

# **L'ALIMENTAZIONE, I FAST-FOOD E L'EDUCAZIONE ALIMENTARE DEI GIOVANI.**

Di Lisa Fiori e Stefan Biagioni  
Classe 2° A Geo  
i.t.c.g "L. Campedelli"  
Castelnuovo di Garfagnana  
Prof.ssa Laura Mazzoni

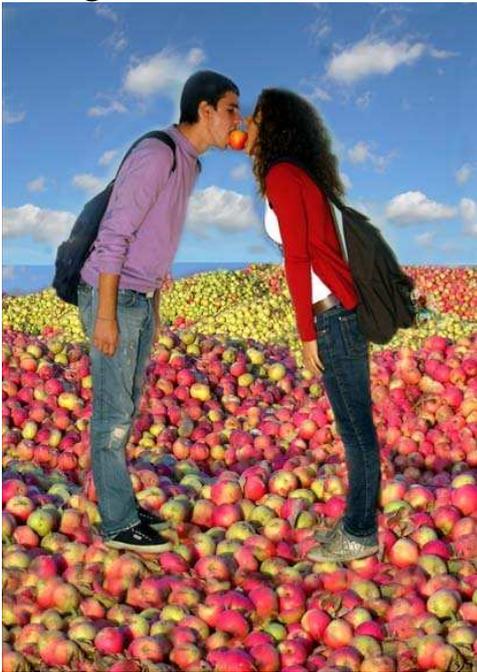
Anche in Italia, come nel resto del mondo (soprattutto in America), è sempre più diffusa l'abitudine di mangiare fuori casa. Ogni italiano consuma più di 100 pasti fuori casa all'anno e spesso ricorre ai fast-food dove un crescente numero di adulti, a causa dei ritmi lavorativi, si reca ogni giorno. Fast-food è l'espressione inglese che significa "cibo veloce", essere serviti velocemente, in poco tempo. I clienti in Italia sono oltre 180 milioni all'anno, il 31% fra queste persone ha un'età tra i 20 e i 35 anni, l'11% tra i 15 e i 19; i clienti principali dei Fast-food comunque (es. McDonald's) sono le famiglie.



Da alcune ricerche è risultato che pranzare in questi locali una volta ogni tanto non presenta rischi per la salute, ma porzioni "extra large", servite in ristoranti e Fast-food, potrebbero essere fra le principali cause di obesità. Negli ultimi 30 anni infatti si è verificato un aumento sia della tendenza a mangiare fuori casa, sia dell'obesità. Questo, a detta di alcuni esperti, è successo perché nei ristoranti le porzioni forniscono un apporto di calorie decisamente elevato e soprattutto nei Fast-food si offre al cliente una grande quantità di cibo molto gustoso, a basso costo ma di scarsa qualità, perché gli alimenti contengono zuccheri, grassi e conservanti in gran numero. L'essere di fronte a grandi quantità di cibo porta il consumatore a mangiarne sempre di più, senza considerare l'ammontare delle calorie assunte. Le catene di Fast-food sembra che stiano cercando di risolvere il problema offrendo insalate, macedonie e cibi più sani; purtroppo questo

non basta perché le cause dell'obesità sono da ricercarsi anche in abitudini di vita troppo sedentarie.

L'obesità è un fattore di rischio per la salute ed è un problema che affligge soprattutto la società del benessere. Come tutti sanno, le malattie legate ai disordini alimentari sono principalmente il diabete e i problemi cardiaci. Il fenomeno diventa particolarmente preoccupante quando gli interessati sono i ragazzi, allora è certamente utile e necessario domandarsi il motivo di tale fenomeno: le cattive abitudini alimentari che fanno parte della vita di tutti i giorni. La comodità del cibo preparato è innegabile e questo è certamente un lato positivo. Qualche volta, tuttavia, bisognerebbe rivolgere la nostra attenzione a quello che ci fa bene anche se ci può



costare qualche sacrificio, come fanno coloro che frequentano le palestre. Questa cultura del benessere, certamente, non dovrebbe limitarsi ad alcuni periodi dell'anno o al solo aspetto fisico, ma dovrebbe impegnarci sempre. Il consumismo d'altronde ha una gran parte di responsabilità nel problema dell'obesità: siamo infatti subissati da messaggi pubblicitari che ci convincono continuamente a un uso generalizzato di prodotti di cui non abbiamo alcuna necessità. Noi crediamo che si potrebbe fare qualcosa per i ragazzi proprio nell'ambito scolastico: infatti se le istituzioni si occupassero di un'educazione alimentare fin dai tempi della scuola, il problema potrebbe essere affrontato in maniera precoce. A questo proposito vorremmo pubblicizzare l'interessante iniziativa che è stata presa di recente nella nostra scuola, in collaborazione con l'azienda U.S.L. 2 Lucca e con una catena di distribuzione alimentare. Il progetto si chiama *school fruit scheme* e dà la possibilità di avere ogni mattina (gratis per un mese e a pagamento nei mesi a venire) frutta fresca di stagione molto buona e di varie qualità. In tal modo si sollecitano i ragazzi a scegliere questo tipo di alimento al posto della solita merendina.