

17ª EDIZIONE



LA NAZIONE

CRONISTI in CLASSE 2019

Scuola media
Malaspina-Staffetti
MASSA

Più sani con frutta e verdura

Due biologhe indicano la giusta alimentazione per i ragazzi. Caffaina bocciata

INIZIATIVE

Salute garantita
da ginnastica
e merenda

DOPO che abbiamo imparato che bisogna muoversi e che non si deve mangiare cibo spazzatura, come facciamo a mettere in pratica questi consigli? Ecco che ci viene in aiuto la scuola. Per quanto riguarda l'attività fisica, una volta alla settimana si riunisce il "gruppo sportivo": dopo il termine delle normali lezioni, i nostri insegnanti di scienze motorie organizzano due ore di avviamento all'attività sportiva. E non stiamo parlando solamente della pallavolo, ma anche di nuoto, di calcio a cinque e di altre attività: sport per tutti i gusti, insomma. E, a proposito di gusti, per quel che riguarda l'alimentazione è stato avviato il progetto "Più gusto, più salute" sulla merenda che consumiamo a scuola. Grazie ad alcune semplici regole, possiamo gustarci una merenda buona e sana, calibrata sulle caratteristiche dei noi adolescenti. Per esempio una regola chiede la variazione e la rotazione degli alimenti: va bene la frutta fresca, ma si può alternare con yogurt da bere, frutta secca, merende con parmigiano che introducono "grassi buoni" e microelementi essenziali alla crescita e alla salute della pelle (tanto cara agli adolescenti). Un'altra regola suggerisce di ridurre le porzioni di carboidrati, integrandoli con un po' di proteine (affettati magri) che allontanano la fame per più tempo e sono più gustosi. Seguendo questi principi diventeremo più consapevoli che noi siamo ciò che mangiamo e che variando e gustando il cibo assunto diventeremo persone più sane e felici!

PIÙ FRUTTA e verdura, proteine quanto basta e fuga dalle bevande zuccherate e dalla caffeina. Queste sono le indicazioni principali per la dieta degli adolescenti suggerite da Samantha Manfredi, biologa nutrizionista, e da Patrizia Strani, biologa esperta in nutrizione ed insegnante di Scienze degli Alimenti, intervistate in classe alla scuola Malaspina.

Qual è l'alimentazione corretta per un adolescente?

«Durante l'adolescenza – risponde Samantha Manfredi – l'apporto energetico si avvicina a quello di un adulto: 1800/1900 Kcal al giorno; occorre però prestare maggiore attenzione alle proteine, alla qualità dei grassi e ad alcuni micronutrienti che dovrebbero essere leggermente aumentati per lo sviluppo. Le ragazze dovrebbero preferire cibi ricchi di ferro (verdure a foglia larga, lenticchie, carne) con limone o arancia, per un migliore assorbimento; i ragazzi necessitano invece di più calcio (latticini, frutta secca e acqua). Le verdure dovrebbero essere scelte tra un ampio ventaglio di varietà, poiché ciascuna apporta elementi di-



DOCENTI Samantha Manfredi e Patrizia Strani con alcuni studenti

versi; la frutta dovrebbe essere variata in base al colore, perché ad ogni colore corrisponde una vitamina diversa».

Quali sono i principali errori alimentari degli adolescenti?

«Il principale errore è saltare la colazione: è il momento iniziale della giornata – spiega Patrizia Strani – ed è necessario partire con il "serba-

toio pieno". Meglio scegliere biscotti o pane, con pochissimo burro ed un velo di marmellata. Questo mix permette di arrivare alla merenda senza la fame eccessiva che spinge a scegliere cibo spazzatura (patatine fritte e bevande zuccherate). Il pranzo andrebbe consumato a casa, in famiglia: studi internazionali suggeriscono che il pranzo in famiglia per-

metterebbe di allontanare cattive abitudini (fast food, bevande zuccherate e gassate) e disturbi alimentari (anoressia e bulimia). A cena è consigliato assumere un pasto leggero, povero, con più proteine: carne magra, pesce, legumi e un contorno di verdura».

Cosa ne pensa del consumo di bibite energetiche da parte degli adolescenti?

«Le bibite energetiche – interviene Manfredi – presentano grandi quantità di zuccheri e di sostanze eccitanti come la caffeina, che provocano insonnia, irascibilità e tachicardie. Per i bambini al di sotto dei 6 anni sono vietate perché provocano la stessa reazione di un veleno leggero. Altre bibite amate dai ragazzi sono quelle pre o dopo sport: in realtà sono del tutto superflue, visto che possono rivelarsi utili solo ad altissimi livelli di sforzo fisico».

Quando si compra un prodotto alimentare confezionato, è utile leggere l'etichetta?

«È fondamentale. Cerchiamo di scegliere – conclude Strani – prodotti con la lista di ingredienti più corta perché avrà meno correttori, cioè sarà un prodotto meno manipolato».

ESPERTO IL PROFESSOR ALESSANDRO VITALONI DÀ AGLI ADOLESCENTI LA RICETTA PER STARE BENE

«Fate sport e dite no a fumo, alcol e droga»



DISEGNO I giovani e lo sport visti dall'alunno Pietro Fruzzetti

LO SPORT significa vita sana e rifiuto di fumo, alcol e droga. Lo spiega Alessandro Vitaloni, professore di scienze motorie, in un'intervista in cui dà preziosi consigli agli adolescenti.

Professore, qual è lo sport più completo per un adolescente?

«Non esiste uno sport più completo di un altro, ma quello giusto per ognuno, che deve essere individuato da un preparatore atletico».

Quante ore settimanali di sport dovrebbe fare un ragazzo?

«Il tempo minimo che un ragazzo dovrebbe impiegare in uno sport sono tre sedute settimanali, dall'ora e mezza alle due ore ciascuna».

Impegni di studio e videogiochi sottraggono sempre più ore all'attività fisica. Che cosa ne pensa?

«Vivo questo problema in prima persona con i miei figli.

È importante avere un equilibrio tra le ore dedicate ai videogiochi, in cui il ragazzo è isolato dal mondo, e quelle trascorse in compagnia dei coetanei per lo studio e l'attività sportiva».

Quali sono i vantaggi di un'attività fisica costante durante l'adolescenza?

«Un'attività fisica costante implica uno stile di vita sano che non lascia spazio a fumo, alcol e droga che impediscono di praticare sport e stare in buona salute».

Chi si muove di più, può mangiare di più?

«Allenandosi regolarmente, il corpo ha bisogno di più calorie, ma la situazione varia da soggetto a soggetto».

Cosa ne pensa del rapporto dei ragazzi e delle ragazze di oggi con il cibo e lo sport?

«C'è la cattiva abitudine tra i giovani di mangiare cibo spazzatura, quando invece è necessaria un'alimentazione che preveda di assumere tutti i giorni acqua, proteine, carboidrati, vitamine e sali minerali nelle giuste dosi».

LA REDAZIONE

QUESTA pagina è stata realizzata dagli alunni del Laboratorio di Giornalismo del plesso Malaspina della Malaspina-Staffetti: Luca Antonioli, Nicolò Ceccarelli e Fed-

rico Chicchi (classe II A); Lorenzo Ceccarelli, Daniele Fruzzetti, Luca Fruzzetti, Lorenzo Gasperini, Davide Guidotti, Serena Ricci e Leonardo Volpato (classe III A). Il

laboratorio è curato dal professor Federico Guidotti e dal giornalista Alberto Sacchetti. La dirigente scolastica è la dottoressa Marilena Conti.