

# CRONISTI in CLASSE 2021



LA REDAZIONE

Gli studenti giornalisti



La pagina è stata realizzata dagli studenti Annoli Alice, Batisti Ludovica, Bizzarri Gaia, Cappelli Samuel, Cesaretti Francesco, Cesaretti Leonardo, Corridori Nicole, Falciani Christian, Gesuè Rizzi Ulmo Antonio, Ingegnere Christian, La Spina Sara, Marino Cristian, Massei Sofia, Montani Melissa, Moretti Alessia, Noli Giada, Pellegrini Ginevra, Radi Marco, Roznovat Fiorentina Diana, Salmani Hayat, Sirghi Marin, Tarlev Veronica, Venturacci Siveri Gabriele. Dirigente scolastico Francesca Iovenitti, docente tutor Margaret Calabria.

Scuola media VICO - Grosseto

## Dacci oggi la tua taglia quotidiana

Il body shaming: la nuova frontiera del bullismo. Molti ragazzi sono fragili e soffrono delle critiche

**La derisione** del corpo, o body shaming, è l'atto di deridere o discriminare una persona per il suo aspetto fisico. Molti ragazzi nell'adolescenza possono essere vittime di body shaming: un carattere fisico viene colpito perché considerato non aderente ai canoni estetici, il corpo della vittima è considerato anormale e la vittima colpevolizzata e indotta alla vergogna. Tale vergogna riduce l'autostima e può portare a malattie quali disturbi alimentari, ansia e depressione. Mantenere una corretta alimentazione è molto complicato soprattutto nell'età dello sviluppo e molto facilmente si rischia di soffrire di patologie legate a disturbi alimentari: anoressia, bulimia, obesità possono devastare ragazzi fragili che si ritrovano loro malgrado intrappolati in una rete di attenzioni negative per via dalle opinioni altrui, vittime del nuovo fronte del bullismo.

**LO SBAGLIO**  
**Molti poi confondono lo stile di vita sano con le diete che tolgono alimenti**



Una persona «in carne» o una «scheletrica»? I canoni dell'estetica sono deleteri

Non accettarsi e non identificarsi con i modelli imposti dai social e dai media trasforma questi ragazzi in vittime. L'anoressia e la bulimia colpiscono soprattutto le ragazze: smettere di mangiare o mangiare tanto e subito dopo vomitare per non assimilare il cibo appena mangiato, sembra un problema da poco ma invece è grave

perché gli acidi del vomito rovinano le pareti dell'esofago e non si assimila nulla. Le persone che soffrono di bulimia e anoressia hanno «la fissa» dello sport per bruciare le calorie ingerite. Oppure adolescenti che soffrono di obesità, sentendosi giudicati per il loro aspetto esteriore, entrano in uno stato d'ansia, disagio ed esclusione. Frasi tipo

«mangia di meno, balena», «biodone della spazzatura» e molte altre aggravano problemi psicologici legati alla non accettazione del contesto sociale in cui vivono; loro utilizzano il cibo come una barriera nei confronti degli altri, non sapendo che si stanno facendo del male da soli. Tutte queste sono forme di distorsione al corretto approccio alla giusta alimentazione; queste malattie hanno bisogno di un supporto medico nutrizionista e psicologico per essere superate. Una corretta alimentazione non significa rimanere a dieta a vita, ma solamente mangiare più sano e associare meglio tutte le componenti degli alimenti: carboidrati, grassi, proteine, sali minerali, vitamine e acqua. Parlando di dieta le persone invece di iniziare a mangiare sano iniziano a togliere alimenti importanti dai loro pasti. Da sempre la gente usa la parola dieta inconsapevolmente perché non sa che significa «stile di vita» e non «togliere tutto ciò che contiene grassi; anche perché una vita senza grassi o senza altri componenti nutrizionali è uno stile di vita sbilanciato.

Intervista

### Conad, le energie positive del Paese E poi quei progetti per aiutare chi ha bisogno

Forniture da 6mila aziende nazionali. Così il 90% dei prodotti è solo «made in Italy»

«Sentirsi parte di una comunità è un dono», questo spot ci ha fatto nascere molte domande che abbiamo posto ad Alessio Degli Innocenti, socio proprietario di Conad. Abbiamo scoperto che nel periodo di pandemia la vendita di prodotti Bio è rimasta invariata ma è aumentata quella dei prodotti confezionati, a lunga conservazione e surgelati. Abbiamo capito che cambiando il nostro stile di vita sono cam-

biare anche le abitudini alimentari: è aumentata la vendita di farina, latte, uova, verdura e frutta e che anche se le persone andavano meno a fare la spesa, il valore di uno scontrino medio è aumentato.

**Avete più prodotti importati da altre regioni o a km 0?**  
 «Purtroppo la vendita di solo prodotti a Km0 non è possibile, anche se molti dei nostri prodotti sono locali. Inoltre Conad ha avviato un progetto *Ori di Toscana* con filiera alimentare proveniente solo dalla Toscana e poi abbiamo le eccellenze delle altre regioni certificati dal nostro *Percorso Qualità*. Ci ha colpiti molto sapere che



Conad è molto impegnato nel sociale «Con tutto il cuore»: 20000 euro donati alla Caritas in beni di prima necessità, 60000 pasti donati alle famiglie bisognose. Alla fine possiamo dire: *Nessun Uomo è un'isola e neanche un supermercato lo è.*

Testimonianza

### «I cibi sani fanno vivere meglio»

Dopo una grave infezione un ragazzo di 12 anni diventa promotore della dieta corretta

**All'improvviso** il mio corpo è cambiato, mangiavo e stavo male, mal di stomaco e ho fatto degli esami. Mesi di visite: ho perso la scuola, le uscite con gli amici, lo sport. Poi una piccola luce: mi viene diagnosticato il Morbo di Crohn, un'infezione intestinale e da quel giorno la mia vita alimentare è cambiata. In ospedale i medici mi hanno

detto che il cibo spazzatura è un vero veleno per la mia patologia, non posso mangiare più quello che mi pare così ho inventato la mia dieta sana e vorrei che tutti i ragazzi come me la facessero, perché aiuta a stare meglio. Consiste nell'eliminare tutti i cibi spazzatura cioè cioccolate, merendine, bibite gassate, fast food. Ho imparato che il cibo può prevenire e curare le malattie e quindi vorrei che tutte le persone a cui voglio bene cambiassero la loro dieta, cominciando dai miei amici. Da oggi dobbiamo mangiare sano: frutta e verdura, carne bianca e pesce. I medici mi hanno detto che qualche volta uno stravizio si può fare, ma deve essere un «premio», appena le mie condizioni miglioreranno, solo una volta ogni tanto, mi permetteranno di mangiare una *schifezza* - come la chiamano loro - ma solo una!