



Consigli alimentari per favorire la concentrazione

L'efficienza mentale durante la giornata, sia nello studio che nel lavoro, è fortemente collegata all'apporto di nutrienti con l'alimentazione. L'impegno psichico porta ad un aumento del fabbisogno di zuccheri e di vitamine, soprattutto le vitamine del gruppo B e acidi grassi omega-3.

Non saltare mai la colazione

Latte, yogurt, latticini apportano vitamina B12, che si trova solo in alimenti di origine animale

Il tè e il caffè, che contengono caffeina e teofillina, aiutano il cervello ad elaborare le informazioni e migliorano l'attenzione.

Pane e cereali contengono la vitamina B1 necessaria per ottimizzare le prestazioni cognitive

La frutta rifornisce l'organismo di vitamine, fibre, minerali e zuccheri (carboidrati) di veloce utilizzo, fonte ottimale di energia per il cervello.

Frazionare i pasti della giornata in 3 pasti principali (colazione, pranzo e cena) e 2 spuntini (a metà mattina e a metà pomeriggio) in modo da avere un apporto energetico costante. La difficoltà di concentrazione e la stanchezza possono nascondere un mancato apporto alimentare di acido folico e folati o di ferro (soprattutto nelle donne). Oltre alle verdure in foglia verde scura e ortaggi (cavoli, broccoli ...) sono buone fonti alimentari di acido folico anche i legumi, i germogli di grano, il fegato. La cottura, le preparazioni industriali e la conservazione, possono impoverire il contenuto di acido folico degli alimenti.

Quali sono gli alimenti che favoriscono la concentrazione?

Latticini, formaggio, uova, carne e frutta secca forniscono le proteine e le vitamine del gruppo B

Legumi e verdure (cavolfiori, i cavoletti di Bruxelles e gli spinaci) forniscono l'acido folico e i minerali

Tonno, salmone e pesce azzurro, noci, forniscono gli acidi grassi omega 3

Frutta - arance, mandarini, pere, pompelmo, mele, kiwi forniscono vitamine e antiossidanti

Mandorle, pistacchi e noci sono ottime fonti di magnesio, minerale che aiuta a equilibrare l'umore e vitamina E e B



Mai dimenticare un adeguato apporto di acqua, per idratare tutto l'organismo. Basta una leggera disidratazione (di alcune ore) per far calare l'attenzione e la capacità di apprendimento.

L'assunzione eccessiva di carboidrati anche con bibite zuccherate può determinare sbalzi glicemici nel sangue e conseguenti fluttuazioni dell'insulina, tali da indurre calo dell'attenzione, stanchezza e intorpidimento. È quello che succede dopo pranzo, e per questo farro, orzo, riso e tutti i cereali integrali in chicco, a lento rilascio di zuccheri e alto potere saziante, sono preferibili per aiutare la concentrazione.

In periodi di superlavoro il riposo è fondamentale: per dormire bene, la cena deve essere leggera (evitare i cibi elaborati e grassi, le frittiture, le salse e gli alcoolici) e deve essere consumata almeno 3 ore prima di coricarsi.

I consigli forniti dal suo farmacista in base alle esigenze da lei espresse non debbono essere considerati sostitutivi delle indicazioni del suo medico.

Cordialmente

Il suo farmacista