

CRONISTI *in* CLASSE 2020

LA NAZIONE

SCUOLA MEDIA 'L. DA VINCI'
POGGIBONSI

Vota questa pagina e scopri contenuti speciali sul nostro sito campionatidigiornalismo.it

LA REDAZIONE

Scuola 'L.da Vinci'
Poggibonsi



La redazione della classe 3D: Baldi Dario, Bartalini Matteo, Bellini Federico, Bracali Irene, Brunamonti Sara, Bruni Pietro, Burrelli Edoardo, Cambi Bernardo, Caniglia Flavia, Cavallo Giulia, Diouf Mass, Fattorini Camilla, Lanfedrini Beatrice, Lazerini Gianluca, Martini Filippo, Metaj Marsida, Monti Niccolò, Mugnaini Francesco, Nesi Giada, Shullani Giorgia, Kjara, Silei Caterina, Soriano Zeth Gabrielle, Taddei Fabio, Varrina Costanza, Villani Marianna.
Docente tutor: Rita Aminti.
Dirigente scolastico: Natalia Vitale

L'elisir di una sana e lunga vita

La dieta mediterranea fa bene all'organismo, si basa su cibi salutari, preserva da malattie cardiovascolari

Un vero e proprio stile di vita, sano ed equilibrato: la dieta mediterranea. Essa è stata scoperta dal medico americano Ancel Keys. Durante la sua permanenza in molti paesi del mondo, si era accorto che la popolazione del Mediterraneo era meno esposta a malattie cardiovascolari e attribuì la causa al loro regime alimentare che chiamò appunto dieta mediterranea. La popolazione di Nicotera, in Calabria fu la prima ad essere studiata poi, per molti anni, si trasferì a Pioppi, una frazione del comune di Pollica, nel Cilento, dove continuò le sue ricerche. Basandosi su queste osservazioni progettò uno studio epidemiologico su varie popolazioni nel mondo, seguito per molti anni: il Seven Countries Study, che divenne leggendario nel campo della medicina e della pubblicistica divulgativa. Lo scopo era di confrontare popolazioni molto lontane fra loro, con tradizioni alimentari, stili di vita e incidenza di malattie cardiovascolari diffe-



L'alimentazione è fondamentale per la crescita dei giovani

DIETA MEDITERRANEA
Dal 2010
è patrimonio
immateriale
dell'umanità

renti, che furono seguite con analisi ogni 5 anni per alcuni decenni. L'OMS pubblicò nel 1990 uno studio parallelo al Seven Countries Study, che confermò i risultati sul rapporto tra dieta, nutrizione e prevenzione delle malattie croniche. Quest'ultima comprende, infatti, le abitudini alimentari dei popoli del bacino del Mediterraneo, privilegia i

carboidrati complessi e limita l'assunzione di zuccheri semplici e per di più permette un miglior controllo del metabolismo. Rispetto alle diete di altre zone del mondo il consumo di carne rossa e vino è limitato oltretutto questa dieta prevede un consumo moderato di pesce, carne bianca, latticini e uova. Tutti gli alimenti che caratte-

rizzano questa dieta sono stati introdotti in una apposita piramide che definisce porzioni, determinati alimenti da consumare e consiglia l'attività fisica giornaliera. È importante non commettere l'errore di considerare questi due campi d'azione in maniera distaccata e indipendente infatti l'alimentazione e attività fisica-sportiva sono strettamente connesse fra loro: mentre da una parte attraverso una corretta alimentazione, l'organismo introduce l'energia e i nutrienti necessari, dall'altra quest'ultima permette di raggiungere e mantenere nel tempo un buono stato di salute e una condizione di benessere psicofisico. In aggiunta è stato elaborato il Mediterranean Diet Serving Score per poter calcolare in maniera semplice e rapida l'aderenza dell'alimentazione alle caratteristiche della Dieta mediterranea, basata sulla piramide alimentare. Per ciascun elemento è dato un punteggio di 1, 2 o 3. Maggiore è il punteggio totale, maggiore è l'aderenza alla dieta. Per di più la dieta mediterranea è un modello nutrizionale riconosciuto dall'UNESCO come Patrimonio Culturale Immateriale dell'Umanità nel 2010. Considerando che Keys è morto a 100 anni chi può dargli torto?

L' intervista

Alla scoperta della sana alimentazione L'esperta ci guida nel labirinto dei falsi miti sul cibo

Silvia Borghi, specialista in Endocrinologia, ci indica la strada giusta per stare bene

Ma qual è l'alimentazione corretta per un ragazzo della nostra età? L'abbiamo chiesto a Silvia Borghi, specializzata in endocrinologia e malattie del ricambio: «È la dieta mediterranea: 50% di carboidrati 20% di proteine, (un po' di più rispetto agli adulti che non hanno bisogno dell'accrescimento) e fino a un 30% di sostanze grasse».
Quali sono le conseguenze o i rischi per chi non segue que-

ste indicazioni?
«Sono più predisposti a malattie cardiovascolari, diabete, rischio d'infarto, colesterolo alto, trigliceridi e aumento di peso»
Gli alimenti giusti per i diversi pasti della giornata?
«Il pranzo e la cena devono essere tripartiti cioè ci devono essere sempre le proteine ovvero i secondi di tutti i tipi variando il più possibile, le fibre, che sono le verdure, e i carboidrati ovvero pane o pasta o riso, patate (non come contorno) o legumi (non come fonte principale di proteine)».
I cibi dannosi per la salute?
«Tutti i grassi saturi come le carni e gli insaccati e i dolci e i for-



maggi più grassi. Va specificato che non bisogna eliminare nulla nella propria alimentazione».
Casi di ragazzi o ragazze che dovevano aumentare il peso?
«Sì, diverse volte. I disturbi alimentari sono sempre più frequenti»

Notizie dal mondo

Ghiaccio, cotone e luna: le diete più strampalate

I personaggi famosi e le loro diete particolari influenzano i fan sui social e riempiono le riviste

Dimagrire non è un gioco ma bisognerebbe prendere sul serio la questione. Molte persone, soprattutto quelle famose, seguono diete strane e folli le quali possono essere imitate dai propri followers e per questo potenzialmente pericolose. Ad esempio la dieta che consiste nel mangiare fino a cinque batuffoli di cotone imbevuti nel succo

d'arancia. In questo modo lo stomaco si riempirà senza assumere calorie ma con quali risultati per la salute? Una dieta molto restrittiva è quella della luna, che segue le fasi lunari. Durante la luna piena o nuova è permesso solo bere acqua e succo ma questo fa eliminare solo liquidi e non grassi. Un'altra dieta è quella dello shangri-la che si basa sul bere olio extravergine d'oliva o acqua zuccherata tra i pasti. In questo modo si consumano cibi leggeri e il desiderio di mangiare è minore e si può perdere peso più facilmente. Una delle diete più strane è quella che si basa sul mangiare un litro di ghiaccio ogni giorno senza masticarlo ma facendolo sciogliere in bocca. Di gran moda oggi tra i divi sono gli omogeneizzati. E come se non bastasse c'è anche la strategia della preghiera, la quale se non farà bene al peso sarà sicuramente un toccasana per lo spirito.