

Parola di Coach

IL REGIME ALIMENTARE DA SEGUIRE, L'ALLENAMENTO DEL CORPO E DELLA MENTE, L'ATTEGGIAMENTO DA ADOTTARE DURANTE IL COLLOQUIO. ABBIAMO CHIESTO A QUATTRO ESPERTI QUALCHE DRITTA PERCHÉ POSSIATE ESPRIMERE IL MEGLIO DI VOI STESSI. SEGUITE I LORO CONSIGLI.

Lorenzo Maria Donini

Nutrizione

OSSERVATE LE REGOLE DELLA NOSTRA DIETA MEDITERRANEA. EVITATE GRANDI ABBUFFATE E IL CONSUMO DI ALCOL, MODERATE IL CONSUMO DI CAFFÈ

Quali sono i consigli del nutrizionista per una buona alimentazione nella fase preparatoria alla grande prova?

Mangiare correttamente e osservare le regole della nostra dieta mediterranea. Può essere utile seguire lo schema della "piramide italiana" elaborata dall'Istituto di Scienza dell'Alimentazione dell'Università "La Sapienza" che indica i consumi alimentari giornalieri consigliati. Fondamentale l'apporto di verdura, cereali e frutta. Di quest'ultima si consigliano 5-6 porzioni al giorno. (per approfondimenti: www.piramideitaliana.it, ndr).

Evitare poi grandi abbuffate e il consumo di alcol che, nonostante aumenti un po' il coraggio, riduce i riflessi e diminuisce la concentrazione. Moderare inoltre il consumo di caffè che aumenta il livello di ansia.



Cosa fare per tenere a bada la cosiddetta fame nervosa o combattere la mancanza di appetito, reazioni diffuse in un periodo di disagio psicologico?

Si tratta di reazioni fisiologiche, non vanno

controllate. Non bisogna farsene un problema soprattutto quando si tratta di reazioni circoscritte in un determinato periodo.

Ci sono degli alimenti che possono venire in aiuto alla memoria?

No. Niente formule magiche come quelle di ingerire grandi quantità di fosforo. Non c'è alcun fondamento scientifico tra l'ingestione di fosforo e il miglioramento della memoria.

Quale consiglio darebbe ai giovani che quest'anno affronteranno l'esame?

Andate preparati e non fatevi prendere da un'ansia eccessiva. Gli esami li abbiamo fatti tutti e ce ne saranno tanti altri d'ora in avanti. Considerate che c'è sempre una componente aleatoria anche se si è molto preparati. Quindi, moderate l'ansia.

docente di "Fisiologia della Nutrizione", Presidente del corso di laurea di Dietista della 1ª Facoltà di Medicina dell'Università degli Studi di Roma "Sapienza".

Antonio La Torre

Sport

LO SPORT PUÒ RIEQUILIBRARE L'ATTENZIONE FAVORENDO LA CONCENTRAZIONE, ORGANIZZAZIONE E RAZIONALITÀ E RIDUCE L'ANSIA!

Migliaia di giovani si trovano ad affrontare un intenso periodo di studio, quale aiuto dall'attività fisica?

L'attività fisica com'è noto aiuta a "scaricare" le tensioni. Ma le ragioni per le quali è importante praticarla sono anche altre e riguardano la sfera cognitiva e psicologica. Lo sport, infatti, aiuta la circolazione che a sua volta permette un afflusso di maggior quantità di ossigeno al cervello. Può quindi riequilibrare l'attenzione in questi giorni concentrata in attività puramente mnemoniche favorendo maggiore capacità di concentrazione, organizzazione e razionalità. Riduce inoltre l'ansia.

Poiché è molto importante idratarsi, ricordarsi inoltre di assumere con attenzione liquidi con sali minerali, mangiare più volte al giorno e integrare la propria dieta con molta verdura.

E' preferibile scegliere sport di squadra o individuali?

Per socializzare sono preferibili gli sport di squadra. Il mio consiglio è alternare attività in gruppo ad attività individuali. Ottimale è, ad esempio, la corsa in gruppo. Poiché, come dice una canzone, "soli si muore", la condivisione può essere un sostegno importante.

Quale stimolo possiamo lanciare ai più sedentari?

A loro direi di cominciare con calma a fare delle passeggiate. Non dovranno chiaramente "andare per vetrine" ma tenere un passo svelto in modo tale da muovere anche le braccia. Per avere degli effetti aerobici, occorre cominciare almeno un mese prima la grande prova. E' opportuno

dedicare a questa attività una mezz'ora per tre volte alla settimana.



In generale, quando si è sui libri per tante ore il rischio di assumere posture scorrette è alto, può aiutare fare dei semplicissimi esercizi di stretching e allungamento.

Quali ore della giornata è consigliabile dedicare all'attività sportiva?

Si va verso il caldo ed occorre evitare i momenti della giornata con temperature molto alte. L'ideale potrebbe essere il pomeriggio tra le 18 e le 19 o al mattino presto.

Come risponde a chi, tra docenti e genitori, pensa che lo sport possa rappresentare una distrazione dallo studio?

Chi è di questa idea deve sapere che invece l'attività sportiva offre un contributo importante al rendimento. L'attività aerobica infatti favorisce la produzione endogena di endorfine, sostanze prodotte dal cervello che comportano diminuzione di peso, regolamento dell'appetito e maggiore concentrazione.

docente di teorie e metodi dell'allenamento presso la facoltà di Scienze motorie dell'Università degli studi di Milano.