

Perché avere una buona alimentazione è importante?

Quasi tutti noi ragazzi, ma anche gli adulti, hanno problemi di alimentazione. Le persone obese sono sempre di più per questo bisogna sempre ricordarsi che più si mangia, meno si vive. Tutti noi ragazzi preferiamo i cibi “troiaiosi” a quelli sani. Per esempio un hamburger a un piatto di pasta ... ecc Il problema più grande delle adolescenti è però l’anoressia. L’anoressia può essere paragonata ad un vero e proprio mostro. Perché si ha? Le ragazze più colpite sono le adolescenti, cioè dai 12 ai 20 anni. Il primo sintomo che si manifesta è la perdita di molti capelli, quindi... attenzione ragazze!!! Le ragazze che sono colpite da questo mostro vogliono a tutti i costi dimagrire e si vedono grasse anche se non lo sono. Le diete a cui si sottopongono sono molto pericolose e malsane ed è così brusco il cambiamento di alimentazione che avviene la perdita dell’appetito e il dimagrimento improvviso. Sono sempre di più le ragazze che muoiono, a causa di questo mostro, in tutto il mondo! Attenzione quindi ragazzi perché un’alimentazione sana è una delle più piacevoli delle terapie e diversi studi hanno verificato che mangiando sano si vive molto di più e anche meglio! Ho studiato personalmente l’alimentazione a scuola e mi ha molto colpito quello che può cambiare un’alimentazione corretta, come quella che dovremmo avere tutti noi giovani.



Ylenia Vesnaver Classe IIB Scuola Media “A. Mordini” Barga

Referente: Prof. Brunella Bruni