

Tirada: 50.027	LA GACETA 	Superficie: 463,00 cm²		
Difusión: 35.034				
(O.J.D)	Nacional	Diaria	Valor: 3.985,33	
Audiencia: 122.619	General	2^a Edición	28/05/2011	Página: 45
(E.G.M)				1 / 1
Ref: 3660743				

Estudiar sin estrés es posible

Eva Costo

El reto del último mes del curso no es sólo aprobar los exámenes, sino hacerlo con salud. Y es que, según explica la doctora Rafaela Santos, presidenta de la Fundación Humanae (www.fundacionhumanae.org) y de la Sociedad Española de Estrés Postraumático, el problema surge cuando el nivel exigido es tan alto que la persona no es capaz de controlarlo. El estrés es una respuesta normal en nuestro organismo gracias a la cual activamos los mecanismos necesarios para adaptarnos a esa demanda.

Una encuesta realizada por la Fundación Humanae entre 30.000

Enfrentarse a la época de exámenes sin haberse preparado no sólo puede influir en la nota final, además puede afectar seriamente a la salud

alumnos de la Universidad Complutense de Madrid reveló que el 20% de los jóvenes necesita ayuda profesional.

LA DIETA DE LA MEMORIA

Rubén Bravo, experto en nutrición infantil del Instituto Médico Europeo de la Obesidad y que actualmente participa en la campaña "Desayuno 3S" (www.laformuladeldesayuno3s.com), resalta que la glucosa es la principal fuente de energía de nuestro cerebro, y esta proviene principalmente de los hidratos de carbono simples y complejos, y de las frutas.

La alimentación idónea para la época de exámenes debería contener, según indica Bravo, por un lado hidratos de carbono polisacáridos de bajo índice glucémico para proporcionen al intelecto una entrada continua pero estable de glucosa (cereales integrales, avena o centeno). Y en momentos donde se

requiera un esfuerzo excepcional, las frutas o dulces son un importante aliado.

Por otro lado el nutricionista sugiere llevar una dieta equilibrada rica en macronutrientes y micronutrientes (como la dieta mediterránea), completa y variada. La correcta alimentación es básica para conservar la memoria activa y mantenerla en condiciones durante muchos años. La toma de algunas vitaminas en concreto asegura que las neuronas tengan un funcionamiento adecuado. Los alimentos ricos en vitamina B y ácido fólico, por ejemplo, ayudan a conservar la memoria y estimulan la capacidad de concentración. Mientras que la colina (en el ajo, la cebolla, los espárragos, el arroz, la soja, las habas y las judías) ayuda a combatir los problemas emocionales y los desajustes en el cerebro.

La presencia de alimentos antioxidantes, ricos en vitamina C, en el menú diario (frutas, hortalizas y verduras), ayudan a evitar la

oxidación de las células y su posterior envejecimiento. La toma de omega 3 también es muy importante –explica Bravo–, ya que ayuda a prevenir la mala circulación, disminuye el colesterol y la alta presión arterial. Por esta razón, una dieta rica en aceite de sésamo o soja, pescado azul, nueces, espinacas o lechugas ayudará a estar en condiciones a nivel mental.

Por su parte, la doctora señala que, en la Fundación Humanae "tenemos diseñado un programa para afrontar estos problemas. A los niños pequeños les desarrollamos la inteligencia emocional a edades tempranas para que sepan afrontar los miedos y las inseguridades más adelante".

BEBIDAS ESTIMULANTES

Bravo subraya que, al contrario de lo que creen los adictos, las bebidas energéticas no mejoran el rendimiento físico e intelectual y no ayudan a aprobar un examen. Es verdad que a primera vista se siente un subidón, de golpe desaparece la somnolencia, pero esto tiene su explicación lógica y es debido a la alta dosis de azúcares simples, cafeína y taurina ingeridos con la bebida. Una vez pasado su efecto, llegan los efectos secundarios: un cansancio agotador, baja anímica, temblores e, inclu-

so, arritmias. Todo esto puede resultar dañino para nuestro cuerpo, si se registra una sobredosis. Por esta razón la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha recomendado a los fabricantes denominar a estas bebidas estimulantes, en lugar de energéticas. El café crea un efecto muy similar al experimentado por la bebidas estimulantes, pues la cafeína produce una estimulación directa en la insulina provocando una subida exponencial de glucosa, que deriva en un aumento del ritmo cardíaco, sensación de excitación, euforia...

Los expertos coinciden en que, ante grandes esfuerzos intelectuales, habría que beber dos o tres litros de agua al día. "No se trata sólo de beber agua –puntualiza Bravo–, sino de hidratarse bien para preservar fresca la memoria y aumentar la capacidad de concentración".

Por otro lado, el nutricionista recomienda ingerir un puñado de frutos secos al día, pues son una fuente muy rica de magnesio. Las almendras sin cáscara, pistachos y avellanas son un gran aliado contra el estrés, ya que el magnesio actúa directamente sobre el sistema nervioso central, relajando los músculos y equilibrando la actividad emocional, combatiendo ansiedad, insomnio, estrés y miedos, sin atenuar nuestras capacidades cognitivas como la memoria, la concentración o la atención.