

ALIMENTAZIONE

## SCUOLA: 10 CONSIGLI PER RINFORZARE MEMORIA E CONCENTRAZIONE



Quando ricomincia la scuola, dopo i mesi estivi trascorsi con la famiglia e gli amici a divertirsi e a rilassarsi, bisogna riprendere con lo studio e la giusta concentrazione per cominciare bene il nuovo anno scolastico. Soprattutto nelle prime settimane di scuola risulta ancora più difficile trovare la giusta concentrazione per studiare. Si è distratti da tanti stimoli come i messaggi sui social o sul cellulare, la televisione in lontananza, i rumori dell'esterno. Distrazioni che ci sono quasi sempre, ma che all'inizio dell'anno scolastico, ci allontanano dai doveri e dai programmi che dobbiamo fare per ottenere il massimo profitto dallo studio. La concentrazione e la memoria sono armi infallibili quando si parla di metodo di studio; sono i migliori alleati se si vuole arrivare preparati per gli impegni scolastici. Come fare quindi per rinforzare la memoria e la concentrazione?

### 10 piccole, grandi raccomandazioni

Ognuno di noi ha le sue abitudini, ma famosi scrittori ci dicono che il lavoro intellettuale migliora se ci si danno delle regole come cita una famosa frase: *prima d'iniziare a scrivere metti in ordine la tua scrivania*. La scrivania è una metafora dell'ordine mentale, allontanare i pensieri inutili per concentrarsi su ciò che conta, compreso l'ambiente in cui lavoriamo.

1. Cercare una posizione comoda e adeguata per leggere, prendere appunti, scrivere al computer, quindi non sdraiato su un letto o un divano, perché gli spazi giusti sono fondamentali per mantenere la concentrazione.
2. Spegnerne cellulari, televisione, radio e altri dispositivi elettronici. L'abitudine di studiare tra una pubblicità e un'altra non è una buona abitudine. Per qualche ora si può fare a meno di social e mass media.
3. Organizzare una tabella di marcia. Oltre a pianificare le ore da dedicare alle singole materie da studiare, regolare anche le pause: spuntino, merenda, riposino, o una passeggiatina all'aria aperta.
4. Trovare le giuste motivazioni. Darsi degli obiettivi come arrivare alla fine del capitolo, fino alla pagina x. Motivarsi pensando a un bel voto al quale si potrà associare un premio.

5. Variare i metodi di studio. Quando si agisce sempre allo stesso modo il cervello si abitua, e facendo cose a cui è abituato tende a distrarsi. L'ideale è studiare materie diverse con approcci diversi, in modo tale da tenere la tua mente in continuo allenamento.
6. Studiare iniziando dalle materie più complicate e finire con quelle più piacevoli. Scrivere riassunti, rielaborare quanto si è appena letto aiuta a strutturare e schematizzare, in sostanza si aumenta l'efficacia dello studio.
7. Prendere appunti mentre l'insegnante spiega, così a casa si può leggere libro e appunti, e su un quaderno integrare le due cose. Servirà per rileggere i concetti magari evidenziando le parole principali per ripetere.
8. Fare delle pause permette al cervello di mettere in memoria ciò che si è studiato, ma soprattutto significa relax, cioè allentare la presa (muscoli e sistema nervoso). Le pause devono essere brevi ma servono per ricaricare le energie e possono essere occupate anche da un riposino.
9. Fare **spuntini e merende**, sono piccoli pasti che servono a ricaricare l'organismo dell'energia necessaria per giungere al pasto principale. Una merenda efficace comprende carboidrati che sono il carburante principale del cervello.
10. Dedicarsi alle pause o alle merende per 10 o 15 minuti, lasciando completamente libri e computer, godetevi il relax.

## 8 cibi e consigli alimentari per il cervello

Anche l'alimentazione riveste un ruolo fondamentale per stimolare la concentrazione e la memoria. Evitare cibi ipercalorici con molti grassi che richiedono un notevole impegno da parte della digestione e che quindi favoriscono la sonnolenza. Gli spuntini sono utili per ricaricarsi d'energia, ma il sistema nervoso deve essere alimentato costantemente da una regolare ed **equilibrata alimentazione** che possa **aiutare il cervello**, la memoria e la concentrazione. Ovviamente non bisogna dimenticare l'importanza delle proteine, elemento fondamentale per la salute.

1. **Colazione del mattino.** L'errore più comune per perdere la concentrazione e agevolare la sonnolenza è certamente non fare la **colazione del mattino**. Una colazione a base di pane e marmellata, latte o yogurt, oppure salata sostituendo il latte e lo yogurt con Grana Padano è fondamentale per caricarsi dell'energia necessaria per affrontare le fatiche della scuola.
2. **Pesce azzurro.** Le proprietà del pesce nel migliorare la memoria sono ben note e non rappresentano solo un luogo comune. Il contenuto di acidi grassi fondamentali per il sistema nervoso, come gli Omega-3 e tra questi il (DHA) presente nella maggior parte dei pesci, sono essenziali per la **corretta funzione neuronale (vai al video)** e possono aiutare a incrementare la concentrazione utile per studiare in modo più efficiente.
3. **Frutta secca** . Come il pesce, la frutta secca come ad esempio mandorle, pistacchi e noci contengono alti livelli di acidi grassi essenziali che aiutano il cervello a funzionare in modo ottimale. Le **noci contengono** inoltre una buona quantità di ferro che fornisce ossigeno al cervello e aumenta la prontezza mentale e la capacità di immagazzinare le informazioni. La frutta secca rappresenta un ottimo spuntino sano ed energetico.
4. **Cereali integrali** . Mangiare troppi carboidrati raffinati, come il pane bianco e la pasta può portare a sonnolenza e lentezza mentale, nemici dello studente. Pertanto, scegliere i **cereali integrali** può determinare l'effetto contrario ovvero potenziare la memoria.
5. **Frutta** . La frutta, ricca di acqua, sali minerali e vitamine aiuta a migliorare le abitudini di studio e il rendimento scolastico. Non solo, contiene anche antiossidanti che migliorano la funzionalità della memoria. La frutta può essere utilizzata come spuntino. In particolare la mela ricca di quercitina e i frutti rossi ricchi di antocianine che hanno effetti significativi sulla salute e le funzioni del cervello. Inoltre riducono il livello di tossine nel flusso sanguigno, e contengono anche fitonutrienti e antiossidanti che favoriscono il flusso di sangue al cervello e migliorano l'attività neurologica.
6. **Verdura** . Anche le verdure sono ricche di sali minerali, vitamine e antiossidanti. In particolare le verdure crocifere (broccoli, cavoli e cavoletti...) sono considerate un cibo alleato della memoria. Questo perché contengono un'elevata quantità di acido folico, che previene l'invecchiamento mentale e favorisce lo sviluppo delle potenzialità mnemoniche del nostro cervello.
7. **Cioccolato fondente** . Il cioccolato, in particolare il **cioccolato fondente** ha numerosi effetti benefici sul nostro organismo e può aiutare a sviluppare le capacità di apprendimento. Il cioccolato agisce a livello dell'umore dando la giusta carica per continuare una sessione di studio intensa.

8. **Legumi** . I fagioli, i ceci e le lenticchie contengono notevoli quantità di proteine e di acido folico che alimentano il cervello aiutano a ricordare le informazioni e permettono di studiare più velocemente senza appesantire.