

Cronisti in classe 2026

QV il Resto del Carlino



Attenzione all'alimentazione I pericoli tra eccessi e disturbi

L'anoressia e bulimia non si possono risolvere se non si lavora anche sulla mente
Agire sulla malnutrizione può essere più semplice, regolandosi con il cibo e facendo attività fisica

Alimentarsi è uno degli istinti primari dell'essere umano e l'alimentazione svolge un ruolo importante per la salute. Tutti sappiamo che mangiare meno di quanto serve fa dimagrire e mangiare troppo fa aumentare di peso, ma in alcuni casi può diventare un problema, fino a incorrere nei disturbi alimentari. Le cause di questi disturbi sono varie, ma soprattutto di tipo psicologico, spesso generate da fatti accaduti nella vita di tutti i giorni come offese e prese in giro. Altre volte, indipendentemente dalle proprie caratteristiche fisiche naturali, si tende a seguire modelli di bellezza spesso proposti dalle pubblicità.

I principali disturbi alimentari sono l'anoressia e la bulimia ma non bisogna sottovalutare la malnutrizione. L'anoressia, più presente nelle ragazze, è creata dal timore di acquistare peso: si inizia a mangiare meno e sempre meno frequentemente. Ha gravi effetti sul corpo tra cui: il consumo di tutta la parte grassa e muscolare, che può comportare debolezza e fatica a camminare o stare in piedi; fissazione mentali (se guardandosi allo specchio la persona si vede grassa anche se magrissima). Per curarsi bisogna "distruggere" il disturbo mentale, per questo è indispensabile rivolgersi ai medici e all'ospedale. La bulimia invece consiste nell'abbuffarsi e nel successivo vomitare per non acquistare peso, ed è più presente negli adolescenti. Gli effetti principali di questo disturbo sono: forte squilibrio di tutto l'organismo e, vomitando spesso, una corrosione del-



Bisogna evitare il cibo spazzatura

le vie di respirazione e digestione fino a diventare sempre più deboli o addirittura fino a sparire. Un altro disturbo alimentare è la malnutrizione e consiste nel mangiare in modo malsano, con cibi confezionati o dei fast food. Questo disturbo è principalmente presente in America, dove più del 70% della popolazione è obesa o in sovrappeso (anche i bambini già dai 7-8 anni), ma si è ormai diffuso in gran parte del mondo. I motivi sono molti e partono dal generare il desiderio nei bambini, per attirare di conseguenza anche i genitori: i fast food si sponsorizzano utilizzando personaggi dei cartoni animati e al loro interno sono presenti colorate aree giochi. Un'altra motiva-

zione, anche se ce ne sarebbero ancora molte, sono le porzioni più grandi a un prezzo di poco più alto di quelle piccole, così che la gente pensi che convenga acquistare quelle più grandi, mangiando di più e pagando non molto. Le conseguenze della malnutrizione possono essere molte: obesità, fatica a camminare, problemi di stomaco, malfunzionamento dell'intestino. Per concludere si può dire che ogni disturbo alimentare ha le proprie cause e gravi conseguenze ma, mentre l'anoressia e bulimia non si possono risolvere se non si agisce anche sulla mente, agire sulla malnutrizione può essere più semplice, regolando l'alimentazione e facendo attività fisica.

I GRUPPI

All'opera i ragazzi della 2^a A

L'articolo a sinistra, intitolato 'Attenzione all'alimentazione I pericoli tra eccessi e disturbi' e che tratta il delicato tema dei disturbi alimentari, è stato preparato e scritto dall'allieva Camilla Rava della classe 2^a A della scuola media 'Ugonia' di Brisighella. Il lavoro di redazione della cronista in erba è stato supervisionato dalla professoressa Cristina Laghi.

L'articolo pubblicato sotto, invece, intitolato 'In memoria del dirigente scolastico Luigi Fabbrizio', è stato realizzato da un gruppo di allievi della classe 2^a A della scuola media 'Ugonia' di Brisighella. La redazione dei baby cronisti, formata da Agnese Fabbri, Stefano Reali, Ciro di Maso, Adnan Hay Souk, è stata coordinata dalla professoressa Cristina Laghi.

Il ricordo

In memoria del dirigente scolastico Luigi Fabbrizio



Il dirigente scolastico Luigi Fabbrizio

La mattina del 21 dicembre scorso la nostra comunità si è svegliata con un terribile annuncio: il giorno prima era morto improvvisamente Luigi Fabbrizio, il nostro dirigente scolastico. La notizia ci ha lasciato tutti scioccati. Lo avevamo visto appena pochi giorni prima e non sembrava possibile. "Ricordo che parlavano molto bene di lui - scrive Agnese - e che era molto simpatico". Da due anni aveva lasciato la Puglia per lavorare a Brisighella. Ciro ricorda quando entrò in classe per presentarsi.

"Anche io sono del sud!" gli disse. La condivisione delle origini lo allegrò.

Stefano ricorda bene quel giorno: "Un nostro compagno gli fece molte domande, come si chiamava, in che giorno era nato, quanti anni aveva e lui rispose pazientemente a tutto". Adnan invece ripensa alla sua presenza quotidiana: "Era a scuola sia la mattina sia il pomeriggio. Non ho mai parlato con lui, ma mi è sempre sembrato una persona gentile". Aveva molta esperienza nell'am-

biente scolastico: era stato professore, vicepresidente, animatore digitale, referente di progetti e dell'ambiente e-learning e tutto questo lo aveva reso molto bravo sia con i nostri professori che con noi studenti. Al rientro, tutte le classi hanno osservato un minuto di silenzio. Quello che gli è successo ci fa capire che queste cose purtroppo succedono e che non dobbiamo dimenticare mai, nemmeno di fronte alle difficoltà, che la vita è una cosa molto importante e preziosa.