

Cuidado con lo que comes en época de exámenes: cuanto más sana sea tu alimentación, mejores serán tus notas

- La dieta tiene una relación directa con el rendimiento académico y ayuda a controlar el estrés

BÁRBARA SÁNCHEZ

Madrid 21 MAY 2019 - 20:08 CEST



GETTY IMAGES

En el calendario de bachillerato, el círculo en rojo que marca el inicio de la Selectividad está a solo dos semanas vista. Mientras, miles de universitarios apuran sus últimas horas de estudio antes de sus pruebas del segundo cuatrimestre, que algunos campus empiezan ya a celebrar estos días. En plena época de exámenes, la lista de preocupaciones es infinita. Tanto, que la alimentación queda relegada al último puesto o, directamente, fuera de ella. Los hábitos se relajan y las promesas de comer bien desaparecen... precisamente en el momento en que más falta hacen. La mente pide un extra de combustible y la dieta, además de servir para controlar el estrés, tiene un impacto directo en los resultados: cuanto mejor se come, mejor es también el rendimiento académico.

“Si fueras un corredor y te estuvieras preparando para los 5.000 metros, sabrías lo que tienes que desayunar el día de la carrera, pero también la semana previa y el mes

antes. Cuando un alumno se enfrenta a un examen importante, ¿qué ha tomado para desayunar? Es hora de que tratemos el aprendizaje como si fueran unos Juegos Olímpicos”, aseguraba el experto en innovación educativa Stephen Heppell en una entrevista con este diario. Pero lo cierto es que, lejos de tratar la dieta de los estudiantes como la de un atleta, su alimentación es muy mejorable.

Un estudio realizado en 2010 con casi 1.000 alumnos de la Universidad de las Islas Baleares, publicado en la revista *Public Health Nutrition*, señala que la dieta de estos universitarios era pobre en cereales, frutas y verduras, pero abundante en carne procesada, dulces, refrescos y *snacks*. Comer sano no es una preocupación extendida en los campus. Según una encuesta de 2018 sobre el estilo de vida de los universitarios que la empresa Sodexo realizó en seis países (España, Estados Unidos, Italia, Reino Unido, China e India), solo un 26% de los alumnos españoles considera “esencial” comer sano. Es el segundo porcentaje más bajo, por detrás de Reino Unido (19%). Un 61% dice que lo intenta, mientras que un 15% o no lo hace aunque sabe que debería o directamente ni le preocupa.

En época de exámenes, estos malos hábitos empeoran. Desde dos puntos de vista, apunta la pedagoga Marta Romo: “La calidad de lo que se come y el tiempo, el que se dedica a preparar la comida y sobre todo el de consumirla”. Los estudiantes cometen fundamentalmente cuatro errores, explica Narelia Hoyos, miembro del Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas-Nutricionistas: “Seguir unos horarios irregulares por la falta de tiempo, calmar el hambre con preparados y refrescos de las máquinas expendedoras, consumir en exceso bebidas con cafeína o estimulantes en lugar de agua y recurrir a la comida rápida, que tiene escaso aporte nutritivo y provoca sensación de cansancio”.

Qué comer para rendir más

Cuanto más sana es la dieta, mejor es el rendimiento académico. Así lo apunta un estudio publicado en 2015 en la revista *European Journal of Nutrition*. Investigadores de la Universidad Autónoma de Madrid, la Universidad de Cádiz y el CSIC analizaron a un grupo de 1.371 alumnos de entre 12 y 14 años para averiguar qué relación había entre sus notas y su adherencia a la dieta mediterránea. La investigación concluye que los alumnos con una adherencia media o alta tenían un rendimiento académico “significativamente mejor” que aquellos cuya adherencia era baja. Esta relación positiva se establece, según el estudio, con independencia de otras variables, como el índice de masa corporal o el nivel de actividad física.

¿Por qué esa relación? Para explicarlo y a modo de hipótesis, los investigadores apuntan a las propiedades antiinflamatorias y antioxidantes que tienen los alimentos incluidos en la dieta mediterránea. “Los niveles más bajos de proteínas inflamatorias tienen un efecto neuroprotector. Esto se podía trasladar a nivel cognitivo y, por lo tanto, académico”, apunta la investigadora Irene Esteban-Cornejo. “Otros alimentos de la dieta mediterránea, como el aceite y las nueces, tienen funciones antioxidantes”, continúa. “Pueden tener un efecto a nivel cerebral que regula el crecimiento de las células y cambia el balance de glucosa e insulina, lo cual produce mejoras a nivel cognitivo”.

Un tercer elemento se suma a la posible explicación: la dieta mediterránea implica tomar pescado tres veces a la semana, un alimento rico en ácidos grasos poliinsaturados. “La membrana del cerebro y las neuronas están rodeadas de vainas de mielina recubiertas de esos ácidos. Eso podría contribuir a la cadena: si hay una mejor membrana neuronal, habrá más sinapsis y más neuroprotección”, añade la investigadora.

¿Qué hay que comer entonces para potenciar el rendimiento? No hay alimentos milagrosos ni suplementos que pongan tu cerebro a mil por hora. Al contrario, se trata de comer sano y variado para tenerlo todo a punto de forma que al cuerpo, en este momento de exigencia, no le falte de nada. “Cuando estás ante una situación de estrés, la energía se dirige toda a la parte física y la parte mental se queda a medio camino”, señala Felicidad Martínez, nutricionista en Sodexo.

La fórmula consiste en tener una buena base, que se consigue durante el resto del curso, y unas buenas reservas, que se refuerzan en época de exámenes. Martínez elabora dos listas paralelas: la de los nutrientes que más se necesitan en exámenes y la de los alimentos para conseguirlos. “Los nutrientes fundamentales para el rendimiento son todas las vitaminas del grupo B, sobre todo la B12, y D. También magnesio, selenio... todos ellos actúan sobre el sistema inmune y ayudan al metabolismo a obtener energía”.

En cuanto a los alimentos, Martínez recomienda legumbres, soja y frutos secos por su aporte graso; frutas variadas como base “fundamental”, verduras de hoja verde (espinacas, acelgas...) por la gran cantidad de nutrientes que proporcionan; yogures; y complementos como la jalea real, la levadura de cerveza o los probióticos para ayudar a regenerar la flora intestinal, pues en época de exámenes el aparato digestivo tiende a desajustarse. Sin olvidar hidratarse en todo momento.

“Las comidas ligeras y saludables nos proporcionan los nutrientes y agua necesarios para un rendimiento óptimo”, apoya Narelia Hoyos, que también preside el Colegio de Dietistas-Nutricionistas de Cantabria. Y al contrario, explica la experta. Las que tienen un alto contenido en grasa provocan cansancio y falta de energía. Las saladas generan “sensación de sed y aturdimiento por la deshidratación que provocan”. Y los alimentos con muchos azúcares simples (como chocolates o bebidas azucaradas) dan una sensación de chute de energía que se desvanece rápido, pues “en cuanto el cuerpo detecta la subida de azúcar en sangre, las hormonas se encargan de bajarlo”.

Qué comer para controlar el estrés

En época de exámenes, el estrés se dispara. El 35% de los universitarios sufre ansiedad durante las pruebas académicas, según un estudio de la Universidad de Almería. A pesar de que el estrés es una reacción natural del cuerpo y hasta cierto punto útil, ya que bien gestionado puede favorecer el rendimiento, el peligro es que se cronifique. “Reaccionar con adrenalina y aumentar la presión cuando te van a evaluar es una constante del ser humano”, sostiene la pedagoga Marta Romo, que es también experta en neurociencia. “El problema es que, en los últimos años, observo que en los universitarios se cronifica mucho más”.

¿Cómo influye la comida? En primer lugar, por la “relación emocional” que tenemos con ella, explica la experta. “Desde pequeños hemos aprendido a relacionarnos con la comida en situaciones de mucha intensidad emocional, a saciar los estados emocionales metiendo algo en la boca”. Así, por ejemplo, Romo explica que cuando estamos muy estresados es habitual que apetezca comer algo crujiente porque así se libera tensión a través de la mandíbula, mientras que cuando se está más cansado o desanimado se recurre a golosinas blandas o helados.

EL ESPEJISMO DEL CAFÉ

En el *kit* básico de supervivencia para los exámenes no suelen faltar el café y las bebidas estimulantes. Pero el chute de energía que aportan es un espejismo. “Es una percepción ficticia”, explica Narelia Hoyos, del Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas-Nutricionistas. “Se trata más de un aumento del nerviosismo que no ayuda a la concentración. Además, es diurética y favorece la deshidratación”. La experta recomienda también huir de las bebidas energéticas, pues “al exceso brutal de cafeína se le suma que tienen un alto contenido en azúcar”.

¿Y qué hay del chocolate? Se dice que favorece la concentración, pero la nutricionista Felicidad Martínez asegura que “aunque te aporta energía en un momento dado, no es fundamental para el rendimiento”. La pedagoga Marta Romo lo recomienda para “cuando te apetezcan guarrerías”. Eso sí, el negro y con cuidado de no abusar por su efecto estimulante.

El segundo punto de anclaje entre estrés y alimentación es el efecto físico que tienen estos picos de presión. Aumentan los niveles de cortisol, una hormona que se libera en momentos en los que hace falta una respuesta física inmediata. Si el estrés es puntual, lo normal es que desaparezca el apetito. “Pero si se mantiene en el tiempo, la liberación de cortisol para aumentar la motivación se incrementa de forma crónica y, por lo tanto, crece también el deseo de comer”, apunta la nutricionista Felicidad Martínez.

Por eso, según explica, apetece comida rica en grasa y azúcares. “Son alimentos consuelo. Te producen un cierto placer que compensa ese estado negativo. Pero es un círculo vicioso: no son los que más nutrientes aportan y provocan digestiones pesadas y malestar general”.

Lo cierto es que en estas situaciones el cuerpo sí necesita azúcares. Pero no de cualquier tipo. “Sobre todo en momentos de estrés, el nutriente principal para satisfacer las necesidades del sistema nervioso central es la glucosa. Por eso es tan importante mantener los niveles de azúcar en sangre estables”, señala Martínez.

Pero el modo en que se libera el azúcar es clave. Si se hace lentamente, aporta energía a largo plazo y satisface más, por lo que se genera menos ansiedad; pero si se producen picos, por ejemplo con chokolatinas o zumos, rápidamente vuelve la sensación de hambre. ¿Qué alimentos ofrecen ese aporte gradual de energía? La nutricionista enumera la fruta, los cereales, las legumbres y las patatas.

Otro elemento a tener en cuenta es el triptófano. Se trata de un aminoácido esencial —no lo genera el organismo, sino que hay que introducirlo con la alimentación— que, al igual que ocurre con el ejercicio físico, favorece la producción de serotonina, “un neurotransmisor que combate la acción del cortisol y favorece la relajación”, explica Martínez. Para ello, es recomendable recurrir a lácteos y sus derivados, huevos, pescado azul, frutas como el plátano y frutos secos.

Pero para mantener a raya el estrés y la ansiedad, tan importante como el qué es el cómo. Narelia Hoyos recomienda marcarse unas pautas regulares en horarios y rutinas, adaptadas al tiempo que se dedica a estudiar. También aprovechar el tiempo de cocinar y de comer como “un momento para desconectar y relajarse”. Y para Felicidad Martínez no es buena idea eliminar del todo las chucherías: “Quitarlo de golpe supone generar más ansiedad. Intenta buscar una alternativa primero pero, si no te satisface del todo, cómetela. A veces, la satisfacción que te produce te ayuda a concentrarte más”.