News

Preparare la mente per l'esame

L'importanza di alimentazione, idratazione e riposo per gli studenti

Affrontare l'esame di Stato rappresenta per gli studenti una prova impegnativa, che richiede non solo una solida preparazione, ma anche una **mente lucida**. Spesso sottovalutati, l'**alimentazione**, l'**idratazione** e il **riposo** svolgono un ruolo cruciale nel determinare la performance.

Un utile contributo da parte del docente di **Scienza e cultura dell'alimentazione** nel percorso di avvicinamento all'esame di Stato può consistere in una semplice analisi su come questi tre pilastri possano essere sfruttati per massimizzare le possibilità di successo.

L'ALIMENTAZIONE: IL CARBURANTE PER IL CERVELLO DEGLI STUDENTI

Il cervello è un organo che necessita di costante apporto di energia per operare al meglio. A tal fine, è consigliabile privilegiare alcune categorie di alimenti.

I **carboidrati complessi** costituiscono la fonte energetica preferita del cervello. Si suggerisce di optare per alimenti quali **cereali integrali** (pasta integrale, riso integrale, pane integrale), **legumi** e **verdura**. Questi rilasciano energia in maniera graduale, prevenendo i picchi glicemici e i conseguenti cali di attenzione.

Le **proteine** sono altresì fondamentali per la produzione di neurotrasmettitori che influenzano l'umore e la concentrazione.

© 2025 Rizzoli Education

Rizzoli EDUCATION

Gli studenti dovrebbero includere nella loro dieta **pollo**, **tacchino**, **pesce**, **uova**, **latticini magri** e **legumi**.

I **grassi buoni**, come gli acidi grassi omega-3 presenti nel **pesce azzurro** (salmone, sgombro, sardine), nella **frutta secca** (noci, mandorle) e nei **semi** (sesamo, lino), sono essenziali per la salute del cervello e per la funzione cognitiva.

Infine, **frutta e verdura**, ricche di vitamine, minerali e antiossidanti, proteggono le cellule cerebrali dallo stress ossidativo e supportano le funzioni cognitive; si raccomanda di consumare una varietà di colori.

È invece **opportuno che gli studenti evitino** alimenti ricchi di zuccheri raffinati, grassi saturi e cibi processati, poiché possono causare sbalzi d'energia, affaticamento e difficoltà di concentrazione.

L'IDRATAZIONE: LA CHIAVE DELLA CHIAREZZA MENTALE

Una corretta idratazione favorisce la concentrazione, migliora la memoria e riduce il senso di affaticamento mentale negli studenti. L'acqua costituisce infatti una parte significativa del corpo e del cervello e persino una lieve disidratazione può avere un impatto negativo sulle funzioni cognitive.

È fondamentale che gli studenti bevano regolarmente, senza attendere di avvertire la sete. Si consiglia di portare sempre con sé **una bottiglia d'acqua** e di bere a piccoli sorsi durante il giorno, puntando a un consumo di almeno 2 litri al giorno, sebbene la quantità possa variare in base al livello di attività, al proprio fabbisogno calorico e al clima.

L'acqua è la bevanda migliore, e gli studenti dovrebbero evitare bevande zuccherate, energy drink e bibite gassate, che contengono zuccheri in grado di causare sbalzi glicemici. Anche un consumo eccessivo di caffeina può condurre a nervosismo e ansia, rendendo difficile il riposo. Tè deteinato e tisane possono rappresentare un'ottima alternativa all'acqua, in particolare le tisane rilassanti prima di coricarsi.

IL RIPOSO: IL MIGLIOR ALLEATO PER MEMORIA E CONCENTRAZIONE

Durante il riposo, il cervello consolida le informazioni apprese durante il giorno e si prepara per nuove attività. Gli studenti dovrebbero puntare a **7-9 ore di sonno per notte** e cercare di andare a letto e svegliarsi alla stessa ora ogni giorno, inclusi i fine settimana, per aiutare a regolare l'orologio biologico.

È utile creare una **routine pre-sonno**, evitando schermi (smartphone, tablet, computer) almeno un'ora prima di dormire, poiché la luce blu può disturbare la produzione di melatonina, l'ormone del sonno. L'ambiente in cui lo studente riposa dovrebbe essere buio, silenzioso e a una temperatura confortevole. Una buona qualità del sonno migliora la capacità degli studenti di memorizzare, di risolvere problemi e di mantenere la concentrazione durante l'esame.

L'ALCOL: UN NEMICO DA EVITARE PER GLI STUDENTI

L'alcol può apparire come un mezzo per alleviare lo stress, ma in realtà è un **depressivo del sistema nervoso centrale** e può avere effetti deleteri sulla preparazione e sulla performance degli studenti all'esame. L'alcol, anche in piccole quantità, può disturbare il ciclo del sonno, rendendolo meno riposante. L'etanolo, inoltre, influisce sulla memoria e sulla concentrazione, alterando la funzione cerebrale e rendendo più difficile l'apprendimento e il richiamo delle informazioni.

L'alcol è anche un diuretico, favorendo la perdita di liquidi e portando a disidratazione e mal di testa, condizioni che possono compromettere ulteriormente la capacità degli studenti di studiare e sostenere l'esame. In vista di un esame di stato, è pertanto fondamentale che gli studenti **eliminino completamente il consumo di alcolici**.

I MITI DA SFATARE

Vi sono diversi miti che gli studenti spesso incontrano durante il periodo degli esami, e sfatarli può aiutarli a concentrarsi su strategie realmente efficaci.

Un mito diffuso è che bere molti **caffè** o **energy drink** aiuti a rimanere svegli e concentrati per più tempo. Sebbene possano fornire un'iniziale scarica di energia, queste bevande contengono elevate quantità di caffeina e zuccheri che possono portare a nervosismo, ansia, palpitazioni e, in seguito, a un brusco calo di energia. Questo ciclo di alti e bassi è controproducente per la concentrazione a lungo termine e può disturbare significativamente il sonno.

Un altro mito è che **saltare i pasti** per guadagnare tempo di studio sia una strategia efficace. In realtà, il cervello, come ogni organo, ha bisogno di nutrienti costanti per funzionare al meglio. Saltare i pasti porta a cali di zuccheri nel sangue, con conseguente stanchezza, irritabilità e difficoltà di concentrazione. È molto più produttivo per gli studenti consumare pasti bilanciati e spuntini sani a orari regolari, per mantenere un livello di energia stabile e supportare la funzione cognitiva.

© 2025 Rizzoli Education

Infine, l'idea che **"tirare l'alba" la notte prima dell'esame** sia utile per memorizzare all'ultimo minuto è un errore comune. Come abbiamo visto, il sonno è cruciale per consolidare la memoria. Privarsi del sonno rende gli studenti più stanchi, meno lucidi e meno capaci di richiamare le informazioni già apprese. Una mente riposata e fresca è infinitamente più efficace di una mente esausta e sovraccarica di informazioni dell'ultimo minuto.

In merito agli **integratori a base di fosforo** commercializzati per la memoria e la concentrazione, le evidenze scientifiche dirette sulla loro efficacia nel migliorare direttamente le prestazioni cognitive in soggetti sani e ben nutriti sono limitate. Alcuni studi su modelli animali hanno mostrato un potenziale supporto in età avanzata, ma i risultati non sono direttamente estrapolabili all'uomo in tutte le condizioni. La carenza di fosforo, inoltre, è molto rara nella popolazione generale, in quanto è presente in una vasta gamma di alimenti comuni (carne, pesce, latticini, legumi, cereali integrali, frutta secca).

Investire nella propria salute attraverso una sana alimentazione, una corretta idratazione e un riposo adeguato non è solo un modo per sentirsi meglio, ma è anche **una strategia vincente** per gli studenti che desiderano affrontare l'esame di stato con la massima energia, lucidità e fiducia.

L'AUTORE

Luca La Fauci è autore, per Rizzoli Education, di testi scolastici dedicati alle discipline Scienza degli Alimenti e Scienza e Cultura dell'Alimentazione.

© 2025 Rizzoli Education