

MATURITÀ: I PROMOSSI E I BOCCIATI DEI CIBI ANTI STRESS



L'AQUILA - 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 ed insonnia che fanno perdere concentrazione e serenità mentre la frutta aiuta a rilassarsi e a restare lucidi in questi giorni gli studi.

È quanto afferma Coldiretti che ha stilato la lista degli alimenti "promossi e bocciati" nella dieta per il primo esame di maturità dell'era coronavirus con misure di sicurezza per studenti

e professori e una ansia da pandemia che si aggiunge a quella per la prova di passaggio dall'adolescenza all'età adulta.

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 la necessaria energia e concentrazione la sfida scolastica.

Per affrontare il rush finale, oltre all'abuso di caffè, meglio evitare anche patatine in sacchetto, salatini e cioccolata perché possono provocare insonnia e agitazione. È sconsigliato sia il digiuno che gli eccessi, in particolare con cibi pesanti o con sostanze eccitanti, curry, pepe, paprika e anche il sale e il dado da cucina sono sconsigliati. Meglio - suggerisce la Coldiretti - cercare di riposare adeguatamente facendo piccoli pasti leggeri che scongiurano pericolose sonnolenze magari proprio su quella pagina del libro che potrebbe essere chiesta all'esame.

Esistono 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 - ricorda ancora la Coldiretti - 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 insonnia e nervosismo.

Infine - conclude la Coldiretti - un buon dolcetto di incoraggiamento ricco di carboidrati semplici, magari una torta leggera fatta in casa con farina e uova ha una positiva azione

antistress, così come infusi e tisane dolcificati con miele che creano un'atmosfera di relax e di piacere che distende la mente e la rende più pronta a rispondere alle sollecitazioni degli esaminatori.