Cronisti in classe 2024 QN LA NAZIONE

La salute si cura anche a tavola

Ogni età ha una dieta alimentare

Partire al mattino con una colazione equilibrata per affrontare la giornata con la giusta energia

SCUOLA MEDIA "PISTELLI" - CAMAIORE

CAMAIORE

Parlare di alimentazione è importante, ad ogni età dovrebbero corrispondere una corretta dieta alimentare e un corretto stile di vita. Anche noi, spesso, non adottiamo comportamenti alimentari sani, proprio perché siamo molto giovani, crediamo di poter mangiare quello che vogliamo, senza che vi siano delle ripercussioni sul nostro fisico, ma non è cosi.

In questo anno scolastico abbiamo affrontato questo tema in più di una disciplina, conoscendo meglio la cosiddetta piramide alimentare e cosa significa fare una spesa sostenibile o a km zero. I nostri lavori hanno evidenziato quanto sia importante una dieta equilibrata, che dia spazio a molti alimenti, senza eccedere soprattutto con i grassi e gli zuccheri. Confrontandoci, abbiamo scoperto che generalmente nessuno di noi beve molto e alcuni non fanno colazione al mattino.

Si tratta in realtà di due gravi errori alimentari con motivazioni ovviamente diverse. L'acqua è fondamentale per il nostro corpo, bisognerebbe berne un litro e mezzo circa al giorno e la colazione è il pasto più importante della giornata, soprattutto alla nostra età, perché fornisce l'energia necessaria alla nostra mattinata scolastica, quindi dovrebbe essere un momento "sacro". Molti di noi invece, preferiscono dormire un po' di più e non mangiano, così già alla prima ricreazione alle 9.30, escono dai nostri zaini focacce molto ben farcite.

Frutta e verdura hanno pochi grassi, e vanno integrati nella corretta alimentazione

Ma cosa è importante mangiare? Frutta e verdura hanno pochi grassi, tanti nutrienti e dovrebbero essere consumati spesso, ma anche pesce, uova, pasta, carne (meglio se bianca), sono utili al nostro organismo. Attenzione invece ai formaggi, molto buoni, ma da contenere, come pure dolci e condimenti troppo grassi.

Noi siamo comunque un popolo fortunato in tema di cibo, in Italia si mangia davvero molto bene e la nostra dieta mediterranea è un esempio di corretta alimentazione. Nella nostra classe però, sono presenti alunni che hanno genitori provenienti da altri Paesi del mondo e vogliamo organizzare una merenda internazionale, perché conoscere gusti e ricette differenti dalle nostre è una opportunità.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

LA REDAZIONE

Tutti i nomi dei protagonisti

La pagina è stata redatta dagli alunni dell classe II C della scuola secondaria di primo grado "E. Pistelli" di Camaiore. La redazione: Barsotti Paris, Benedetti Alessandro, Benedetti Angelica, Brudaglio Francesco, Cecchi Gabriele, Dazzi Lavinia, Faina Margherita, Falorni Nicola, Farnocchia Thomas, Francesconi Alessio, Giannecchini Alessio, Hakim Bilal, Jarmouni Nadia, Lari Giulia, Marchetti Alessandro, Moriconi Lorenzo, Nakach Karim, Pasquinucci Yelena, Romanini Jonathan Silvio, Rutigliano Christian, Trotta Ambra, Venturi Alessandro
Docente tutor: Viviana Viola.
Dirigente scolastico: Germano Cipolletta

Il 15 marzo è la giornata del "Fiocchetto Lilla"

Intervista con la psicologa e psicoterapeuta Giannini

Quel disagio complesso da non sottovalutare

La dottoressa Ilaria Giannini, psicologa e psicoterapeuta dell'associazione A.C.C.A di Lucca, ha collaborato con la scuola per un percorso informativo, rivolto a famiglie, studenti e docenti, sul tema dei disturbi alimentari.

Dottoressa, quali sono i campanelli di allarme?

«Perdita di peso, insoddisfazione per il proprio corpo, controllo ossessivo del peso, comportamenti di dieting e aumento dell'ansia vicino ai pasti».

C'è una fascia di età più "a rischio"?

«Sì, i soggetti più colpiti sono gli adolescenti. E l'età d'insorgenza va dai 12 ai 25 anni, con un picco tra i 14 e i 17 anni. Maggiormente interessato è il sesso femminile, ma sono in aumento i casi fra quello maschile».

Le raccomandazioni in presenza di disagio alimentare?

«È essenziale concentrarsi sullo stato d'animo della persona. Non rimproverare o giudicare, non parlare di aspetto, dieta o peso, così come di calorie, porzioni e grassi: questo sarebbe parlare con la malattia. Bisogna invece parlare con la persona e chiedere come si può aiutare. Se vi sono sospetti di un disturbo è consigliato rivolgersi tempestivamente ad uno specialista, per avere una diagnosi corretta e intervenire al meglio. È importante che la persona sia vista da un'equipe multidisciplinare composta da medico, psicologo e un nutrizionista. I servizi sono offerti dal sistema sanitario, da associazioni come la nostra, gruppi per familiari. Non mollare, non è un percorso facile, ma si può guarire».

CONAD Persone oltre le cose
Parco Nazionale delle Cinque Terre
Città di Viareggio
Confservizi CISPEL Toscana
Autorità Idrica Toscana
AB Toscana
Cartiere Carrara
at autolinee toscane
Comitato Promotore Celebrazioni Pucciniane
Parco Nazionale Appennino Tosco Emiliano