

**CENTO GIORNI ALLA MATURITÀ**

**LA PREPARAZIONE? INIZIA A COLAZIONE**

**CARBOIDRATI AL MATTINO PER ATTENZIONE E CONCENTRAZIONE AL TOP**

*All’esame per eccellenza ci si prepara anche a tavola, a partire da una buona prima colazione. Sembra infatti che un’alimentazione corretta al mattino migliori le performance scolastiche ed aiuti ad affrontare lo stress. Dagli ingredienti giusti agli errori più comuni ecco un piccolo vademecum realizzato dal blog* [*www.iocominciobene.it*](http://www.iocominciobene.it) *con la consulenza della dottoressa Valeria del Balzo, biologa nutrizionista dell’Università La Sapienza di Roma.*

Tra riti scaramantici, pellegrinaggi e cene goliardiche, **gli studenti italiani si apprestano a vivere i fatidici “cento giorni” dalla maturità**. E se ogni città ha le sue tradizioni per sperare di passare l’esame nel migliore dei modi, **un intenso periodo di studio** attende tutti i giovani maturandi, che credano o meno nella buona sorte**.** Tra lezioni, compiti e interrogazioni, è necessario essere **attenti e concentrati**, per non restare indietro e tenere il passo fino a giugno. **L’alimentazione può rivelarsi un utile alleato per affrontare un periodo di stress e impegno, a partire dalla prima colazione**. Come affrontarlo nel modo giusto? E quanto conta il primo pasto della giornata? Ecco tutti i consigli della dottoressa **Valeria Del Balzo, biologa nutrizionista dell’Università La Sapienza di Roma**, online su [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.

**UN MOTIVO IN PIÙ PER NON SALTARE LA COLAZIONE? MIGLIORA LE PERFORMANCE SCOLASTICHE**

Per tutti quegli studenti che pur di dormire dieci minuti in più sacrificano il primo pasto della giornata, una valida motivazione a cambiare abitudini arriva dalla scienza. “*Numerose pubblicazioni* – spiega la dottoressa Del Balzo, biologa nutrizionista - *hanno dimostrato come l’omissione della prima colazione riduca la capacità di concentrazione. 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). Un recente studio dell’università di Cardiff è arrivato poi ad associare un buon primo pasto della giornata con **migliori voti a scuola**, fino a due volte più alti. C’è bisogno di aggiungere altro?

**DOLCI AL MATTINO PER SCONFIGGERE LO STRESS**

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.*”

**CARBOIDRATI PER METTERE IN MOTO I NEURONI**

Dopo il digiuno notturno, quando le scorte di glucosio si stanno esaurendo, è importante ripristinarle con una buona prima colazione. Ma cosa mettere in tavola? “***Una colazione basata su cereali abbinati a zuccheri di rapido assorbimento è il segreto per una migliore funzione cerebrale***– spiega la dott.ssa Del Balzo -  *i neuroni per funzionare correttamente devono avere i serbatoi pieni di energia e in particolare di glucosio.”* Via libera, dunque, a **pane, fette biscottate, biscotti, prodotti da forno e cereali da prima colazione.** Il giusto mix? *“È composto da cereali, che apportano zuccheri a lento rilascio, latte o yogurt, e un frutto*.”

**SI AL LATTE PER IL CONTENUTO DI CALCIO**

Nella composizione del menù ideale a colazione non può mancare il latte. “È ***una bevanda ricca, nutriente****,* ***energetica e contiene Sali minerali*** *–* spiega la nutrizionista - *chi ha problemi di digestione può scegliere anche un delattosato, o, in alternativa uno yogurt.*” Ma non solo. “*Grazie alla* ***buona quantità di calcio molto biodisponibile è importante per i giovani*** *inserire latte o yogurt nell’alimentazione. I ragazzi, fino ai 29 anni, formano infatti il cosiddetto ‘picco di massa ossea’, una scorta di questo minerale che si accumula nelle ossa, utile a prevenire da adulti patologie come l’osteoporosi”.*

**CAFFÈ: DA CONSUMARE CON MODERAZIONE**

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*.”

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

Dal momento che non consumare nulla al mattino riduce le capacità cognitive, **un must per i ragazzi è non saltarla***. “Piuttosto che restare digiuni 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.”* E per chi non si ferma a casa neanche un minuto di più? *“Per la colazione da consumare in corsa, on the road, si può scegliere una* ***merendina****, preferendo le più semplici.”*

**QUALCHE IDEA DI MENÙ A PROVA DI STUDENTE DA PROVARE DURANTE I “CENTO GIORNI”**

Per essere attenti in classe ed arrivare preparati alla sessione d’esami, 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: *“bene una spremuta con due arance o una banana o un kiwi o una tazza di fragole, ad esempio, o un altro frutto a scelta in base ai propri gusti.”*

**IL GIORNO DELL’ESAME VINCE LA DIGERIBILITÀ**

Che cosa portare in tavola il fatidico giorno dell’esame o in occasione di una verifica importante? In questo caso 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.”* Non trascurate **l’apporto di frutta:** *“non solo contiene vitamine e Sali minerali, ma è un aiuto in più per idratarsi correttamente, soprattutto con le temperature più alte a cui si va incontro”.* Qualche idea? “*Cereali da prima colazione con aggiunta di uva passa, che contiene zuccheri a rapido assorbimento, del muesli, oppure prodotti da forno scelti tra i meno farciti.*”

***“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