IL LICEALE

LICEO ROSMINI - TRENTO

15 GENNAIO 2026



106



15 GENNAIO 2025 • NUMERO 106

IL LICEALE

Giornalino scolastico
Liceo Antonio Rosmini • Trento
Via Bartolomeo Malfatti, 4
0461 914400

ANNO X

Un progetto ideato da
Monique Ciola e curato da Stefania Ravagni, Massimo Pellegrini, Ezio Salvaterra.

In redazione: Cassandra Bertani, Claudia Bertoldi, Vanessa Bortot, Stefania Buratto, Sara Garelli, Sofia Mazzalai, Alice Passamani, Elisa Ridolfo, Maddalena Tamanini.

Per collaborare scrivere a:
giornalino@rosmini.eu

Le vacanze sono ormai un lontano ricordo: ci siamo riposati ma anche concessi qualche stravizio extra, e adesso il ritorno a scuola sembra... un po' più pesante del solito. Niente panico: ci siamo noi del Liceale con un numero dedicato al benessere!

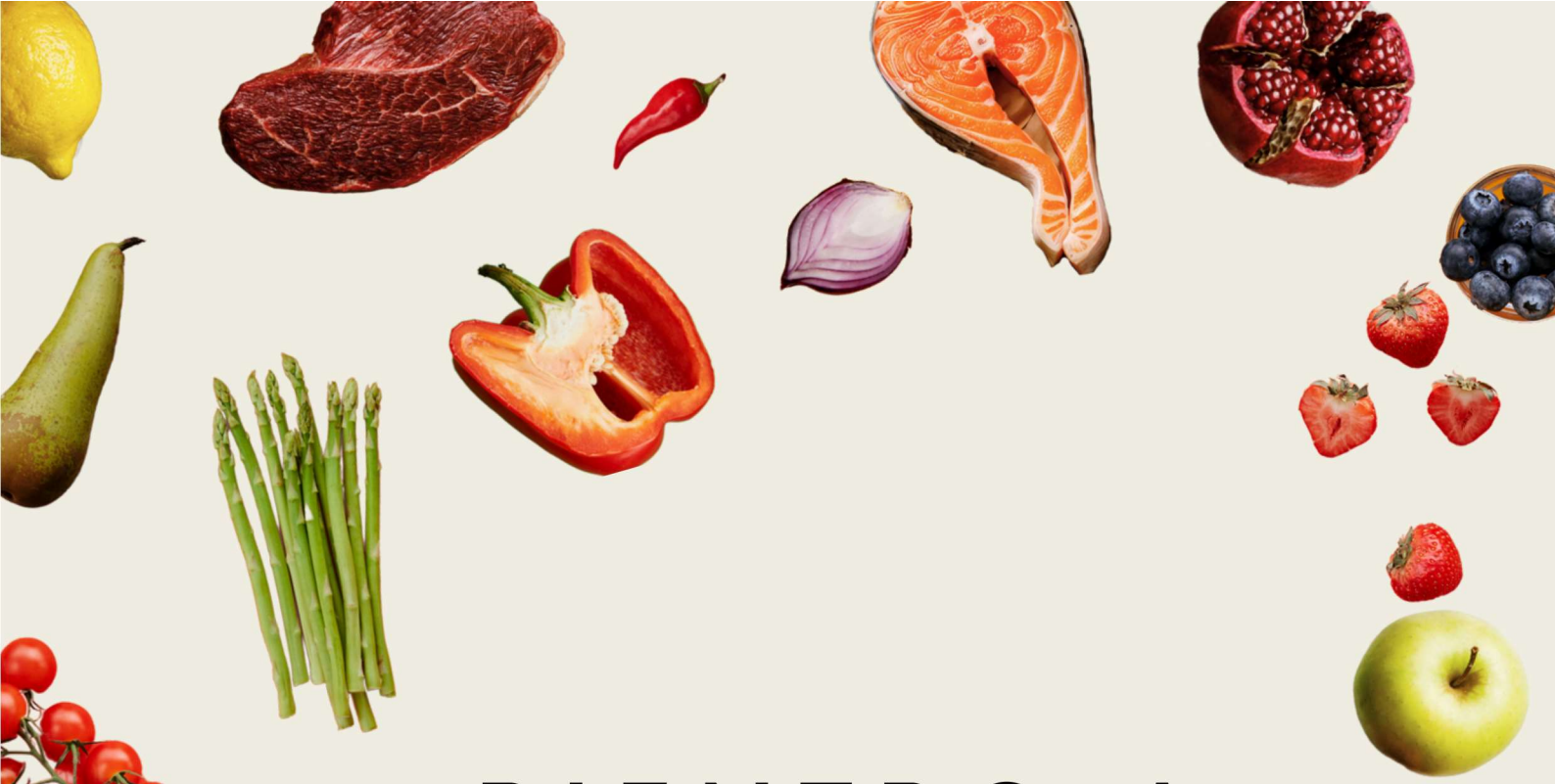
Vi dimostreremo che (ri)cominciare a mangiare sano non significa rinunciare ai piaceri, ma dare un po' di tregua al nostro corpo, un pasto equilibrato alla volta.
E per smuovere le energie dopo settimane di relax, perché non provare uno sport... anche strano? Non serve arrivare ai livelli di quelli che vi raccontiamo, ma vi assicuriamo c'è sempre un modo divertente di rimettersi in moto.

Non mancano le iniziative della scuola: tra docenti che hanno esplorato l'Islanda e gruppi di lettura per chi ama allenare la mente, c'è davvero qualcosa per tutti.

Buona lettura!

La Redazione





RIENTRO A SCUOLA... IN EQUILIBRIO

Dopo gli eccessi natalizi è normale sentirsi un po' appesantiti. Abbiamo chiesto aiuto alla prof. di scienze Arianna Degasperi, esperta in nutrizione, che ci guida, con chiarezza e buon senso, a rimettere ordine nell'alimentazione per ripartire al meglio.





Prima di iniziare è bene delineare un concetto base. Quando parliamo di nutrizione, infatti, alludiamo molto spesso al concetto di "dieta", ma a cosa ci riferiamo?
La definizione risale all'Antica Grecia, dal termine δίαιτα (dìaita) e significa "stile di vita". Il nostro obiettivo è proprio quello di trovare quello stile di vita che ci consenta di ammalarsi di meno e di vivere il più a lungo possibile, che sia sostenibile e in linea con le nostre esigenze.
Il periodo delle festività natalizie è caratterizzato dall'essere ricco di momenti di gioia, tradizioni e condivisione, dove il cibo rischia molto spesso di diventare l'attore principale. Tra pranzi e cene in famiglia e con parenti e amici, è facile cadere negli eccessi e assumere porzioni di cibo abbondanti e più calorici. Tuttavia, non è necessario rinunciare a questi piaceri, basta solo adottare un approccio consapevole per non rovinarsi il piacere della compagnia e della gola. Durante le feste è importante mantenere il controllo senza rinunciare al gusto e alla tradizione. Un'eccezione o un piccolo "sgarro" non compromettono la salute, ed è umano farlo se non si soffre di particolari patologie, ma è fondamentale mantenere il controllo ed applicare una lieve moderazione.

Viva la dieta mediterranea!

Ma quali sono i consigli pratici per evitare di prendere peso nel periodo successivo alle feste e quali sono quelli che non devono essere segui?
Innanzitutto, attenzione alle diete fai da te, alle diete prese su internet o a quelle consigliate dal vostro amato ChatGPT.
Si tratta infatti di stili di vita spesso molto drastici, in cui si tende a perdere peso molto velocemente a causa della carenza di assunzione dei macronutrienti. Questo potrebbe portare certamente ad un appagamento all'inizio del percorso ma, proprio a causa della loro drasticità e assenza di elementi fondamentali, porterebbero in seguito ad un peggioramento, e infine ad un'acquisizione di peso ancora maggiore rispetto alla condizione iniziale.

Il modello alimentare a cui si fa riferimento quando parliamo di alimentazione sana ed equilibrata in Italia è il pattern Mediterraneo. La Dieta Mediterranea, ossia quella del bacino Mediterraneo, ha un forte ruolo protettivo contro numerose malattie croniche, riducendo il rischio di patologie cardiovascolari (infarto, ictus), diabete tipo 2, obesità, alcuni tumori (colon-retto, seno, stomaco) e malattie neurodegenerative come Alzheimer e Parkinson, grazie all'abbondanza di frutta, verdura, legumi, cereali integrali, pesce, olio EVO e grassi "buoni", che contrastano infiammazione, stress ossidativo e migliorano il metabolismo.



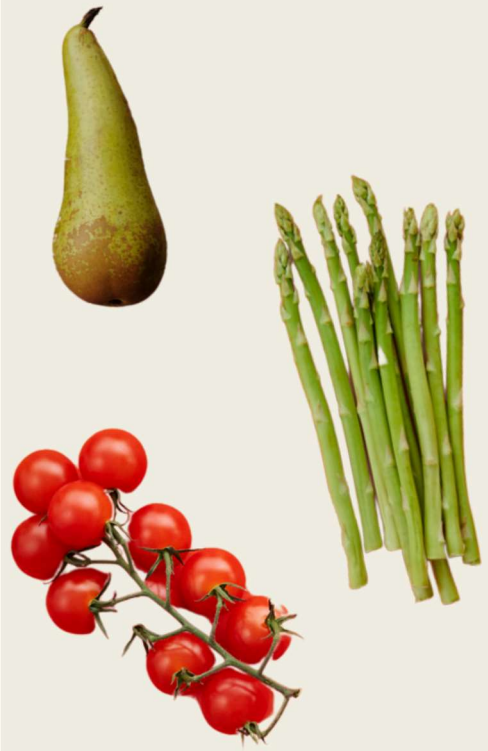
I consigli

I consigli pratici che possono essere seguiti per cercare di ripristinare il nostro equilibrio a seguito del periodo festivo sono diversi. Sicuramente l'approccio alimentare occupa una grande fetta di questo processo, possiamo infatti cercare di:

- I**niziare il pasto con pietanze leggere**: Parti con insalate, verdure e piatti a base di proteine magre, che ti aiuteranno a sentirti sazio senza appesantirti.
- M**angiare lentamente**: Mastica bene e dedica qualche istante a ogni boccone. Questo darà al corpo il tempo di percepire la sazietà che, ricorda, si attiva dopo 20 minuti circa da quando si inizia a mangiare.
- **Non Saltare i Pasti:** Mantieni un'alimentazione equilibrata e regolare. Saltare i pasti peggiorerà la situazione e potrebbe portarti a fenomeni di abbuffata. Piuttosto, se non hai fame, consuma qualcosa di più leggero.
- **Bere acqua**: L'acqua è essenziale per mantenere l'idratazione nel nostro organismo, per il trasporto di nutrienti e ossigeno, per l'eliminazione delle tossine, per la termoregolazione, digestione e moltissime altre funzioni vitali. Ricorda, siamo fatti per circa il 60% di acqua, quindi mantieniti idratato e prova a raggiungere i 2L di acqua giornalieri, magari con l'aiuto di qualche tisana o infuso.
- **Aumentare l'introito di fibre**: le troviamo in frutta, verdura, cereali integrali e legumi. Sono elementi essenziali per la salute umana poiché sono in grado di regolarizzare l'intestino, promuovono il senso di sazietà, controllano la glicemia e il colesterolo e contengono vitamine, minerali e sostanze antiossidanti. Le linee guida suggeriscono un consumo di 5 porzioni giornaliere.











- **Consumare grassi buoni**: non tutti i grassi sono dannosi per il nostro organismo. È buona abitudine l'utilizzo di olio d'oliva a crudo per condire gli alimenti, l'utilizzo di avocado e frutta secca come noci e mandorle, di piccoli semi come lino e girasole e di pesce azzurro ricco in Omega-3 e Omega-6.
- **Consumare almeno una porzione di proteine giornaliera:** derivante da legumi, carni bianche, carni rosse (con più moderazione), pesce e uova.
- **Ridurre al minimo il consumo di carboidrati raffinati e di alimenti ultraprocessati:** ci riferiamo a prodotti industriali come merendine, snack, bevande gassate, piatti pronti e fast food. Cerchiamo quindi di preferire un frutto fresco, meglio se di stagione, durante l'ora di ricreazione, a scapito di questi prodotti poveri di nutrienti e ricchi di grassi e zuccheri.
- **Limitare il consumo di alcolici**
- **Limitare il fumo**

Mantenersi attivi!

Una grande fetta di questo processo di promozione della salute risulta essere attribuito anche all'attività fisica. Il movimento non deve essere inteso solo come la singola sessione in palestra, piuttosto che l'ora di basket/pallavolo/pallanuoto e/o l'ora di educazione fisica a scuola. Lo slogan "mantenersi attivi" si riferisce infatti all'insieme di tutte quelle attività giornaliere che mi consentono di muovermi. Ci riferiamo per esempio al fare le scale anziché prendere l'ascensore, all'andare a piedi piuttosto che in macchina, al prendere la bici per spostarci in città, portare la spesa, al fare una passeggiata con il cane, ...
Si tratta di attività che ci permettono di raggiungere non solo un benessere a livello motorio, ma proprio per la liberazione di endorfine e serotonina, ci consentono di migliorare il benessere mentale riducendo ansia e stress, ci aiutano ad avere una migliore qualità del sonno, concentrazione e memoria.

Sperando che questi consigli vi siano d'aiuto, vi auguro un buon anno!

prof. Arianna Degasperi



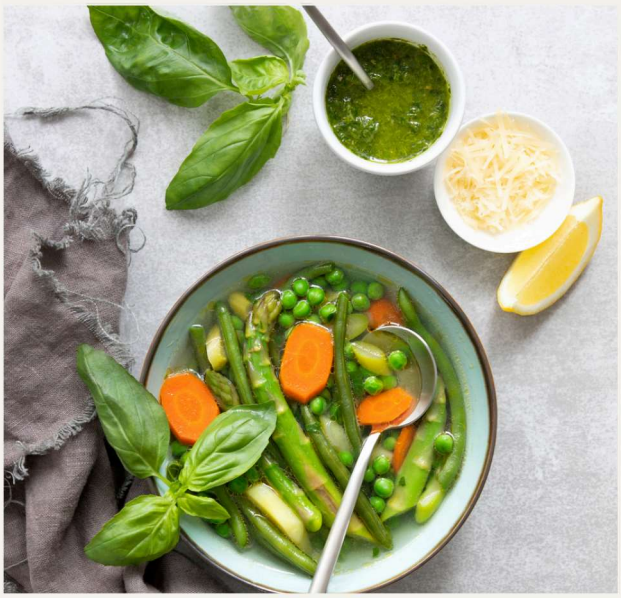
Detox sì, TRISTEZZA NO



Niente digiuni estremi o pozioni miracolose: il post-vacanze è il momento perfetto per prendersi cura di sé con gusto. Ecco una selezione di consigli che aiutano a rimettersi in carreggiata, una forchettata (e un sorso) alla volta.

BEVI MOLTA ACQUA

Tutto ha inizio dall'elemento di cui siamo composti maggiormente: l'acqua. Cosa fare? Semplice, inizia a bere molto. Bere molta acqua è il primo passo per disintossicarsi e gli effetti sono immediati. Gli esperti consigliano di bere almeno 2 litri di acqua al giorno: possiamo anche aiutarci con tisane o infusi non zuccherati.



A COLAZIONE, PROVA L'AVENA

Metti giù i residui di pandoro! Altrimenti per forza a scuola sei senza energie! Fare colazione con cibi troppo grassi e ricchi di zuccheri, infatti, può portare sonnolenza, difficoltà digestive e - soprattutto - il famigerato picco glicemico, dopo il quale, di solito, si ha più fame di prima. L'avena, invece, ti garantisce moltissimi benefici. Ricca di fibre per il benessere intestinale, vitamine, sali minerali, ha un 15% di proteine e garantisce energia duratura grazie ai carboidrati a lenta digestione. Provala in fiocchi nei porridge (sui social trovi tantissime ricette, alcune davvero golose e facili, soprattutto nella versione overnight) ma anche per preparare una piadina da farcire a piacere. Bastano 40 gr di fiocchi d'avena, 80 d'acqua: frulla tutto e cuoci in padella antiaderente per qualche minuto per lato.