

## I RISCHI DELL'OBESITÀ E DELLA SEDENTARIETÀ PER NOI RAGAZZI

**Il sovrappeso giovanile è uno dei più grandi problemi per la società moderna. Spesso noi giovani adottiamo delle abitudini scorrette sia per quanto riguarda l'alimentazione sia per quanto riguarda lo stile di vita troppo sedentario.**

**Spesso i ragazzi che hanno problemi di peso, nell'età adulta, possono contrarre malattie come il diabete, l'ipertensione, il cancro...**

**Per cambiare le cattive abitudini, secondo l'opinione di famosi nutrizionisti, bisognerebbe fare cinque pasti al giorno (colazione, spuntino di metà mattina, pranzo, merenda e cena) e seguire la dieta mediterranea, dichiarata nel 2010 "Patrimonio Culturale dell'Umanità" dall' UNESCO. Tale regime alimentare prevede il consumo di carboidrati, poche proteine animali e un largo consumo di alimenti semplici come cereali,**



***Legumi, frutta, verdura e pesce.***

***Un importante fattore di rischio è rappresentato dalla sedentarietà; una recente statistica ha stabilito che il 16% dei ragazzi intervistati non svolge alcuna attività fisica né giochi all'aperto e questa percentuale è concentrata maggiormente nelle nostre regioni del Sud.***

***A causa dei ritmi di vita frenetici, abbiamo sempre meno voglia di muoverci e preferiamo utilizzare i mezzi di trasporto anche per brevi tragitti.***

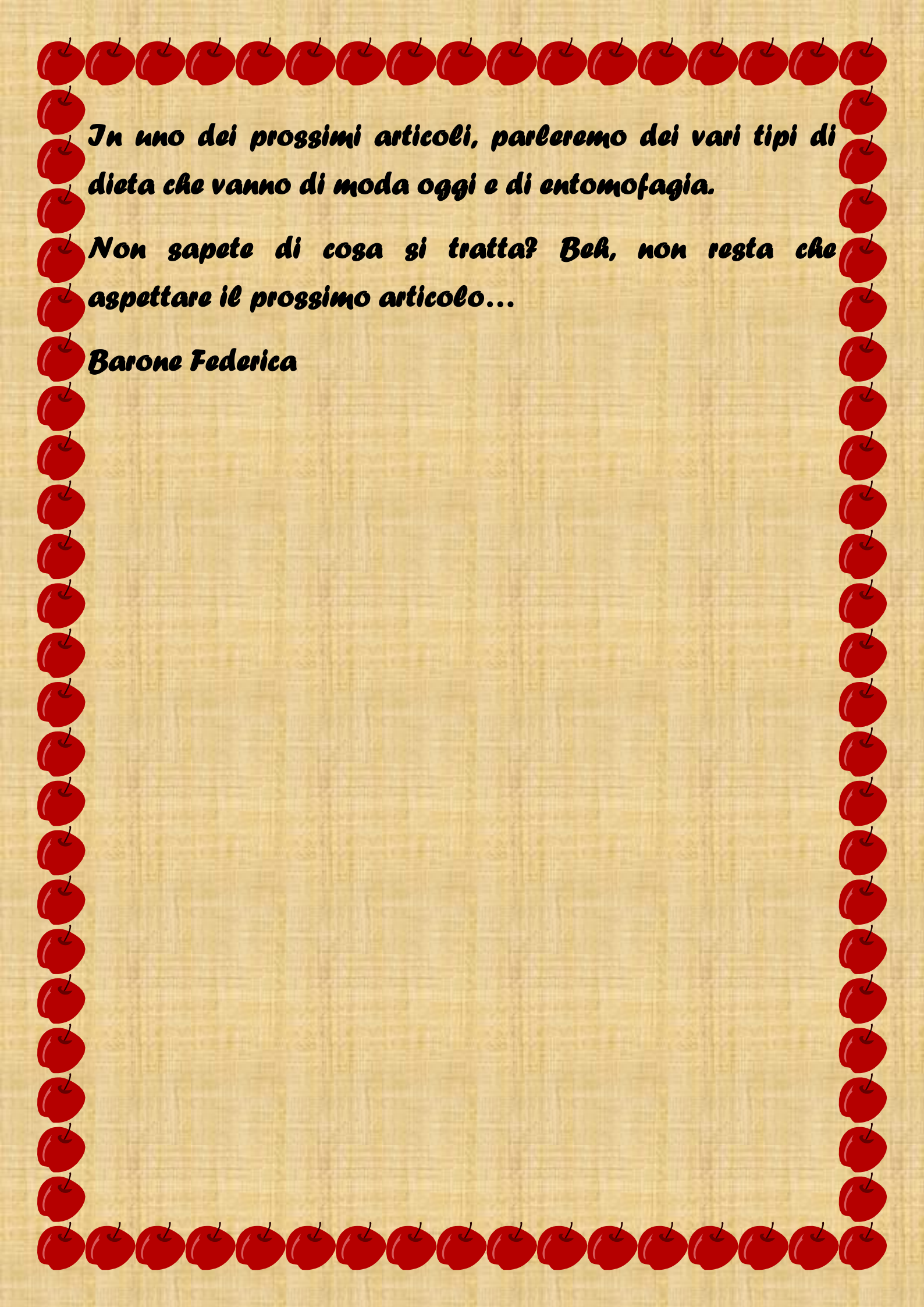
***Potremmo utilizzare alcuni semplici accorgimenti per combattere la vita sedentaria come:***

- Andare a piedi a scuola***
- Fare delle lunghe passeggiate all'aperto***
- Praticare sport***
- Limitare l'uso dei videogame e della TV.***

***Fare una vita serenamente attiva e curare la nostra alimentazione è il miglior investimento che possiamo fare per la nostra salute.***







***In uno dei prossimi articoli, parleremo dei vari tipi di dieta che vanno di moda oggi e di entomofagia.***

***Non sapete di cosa si tratta? Beh, non resta che aspettare il prossimo articolo...***

***Barone Federica***