



Maturità 2026, al via il tour de force per prima prova: ecco la dieta dei 7 giorni per sforzo finale

Descrizione

(Adnkronos) Il Conto alla rovescia per la maturità 2026. Tra poco più di una settimana oltre 500mila studenti affronteranno la prima prova scritta d'italiano, il 18 giugno. Lo sforzo richiesto agli studenti non è soltanto intellettuale, ma anche strettamente biologico. Il sistema nervoso centrale, sottoposto a ritmi di studio intensi e a un carico emotivo non indifferente, sperimenta un incremento esponenziale dei consumi energetici e dello stress ossidativo. In questa fase cruciale, la nutrizione cessa di essere una semplice necessità quotidiana e si trasforma in uno strumento strategico di supporto cognitivo. Per ottimizzare le performance cerebrali e garantire la stabilità emotiva necessaria nei sette giorni che precedono la prima prova, è possibile strutturare un percorso alimentare mirato. Non si tratta di stravolgere i propri regimi, bensì di introdurre quotidianamente un alimento chiave a densità nutrizionale specifica, capace di agire sulla sintesi dei neurotrasmettitori, sulla fluidità delle membrane sinaptiche e sull'apporto costante di glucosio al cervello. A fare il punto per Adnkronos Salute è l'immunologo Mauro Minelli, docente di Nutrizione clinica all'università Lum. Giuseppe Degennaro.

Il cammino nutrizionale verso l'esame scritto: ecco la crononutrizione dei prossimi sette giorni.

Mercoledì: Il cioccolato fondente (minimo 75%). Il percorso prende il via con un potente attivatore del microcircolo cerebrale. I flavonoidi presenti nel cacao amaro promuovono la vascolarizzazione delle aree deputate alla memoria e all'apprendimento. Inoltre, stimolando la sintesi di serotonina ed endorfine, il cioccolato fondente agisce come modulatore positivo dell'umore, riducendo l'ansia da inizio countdown. Un quadratino da 15 grammi nel pomeriggio rappresenta lo spuntino ideale, spiega Minelli.

Giovedì: Le noci. La morfologia di questo frutto richiama singolarmente quella degli emisferi cerebrali, quasi a suggerirne la funzione. Le noci sono tra le fonti vegetali più ricche di acido alfa-linolenico (Omega-3), un acido grasso essenziale che costituisce l'impalcatura delle membrane cellulari dei neuroni. Integrare tre o quattro noci nella colazione del secondo giorno favorisce la plasticità sinaptica, agevolando lo stoccaggio delle nozioni studiate.

Venerdì: I mirtilli. Con l'accumularsi dei giorni, la fatica si fa sentire sotto forma di radicali liberi. I mirtilli, ricchissimi di antocianine, svolgono un'azione neuroprotettiva diretta. Questi frutti sono in grado di contrastare lo stress ossidativo cerebrale e migliorare i segnali di comunicazione tra un neurone e l'altro. Un piccolo apporto di mirtilli, consumato fresco o inserito in uno yogurt bianco naturale, agisce come uno scudo biologico per le cellule nervose.

Sabato: Il salmone. A metà del percorso, la stanchezza cognitiva richiede un intervento strutturale. Il salmone, o in alternativa il pesce azzurro come lo sgombrò, apporta generose dosi di acido docosaesaenoico (Dha). Questo specifico Omega-3 è fondamentale per mantenere efficiente la velocità di conduzione degli impulsi nervosi e per sostenere i tempi di reazione mentale. Una cena a base di pesce cotto al vapore o al forno previene il senso di annebbiamento da studio prolungato.

Domenica: Le uova. Entrati nella fase calda del ripasso, la prima necessità diventa la prontezza nel recupero delle informazioni. L'uovo è una eccezionale fonte di colina, un nutriente essenziale precursore dell'acetilcolina, il principale neurotrasmettitore implicato nei processi di memorizzazione e di attenzione focalizzata. Un uovo alla coque o sodo a pranzo garantisce stabilità energetica senza appesantire l'apparato digerente, suggerisce Minelli.

Lunedì: Gli spinaci. Alla vigilia degli ultimi dettagli organizzativi, l'ottimizzazione del trasporto di ossigeno ai tessuti è cruciale. Le verdure a foglia verde scuro, come gli spinaci, forniscono folati e ferro, elementi cardine per il contrasto della stanchezza fisica e mentale. Consumati cotti, con un filo d'olio extravergine d'oliva e limone, sostengono la resistenza metabolica nelle ultime ore di applicazione intensa.

Martedì: L'infuso di camomilla e passiflora. Siamo a 48 ore dall'esame, non è più tempo di nozioni, ma di riposo. La qualità del sonno notturno determina in modo diretto la capacità di recall cognitivo del mattino seguente. Un infuso caldo a base di camomilla e passiflora, grazie alla presenza di apigenina e flavonoidi rilassanti, riduce l'iperattività del sistema nervoso autonomo, contrasta l'ansia da prestazione e propizia la fase di sonno profondo, fondamentale per consolidare la memoria a lungo termine. Mercoledì 17 giugno è l'atteso giorno prima degli esami: per i ragazzi servono 24 ore di tranquillità e zero stress. Magari concedendosi il piatto o la carezza culinaria che preferiscono.

L'efficacia della strategia dei sette giorni poggia su tre pilastri fisiologici imprescindibili, secondo Minelli: 1) Idratazione continua: una diminuzione anche solo dell'1% dell'acqua corporea totale si traduce in un calo immediato della concentrazione e della memoria a breve termine. È fondamentale sorvegliare acqua costantemente durante il giorno, evitando l'insorgere dello stimolo della sete; 2) Controllo del carico glicemico: i pasti abbondanti o ricchi di zuccheri semplici provocano picchi glicemici seguiti da ipoglicemie reattive, responsabili di sonnolenza e stanchezza improvvisa. Sono da preferire carboidrati complessi e integrali a lento rilascio; 3) Gestione della caffeina: sebbene il caffè offra una temporanea sensazione di vigilanza, l'eccesso o il consumo tardivo rischiano di alterare l'architettura del sonno e incrementare lo stato d'ansia. Si consiglia di sospenderne l'assunzione entro la metà del pomeriggio.

??

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Giugno 8, 2026

Autore

redazione

default watermark