

# Cronisti in classe 2025

QN il Resto del Carlino

CAMERA DI COMMERCIO  
DELLE MARCHE

api  
raffineria di ancona

Si  
con le  
Supermercati

Confartigianato  
Impresa  
ANCONA - PESARO N. URBINO

ASTEA  
energia | GRUPPO SGR

elica

treValli  
GODPERLAT

UNIVERSITÀ  
POLITECNICA  
DELLE MARCHE  
AGRICOLTURA | ECONOMIA | INGEGNERIA | MEDICINA | SCIENZE

F | O | R | M |  
FONDAZIONE ORCHESTRA  
REGIONALE DELLE MARCHE

XANITALIA

## Pasti veloci ed effetti sulla salute Sono in aumento i giovani obesi

L'importanza dell'educazione alimentare: un numero crescente di adolescenti sta diventando più consapevole delle proprie scelte alimentari, preferendo cibi sani: dalla frutta agli alimenti freschi

**Il fenomeno** del fast food e dei cibi spazzatura ha conquistato un posto di primo piano nelle consuetudini alimentari globali. Con l'ascesa di catene internazionali e l'espansione delle abitudini consumistiche moderne, sempre più persone si affidano a pasti veloci, economici e facilmente accessibili. Tuttavia, questa tendenza ha sollevato preoccupazioni riguardo agli effetti sulla salute e sulle abitudini alimentari delle nuove generazioni. Negli ultimi anni, il consumo di fast food e cibi spazzatura tra gli adolescenti è diventato un fenomeno preoccupante. Mentre il ritmo frenetico della vita quotidiana e i social giocano un ruolo importante nelle scelte alimentari dei giovani, la popolarità dei pasti veloci aumenta. Secondo una ricerca dell'Istituto Superiore di Sanità, il 60% degli adolescenti consuma fast food almeno una volta a settimana.

**Una cifra** che mette in luce come questi pasti rapidi siano diventati una parte integrante della dieta quotidiana, influenzando negativamente le abitudini alimentari dei giovani. Ciononostante, il lato



I rischi per la salute con i «cibi veloci»

oscuo di queste abitudini alimentari è ben documentato. Il consumo eccessivo di cibi ricchi di zuccheri, grassi saturi e sale sta portando gli adolescenti verso una serie di problematiche sanitarie. L'Oms ha recentemente dichiarato che l'obesità infantile è diventa-

ta una delle principali sfide sanitarie globali.

In Italia si registra una preoccupante percentuale di bambini e adolescenti in sovrappeso. L'eccessivo consumo di cibi spazzatura, infatti, provoca un accumulo di calorie vuote, che non apporta-

no alcun nutriente essenziale, ma contribuiscono all'aumento di peso e all'insorgenza di disturbi metabolici.

**Le ricadute** a lungo termine sono gravi e compromettenti per la salute futura dei giovani, che si ritrovano a dover affrontare malattie croniche in età adulta. Nonostante le difficoltà, c'è speranza: un numero crescente di adolescenti sta diventando più consapevole delle proprie scelte alimentari, preferendo cibi sani come frutta, verdura e alimenti freschi. L'educazione alimentare e l'influenza di chef e influencer che promuovono diete equilibrate sono cruciali per sensibilizzare i giovani. Sebbene la pubblicità dei cibi spazzatura rimanga forte, una maggiore consapevolezza dei rischi per la salute potrebbe portare a un cambiamento positivo. In definitiva, è fondamentale che le nuove generazioni imparino a fare scelte alimentari più consapevoli per un futuro in salute, e come dicevano i latini 'mens sana in corpore sano'.

**Nora Contardi**

**e Viola Sabbatini III D  
scuola Fagnani di Senigallia**

[La capitale Khartoum è un campo di battaglia. Una vicenda che ci interessa da vicino: da quelle zone arrivano tanti profughi](#)

## Il Sudan e la guerra civile dimenticata tra bombe, fame e paura



La difficile situazione del Sudan

**La guerra** civile in Sudan non fa quasi mai notizia, soprattutto nei feed social dominati da trend, sfide virali e notizie lampo. Eppure, mentre scorriamo storie su Instagram o guardiamo video su TikTok, in Sudan ci sono milioni di persone che stanno vivendo un incubo quotidiano fatto di bombardamenti, fame e paura. Nel 2023 è scoppiato un conflitto armato tra l'esercito sudanese (SAF) e un gruppo paramilitare chiamato RSF (Rapid Support Forces), che un tempo erano alleati. Quello che doveva essere un passaggio verso la democrazia dopo decenni di dittatura si è trasformato in una guerra civile feroce. La capitale Khartoum è diventata un campo di battaglia, intere città sono state rase al suolo, e oltre 8 milioni di persone sono state costrette a fuggire dalle loro case. È facile pensare che questa sia solo una delle tante guerre lontane. Ma la verità è che ci riguarda più di quanto immaginiamo. Viviamo in un mondo iperconnesso. Quando l'ingiustizia colpisce qualcuno dall'altra parte del pianeta, ci colpisce tutti. L'indifferenza è il primo passo verso una società disumanizzata. Informarci e parlarne è già un atto di resistenza. Le guerre creano rifugiati. Molti dei migranti che arrivano in

Europa scappano proprio da conflitti come quello in Sudan. Capire il motivo di questi viaggi drammatici ci aiuta a costruire una società più accogliente e consapevole. In Sudan, poi, i giovani sono stati protagonisti delle proteste per la democrazia nel 2019. Hanno fatto sentire la loro voce contro un regime autoritario, proprio come facciamo noi quando scendiamo in piazza per il clima, i diritti civili o l'equità. È una lotta che ci accomuna. Alcune delle uniche fonti di notizie dal Sudan arrivano proprio dai giovani sudanesi online. Hanno bisogno della nostra attenzione per rompere il silenzio internazionale. Condividere, commentare, sostenere le loro storie può fare la differenza. Informarsi da fonti affidabili, parlare del Sudan nei nostri spazi, partecipare ad azioni solidali: tutto questo conta. La guerra civile in Sudan è una tragedia, ma anche un test per la nostra generazione: resteremo spettatori o ci prenderemo la responsabilità di essere cittadini globali? Anche un piccolo gesto può accendere una luce dove sembra esserci solo buio. E, sì, dovrebbe importarci.

**Manuel Dragoli**

**e Sebastiano Donati, III D  
scuola Fagnani Senigallia**