

Cronisti in classe **QN** il Resto del Carlino 2022 20^a edizione



Quando il cibo diventa un nemico

Scuola media di Roncofreddo, gli studenti riflettono sui disturbi alimentari e come essi incidano nelle relazioni

Il cibo ha un ruolo importante nella vita delle persone: senza di esso moriremmo, è ovvio, ma al di là di questo c'è molto altro. Per alcuni è un amico, una fonte di piacere o di conforto; per altri è una fonte di disagio o una vera e propria ossessione. Fin dalle elementari i nostri insegnanti ci hanno spiegato l'importanza per la nostra salute di una dieta sana e variegata; adesso che siamo entrati nell'adolescenza il discorso si è spostato sul problema dei disturbi alimentari, in particolare anoressia e bulimia. Chi è anoressico mangia poco o nulla, sente il costante bisogno di pesarsi, di confrontarsi continuamente con lo specchio per vedere i risultati e provare la sensazione di avere sotto controllo, attraverso il peso, la propria vita. Ma si tratta di un'illusione. Con il passare del tempo le persone che soffrono di anoressia tendono a diventare depresse e a isolarsi, distruggendo in questo modo il rapporto con la famiglia e gli amici. Si irritano se gli altri provano a far notare che la loro magrezza è eccessiva: se all'inizio volevano dimagrire per sentirsi accettati e apprezzati dagli altri, ora non vogliono che li si osservi. Alla fine lo stimolo della fame viene meno, lo stomaco si contrae e rifiuta il cibo finché solo con un ricovero o un intervento è possibile salvare la vita di queste persone; quando è possibile.

La bulimia comporta una fame insaziabile che porta a mangiare senza sosta e a prendere peso, il che danneggia la salute e i nostri organi interni. La bulimia è più vistosa ma anche meno pericolosa, forse anche perché è più difficile da nascondere e si interviene per tempo, mentre con l'anoressia spesso si ammette di avere un problema troppo tardi; perfino i genitori faticano ad accorgersi se il loro figlio sta diventando anoressico. Sembrerebbero due disturbi opposti, eppure hanno molte cose in comune: in entrambi i casi il pensiero del cibo diventa ossessivo e provoca disagio e alla radice di entrambi c'è spesso un problema psicologico. Il bulimico può essere spinto a mangiare dallo stress o dalla frustrazione e vede nel cibo una conso-



Gli alunni della classe 2^aE della scuola media di Roncofreddo

lazione seguita però dal senso di colpa, mentre l'anoressico lo vede come un nemico da sottomettere e smettendo di mangiare si punisce e allo stesso tempo ha la sensazione, sbagliata, di avere finalmente il controllo della propria vita. Non è un caso se questi disturbi spesso si sviluppano proprio nell'età critica dell'adolescenza: il peso influisce sull'idea che abbiamo di noi stessi, sulla nostra identità, e un cattivo rapporto con il cibo può portare a non accettarsi o a non sentirsi accettati dagli altri. Gli adolescenti più insicuri pensano a piacere agli altri e al giudizio dei social più che alla propria salute e questo può portare a conseguenze gravi. In Italia, e in particolare nella nostra Romagna, viene data molta importan-

za al cibo: si mangia molto mangiare ci piace e ci sono molte pizzerie e ristoranti di successo. È impossibile ignorare i piaceri della tavola! Ma non sempre le pubblicità danno un buon esempio: da una parte cibi spazzatura gustosi ma ricchi di calorie, dall'altra cibi sani e dietetici, anche molto costosi, per dimagrire. Da una parte viene provocata la golosità, dall'altra il senso di colpa: per forza le persone non hanno una dieta equilibrata! Quello che prepariamo e cuciniamo da noi è generalmente più sano e anche più apprezzato, ma per la stanchezza o il poco tempo lasciato dal lavoro i genitori sempre più spesso fanno trovare ai figli cibi precotti o già pronti, anche se sono meno salutari; anche la diffusione di servizi come Just Eat o Deliveroo ci rende sempre più pigri e meno responsabili di quello che mangiamo. Per tantissimo tempo per gli uomini è stato difficile procurarsi il cibo, mangiavano quello che avevano, e ora che ne abbiamo a sufficienza ci creiamo da soli dei problemi e lo facciamo diventare un nemi-

co della nostra salute o della nostra autostima.

Ma come si può stare bene con se stessi senza correre rischi per la salute e senza rinunciare ai piaceri del cibo? Una risposta può essere lo sport. I disturbi alimentari nascono spesso da pigrizia, insicurezza o mancanza di volontà e con lo sport sia il fisico che la mente si rafforzano attraverso gli obiettivi che ci si pone. Lo sport ci fa stare bene con il nostro corpo, genera rispetto per se stessi e per gli altri. Chi fa ricorso al doping vuole dare un'immagine vincente ma falsa di se stesso e può essere paragonato a chi non accetta il proprio fisico e si sottopone a diete estreme per piacere agli altri. Forse dovremmo riportare il nostro rapporto col cibo alla normalità, dedicargli il giusto tempo ed essere consapevoli di quello che mangiamo senza vederlo come un nemico personale: può essere una cosa bella quando rappresenta la famiglia, lo stare insieme in allegria con gli amici o con le persone a cui si vuole bene.

La classe 2E di Roncofreddo

Cinquecento alunni in competizione sulle nostre pagine

Con questa pagina eccoci alla terza seconda puntata di 'Cronisti in classe', il campionato di giornalismo per le scuole del Resto del Carlino. Gli appuntamenti con gli articoli degli studenti si susseguiranno ogni martedì e giovedì fino a maggio. A giugno una giuria composta dai nostri giornalisti e guidata dal direttore responsabile di Qn-il Resto del Carlino, Michele Brambilla, decreterà una classifica e la classe vincitrice, che verrà premiata, questa volta ci auguriamo in presenza. L'obiettivo che da sempre si pone la nostra iniziativa è quello di avvicinare i giovani al mondo del giornalismo, evidenziando l'importanza della comunicazione chiara e trasparente in uno scenario globale di fake news e sensazionalismo. Il regolamento è lo stesso degli anni precedenti: da febbraio a maggio le edizioni del nostro quotidiano ospiteranno in un'apposita pagina gli articoli scritti dagli studenti. Le scuole iscritte dovranno realizzare complessivamente tre pagine, in media una al mese, e la pagina potrà essere composta da uno o più articoli su temi scelti dai ragazzi. Gli studenti potranno suggerire anche titoli e foto alla redazione. I suggerimenti verranno utilizzati nei limiti delle compatibilità grafiche del giornale. Partecipano le scuole dell'Istituto comprensivo di Sogliano al Rubicone, del Quinto circolo didattico di Cesena, della Fondazione Sacro Cuore (scuole medie), della Scuola secondaria di primo grado di via Pascoli a Cesena, del Terzo circolo didattico di Cesena 'Don Baronio', della Scuola 'Dante Arfelli' di Cesenatico, dell'Istituto Comprensivo di Savignano sul Rubicone, della scuola media din Calisese (Cesena). Il totale fa 427 studenti coinvolti e in gara nel Campionato. Per i vincitori sono previsti premi in buoni acquisto di materiale scolastico per le prime tre scuole e targhe ricordo per tutti. Tutte le scuole partecipanti riceveranno in omaggio copie del nostro giornale.

LA RICETTA

Piatti casalinghi e sport, ecco gli ingredienti principali per vivere bene e in salute