

Cronisti in classe 2025

QV il Resto del Carlino



L'importanza di un'alimentazione corretta «Non inseguite il fisico degli influencer»

La Classe III B delle Aldo Moro di Toscanella indaga il rapporto tra cibo, aspetto esteriore e prestazioni sportive e i relativi rischi

Sui social network vediamo influencer perfette con fisici da sogno, spesso irraggiungibili, con cui noi giovanissimi tendiamo a paragonarci. Un paragone che ci mette a volte in crisi. Cosa fare? È molto importante fare attività fisica, soprattutto in adolescenza, perché contribuisce a ridurre ansia e depressione, aumenta l'autostima e favorisce l'integrazione sociale. Tanti coetanei si sentono sbagliati, ma non mettono in atto buone pratiche per stare bene con il loro corpo.

Un esempio positivo arriva dal passato: Pietro Mennea, celebre velocista, raccontava che i suoi record li ha stabiliti seguendo una dieta a base di pasta, olio, pomodoro e parmigiano. Ciò dimostra che mangiare sano per stare bene si può. E questo consente di indagare un altro tema significativo: i rapporti tra sport e alimentazione. Nel mondo degli sportivi lo schema alimentare viene applicato in modo rigoroso ed è di fondamentale importanza, poiché permette di ottenere la forma fisica adatta all'attività. Ma talvolta vi è il rischio di raggiungere un peso corporeo eccessivamente basso, andando incontro a disturbi alimentari. Alcune discipline sportive in particolare raccontano di rapporti non sempre positivi tra atleti e cibo.

Pensiamo alla ginnastica artistica, uno sport completo, che prepara mentalmente e fisicamente, eppure da anni molti atleti danno voce ad alcune problematiche connesse a questo sport, anche ai disturbi dell'alimentazione. La ginnasta Carlotta Giovannini, 34 anni, una delle più importanti del panorama imolese e italiano, ci ha raccontato la sua esperienza e il suo punto di vista in merito. Carlotta ha conquistato per prima una finale olimpica di specialità e ha



La classe 3ªB Aldo Moro Toscanella descrive il rapporto tra i giovani e i social network

vinto la medaglia d'oro al voltiglio ai Campionati Europei. Ci ha raccontato di non aver mai sofferto di disturbi alimentari, ma nel suo ruolo di allenatrice e tecnico, ha incontrato atleti che ne soffrivano, il tema del con-

trollo del peso è molto delicato: per affrontarlo occorre avere una mentalità forte e non essere soli. La mentalità è fondamentale per avere prestazioni buone nello sport, ma anche per viverlo in modo sano e positivo.

Mentalità significa che l'atleta deve essere in grado di concentrarsi sui suoi obiettivi e avere fiducia in sé stesso e nel suo team, fonte primaria di supporto. Un approccio necessario per vivere al meglio la propria attivi-

tà sportiva, anche ad alto livello. Senza autostima è molto difficile affrontare le difficoltà. Campioni come Jannik Sinner hanno dimostrato che una forte mentalità dentro e fuori dal campo può portare a traguardi enormi. In un'intervista, Sinner ha affermato che uno dei peggiori errori che ha commesso durante la sua carriera è avvenuto quando ha ascoltato le critiche, passando momenti duri. Poi ha ricominciato a essere sé stesso, anche grazie al suo team, conquistando numerose vittorie.

Occorre quindi fare attenzione a tutti questi aspetti, ricordando che prima di tutto la nostra salute, fisica e psichica, è preziosa e va tutelata. Infine, ecco un consiglio per i nostri coetanei: non serve replicare le immagini perfette che vediamo sui social, ma fare sport e mangiare al meglio, trovando le persone giuste che ci sostengano nel percorso. Bisogna farlo per noi stessi.

Classe 3B Aldo Moro Toscanella

Le nostre iniziative



Le 'regole'
Basta registrarsi al portale

Per votare è necessario registrarsi al sito ed eseguire l'accesso. Si vota la stessa pagina una sola volta al giorno

Come votare i giornalisti in erba Scegli sul sito il tuo articolo preferito

Genitori, nonni, amici: tutti possono fare la loro scelta. C'è tempo fino a giugno

È iniziata a gonfie vele la nuova edizione di Cronisti in Classe, il campionato di giornalismo promosso da Quotidiano Nazionale, La Nazione, il Resto del Carlino e il Giorno, che è ormai diventato una tradizione non solo per le edizioni locali delle nostre testate, ma anche per le scuole e gli studenti che ogni anno, da 23 edizioni, si cimentano nell'iniziativa. Il progetto porta l'informazione all'interno delle aule scolastiche, coinvolgendo attivamente gli studenti e le studentesse delle scuole secondarie di primo grado e anche alcune classi delle elementari, facendo loro indossare i panni dei cronisti guidati sapientemente anche dagli insegnanti.



I giornalisti in erba hanno già iniziato a pubblicare sui fascicoli della nostra cronaca locale i loro elaborati, che occupano un'intera pagina di giornale. L'iniziativa proseguirà fino alla fine di mag-

gio, quando verranno poi svelati i vincitori di ogni città. Anche quest'anno è possibile votare on line tutti gli elaborati ideati e prodotti dagli allievi e dalle allieve di Cronisti in Classe al seguente sito internet www.ilrestodelcarlino.cronistinclassa.it/articoli/. Dal giorno successivo alla pubblicazione sul quotidiano, gli articoli saranno disponibili sulla pagina on line dedicata e sarà possibile votare il proprio elaborato preferito. Tutti, dai genitori ai nonni fino agli amici e agli appassionati lettori, possono esprimere la propria opinione, scegliendo una pagina prodotta e confezionata dagli istituti coinvolti nel progetto.

LA FORMA PERFETTA

Pietro Mennea ha stabilito i suoi record mangiando pasta, olio, pomodoro e parmigiano