



Maturità 2026, i super food acchiappavoti per arrivare pronti agli orali

## Descrizione

(Adnkronos) Archiviata la due giorni di prove scritte, l'esercito degli oltre 500mila studenti alle prese con l'esame di maturità 2026 si prepara all'appuntamento con gli orali. Tra faldoni di appunti da memorizzare e ripassi dell'ultimo minuto, il cervello consuma più di una macchina da corsa e ha bisogno di benzina speciale. In questi giorni di massimo sforzo cognitivo, l'alimentazione non è solo nutrimento, ma diventa una vera e propria strategia biochimica per ottimizzare le funzioni cerebrali, gestire l'ansia da prestazione e garantire una lucidità costante. Lo spiega all'Adnkronos Salute l'immunologo Mauro Minelli, docente di Nutrizione clinica all'università Lum Giuseppe Degennaro, che per affrontare le prove al top stila una scaletta degli alleati alimentari acchiappavoti, super food per la mente suddivisi in 3 categorie in base al loro superpotere specifico.

Primo capitolo, i cibi per la memoria e la plasticità neuronale. Il cervello ha bisogno di grassi buoni per mantenere l'integrità delle membrane cellulari e facilitare lo scambio di informazioni tra neuroni attraverso le sinapsi, sottolinea lo specialista che elenca gli ingredienti da mettere nel piatto: Il pesce azzurro (salmone, sgombro, alici): rappresenta la fonte principale di acidi grassi Omega-3, costituenti fondamentali delle membrane neuronali che supportano i processi di memorizzazione a lungo termine. Noci e semi (zucca, lino): oltre a un notevole apporto di acidi grassi essenziali, contengono vitamina E, un potente antiossidante che protegge il tessuto cerebrale dallo stress ossidativo dovuto allo studio intenso. I semi di zucca, in particolare, sono ricchissimi di zinco, un minerale chiave per migliorare la memoria e le abilità cognitive.

Secondo gruppo, i cibi per la concentrazione e l'energia prolungata. Per evitare i classici colpi di sonno o i cali di attenzione a metà mattina, servono alimenti a basso indice glicemico che rilascino glucosio (il carburante del cervello) in modo costante, senza picchi, insegna Minelli. Eccoli: Cereali integrali (avena, farro, riso integrale): forniscono un flusso continuo di energia al cervello. L'avena, inoltre, contiene vitamine del gruppo B, essenziali per la trasformazione del cibo in energia per il sistema nervoso. Cioccolato fondente (almeno 75-80%): un vero e proprio turbo lecito e gradito. I flavonoidi del cacao aumentano l'afflusso di sangue al cervello, migliorando i tempi di

reazione e l'attenzione visiva. Contiene anche una moderata quantità di caffeina e teobromina, che svegliano la mente senza l'effetto-ansia del caffè concentrato. Mirtilli e frutti di bosco: ricchi di antocianine, pigmenti naturali che hanno dimostrato di attivare le aree del cervello legate alla concentrazione e di migliorare il flusso sanguigno cerebrale durante i compiti mentali difficili.

Ma il ripassone pre-orali di maturità rischia di mettere a dura prova anche la psiche. Quindi il terzo comparto di cibi consigliati dall'immunologo-nutrizionista sono quelli per la calma e la gestione dello stress. L'ansia è la prima nemica della performance: blocca il recupero delle informazioni dalla memoria. Servono precursori di neurotrasmettitori rilassanti, suggerisce Minalli. Cosa mangiare? La banana: è una miniera di vitamina B6 e potassio, ma soprattutto di triptofano, l'aminoacido precursore della serotonina, il neurotrasmettitore responsabile del buonumore e del rilassamento. Aiuta a mantenere i nervi saldi. Uova: contengono colina, un nutriente fondamentale che il corpo usa per produrre acetilcolina, un neurotrasmettitore che regola non solo la memoria, ma anche l'umore. Verdure a foglia verde (spinaci, bietole): sono ricchissime di magnesio, il minerale antistress per eccellenza. Questo elemento aiuta a regolare l'asse dello stress e favorisce il rilassamento muscolare e mentale, migliorando anche la qualità del sonno notturno.

Infine, il consiglio d'oro: attenzione all'idratazione, avverte l'esperto. Anche una disidratazione lievissima può ridurre la concentrazione, rallentare i riflessi e causare mal di testa. Bere acqua costantemente durante lo studio e durante la prova d'esame conclude Minelli. È il primo, vero segreto per mantenere il cervello efficiente.

??

salute

[webinfo@adnkronos.com](mailto:webinfo@adnkronos.com) (Web Info)

## Categoria

1. Comunicati

## Tag

1. Ultimora

## Data di creazione

Giugno 21, 2026

## Autore

redazione