

# Panico esami? Prevenire con il cibo

Data: Invalid Date | Autore: Giuseppe Corasaniti

---



Pasta, riso, frutta e verdura, uova bollite e latte caldo; no a caffè e the anche se tra gli studenti impazzano. Questa la dieta consigliata da Coldiretti nella settimana decisiva per gli esami di maturità, che provocano ansia e insonnia il più delle volte. Per restare tranquilli, sono necessari alimenti ricchi di sostanze rilassanti a tavola, dove pane e pasta la fanno da padrona.[MORE] Oppure le verdure come la lattuga e il radicchio, i formaggi freschi, lo yogurt e per gli amanti del dolce, infusi di miele. Questa alimentazione favorisce il sonno aiutando l'organismo a recuperare le energie necessarie per la concentrazione scolastica. Da evitare assolutamente oltre il caffè e il the, salatini, patatine in busta e cioccolata, elementi ritenuti nocivi e che agevolano lo scatenarsi dell'ansia, ma anch'essi presenti in maniera eccessiva tra le voglie dello studente.