

Maturità 2011. Tipologia B – ambito socio-economico: Siamo quel che mangiamo? TITOLO: La corretta alimentazione è alla base di una buona salute. DESTINAZIONE: rivista scientifica

Mangiare bene significa vivere in salute. Una corretta alimentazione unita a uno stile di vita equilibrato, infatti, giovano al nostro stato fisico. Si è sempre detto che in Italia si mangia bene e infatti la maggior parte dei paesi stranieri prende ad esempio l'ottima cucina italiana. Essa è caratterizzata dalla Dieta Mediterranea: si mangia, cioè, usando sapientemente olio d'oliva, cereali, frutta fresca e secca, verdure, pochi latticini e carne e molti condimenti e spezie. Le proprietà salutari della Dieta Mediterranea sono state esaltate anche dal CNI-UNESCO, che il 17 novembre 2010 ha dichiarato questa dieta «patrimonio immateriale dell'umanità», mettendola in risalto anche con le tradizioni italiane che comprendono colture, raccolta, pesca, conservazione, trasformazione, preparazione e consumo del cibo. La Dieta Mediterranea non è semplicemente cibo; è anche «interazione sociale, poiché il pasto in comune è alla base dei costumi sociali e delle festività condivise da una data comunità, e ha dato luogo a un notevole corpus di conoscenze, canzoni, massime, racconti e leggende». Oggi, però, stanno aumentando i problemi legati a una scorretta alimentazione. La maggior parte delle volte non si ha nemmeno il tempo di cucinare, si preferisce consumare un panino o cibi precotti. Questo non giova alla nostra salute, anzi. Il cibo, come afferma Carlo Petrini in un articolo pubblicato da La Repubblica il 9/6/2010 intitolato Il nuovo patto per la natura, è diventato una semplice merce: non si comprano più dei buoni alimenti, ma si preferiscono prodotti di scarsa qualità. Questo avviene perché è il modo di produzione alimentare che ormai è fallimentare: l'agricoltura preferisce le monoculture, mentre l'allevamento è sottoposto a eccessivo sfruttamento. Il cibo è, dunque, diventato una semplice merce che, in quanto tale, può essere anche sprecata. Questo, a mio parere, è un grave peccato, se si pensa che i paesi industrializzati buttano nell'immondizia cibo in grande quantità, mentre nei paesi sottosviluppati ci sono persone che non hanno niente da mangiare e muoiono di fame.

Per non avere gravi problemi di salute, dunque, è necessario vivere in modo equilibrato e mangiare correttamente. Come affermato da Adele Sarno in un articolo pubblicato da La Repubblica l'1/4/2011 intitolato Otto ore seduti? Il cuore rischia doppio. Arriva l'auto-test per la prevenzione, per evitare danni al cuore non bisogna stare sempre fermi e non si deve mangiare male. Assumere pasta molto condita col pane e carni grasse più volte alla settimana, infatti, è un esempio di scorretta alimentazione. Bisognerebbe mangiare pochissime volte a settimana carni grasse e formaggi e aumentare, invece, la quantità di pesce e verdure. Inoltre bisogna anche avere un corretto comportamento mentre si mangia. Come afferma Silvia Maglioni in Mangiare davanti al computer fa male alla linea, è scorretto assumere cibo mentre si sta lavorando o giocando al computer. La nostra attenzione, infatti, non si concentra su quello che ingeriamo, ma su ciò che stiamo facendo col pc. In questo modo, si assumono più calorie di quelle che il nostro corpo ha bisogno giornalmente e si finisce per mettere su chili di troppo. Quindi, secondo me, è necessario spegnere il computer, sedersi a tavola e mangiare correttamente. Si pensi anche che il pranzo o la cena costituiscono momenti per stare insieme alla famiglia e, quindi, è possibile dialogare raccontando ciò che è successo durante la giornata.

Dovremmo, quindi, fermarci un attimo e staccarci dal nostro tran-tran quotidiano. Solo così possiamo capire che molti problemi di salute potrebbero essere evitati se solo si facesse maggiormente attenzione a ciò che si mangia e se si evitasse una vita sedentaria.

The logo for StudentVille features a stylized house icon with a yellow roof and a white body, positioned above the text. The text 'StudentVille' is rendered in a light blue, sans-serif font, with 'Student' and 'Ville' in a slightly darker shade than the 'V' and 'i' in 'Ville'.

StudentVille