

Maturità 2012, cibi sani ed energizzanti per affrontare bene l'esame e i giorni di studio

di **Redazione**

12 Giugno 2012 - 9:23



Per lo stress da Maturità è difficile fare qualcosa e d'altronde un po' di tensione fa anche bene per superare meglio gli esami, ma per affrontare meglio uno dei giorni più importanti della vita e quelli che lo precedono può essere di grande aiuto una dieta sana ed equilibrata.

Con il cervello al massimo della sua efficienza, che consuma ben il 20% dell'energia globale utilizzata dal nostro organismo, serve molto glucosio, cioè la fonte primaria di energia per il cervello. Lo troviamo in gran misura nei carboidrati e quindi niente diete ipocaloriche ed iperproteiche che eliminino del tutto pasta e pane.

Le riserve di energia del cervello sono molto limitate, per potenziare le abilità cognitive è utile dunque fare piccoli pasti più frequenti, rifornendo costantemente l'organismo. No invece ai lunghi digiuni, alle abbuffate, ai cibi iperprocessati e ricchi di grassi saturi che sottraggono troppe risorse al corpo, abbassando la soglia di attenzione e di energia destinata all'apprendimento ed alla memorizzazione di nozioni.

La colazione è fondamentale: per affrontare carichi le diverse ore di studio mattutine si a cereali, pane tostato, miele (un energizzante naturale), frutta fresca (molto indicate le banane) o succo di frutta (controllate la dicitura 100% sulla confezione e verificate l'assenza di zuccheri aggiunti).

