

Cronisti in classe **QN LA NAZIONE** 2023

LA REDAZIONE

Studenti-cronisti
Tutti i protagonisti

La pagina è stata realizzata dagli alunni della 3 A-F della scuola media «Lorenzo Ballerini» di Vaiano.

Ecco tutti i nomi degli studenti-cronisti: Gabriele Antiga, Alessio Alessio, Irene Isabella Baynes Galeas, Matteo Betti, Lorenzo Bruni, Maria Castignani, Lorenzo Cianti, Viola Fioravanti, Matteo Giugni, Joseph Jozja, Sofia Maffii, Margherita Masi, Matteo Melani, Ilaria Montini, Francesco Mossuto, Beatrice Nannucci, Tommaso Pretto, Lorenzo Ruggeri, Ettore Saletti, Vittoria Vignolini. Docenti tutor le professoresse Giulia Marchese e Sandra Amerini.

La dirigente scolastica dell'istituto comprensivo è invece Alessandra Salvati.

Scuola media Bartolini (3A-F)

Sport e dieta, la parola all'esperto

Un'alimentazione sbilanciata può portare a disturbi dall'adolescenza. I casi esaminati dallo psicologo

Sport e alimentazione, come approfondire questo binomio che caratterizza l'adolescenza. Lo psicologo dell'istituto comprensivo «L. Bartolini», dottor Manuel Del Sante, lavora da tanto tempo affrontando questo tipo di argomento.

Lo psicologo è stato molto disponibile a rispondere alle varie domande che la classe ha posto fornendo un quadro esauriente della situazione.

Cosa ne pensa delle diete che richiedono eccessi o mancanze di cibo?

«Per me cibo e corpo sono legati, per cui essere a disagio con il proprio corpo può portare a punirsi, come scegliere di non mangiare. Alcune disfunzioni alimentari dipendono dal tipo di sport e dalla singola persona, sono convinto che l'aspetto emotivo sia collegato all'alimentazione».

Nella sua esperienza di specialista

LO SPECIALISTA

«Le discipline mirate al perfezionismo possono estremizzare un'insicurezza»



Frutta e cioccolata sono alimenti indicati per chi fa attività fisica

lista pensa che la maggior parte dei problemi alimentari siano dovuti a qualche sport praticato?

«Sì, in particolare gli sport alla ricerca del perfezionismo possono estremizzare un'insicurezza che fa già parte della persona».

Cosa pensa delle diete fai da te?

«Penso che ci sia bisogno di

uno specialista perché non sempre le diete sono corrette».

Secondo lei quale è lo sport che richiede una dieta ferrea?

«Ogni sport ha bisogno della sua dieta e della propria attenzione, non ce n'è uno in particolare».

I ragazzi di oggi non accettano la diversità perché credono sia sbagliata: con questa frase il dr.

Del Sante ha colpito i ragazzi della classe perché si sono sentiti chiamati in causa con delle semplici parole che purtroppo sono la verità per la maggior parte dei giovani.

«Dobbiamo avere il controllo di noi stessi ma essere liberi: con questa affermazione il dottore ricorda ai giovani che lo sport è un momento di svago e di libertà ma bisogna comunque essere consapevoli di quello che si è e di quello che si fa».

Lo psicologo è stato felice di collaborare e riflettere con gli alunni, aiutandoli ad affrontare il tema che hanno scelto.

Secondo Del Sante è essenziale che questo argomento venga approfondito maggiormente dalle scuole, dalle famiglie e dai ragazzi.

La classe ringrazia lo psicologo per aver collaborato ad ampliare le loro conoscenze sugli argomenti dello sport e dell'alimentazione e per aver fatto luce sui loro dubbi.

A proposito di diete il dottore ha precisato che gran parte dei problemi alimentari sono dovuti alla persona e non allo sport praticato.

Parliamoci chiaro: chi è che non ha insicurezze?

L'intervista

«Bisogna seguire un regime alimentare variato»
L'importanza di bere acqua e idratare l'organismo

L'allenatore Alessio Bulletti racconta la sua esperienza nel settore dell'atletica e anche nel calcio

Alimentazione e atletica, Alessio Bulletti, allenatore di atletica, aiuta a capire la relazione che c'è tra sport e alimentazione. Bulletti ha cominciato ad allenare in atletica a Prato nel 2021 e in precedenza ha allenato in una scuola di calcio.

Cosa pensa di una dieta fai da te?

«Sono contrario alla dieta fai da te, è bene farsi seguire da un professionista certificato in mo-

do da raggiungere risultati fissati senza correre rischi per la salute».

Quali indicazioni darebbe ai giovani sportivi in merito alla loro alimentazione?

«Ai giovani sportivi consiglio un'alimentazione molto varia, evitare gli eccessi e idratarsi tanto senza abusare con l'uso di bevande gassate o con zuccheri aggiunti».

Lei segue una dieta specifica per il suo sport?

«Al momento no. In passato sono stato seguito per un paio di anni da un professionista».

Alessio Bulletti ha dimostrato un grande interesse per l'argomento e ha partecipato con en-



tusiasmo all'intervista. L'atletica leggera, con le sue varie discipline, è uno sport che interessa molto i giovani e la passione è cresciuta soprattutto dopo le Olimpiadi dello scorso anno dove diversi atleti hanno ottenuto risultati importanti.

Il sondaggio

Pasti «fai da te»
per il 30%
degli studenti

Indagine a scuola per sapere quanto è diffuso l'agonismo. Una piccola parte di atleti si affida a un professionista

Gli alunni della classe 3AF, in queste settimane ha proposto un sondaggio agli alunni tra i 10 e 15 anni del proprio istituto chiedendo se avessero mai avuto problemi con l'alimentazione nella pratica del proprio sport. Lo hanno preparato perché si sono stupiti di questi persistenti scandali nello sport per le diete rigide, per dover avere sempre

un peso limitato o al contrario troppo esagerato. Hanno quindi voluto capire se tra gli alunni ci siano disagi riguardo questo argomento.

Il sondaggio ha mostrato che tre quarti dei ragazzi praticano uno sport agonistico. Solo il 30% degli alunni segue una dieta sportiva che è per lo più «fai da te», mentre un piccolissimo gruppo di ragazzi viene seguito da un vero esperto; quasi la totalità non ha mai pensato di lasciare lo sport per problemi alimentari: infatti solo il 16% del totale ha riscontrato problemi con la propria dieta, ma più della metà degli intervistati ha riferito che è stato difficile seguirla.

Riscontreranno problemi i ragazzi che usano il «fai da te»? Dai dati rilevati vediamo una realtà dove potrebbero esserci seri problemi di crescita dato che la dieta improvvisata non è un metodo affidabile.