**La ‘dieta’ per gli esami[[1]](#footnote-1)**

L’abuso di caffè è l’errore alimentare piu’ 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 combattere il grande caldo che disturba in questi giorni gli studi. E’ quanto afferma la Coldiretti che ha stilato la lista degli alimenti “promossi e bocciati” nella dieta per gli esami di maturità che iniziano il prossimo mercoledì 19 giugno, nel pieno dell’ondata di calore che investe l’Italia.

Un aiuto per vincere la preoccupazione viene dagli alimenti ricchi di sostanze rilassanti, 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 da evitare, perché possono provocare insonnia e agitazione, sono oltre al caffè anche patatine in sacchetto, salatini e cioccolata che sono invece spesso presenti tra le scorte di emergenza delle ansiose vigilie.

E' necessario cercare di riposare adeguatamente facendo attenzione all'alimentazione, evitando sia il digiuno che gli eccessi, in particolare con cibi pesanti o con sostanze eccitanti. Tra i condimenti da evitare sono cibi con sodio in eccesso per cui vanno banditi curry, pepe, paprika e sale in abbondanza, ma anche piatti nei quali sia stato utilizzato dado da cucina. Anche gli alimenti in scatola per l'eccesso di sodio e di conservanti sono da tenere lontani.

Esistono invece cibi che aiutano a rilassarsi - alimenti con zuccheri semplici come la frutta dolce di stagione. Tra le verdure, 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 favorisce una buona dormita per via di sostanze, presenti anche in formaggi freschi e yogurt, che sono in grado di attenuare insonnia e nervosismo. Infine, infusi e tisane dolcificati con miele creano un'atmosfera di relax e di piacere che distende la mente e la rende più pronta a rispondere alle sollecitazioni degli esaminatori.

1. **Rispondi alle domande in italiano (in parole proprie):**
2. Perché è una cattiva idea bere troppo caffè?
3. Invece, qual è l’effetto della frutta?
4. Che altro tipo di alimento è indicato, e perché?
5. Quali alimenti hanno un simile effetto al caffè?
6. Come si dovrebbe mangiare alla vigilia degli esami?
7. Che effetto ha la lattuga, secondo l’articolo?
8. Quali bevande sono indicate e perché?
9. **Fai una lista di**
10. cose da evitare e
11. cose da privilegiare

e controlla che sai tutto il vocabolario!

1. Adattato da: http://www.catanzaroinforma.it/?p=37021 [↑](#footnote-ref-1)