

Cronisti in classe 2025 QN LA NAZIONE

Salute, le regole per stare bene Come prevenire malattie e stress

A lezione con la dottoressa Rosito per imparare l'importanza di un corretto stile di vita
CLASSI 5 A e 5 B - CONVITTO NAZIONALE VITTORIO EMANUELE II - AREZZO

AREZZO

Corretto stile di vita vuol dire curarci...in tutti i sensi. Giovedì 20 febbraio la nostra scuola ha avuto l'occasione di accogliere la dott.ssa Maria Pia Rosito, alla direzione della U.O.S.I. dell' Oncologia di Bibbiena.

L'incontro è stata un'ottima occasione per riflettere insieme su cosa vuol dire prendersi cura della nostra salute. La dottoressa ci ha spiegato che il nostro corpo è come un'orchestra: gli organi e le cellule sono i musicisti che suonano diversi strumenti e devono seguire le indicazioni del nostro cervello, che è come il direttore d'orchestra.

Se uno dei nostri organi non funziona bene, si rompe questo equilibrio e la musica prodotta dell'orchestra non è armoniosa, quindi vuol dire che c'è qualcosa che non va e potremmo ammalarci.

Ma come evitarlo? Ecco alcuni consigli utili per un corretto stile di vita.

Cura l'alimentazione: bisogna fare tre pasti principali al giorno, colazione, pranzo e cena, e in più due spuntini.

Mantieniti idratato: bevi almeno due litri di acqua al giorno.

Mantieniti attivo: camminare almeno un'ora al giorno tutti i giorni e fare sport 2-3 volte a settimana, ma attento a non esagerare, potremmo



Gli alunni delle classi V A e V B con la Dottoressa Maria Pia Rosito

sti perdere troppi zuccheri e stare male.

Fai controlli di routine.

Dormi: non è una perdita di tempo, servono almeno 8 ore di sonno...quindi vai a letto presto!

Controlla l'esposizione al sole: il sole fa bene, ma metti la crema solare anche in inverno, oppure potresti avere danni alla pelle.

Stai lontano da alcool, fumo e droga: informiamo i ragazzi che vengono spinti ad avvicinarsi a questo mondo dagli amici, dai social o dalle tendenze che tutto questo è dannoso per la nostra salute.

Allena la mente: leggi, scrivi, spegni la tv! Siamo figli della tecnolo-

gia e usiamo troppo spesso e per troppo tempo tablet, telefoni e pc. Fanno male? Sì, possono causare gravi danni al nostro corpo: problemi di vista, postura scorretta, distruzione dei neuroni, problemi di concentrazione e bassa qualità del sonno.

Come evitare tutto ciò? Bisognerebbe usare tablet, telefoni e pc massimo per due ore al giorno, mantenere i grandi schermi, come quelli della tv, a distanza dagli occhi per evitare che si affatichino e non usare questi dispositivi prima di dormire.

Come diceva Ippocrate il corpo umano è un tempio e come tale va curato e rispettato, sempre.

LA REDAZIONE

Ecco i cronisti delle classi quinte

Studenti

Mario Bilotta, Matilde Carlini, Edoardo Carraturo, Francesco Cioffi, Angelo Cuarto Lara Diana, Matteo Dori Samuel Ghironi, Stella Mehta, Matteo Puglisi, Cloe Scarano, Anisha Somasundara, Mattia Torrisi, Tina Vazza, Yu Chen Xu, Renata Andreozzi, Beatrice Angrilli, Kousay Ayari, Francesco Bianconi, Amedeo Bivignanelli, Matteo Bulletti, Viola Cerofolini, Alessia Chiribau, Kevin Ershani Angelica Falleroni, Chiara Falsini, Ettore Ferri, Elena Fratantoni, Jacopo Giannini, Ada Gnalducci Rosa Guidi, Marco Palaj Sara Savin, Tobia Vezzosi

Insegnanti

Tutor: Lucilla Barbagli Luigina Maggini Angela Morelli

Preside

Luciano Tagliaferri



Disegni realizzati dalle classi V A e V B

Intervista con la dottoressa Rosito sull'alimentazione

Cosa metto nel piatto? Faccia a faccia con l'esperto

Quale frutta e verdura fa bene mangiare? Tutte, soprattutto quelle di stagione. Verdura cruda o cotta? Nella cottura si perdono vitamine e sali minerali, meglio cruda. Anche i carboidrati e le proteine fanno bene, chi è intollerante al glutine? Esistono cibi naturalmente senza glutine, ad esempio il riso, mentre pasta e pane senza glutine contengono molto zucchero. La pizza fa bene? Sì, fatta in modo genuino è un pasto completo. Il pesce? Sì, è ricco di grassi omega 3. Serve al cervello? Sì,

contiene fosforo. La carne? Il pollo come altre carni bianche 1 o 2 volte a settimana. A chi non piace? Può mangiare le uova 2 o 3 volte a settimana, contengono proteine animali. Il formaggio? Meglio i formaggi freschi che quelli stagionati. Il parmigiano sì, è ricco di calcio, bene anche latte, latticini e yogurt. Olio e burro sono più difficili da digerire, come posso condire l'insalata? Con due cucchiaini di olio d'oliva extravergine o un po' di aceto o limone. Ridurre il consumo giornaliero di sale e zucche-

ro, perchè sono elementi contenuti nei cibi in modo naturale, così sentiamo meglio gusti e sapori. Quale cibo fa più male? Il cibo spazzatura e le bibite gasate. Il digiuno fa dimagrire? Saltare i pasti non fa dimagrire! Quanti kg posso perdere in un mese? Dipende da ognuno di noi, basta abbinare ad una sana alimentazione l'esercizio fisico. Esempi di piatti completi? Pasta e fagioli, minestrone. Nutriamoci in modo sano perché il cibo è il nostro carburante, diventa parte di noi.



REGIONE TOSCANA



Consiglio Regionale



Autorità Idrica Toscana

