

Gli esperti

Se non esistono ricette infallibili per ottimizzare il rendimento scolastico, con piccoli accorgimenti si può superare meglio lo «stress da rientro»

Alimentazione equilibrata e stile di vita hanno un ruolo fondamentale nella ripresa delle attività ed è importante che i genitori diano l'esempio

Dieci regole per concentrarsi

Milioni di bambini e ragazzi si preparano a tornare sui banchi di scuola. Per loro, ecco le dritte di medici, nutrizionisti, psicologi esperti per superare lo stress da rientro, con l'aiuto di un'alimentazione sana. Se è vero, infatti, che non esistono 'ricette miracolose' per ottimizzare il rendimento del cervello, seguire semplici regole può aiutare a migliorare la concentrazione e ad affrontare al meglio la ripresa degli impegni sui banchi. L'importante è che la fatica sia graduale, senza farsi mancare piccoli gesti gratificanti.

«Bisogna ricominciare a prendersi cura di sé, sapendo che non si avrà il frigorifero a portata di mano o il bar della spiaggia a due passi - commenta la psicologa dell'educazione Annamaria Ajello - La colazione va fatta per intero e senza fretta. Inoltre, è utile prendere l'abitudine di andare a scuola con un compagno: ritrovare il gusto della chiacchierata con un amico fa in un certo senso diminuire il peso della nuova fatica, che diventa quasi condivisa. Ed è importante che anche i genitori parlino con i figli per far capire loro come i nuovi ritmi riguardino tutti e ci si debba abituare a questa ritrovata quotidianità». Un ruolo molto importante lo giocano alimenta-

zione equilibrata e stile di vita attivo. Utile un decalogo per un rientro a scuola più produttivo: 1) Mai saltare la colazione. Sarebbe come partire con l'auto senza metterci prima dentro la benzina. 2) Concedersi qualcosa di gradito per colazione: mette allegria, aiuta a iniziare bene la giornata e aiuta ad alzarsi dal letto più volentieri. 3) Un piccolo spuntino a metà mattina favorisce la concentrazione e fa arrivare all'ora di pranzo con meno appetito. 4) Tornare a casa a pranzo quando è possibile. In ogni caso mangiare seduti a tavola con calma per rilassarsi e digerire bene. 5) Interrompere lo studio pomeridiano giocando all'aperto per mantenere un buon equilibrio psicofisico. 6) Fare una merenda leggera che interrompa le ore di digiuno fra pranzo e cena è un'ottima abitudine. 7) A cena un pasto completo per compensare eventuali squilibri nutrizionali dei pasti precedenti. 8) Saltare i pasti porta a un'alimentazione squilibrata, mangiucchiare in continuazione è altrettanto sbagliato. 9) Moderazione e varietà sono le regole fondamentali per nutrirsi correttamente. 10) Mangiare sano è importante, ma il cibo che si sceglie deve anche gratificare.

Per chi studia: spuntini sani e gratificanti, un dovere dei genitori

«È molto importante che chi studia impari sin da piccolo a seguire regole precise nella suddivisione dei pasti: ovvero una buona prima colazione, una piccola merenda, un pranzo, un'altra piccola merenda e una cena - commenta Amleto D'Amicis, epidemiologo nutrizionale - E visto che anche i ragazzi si stressano a causa degli impegni scolastici spesso intensi, nella loro dieta non deve mancare anche la gratificazione sotto forma di cibi preferiti e desiderati». «Una corretta distribuzione dei pasti nella giornata è importantissima - aggiunge Pietro Antonio Migliaccio, dietologo

clinico - ma lo è altrettanto concedere al bambino qualche cosa di dolce o comunque un cibo che sia per lui particolarmente gratificante: dolci, cioccolata, gelato».

Importante anche un moderato e costante esercizio fisico, che porta maggiore ossigeno al cuore e al cervello favorendo anche la concentrazione. Ecco perchè è bene ritagliarsi ogni giorno almeno un'ora per giocare o fare sport all'aria aperta. «Se in vacanza ci si muoveva di più e quindi si consumava più energia, non bisogna pensare che stare sui libri non comporti un certo dispendio energetico -

sottolinea il nutrizionista e medico dello sport, Michelangelo Giampietro - soprattutto quando bisogna studiare intensamente è necessario avere le risorse energetiche e nutrizionali per potersi concentrare. I genitori hanno il dovere di affrontare questi problemi: un pasto troppo abbondante impone una digestione laboriosa che richiama molto sangue allo stomaco, sottraendolo per un più lungo periodo al cervello e inducendo sonnolenza. Meglio giusti spuntini a base di prodotti facilmente digeribili, come frutta, crackers, biscotti, merendine e gelati, per mantenere attenzione e concentrazione».

LE SCUOLE E L'EUROPA

«Studiare un anno all'estero scelta subito dai professori»

Solo un prof su tre dice sì a un anno all'estero per i suoi studenti, il 58% subisce passivamente la scelta della scuola mentre il 10% cerca di dissuadere gli studenti dalla partecipazione. È quanto emerge dal secondo rapporto dell'Osservatorio sull'internazionalizzazione delle

scuole, promosso dalla Fondazione Intercultura e dalla Fondazione Telecom Italia. La ricerca che si basa su una serie di interviste ai presidi di scuole superiori è stata condotta in cinque regioni: Lombardia, Toscana, Marche, Molise e Puglia. L'indice medio di internazionalizzazione

delle scuole registrato lo scorso anno era 37, quest'anno siamo a 40. «Le Marche - si legge nella ricerca - sono internazionali come la Lombardia (43), la Toscana sta nel mezzo con 40, mentre più indietro annaspiano la Puglia con 36 e il Molise con 34».

Sul motivo per cui gli istituti non prendano parte a queste iniziative c'è "la scarsa adesione da parte degli insegnanti, con il 35% anche se "la ricerca è basata sulle interviste anonime a 494 presidi" e "la tentazione dello scaricabarile va messa nel conto".

Tra le semplici indicazioni che hanno dato i nutrizionisti c'è quella di non saltare mai la colazione e di concedersi qualcosa di gradito per mettere allegria all'inizio della giornata

