

# CRONISTI *in* CLASSE 2020

Istituto comprensivo "Moratti"  
sede di Fivizzano

 **CONAD**  
Persone oltre le cose

**LA NAZIONE**

Vota questa pagina e scopri  
contenuti speciali sul nostro sito  
[campionatidigiornalismo.it](http://campionatidigiornalismo.it)

**FIVIZZANO**

**Tutti gli alunni  
della "Moratti"**



Questa pagina è stata realizzata dagli alunni della classe Seconda A dell'I.C. "Moratti" di Fivizzano Bertoli Riccardo Bonfigli Elisa, Cardellini Giulia, Conti Lema, Coltelli Paolo, Cimoli Sara, El Handaoui Yahia, Ferrari Elena, Formentini Maria, Giannetti Filippo, Ginesi Aurora, Matilde Giovannucci, Lucchini Alice, Manfredi Emanuele, Niccolò Menini, Mosti Cuffaro, Margherita Giovanna, Anna Lorenzo, Palmieri Elisa, Richiamo Gabriele, Stefanelli Sophie, Tesconi Damiano, Tonetti Cristina, Trentini Chiara.  
(foto d'archivio)

## Nutrirsi non è solo alimentarsi

L'obesità in alcuni casi può portare anche alla depressione. Ma attenzione anche all'eccesso opposto

**FIVIZZANO**

**Che cosa** significa nutrimento? Forse la maggior parte degli italiani non si è mai posta questa domanda pur trattandosi di un aspetto della vita assai importante; questa mancanza di attenzione potrebbe coincidere con una tendenza non proprio corretta che ognuno di noi ha verso la propria dieta. Nutrirsi in modo inadeguato coincide con una scorretta alimentazione: l'alimentazione è il modo di mangiare, giusto o sbagliato che sia, di ognuno di noi. Invece la nutrizione è l'assunzione di ciò di cui il nostro corpo ha bisogno, nelle giuste quantità. Una scorretta alimentazione può provocare diversi problemi di salute come, per citarne uno assai diffuso nel mondo occidentale, l'obesità. L'obesità è una condizione caratterizzata da un

**IL CAMBIAMENTO**

**Purtroppo in Italia  
la dieta mediterranea  
lascia il passo a pasti  
veloci e consumi facili**



Un super consumatore

eccessivo accumulo di grasso corporeo, che determina gravi danni alla salute e non solo; talvolta può succedere che la persona obesa venga rifiutata dalla società, per il suo aspetto fisico, non in linea con il canone di bellezza comune attuale. Questa situazione può evolversi portando il soggetto ad una seconda

patologia ovvero la depressione e nei casi estremi addirittura alla morte del soggetto. L'obesità non solo danneggia il nostro corpo, ma anche l'economia: una persona obesa ha bisogno di speciali cure mediche e attrezzature adeguate incidendo notevolmente sull'economia dello stato. Negli Stati Uniti se-

condo un rapporto dei Centers for Disease Control, il 39,8% degli adulti e il 20,6% degli adolescenti sono obesi. Tra i bambini compresi tra i 6 e gli 11 anni gli obesi sono il 18,4%, mentre nei piccoli tra i 2 e i 5 anni la percentuale è del 13,9%. Il problema si sta diffondendo anche in Italia, dove la nota dieta mediterranea sta lasciando il passo al consumo sempre più crescente di pasti veloci e di facile consumo dettati dalle esigenze lavorative di giornate sempre più frenetiche.

**Quindi**, perché è importante nutrirsi correttamente? E' scientificamente provato che una corretta alimentazione permetta una vita più sana e in armonia sia con se stessi che con gli altri; ovviamente ci deve essere il giusto equilibrio di tutti i nutrienti, perché anche l'eccesso in senso opposto può causare seri danni. Negli ultimi anni si è assistito a casi, sia in Italia che nel mondo, di bambini piccolissimi alimentati dai genitori secondo i principi di diete vegane causando, nei piccoli, stati di avanzata denutrizione che, in alcuni casi, hanno richiesto il ricovero in centri ospedalieri.

**I risultati della nostra inchiesta**

## Tanti giovani seguono la dieta statunitense Troppi grassi, zuccheri e vite sedentarie

Questo comportamento è causa delle cosiddette "malattie del benessere" nate già negli anni '70

**L'Italia** è nota, oltre che per le molte bellezze artistiche e naturali, anche per la dieta detta "dieta mediterranea" che si basa sul consumo di cereali, verdura, pesce e olio d'oliva. Già dagli anni '50 del 1900, venne proposta come alternativa alla dieta statunitense ricca di grassi, proteine e zuccheri. Ed è considerata ideale per ridurre l'incidenza delle "malattie del benessere" che dagli anni 70 hanno causa-

to l'insorgere di problematiche soprattutto cardiovascolari. Negli anni '90 fu presentata alla popolazione la piramide alimentare con l'obiettivo di facilitare il consumo di alimenti "buoni". Negli ultimi anni si è assistito in Italia all'aumento dei casi di obesità, soprattutto tra i più giovani che fanno vite sempre più sedentarie. Per verificare questo andamento sono state raccolte alcune interviste tra i più giovani, ai quali è stato chiesto cosa consumassero nel corso della giornata; ebbene, molti degli intervistati non solo non seguono la piramide alimentare, ma non ne conoscono nemmeno l'esistenza. I giovani dovrebbero consu-



mare una quantità importante di vitamine, proteine e sali minerali, ma proprio questi alimenti sembrano essere i più trascurati, senza considerare che molti non svolgono alcuna attività fisica.

(foto di repertorio)

**Una necessità**

## Alimentazione più sana per... salvare la Terra

Non sono solo i giovani a dover cambiare alcune abitudini alimentari ma anche gli adulti

**Il tema** dell'alimentazione sembrerebbe essere un tema ormai più che dibattuto ma è interessante notare, dalle interviste raccolte tra conoscenti e familiari, come ci sia ancora molto da dire e da insegnare, non solo tra i giovanissimi, ma spesso anche tra adulti. Non tutti infatti conoscono l'importanza della prima colazione; costringere lo

stomaco al digiuno per un periodo di tempo lungo può addirittura essere pericoloso. La cosa migliore sarebbe consumare frutta o yogurt, così come altrettanto importante è lo spuntino di mezza mattinata, che molti non consumano oppure fanno con alimenti sbagliati. E' interessante notare che spesso si preferiscono alimenti già confezionati anziché alimenti freschi e preparati a casa. Questo aspetto apre anche un secondo canale di riflessione, perché gli alimenti primari non solo sono più salutari, ma hanno un impatto positivo sul pianeta in quanto, generalmente, i prodotti meno confezionati presentano anche un minore imballaggio. E questo non può che essere una buona prassi da recuperare anche alla luce dei problemi molto seri ai quali il nostro pianeta sta andando incontro.