

Cronisti in classe 2025 QN il Resto del Carlino

Il cibo sia la vostra medicina Dalla malattia alla dieta salutare

La scuola media Dante Alighieri di Bibbiano affronta il tema della corretta alimentazione
«Sui disturbi alimentari non si può scherzare, la nutrizionista Grande ci ha aperto gli occhi»

«Fa' che il cibo sia la tua medicina e che la medicina sia il cibo». Con questa frase del medico greco Ippocrate ha aperto il suo intervento in classe Santina Grande: nutrizionista, madre di un nostro compagno. La nutrizionista è venuta a trovarci per parlarci della corretta alimentazione e dei disturbi alimentari. Il cibo è un elemento fondamentale per la vita dell'uomo ed è la nostra cura. Nessun alimento fa male, si può mangiare tutto, ma sempre con moderazione. Ovviamente ci sono cibi che si devono mangiare abitualmente e altri meno spesso, come dolci e salumi.

A questo proposito ci ha illustrato la dieta mediterranea, patrimonio immateriale Unesco, che si basa sulla grande varietà di ortaggi e frutta di stagione, cereali e legumi, oltre a pesce, uova e al prezioso olio di oliva extravergine. Purtroppo però pochi italiani la rispettano per mancanza di tempo e per il costo dei cibi freschi.

L'acqua è importantissima, senza il corpo ha difficoltà a svolgere molte funzioni vitali, basti ricordare che il cervello ne è composto per il 75 per cento. È consigliato berne almeno 2 litri al giorno.

Abbiamo poi approfondito alcuni disturbi alimentari come la bulimia, il disturbo da alimentazione incontrollata e l'obesità, purtroppo molto diffusi tra adolescenti e adulti. Molte persone hanno problemi alimentari perché si vedono troppo in carne o troppo magre anche a causa del giudizio degli altri o per l'influenza dei social, dove



Disegno di Erica Sofia Lincu II B

sono messi in mostra corpi perfetti.

La malattia più conosciuta è l'anoressia, dal greco «mancanza di appetito». Consiste nel non riuscire a mangiare, perché la mente si mette contro lo stimolo naturale del bisogno di nutrirsi. Le paure di non riuscire più a svolgere attività, che normalmente un corpo sano esegue, o di rischiare di finire in ospedale non sono efficaci perché quando si perde il controllo del cibo si possono creare danni anche alla salute psichica. Nemmeno l'affetto di familiari e amici riesce a convincere il cervello a ricominciare a mangiare. La vera origine dell'anoressia non sta infatti nel

corpo ma è psicologica. Avere questa malattia significa risultare sempre sconfitti nel confronto con sé stessi, sentirsi fuori posto, con voci nella testa che non danno tregua. Su questi problemi non si può scherzare, essere giudicati per il proprio peso può essere molto doloroso e provocare serie conseguenze. Un'altra raccomandazione è di stare molto attenti ai social dove si consigliano diete fai da te miracolose.

Ci riteniamo davvero fortunati ad aver vissuto questa esperienza speciale, l'argomento dei disturbi alimentari ci ha colpiti, interessati e ci ha aperto gli occhi su molti aspetti legati all'alimentazione.

Classe II B

I GIOVANI D'OGGI

Ragazzi stressati: ansia e aspettative

Sapete come si sentono i giovani d'oggi? Tra scuola, rapporti con i genitori e aspettative imposte dalla società la maggior parte dei ragazzi vive nell'ansia. Spesso si sentono sotto pressione a causa dei voti, non tanto per la valutazione ma per ciò che potrebbe accadere a casa.

Bisognerebbe pensare che ogni tanto prendere un voto insufficiente è normale, nessuno è perfetto e l'importante è dare il meglio di sé. Un'altra componente dell'ansia sono le attese dei genitori: molti mettono pressione ai figli sia nelle attività sportive che per i risultati scolastici, trascurando così il loro benessere.

Il modo più efficace per chiarire molte dinamiche e ridurre il malessere è dialogare con i propri genitori, sebbene i ragazzi non si fidano facilmente. Anche parlare dei problemi con gli amici e praticare sport serve per sfogare le proprie emozioni.

Rebecca Gabbi, Simone Burani, Filippo Viappiani e Asia Fusco
Classe III A

BCC EMILBANCA

Sigma

ecu
CONVENIENZA QUOTIDIANA

iren



Orio Vergalli a lezione con la classe III C

Una testimonianza di coraggio e resilienza dalla Seconda guerra mondiale

Orio Vergalli, staffetta partigiana diventata sindaco

Una mattina di inizio marzo, la classe III C dell'Istituto Alighieri di Bibbiano ha avuto l'onore di ascoltare la testimonianza diretta di Orio Vergalli, sindaco di Bibbiano dal 1995 al 2004, che ha raccontato la sua esperienza durante la Seconda Guerra Mondiale.

Nato nel 1932 a San Polo d'Enza, in una famiglia di contadini antifascisti, Orio visse un'infanzia segnata dalla povertà. Suo padre venne arrestato per motivi politici e propaganda e lui, cresciuto con ideali democratici,

decise così di diventare una staffetta partigiana a 13 anni. Orio ha descritto la vita difficile dell'epoca e ha raccontato di come la scuola fosse permeata dalla propaganda fascista.

La sua testimonianza sembra tratta da un romanzo di avventura, perché ricca di episodi avvincenti: la fuga del padre sulle montagne, l'essere stato testimone dell'abbattimento di un aereo americano e aver visto con grande sgomento un soldato morto, il suo pericoloso viaggio di ritorno a casa durante il

quale fu mitragliato da un aereo e si salvò gettandosi in un tombino trascinando con sé altri due bambini.

Orio ci ha anche parlato della sua esperienza di staffetta partigiana, come aiuto per trasportare messaggi e armi. La sua testimonianza è stata un'esperienza preziosa per noi studenti, perché abbiamo potuto conoscere da vicino un periodo storico fondamentale e riflettere sull'importanza della memoria e dell'impegno civile.

Classe III C