

ALIMENTI E CONCENTRAZIONE.

Prima regola: MAI andare a scuola senza aver fatto colazione, è come partire per un viaggio senza far benzina alla propria auto, il nostro cervello ha bisogno di nutrienti per poter lavorare.



Il pesce contiene omega 3, che sono i grassi fondamentali per lo sviluppo del sistema nervoso, è però preferibile scegliere pesci di piccola taglia come sgombri e sardine, perché risultano meno inquinati da mercurio.

La frutta secca come il pesce contiene molti acidi grassi essenziali che aiutano il nostro cervello a funzionare in maniera ottimale. Inoltre le noci contengono buoni livelli di ferro che fornisce ossigeno al cervello aumentando la prontezza mentale.



I cereali integrali potenziano la memoria; e a differenza dei cereali raffinati non causano la sonnolenza post prandiale.

Possiamo concederci una nota di dolcezza con il cioccolato fondente: i polifenoli contenuti nel cacao innalzano l'ossido nitrico che favorisce la vasodilatazione aumentando così l'afflusso di sangue al cervello, in questo modo si è più vigili e pronti a ricevere nuove informazioni.



Gli spinaci bisognerebbe diventarne ghiotti come braccio di ferro, in quanto contengono ottime quantità di acido folico il quale previene l'invecchiamento mentale e favorisce lo sviluppo della memoria.



Le uova, in particolare il tuorlo contiene colina, sostanza necessaria per creare un neurotrasmettitore chiamato acetilcolina che svolge un ruolo fondamentale per memoria e apprendimento.

Sorseggiamo del tè verde durante i pomeriggi di studio, è un potente antiossidante e aiuta a combattere la stanchezza.

Inoltre con una buona idratazione le cellule cerebrali risultano essere maggiormente performanti, quindi non dimentichiamoci di bere.

