

Rientro a scuola: la colazione ideale per chi studia

Carboidrati, dolci, latticini. E poi: no al salato e più frutta (fresca e secca) per la pausa spuntino. Ecco come affrontare il rientro in classe con il giusto carico di energia e concentrazione!



Attenzione, concentrazione, partecipazione attiva. Agli studenti è quotidianamente richiesto un impegno mentale costante e prolungato. Riposo ed energia sono pertanto indispensabili per affrontare al meglio la giornata e ottenere risultati concreti e soddisfacenti. Anche l'alimentazione, a questo riguardo, gioca un ruolo decisivo. A partire dalla prima colazione, momento clou per fare un pieno di energie che possa accompagnare e sostenere chi studia per gran parte della giornata.

A ribadire **importanza e benefici della prima colazione** è la campagna “**Io comincio bene**”, promossa da AIDEPI (l'Associazione Industriali del Dolce e della Pasta Italiani) con il sostegno delle principali aziende del settore **Prima Colazione**. L'obiettivo: “educare” all'importanza del primo pasto della giornata chi, per fretta o mancanza d'appetito, al mattino decide di saltarlo, perdendo un'occasione utile e gradevole per partire con il piede giusto, sia dal punto di vista dell'umore che della nutrizione.

Del resto, **questo rito del mattino si rivela fondamentale proprio per aumentare la concentrazione e migliorare le performance scolastiche**: “*Numerose pubblicazioni hanno dimostrato come l'omissione della prima colazione riduca la capacità di concentrazione*”, sottolinea sul blog della campagna **Valeria Balzo, biologa nutrizionista dell'Università La Sapienza di Roma**. “*Al contrario, un buon pasto permette una maggiore capacità di memoria, migliora il livello di attenzione, di ascolto e comprensione*”.

Anche la scelta degli alimenti giusti è tuttavia determinante quando si studia. Ecco i capisaldi della colazione ideale degli studenti.

Carboidrati per potenziare le funzioni cerebrali

Poiché nel corso del digiuno notturno la glicemia si abbassa, al mattino è necessario ripristinarla adeguatamente per essere lucidi ed efficienti. *“Ridurre i carboidrati non è affatto salutare e non assumerli comporta il rischio di ipoglicemia”*, precisa sul blog **Michelangelo Giampietro, nutrizionista e medico dello sport**. *“Il nostro cervello per funzionare correttamente, deve avere i serbatoi pieni di energia e in particolare di glucosio per il sistema nervoso centrale”*.

Una colazione basata su cereali abbinati a zuccheri di rapido assorbimento è il segreto per una migliore funzione cerebrale. Meglio se cereali integrali: il contenuto di fibre aumenta infatti il senso di sazietà.

Dolci anti-stress

Per sconfiggere lo stress legato alla routine e al pensiero quotidiano di tornare sui banchi, consumare anche un dolce a colazione può essere d'aiuto. *“Sappiamo che il dolce aumenta la produzione di serotonina, che ha un effetto calmante e antistress”* precisa la nutrizionista Valeria Barzo. *“Chi mangia correttamente a colazione tende dunque a essere più appagato e di buonumore”*.

Più energia con i latticini

Di prima mattina, immancabili poi il latte (anche senza lattosio) o lo yogurt: *“Il latte è ricco, nutriente, energetico e contiene Sali minerali”* aggiunge Valeria Balzo. *“Grazie alla buona quantità di calcio molto biodisponibile è importante per i giovani inserire latte o yogurt nell'alimentazione”*.

Colazione salata: meno funzionale

Un italiano su cinque pensa che la colazione salata sia più salubre. Ma ciò rappresenta un luogo comune da sfatare. *“Non c'è motivo di condannare la colazione dolce, un giusto mix di carboidrati, proteine, fibra, minerali, vitamine e lipidi”*, afferma il nutrizionista Michelangelo Giampietro. *“La british breakfast è molto più calorica!”*.

Pausa snack: frutta fresca e secca per recuperare tono

Se nel corso della mattinata sale un po' di stanchezza e il rendimento si affievolisce, un frutto di stagione servirà a recuperare tono: dalla **banana**, concentrato di magnesio e potassio, due minerali preziosi per recuperare energia, ai **mirtili**, che assicurano il pieno di antiossidanti, sostanze utili per mantenere attivo il cervello. Frutta secca a guscio come **pistacchi, mandorle, noci e nocciole** aiuteranno invece a mantenere viva l'attenzione e a contrastare la stanchezza psicofisica, grazie alla ricca presenza di vitamina E, B6, Omega 3 e Omega 6, acidi grassi che favoriscono la lucidità mentale.