

17ª EDIZIONE

QV LA NAZIONE

## CRONISTI in CLASSE 2019


 CONAD  
 Persone oltre le cose

 Scuola Media  
 Custer de Nobili  
 Santa Maria a Colle

## Ecco il coach... della tavola!

L'intervista: «Il successo sportivo va a braccetto con lo stile alimentare»

**ALLA BASE** di ogni successo sportivo, per adulti e adolescenti, c'è sempre una dieta calibrata. In merito abbiamo voluto porre alcune domande al dottor Fedeli, laureato all'Università di Pisa in Biologia e all'Università di Firenze in Scienze dell'alimentazione umana, che annovera fra i suoi pazienti anche tanti sportivi e che segue, da un punto nutrizionale, alcuni di noi che praticano attività sportiva a livello agonistico.

**In base a quali caratteristiche stabilisci cosa mettere nel piano alimentare di un giovane sportivo?**

«Le modalità di scelta sono moltissime: la struttura fisica del soggetto, l'età, il sesso, il livello di attività fisica, ogni sport richiede uno specifico sforzo fisico. Se andiamo ancora più nel dettaglio, ci sono altre caratteristiche che determinano la scelta alimentare, ad esempio: presenza di patologie accertate, eventuali allergie o intolleranze alimentari, la stagionalità degli alimenti e ultima ma non meno importante, la preferenza alimentare del paziente». **Durante i giorni di allenamento cosa fai mangiare?** «Dipende dallo sport che il paziente pratica, sicuramente i carboidrati sono il car-



**DUBBI** Mille tentazioni, tra alimenti 'buoni' e quelli che lo sono meno

burante primario, e nessun atleta o nessun soggetto fisiologicamente attivo può prescindere da essi. Le proteine, che si trovano soprattutto in carne e pesce, sono molto importanti per il recupero dopo l'allenamento o dopo la gara, aiutando a ricostruire i muscoli.

**Cosa determina una dieta sana?**

«Una dieta per essere sana per prima cosa deve essere capita e diventare un'abitudine per il paziente. Gli alimenti e i pasti devono essere di-

tribuiti correttamente nell'arco della giornata. E ancora una volta le preferenze del paziente devono essere prese in forte considerazione».

**Quanto è importante la verdura in una dieta sana?**

«La verdura è indispensabile, contiene vitamine e minerali fondamentali per il corretto funzionamento dei processi fisiologici del nostro corpo. In più la verdura contiene anche fibre solubili e insolubili che permettono il corretto funzio-

namento dell'apparato digerente. Anche soggetti sportivi non possono prescindere dalla verdura, in quanto contiene elementi antiinfiammatori che permettono di contrastare la formazione di radicali liberi, prodotti nel nostro corpo a seguito di un allenamento intenso».

**E la carne?**

«Anche la carne ricopre una parte fondamentale del corretto regime alimentare, purtroppo però si tende sempre più a introdurre dosi esagerate rispetto al nostro fabbisogno. Nella carne troviamo molti acidi grassi saturi che, in eccesso, possono provocare seri problemi al nostro apparato cardiocircolatorio e non solo. Consiglio quindi di aumentare le dosi di pesce al posto della carne».

**Qual è la differenza tra la dieta di un giovane sportivo e quella di un adulto sportivo?**

«La dieta di uno sportivo non differisce molto rispetto a quella di una persona "normale", le differenze più grosse consistono nell'apporto calorico nei giorni di allenamento o di gara. Un'altra cosa molto importante per lo sportivo è trovare gli alimenti pratici e nutrizionalmente corretti da consumare in gara, prima o dopo l'allenamento».

## A SCUOLA DI SALUTE

## Occhi puntati su allergie e intolleranze

**AVENDO** approfondito in classe la tematica delle allergie alimentari, abbiamo trattato dal sito dell'Istituto per la salute del bambino e dell'adolescente dell'Ospedale Bambino Gesù di Roma alcune informazioni preziose. Intanto allergie e intolleranze non sono la stessa cosa, le prime sono più pericolose. Vediamo quindi come orientarsi. E' importante fare prevenzione con una diagnosi precoce e interventi su dieta e stili di vita, a partire dai nuovi nati. Ma come si presenta un'allergia alimentare?

**ALCUNI** alimenti possono provocare reazioni avverse e il corpo combatte scatenando anticorpi che producono istamina, che causa la reazione allergica. Le ipersensibilità alimentari non allergiche, a differenze delle allergie, non coinvolgono il sistema immunitario e sono molto più comuni. Le allergie alimentari sono quindi una risposta anomala del sistema immunitario a uno o più alimenti o suoi componenti. Il 90% delle allergie alimentari sono causate da questi alimenti: latte vaccino, uova, soia, cereali, arachidi e altra frutta secca, pesce e crostacei. Una delle più diffuse è l'allergia alle proteine del latte vaccino. C'è anche l'intolleranza al lattosio e l'allergia al frumento e, molto diffusa, l'intolleranza al glutine, che porta alla celiachia. La celiachia è una malattia intestinale cronica, dovuta ad una reazione anomala del sistema immunitario al glutine, una proteina contenuta nei cereali a forma di spiga, come il frumento, orzo, segale.

INDAGINE ALIMENTARSI CON INTELLIGENZA REGALA NUOVE FORZE, PER LA SCUOLA E NELL'ATTIVITA' FISICA

## Come una buona dieta aiuta gli adolescenti



**GIRA GIRA** Il piatto della salute è pieno di tante bontà

**L'ADOLESCENZA** è caratterizzata in sé da una incontrollata esplosione di cambiamenti fisici, sociali, psicologici e sessuali la cui accettazione può necessitare un periodo di assestamento. Il corpo viene percepito come pericoloso e fuori controllo. In questa fase delicata e complessa la nutrizione riveste un ruolo fondamentale: proprio in tale età infatti si mettono le basi per una corretta alimentazione. Una corretta alimentazione, poi, permetterà di completare in modo adeguato lo sviluppo psicofisico e contribuirà alla prevenzione di alcune malattie. In questa fase della vita è importante non tanto imporre una dieta, quanto introdurre al più presto abitudini dietetiche corrette; vale a dire far sì che 'il nutrirsi' continui ad essere un fatto naturale e gradevole e non si trasformi, per esempio, in forma di ricatto. Ma se l'adoles-

cente non è abituato a mangiare correttamente, non si devono forzare le sue scelte né creare conflitti: l'esempio della famiglia rimane la strategia migliore. Particolare attenzione merita l'apporto di vitamine e minerali tra cui il calcio e il ferro. Per quel che riguarda il ferro, non bisogna però eccedere nel consumo di carne. L'adolescenza è il periodo in cui vi è il maggior aumento della massa fisica.

**È POSSIBILE** aumentare le porzioni durante le fasi di crescita veloce o se il nostro adolescente è un grande sportivo. L'importante è che la qualità degli alimenti sia quella giusta e che vi sia sufficiente varietà. Nel caso che un adolescente sia sovrappeso o pratici attività sportiva, è sempre bene affidarsi al pediatra di riferimento o ad nutrizionista per rivedere la dieta e definire un regime alimentare adeguato.

## I nostri cronisti

**ALUNNI** della classe II sez. C: Filippo Berti, Jonathan Bertolucci, Angela Bolettieri, Asia Capuano, Angelica Coltelli, Giorgia Corri, Ana Maria Geguchadze, Chiara Gian-

ni, Xhoel Haskja, Aiman Hrami, Bran Aislav Laverde, Aurora Lippi, Marco Lorenzini, Fulvio Luchi, Gabriele Marcovina, Luca Pallottini, Irene Quattrocchi, Loren-

zo Vannucci. **Insegnanti tutor:** Professoressa Laura Lucarini, Melania Marsili. **Dirigente scolastico:** Professor Marco Orsi.