qualche biscotto, meglio se integrale: il contenuto di fibre aumenta infatti il senso di sazietà.” S*e proprio il fatidico giorno delle prove non si riesce a mandare giù niente, l’esperta consiglia almeno di mettere qualcosa nello zaino:  *“Per la colazione da consumare in corsa, on the road, si può scegliere una* ***merendina****, preferendo le più semplici.”*

**PER I “BREAKFAST SKIPPER”: UN DOLCE A METÀ MATTINA PER NON AVERE CALI DI ATTENZIONE**

Per chi non riesce a mangiare nulla neanche “in corsa”, è importante recuperare almeno a metà mattina. “***È fondamentale non restare digiuni nel corso dell’esame*** – ammonisce la nutrizionista – *senza consumare nulla si rischiano cali di attenzione*. *In questo caso, almeno a metà mattina, è importante recuperare con* ***uno spuntino dolce****, che dà energia pronta all’uso. Bene un pacchetto di biscotti o un prodotto da forno non farcito, scelto tra i più semplici, ad esempio.”*

**ALCOL BANDITO E CAFFÈ CON MODERAZIONE**

Per iniziare bene al mattino è importante anche un buon riposo, per favorirlo l’esperta consiglia di evitare pasti abbondanti la sera prima e di **non consumare bevande alcoliche**: “*l’alcol è assolutamente proibito in questo caso perché agisce sul sistema nervoso come un anestetico: quando arriva al cervello interferisce con il meccanismo della memoria e diminuisce la capacità di concentrazione e riduce la memoria. Per scaricare la tensione dell’ultimo giorno di studio, meglio fare una passeggiata e magari prendere un gelato.”* E il caffè?È la bevanda dello studio per eccellenza, amica dello studente in crisi … ma fa sempre bene? “*Il caffè ha sicuramente un effetto eccitante* - spiega la nutrizionista - *utile a dare la sveglia al mattino, ma meglio non esagerare e* ***non superare tre tazzine al giorno****, soprattutto perché spesso i ragazzi consumano anche altre bevande a base di caffeina*.”

**NEL CORSO DELLA PREPARAZIONE: LA COLAZIONE È AMICA DEL BUONUMORE**

Irritabilità, stress, tensione, ansia, possono essere ricorrenti in questo periodo. Una buona prima colazione può venire in aiuto anche per migliorare l’umore. “*Sappiamo che il* ***dolce aumenta la produzione di serotonina che ha un effetto calmante e antistress*** – commenta l’esperta – *chi mangia correttamente a colazione tende, dunque, ad essere più appagato e di buonumore, e ad affrontare meglio giornate impegnative.*” Ed ecco qualche idea per colazioni equilibrate e gustose.

“*Un menù intorno alle 350/400 calorie può prevedere* *un bicchiere di latte parzialmente scremato (g 200) o uno yogurt magro da g 125, anche alla frutta* – spiega la Del Balzo – *tra i prodotti i ragazzi possono alternare, in base alle preferenze tre fette biscottate/ 40g di pane con un cucchiaino di marmellata o di crema spalmabile alla nocciola o una tazza di muesli (25g) o una brioche alla marmellata o una merendina confezionata tipo crostatina al cioccolato, oppure dei biscotti (30g). Da abbinare poi*  *caffè o orzo o tè a piacere con un cucchiaino di zucchero (5g).”* A completare il menù la frutta: *“è possibile scegliere in base ai propri gusti, bene una pesca o due fettine di melone, ad esempio.”*

***“Io comincio bene”*** *è una campagna sostenuta da AIDEPI* (*Associazione delle industrie del dolce e della pasta italiane)*, *primo polo associativo del settore alimentare nazionale, che vive sul blog* [*www.iocominciobene.it*](http://www.iocominciobene.it)*.  L’obiettivo è promuovere il valore della “buona” prima colazione attraverso la condivisione di storie, curiosità, informazioni che vedono protagonista il primo pasto della giornata, fondamentale per una corretta alimentazione.*

Ufficio stampa AIDEPI –Associazione delle industrie del dolce e della pasta italiane

INC – Istituto Nazionale per la comunicazione Valentina Lorenzoni 0644160886; 3316449313; [v.lorenzoni@inc-comunicazione.it](mailto:v.lorenzoni@inc-comunicazione.it)