



LA SICILIA È L'ISOLA DELLA SALUTE

Dall'agricoltura siciliana arrivano molti alimenti di alta qualità, con tanti vantaggi per la salute. Si pensi alle produzioni ortofrutticole o a quelle cerealicole che fanno definire la Sicilia come l'Isola della salute. Molte ricerche dimostrano le peculiarità organolettiche, nutrizionali e salutistiche delle nostre produzioni.

GIOVANNI LA VIA, ASSESSORE REGIONALE AGRICOLTURA E FORESTE

Benessere sin dal mattino

Via libera a pane, biscotti, cereali in fiocchi e tanta frutta

Una prima colazione nutriente permette di iniziare la giornata con vitalità senza arrivare stanchi e affamati alla pausa pranzo. Lo afferma l'endocrinologo Salvatore Mazzarino, che aggiunge: «È scientificamente dimostrato che chi salta questo importante appuntamento con la salute ha maggiori difficoltà di concentrazione durante la mattinata, sia a scuola sia al lavoro».

Assumere comportamenti alimentari positivi è indispensabile. Scelte alimentari precise che partono sin dal mattino, quando ci si appresta ad affrontare una nuova giornata ricca di impegni. Ma verso quali alimenti indirizzare le scelte? «Innanzitutto il latte - spiega l'esperto - perché fonte di proteine di alta qualità, grassi facilmente assimilabili, carboidrati semplici, vitamine e sali minerali (in particolare il calcio, essenziale per la salute delle ossa e la crescita dell'organismo). Una valida alternativa può essere lo yogurt».

Inoltre, è opportuno accompagnare il latte ad alimenti con un elevato contenuto di carboidrati complessi che fungono da fonte energetica di "lunga durata": ci permettono, cioè, di far fronte agli impegni della giornata in modo adeguato. Largo, quindi, a pane, biscotti secchi, fette biscottate, cereali in fiocchi e prodotti da forno in genere. Oltre che di carboidrati, questi alimenti sono ricchi di fibre, vitamine e sali minerali. Anche la frutta, intera o sotto forma di succhi e spremute, dovrebbe essere compresa nel menu mattutino perché fornisce vitamine, zuccheri semplici, fibra e minerali».

Eppure, molti giovani saltano la prima colazione. Come avvicinarli a questo antico "rito"? «Innanzitutto - suggerisce l'endocrinologo - trovare

il tempo per la colazione. Se necessario, alzarsi 15 minuti prima, preparare il necessario la sera precedente. Se proprio non si riesce a consumare la colazione tutti insieme seduti a tavola, è meglio consumare una colazione in piedi, mentre ci si reca a scuola, piuttosto che non mangiare niente».

Infine, è importante aggiungere gli spuntini ai tre più corposi pasti. «Anche le merende intermedie - chiarisce l'esperto - rivestono una grande importanza; grazie ad esse, si evitano sbalzi di glicemia e si ripartisce in maniera più uniforme la secrezione insulinica, riducendo il rischio di sviluppare obesità».

Merendine e snack: come orientarsi?

«Non bisogna criminalizzare tutti gli snack e le merendine - conclude Mazzarino - perché esistono in commercio prodotti che possono essere inseriti in una sana alimentazione. Il problema è non abusarne e farsi consigliare da specialisti che ne conoscano, oltre al contenuto calorico, la reale composizione, in termini di grassi, zuccheri e proteine».

CATERINA MANGIARACINA

L'endocrinologo Mazzarino: «Chi salta la colazione ha più difficoltà di concentrazione»



> **CIRCOLO DIDATTICO «RAPISARDI» - CATANIA**

Cibo, il problema è scegliere

La sfida dei nostri anni è saper mangiare. Nell'ultimo mezzo secolo anche il nostro Paese ha conosciuto la grande mutazione della tavola e dello stile di vita. I consumi alimentari sono complessivamente cresciuti. L'alimentazione è migliorata, ma è diventata anche ricca di grassi, di proteine e di zuccheri e, al tempo stesso, più povera di amido e fibre.

CLAUDIA CALANNA

> **COMPENSIVO «GIARACA» - SIRACUSA**

Sarebbe salutare ogni tanto sostituire i dolci industriali con una ciambella di mamma

VD



> **C.D. «PITRÈ» - CASTELLAMMARE DEL GOLFO (TP)**

La mia è colazione abbondante

A colazione mangio latte con cacao e biscotti; se ho fretta, una merenda al latte o una barretta di cioccolato. Se salto la prima colazione, rischio di non avere l'energia sufficiente per affrontare la scuola e i suoi impegni. Rischio anche di arrivare affamata a pranzo e, non avendo in corpo vitamine e zuccheri, mi stanco e perdo facilmente la concentrazione.

CORINNA CASTRIZIO

MODELLO EFFICACE

Dieta mediterranea e stile di vita

Da molti addetti ai lavori, è ritenuto uno dei modelli alimentari più efficaci per mantenere il benessere sia fisico sia mentale. E' varia e prevede il consumo di tutti i nutrienti necessari ad un buon rendimento psico-fisico. La "dieta mediterranea" non è una moda del momento, ma un vero e proprio stile di vita che parte dal mattino e che può essere seguita da tutti coloro che vogliono difendersi dai malesseri che minano la qualità della vita.

La definizione di dieta mediterranea risale agli anni Sessanta. Fu l'americano An-

sel Keys che, osservando le popolazioni che seguivano questo regime alimentare, si accorse che erano più protette di altre da malattie, quali l'arteriosclerosi, l'ipertensione, l'infarto e il diabete. Pare che le radici di questo regime alimentare siano da ricercare in Medio Oriente, ma furono i Greci a consolidarne il successo. Pasta, pane, legumi, frutta, olio d'oliva, vino, verdure di stagione, incarnando le tradizioni alimentari più autentiche della nostra Isola, sono i suoi alimenti base.

C. M.

> **TECNICO COMMERCIALE TURISTICO «PUGLIATTI» - TAORMINA (ME)**

Una vita sana per star meglio con noi e con gli altri

ERIKA SAVOCA

> **LICEO CLASSICO «RAPISARDI» PATERNÒ (CT)**

Isterismi alimentari

L'abbondanza del cibo e del benessere rappresentano la via più facile per abbandonarsi a facili isterismi alimentari. Proprio per questo stato d'animo, il disporre di merendine, bibite gassate e snack tascabili sembrerebbero fortificare ogni alunno per affrontare le eventuali difficoltà della vita scolastica.

LUCIA GUGLIELMINO



II F, LICEO SCIENTIFICO «VITTORINI» DI LENTINI (SR)

> **SCUOLA MEDIA «PASCOLI» AGRIGENTO**

«Preferisco dormire»

E' triste dirlo, ma io non faccio un'alimentazione corretta. Spesso mangio cibi non salutari e bevo bibite gassate. Secondo i nutrizionisti, ad esempio, ogni mattina si dovrebbe fare colazione regolarmente, mentre io non la faccio perché preferisco dormire!

DORIANA BRUCCOLERI

> **COMPENSIVO «ALIGHIERI» CASTRONOVO DI SICILIA (PA)**

Si va sempre di fretta

Su 75 alunni intervistati, il 55% afferma di fare colazione, il 10% non la fa e un altro 10% la fa in modo saltuario. Alla domanda «Quanto tempo dedichi alla colazione», la gran parte dice che impiega tra i 5/10 minuti, una piccola percentuale più di 10 minuti.

II A

> **COMPENSIVO «CAPUANA» MAZZARINO (CL)**

Stop alle tentazioni

Chi resiste alla tentazione di patatine, pizzette, gelati, cioccolata, dolciumi vari? Il primo a non seguire una sana alimentazione sono io. Spero che, in futuro, io e i miei coetanei possiamo capire che una sana alimentazione è fondamentale per la crescita.

GIUSEPPE ALESSI

> **COMPENSIVO «CAPUANA» SICILIANA (AG)**

Colazioniamo di più

In molte famiglie si saltano alcuni pasti; la più dimenticata è la colazione, indispensabile per affrontare la giornata. Perché viene saltata? Il motivo più frequente, da un sondaggio fatto a scuola, è la mancanza di tempo: ci svegliamo tardi, ci vestiamo di corsa e... zaino in spalla, via verso la scuola.

LOIDE CAMBISANO, ALESSIA DINOLFO, MARCO PISCOPO

> **COMPENSIVO «FERMI» SAN VITO LO CAPO (TP)**

Energia per studiare

Al mattino siamo sempre di corsa: mangiamo in fretta e poi fuori, a scuola e al lavoro. Non è il modo migliore per iniziare la giornata: la prima colazione è fondamentale perché deve darci l'energia per affrontare la mattina e deve essere leggera e digeribile.

VINCENZO CRACCHIOLO, SALVATORE PERAINO, DANIEL PECORELLA

> **COMPENSIVO «DA VINCI» SIRACUSA**

Grassi senza eccessi

Gli adolescenti, di solito, fanno una colazione sbaigliata e insufficiente con snack, consumo eccessivo di zuccheri e grassi e carenza di sali minerali, vitamine, fibre, dovuta allo scarso consumo di frutta.

ANNA AZZARO, ANTHEA SESTA

> **ISTRUZIONE SUPERIORE «D'AGUIRRE» - SALEMI (TP)**

Pause tra gli impegni

Colazione, pranzo e cena: momenti della giornata da cui si può capire lo stile di vita delle persone. Tutti i modi di vivere questi pasti, sempre più considerati come "pause" tra mille impegni della giornata.

DANIELE PIAZZA



IV C, CIRCOLO DIDATTICO «FAVA» MASCALUCIA (CT)

> **CIRCOLO DIDATTICO «CHINNICI» PIAZZA ARMERINA (EN)**

Fatiche a testa alta

Pasti regolari a partire dal mattino per affrontare a stomaco pieno e a testa alta le fatiche dello studio. La prima colazione dovrebbe comprendere latte, accompagnato da cereali e/o pane, biscotti.

VE

> **COMPENSIVO «MUSCO» CATANIA**

Semplicità a tavola

Le mamme ci raccontano che quando erano bambine mangiavano del semplice pane, anche del giorno prima, con la marmellata o con il burro. Era una colazione semplice, forse povera, ma più sana.

GIUSY ZAMMATARO, ELENA ZAPPALÀ, GIUSEPPE RUGGIERI

> **ISTRUZIONE SUPERIORE «CARDUCCI» - COMISO (RG)**

Al via col mini-pasto

Cosa è bene mangiare? Ecco un suggerimento per un'alimentazione più sana e corretta: ricordarsi di non saltare la colazione. Deve essere un mini-pasto che deve apportare il 20% delle calorie quotidiane.

FEDERICA INCARDONA

> **COMPENSIVO «SAN BIAGIO» VITTORIA (RG)**

Mangiare sano è fondamentale quando si cresce

III TP

> **COMPENSIVO «CAPUANA» PIAZZA ARMERINA (EN)**

Sì alla colazione

Il mio compagno Francesco non mangia la mattina e a scuola ha molta fame e divora il panino tanto velocemente che gli viene mal di pancia. Molte persone hanno l'abitudine sbagliata di non fare colazione.

NICOLA PALIDDA