

Cronisti in classe 2026



REGIONE
TOSCANA



Autorità Idrica Toscana



Confservizi
CISPel TOSCANA



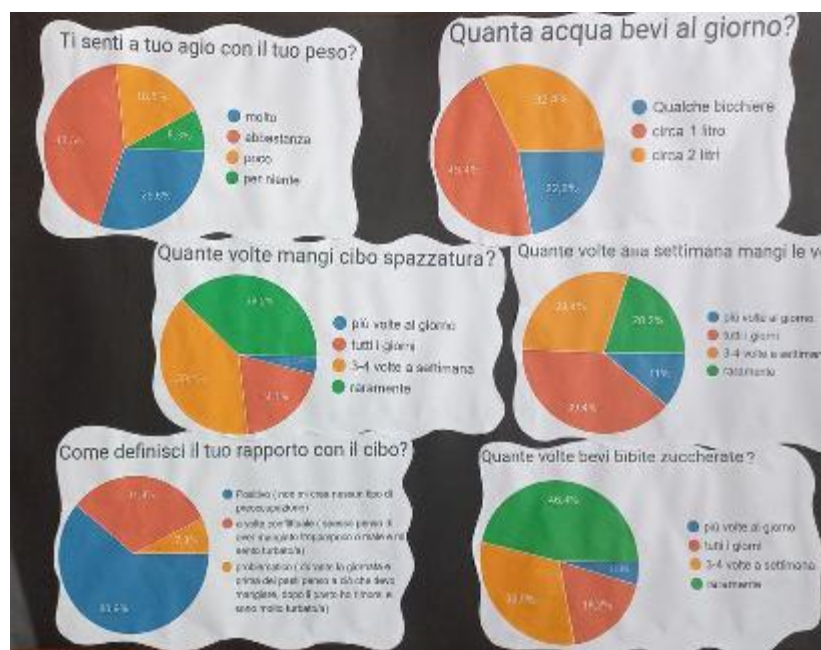
Alimentazione e benessere

L'indagine che svela le abitudini

Un rapporto difficile con il cibo che riguarda circa il 40 per cento degli adolescenti
SCUOLA MEDIA 'VANNINI' - CASTEL DEL PIANO

CASTEL DEL PIANO

Siamo tutti certi di avere un'alimentazione salutare ed equilibrata, ma la realtà spesso è ben diversa. Per questa ragione abbiamo deciso di approfondire l'argomento, sottoponendo un questionario di quattordici domande a 110 alunni delle classi seconde e terze della nostra scuola. Le risposte emerse ci hanno fatto riflettere, perché mostrano abitudini alimentari controverse: se il 72,4% mangia verdura e frutta tutti i giorni, il 53,6% beve bibite ad alto contenuto di zuccheri almeno 3 o 4 volte alla settimana. Ciò dimostra che tra noi giovani queste bevande hanno in parte sostituito l'acqua che viene bevuta solo pochi bicchieri al giorno. La pasta, alimento fondamentale della dieta mediterranea, viene mangiata più volte alla settimana dal 56,5% di noi ragazzi, ottima abitudine, soprattutto per chi pratica sport; ciò forse dipende dal fatto che siamo una generazione amante dell'attività fisica, considerata da noi uno sfogo e un divertimento; infatti, la maggioranza dei ragazzi ha dichiarato di fare sport almeno tre volte alla settimana. D'altro canto, purtroppo, sembra che il 21,7% mangi cibo spazzatura, come merendine, fritti e fast food tutti i giorni o più volte al giorno. Questi alimenti hanno un ottimo sapore e un aspetto molto invitan-



Alcuni grafici emersi dal sondaggio che è stato eseguito dai ragazzi

te, ma tali caratteristiche non sempre indicano che il cibo sia salutare.

Il consumo eccessivo di questi cibi può causare problemi fisici quali obesità, diabete e malattie cardiovascolari che potrebbero rappresentare seri ostacoli al benessere della persona. In compenso l'84,4% di noi ragazzi mangia carne o pesce più volte alla settimana, indice di un'alimentazione corretta e bilanciata che fornisce il giusto apporto di proteine. Alcuni dei quesiti riguardano il rapporto, non sempre facile, con il nostro corpo. Cosa proviamo veramente guardandoci allo specchio? Se-

condo le nostre indagini il 26,8% si sente poco o per nulla a suo agio con il proprio peso corporeo e davanti allo specchio. Inoltre, il 17,5% ha dichiarato di sentirsi giudicato per il proprio aspetto esteriore, ma il dato più allarmante è quello che indica che il 39,1% definisce il proprio rapporto con il cibo problematico e a volte conflittuale, ammettendo problemi nella gestione dei pasti. Analizzando questi dati, siamo giunti alla conclusione che spesso i giovani adottano un'alimentazione poco salutare, ma basterebbero poche accortezze e un po' più di consapevolezza per prevenire eventuali conseguenze negative.

LA REDAZIONE

Gli studenti giornalisti

La pagina è stata realizzata dagli studenti Nasira Ahmad, Karol Bargagli, Ali Benahmed, Samuele Cassani, Clelia Corridori, Alice Fioravanti, Ester Flamini, Mariasole Forti, Amelia Gjini, Adi Gjoni, Kays Mabrouk, Niccolò Mencacci, Niccolò Minucci, Raian Mouquadem, Flora Neri, Abdulhakim Ozer, Halil Ozer, Mia Pisano, Aurora Russell, Lucilla Rosati, Lorenzo Terzuoli, Kledis Toma, Erica Zefi.
Docenti tutor: Claudia Lazzeri, Silvia Nocciolini, Chiara Paoli, Simona Ronca.
Dirigente scolastica: Sandra Raggi



I disturbi alimentari

Anoressia e bulimia, il peso del giudizio degli altri

Dal sondaggio svolto emerge che per molti adolescenti è difficile gestire il rapporto con l'alimentazione. Nella nostra generazione i disturbi alimentari, come anoressia e bulimia, sono in crescita, soprattutto nel genere femminile e nella fascia di età tra i 12 e i 25 anni. L'anoressia è il rifiuto del cibo dovuto alla paura di aumentare di peso ed è considerata il disturbo psichiatrico con il più alto tasso di mortalità a lungo termine. Chi ne è soggetto è affetto da una magrezza patologica e da una stanchezza cronica dovuta a una-

carenza di nutrienti.

La bulimia nervosa invece è caratterizzata da abbuffate occasionali e compulsive, seguite da comportamenti volti a compensarle, come episodi di vomito autoindotto, uso improprio di medicinali lassativi ed esercizio fisico eccessivo, anche se chi ne soffre è solitamente normopeso. I disturbi alimentari sono spesso dovuti a fattori psicologici, sociali e biologici: bassa autostima, tensioni familiari, storie di depressione o abuso di sostanze in famiglia, bulismo, perfezionismo e messaggi

negativi passati attraverso i social possono influire molto nello sviluppo di questi disturbi. Per noi ragazzi chiedere aiuto è difficile: spesso non ci sentiamo ascoltati e compresi da chi è più grande di noi. Abbiamo difficoltà a parlarne, perché molte volte la vergogna e la paura del giudizio altrui diventano più importanti del nostro benessere. Dai disturbi alimentari si può guarire con il giusto supporto della famiglia, degli psicologi e dei nutrizionisti, che possono aiutare a intraprendere la riabilitazione.



Così immaginiamo i pensieri di chi ne soffre