



Published on *Istituto Comprensivo I Via Duca d'Aosta* (<https://lnx.ic1viaducadaosta.edu.it/drupal>)

Contenuto in:

- [News](#)
- [Comunicazioni Studenti](#)
- [Comunicazioni Genitori](#)
- [Comunicazioni Docenti](#)

Tags:

- [#SALVONEWS](#)

Anno scolastico:

2018-2019

Mese:

Maggio

I PROBLEMI DEI

RAGAZZI

La stragrande maggioranza dei ragazzi di oggi, pensano che la bellezza sia il fondamento su cui basare i rapporti sociali.

Infatti i teenager sono spesso più attenti a curare l'aspetto esteriore rispetto a quello interiore.

Nell'età dell'adolescenza, questo problema nasce dal continuo bombardamento di immagini propinate da riviste, televisione e non per ultimo dai social, raffiguranti ragazzi e ragazze bellissime da prendere come esempio, come punto di arrivo per sentirsi accettati in questa società.

Anoressia:

Sono purtroppo sempre in aumento i casi di ragazzi ma soprattutto ragazze tra i 12 e i 25 anni che soffrono di disturbi alimentari, tra queste l'anoressia.

Si parla di anoressia quando la volontà di vedersi costantemente grassi, predomina su quanto si sta andando incontro.

Per questo si iniziano a frequentare ossessivamente le palestre, si mangia sempre meno, fino a diventare appunto anoressici.

L'anoressia deriva dal greco *anorexia* e *orexis* ovvero appetito.

È un disagio in cui la persona coinvolta si rifiuta di mangiare del cibo per diversi motivi.

Comunemente il termine è spesso usato come sinonimo di anoressia nervosa, dove il rifiuto del cibo è dovuto alla paura di ingrassare e di apparire

grasso o ? imperfetto ? agli occhi delle altre persone.

In realtà, esistono moltissime cause che portano alla diminuzione dell'appetito.

Alcune delle cause sono innocue, mentre altre comportano un rischio significativo, ciò che spesso accade agli adolescenti.

Lo scarso appetito può essere conseguenza di periodi di particolare stanchezza fisica, stress intenso, depressione, alcolismo o disturbi alimentari, come nel caso dell'anoressia nervosa.

L'anoressia è causata anche dalla disidratazione dell'organismo o da alcuni farmaci e antibiotici.

L'alimentazione:

Ma quanti e quali cibi dobbiamo assumere?

L'alimentazione consiste nell'introdurre da parte dell'organismo, gli alimenti indispensabili per le funzioni vitali quotidiane.

Durante l'evoluzione della specie, gli uomini hanno subito una variazione degli schemi alimentari.

Dalla sua origine il genere umano è onnivoro, in grado di consumare una grande varietà di vegetali e di animali.

L'alimentazione dell'uomo moderno si basa sulla consumazione principalmente di frutta e verdura.

L'alimentazione è un preziosissimo strumento di salute.

Deve essere basata su una dieta sana, equilibrata, variata e che preveda l'introduzione di tutti i gruppi alimentari nelle giuste proporzioni.

Per un'alimentazione corretta bisogna:

1. consumare frutta, verdura e ortaggi in abbondanza, perché sono ricchi di minerali e di vitamine. Quest'ultimi sono sostanze preziose per l'organismo e che proteggono da malattie come tumori rinforzando anche cuore e arterie.

2. Nella dieta giornaliera non devono mai mancare pane, pasta, riso e cereali, nutrienti di base dell'alimentazione.

3. Alternare nella dieta carne, pesce, uova che contengono proteine animali, essenziali per la formazione dei muscoli.

4. Assumere regolarmente latte, yogurt e formaggi che si caratterizzano per l'ingresso di calcio e proteine nell'organismo.

5. Limitare il consumo di condimenti, grassi e dolci. Per quanto riguarda i condimenti è da preferire sempre il consumo di oli vegetali, in particolare di olio extra vergine di oliva.

6. Limitare il consumo di sale.

7. Bere almeno 1,5 litri di acqua durante la giornata. Limitare il consumo di bevande industriali, zuccherate/energizzanti.

8. Iniziare sempre la giornata con una colazione abbondante.

9. Evitare continui spuntini fuori pasto (soprattutto a base di snack industriali dolci o salati). Una buona abitudine sono invece uno spuntino a metà mattina e uno a metà pomeriggio a base di frutta (fresca o secca) o yogurt, o anche un panino al prosciutto!

10. Non saltare i pasti.

Nicole Franchetti

e

Sofia De Simone

2° I

Inviato da Cesare il Lun, 13/05/2019 - 11:23

Source URL (modified on 13/05/2019 - 11:23):

<https://lnx.ic1viaducadaosta.edu.it/drupal/articolo/concorso-2i>