

Cronisti in classe QN LA NAZIONE 2023



LA REDAZIONE

Questi i nomi di tutti gli alunni



Alla pagina hanno lavorato le alunne e gli alunni della classe 1^a AV dell'Istituto comprensivo di Vinci: Vittoria Alderighi, Erdis Allushi, Zeno Ancillotti, Stella Borchi, Manuel Campanile, Allegra Chiarugi, Thea Elisabeth Giacomelli Vinde, Giulia Lin, Maicol Lupi, Mattia Matini, Gian Maria Mazzei, Oscar Milli, Alberto Piccini, Camilla Sorrenti, Zoe Telesca. Docenti tutor Stefano Casella, Elena Voli e Cristina Burattini. Dirigente scolastico Tamara Blasi.

Scuola Secondaria di primo grado Istituto comprensivo Vinci

La salute si protegge anche a tavola

Corretta alimentazione e sport: la prevenzione, per i più giovani, passa anche da qui. Ecco come

In questo momento, in Italia, più di un terzo della popolazione è obeso (o in sovrappeso). Un problema non da poco se consideriamo che, tra questi, poco meno del 30% ha un'età compresa tra i 3 e i 17 anni. Ma qual è l'origine del problema? Per capirlo, facciamo un piccolo passo indietro: con il termine «alimentazione», in biologia, si fa riferimento all'assunzione degli alimenti indispensabili per l'organismo all'esercizio delle nostre funzioni quotidiane. La digestione è un processo che inizia nella bocca, con la masticazione, e termina nell'intestino.

Nel suo transito attraverso il tratto gastrointestinale, il cibo si mescola con i succhi digestivi, cosicché molecole più grosse si scompongono in compo-

IL DETTAGLIO

Il percorso del cibo nel nostro organismo e i bisogni per ogni fascia d'età

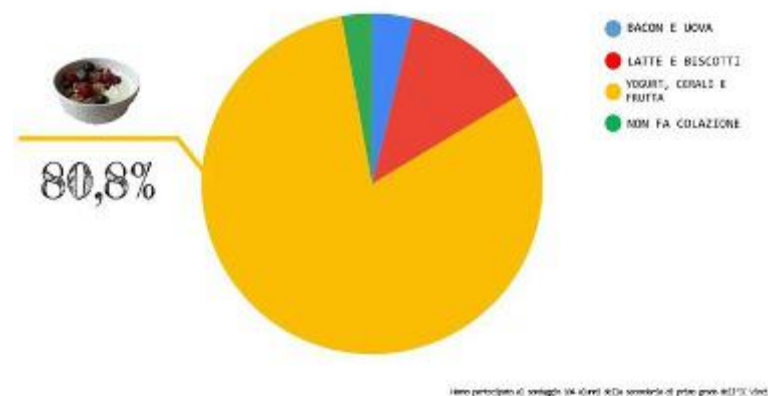


Grafico e disegno sotto sono stati realizzati dalla classe 1^aA della Secondaria di Vinci

nenti sempre più piccole. Questa è una caratteristica specifica degli organismi eterotrofi: per esempio una pianta non si alimenta, ma assume nutrienti. Perché un regime alimentare possa considerarsi «corretto», è necessario che le calorie introdotte nell'arco delle 24h siano distribuite in due/tre pasti principali a giornata, a cui andrebbero aggiunti due spuntini, preferibilmente da consumare a metà mattinata e nel pomeriggio.

Le attività fisiche e la crescita richiedono un apporto continuo

di energia e nutrienti: è quindi importante, soprattutto per i più giovani, non assumere grandi quantità di cibo solo durante i pasti principali, ma suddividere l'alimentazione in più pasti quotidiani. Durante la crescita l'organismo è in grado di immagazzinare minori riserve di energia rispetto all'adulto e, pertanto, necessita di rifornirsi più spesso. Questo, insieme ad altri, è uno dei motivi per cui i ragazzi non dovrebbero mai saltare la colazione al mattino.

Il modello ottimale di dieta, che

permette di prevenire sovrappeso e obesità, prevede quindi di mangiare appena svegli e fare due piccoli pasti. Per una corretta alimentazione si consiglia di consumare più cereali, legumi, verdura e frutta. L'assunzione di grassi e zuccheri dovrebbe avvenire solo in quantità limitate, riducendo il consumo di dolci e bevande zuccherate. Gli esperti consigliano inoltre di bere ogni giorno acqua in abbondanza e di limitare il consumo di sale. Una corretta alimentazione, inoltre, è direttamente (e indirettamente) collegata ad un minor rischio di disagi, malattie, invalidità e morte. Tante buone ragioni per mantenere sotto controllo il proprio peso e restare sempre attivi: fare sport è molto importante, in tanti casi addirittura indispensabile per mantenere un corretto stile di vita!

© RIPRODUZIONE RISERVATA

IL MODELLO

Per prevenire obesità e sovrappeso: appena svegli mangiare, poi due piccoli pasti

Il sondaggio

Generazione XXL? Ricerche e dati dell'Oms Nella nostra scuola colazione sana per 8 su 10

I numeri sono impietosi. Noi abbiamo provato a capirne di più con un questionario d'istituto

Stando a quanto emerso dall'ultimo rapporto dell'Oms (Organizzazione mondiale della sanità), che aveva come obiettivo quello di analizzare il livello di obesità infantile nel mondo, le abitudini culinarie nel nostro Paese sarebbero meno salutari di quanto non si sia soliti immaginare.

In particolare, se poniamo attenzione sulla fascia d'età compresa tra gli 11 e i 13 anni, il qua-

dro che ne viene fuori non è per nulla lusinghiero: circa il 30% dei nostri coetanei, infatti, risulta in sovrappeso, e tra questi, poco meno del 10%, raggiungerebbe addirittura la soglia dell'obesità. Percentuali che non hanno eguali all'interno dei confini UE.

Ma sarà davvero così? Abbiamo provato a capirci qualcosa di più, indagando su abitudini (e credenze) alimentari degli alunni dell'IC Vinci.

In fatto di colazione, non paiono esserci dubbi: più dell'80% dei partecipanti al sondaggio preferisce cominciare la giornata con yogurt, cereali o frutta (soltanto il 3% afferma di non fa-



re mai colazione).

Circa un terzo degli intervistati è invece convinto che l'assunzione di meno di un litro di acqua al giorno, sia più che sufficiente a soddisfare il fabbisogno giornaliero, anche in presenza di attività fisica.

L'approfondimento

Il buongiorno si assapora dal mattino

Gli esperti non sembrano avere più dubbi: tutto parte dalla colazione. È il pasto più importante

Gli esperti sembrano concordi: il pasto più importante della giornata è, senza ombra di dubbio, la colazione. Guai a saltarla! Appena svegli, il nostro organismo ha bisogno di energia, quantomeno di quella sufficiente a condurci «sani e salvi» fino al momento della pausa pranzo. Per darsi la carica, il nostro corpo ha bisogno di molte cose: vi-

tamine, minerali, fibre, antiossidanti ecc., tutto contribuisce ad appagare il nostro fabbisogno giornaliero di energie. Proprio per questa ragione, cereali, frutta secca, pane e fette biscottate si candidano come gli alimenti migliori per cominciare la giornata con il giusto sprint.

Studi recenti hanno dimostrato come, soprattutto per i ragazzi, l'abitudine a consumare una colazione «sana», contribuisca a ridurre considerevolmente il rischio di contrarre malattie cronico-degenerative, specie in età adulta.

Di contro, rinunciare (volontariamente o meno) al primo pasto della giornata non sembra proprio essere una scelta saggia: a farne maggiormente le spese potrebbe essere, infatti, il nostro metabolismo che, privato di uno stimolo importante, potrebbe condurre più facilmente all'insorgenza di obesità o patologie cardiovascolari.