



# Breaking News

## VIZI A CONFRONTO: TRE PROSPETTIVE

Federica Tonelli, 32

**“Lei fuma? Cosa ne pensa a riguardo?”**

No, non ho mai avuto particolare interesse. Non è una cosa che farei sapendo che mi farebbe male al 100%

**“Secondo lei la dieta mediterranea è ben bilanciata? Cosa si potrebbe migliorare?”**

Penso che sia ben bilanciata e mi fido di quello che dicono gli esperti. Penso però che si potrebbe migliorare l'abbinamento Età-Persona.

**“Come veniva vista la droga ai vostri tempi? Un confronto con oggi?”**

Non penso sia cambiato tantissimo rispetto a oggi. Dipendeva dal gruppo di persone.



05  
MAR

12:05  
AM

**Cos'è secondo lei uno stile di vita sano? A che cosa ci si può dedicare per evitare di cadere in “tentazione”?**

Penso che comprenda tante cose tra cui anche la gestione dello stress. Ci si potrebbe dedicare a un hobby; io ad esempio leggo o sto all'aria aperta.

**I 6 cibi che fanno più male**

Secondo la prof

6^POP CORN  
5^FARINE  
TROPPO  
RAFFINATE  
4^PATATINE  
FRITTE  
3^INSACCATI  
2^GELATO  
INDUSTRIALE  
1^BEVANDE  
ZUCCHERATE

Classifica corretta

6^POP CORN  
5^GELATO  
INDUSTRIALE  
4^FARINE  
TROPPO  
RAFFINATE  
3^INSACCATI  
2^PATATINE  
FRITTE  
1^BEVANDE  
ZUCCHERATE



# Breaking News

## VIZI A CONFRONTO: TRE PROSPETTIVE

**ELEONORA,  
STUDENTESSA DELLA  
CLASSE 2ALS. 16**

### **Lei fuma? Cosa ne pensa a riguardo?**

No, io non fumo e, conoscendone i rischi, spero di non abituarci mai a farlo anche se alcuni miei conoscenti lo fanno. Penso che a volte la tentazione o il voler seguire gli altri superino la propria consapevolezza. Dovremmo consigliarci e aiutarci a vicenda e ascoltare il parere dei più grandi per cercare di fare la cosa giusta.

**Cos'è uno stile di vita sano? A cosa dedicarsi al posto che cadere in "tentazioni"?**



Uno stile di vita sano comprende benessere fisico e mentale: è lo stare bene con se stessi e con gli altri senza giudicare ed essere giudicati. Sicuramente ci si può dedicare a hobbies, sport, uscire e divertirsi con gli amici, stare con la propria famiglia.

### **La dieta mediterranea è ben bilanciata? Cosa si potrebbe migliorare?**

Credo di sì, non ho conoscenze approfondite, mi fido di quello che dicono gli esperti. Penso sia normale che a volte gli adolescenti, compresa io, preferiscano mangiare cose più appetitose e meno salutari; sicuramente si potrebbe contribuire di più a migliorare la consapevolezza dei/delle ragazzi/e riguardo a questo argomento.

### **Come veniva vista la droga ai vostri tempi? Confronto con oggi**

È difficile rispondere a questa domanda a 15/16 anni. Sentendo parlare esperti e persone adulte si è a conoscenza del fatto che oggi vi è maggiore consapevolezza dei danni che causa l'assunzione di droghe. Purtroppo però si sentono ancora storie di ragazzi /e che hanno avuto problemi di questo tipo perciò servirebbe ancor di più sensibilizzare sull'argomento.



# Breaking News

## VIZI A CONFRONTO: TRE PROSPETTIVE

**Daniela Cavagna, 61:**

### **Lei fuma? Cosa ne pensa a riguardo?**

Si, fumo sigarette, ci tengo a specificare che non ho mai fumato droghe. Lo considero "il ciuccio degli adulti" e quindi un segno di debolezza. Ho smesso immediatamente durante la gravidanza. Adesso fumo poco, ma negli anni mi ha provocato danni persistenti alla salute.



### **La dieta mediterranea è ben bilanciata? Cosa si potrebbe migliorare?**

Credo che oggi ci sia grande attenzione al corpo e all'aspetto fisico, meno alla salute. Non sono in grado di bilanciare poiché non sono un medico però seguo una dieta e penso che funzioni. Credo che la dieta debba essere calibrata in base a età ed esigenze.

### **Come veniva vista la droga ai vostri tempi? Confronto con oggi**

Per quanto riguarda il fumo non si conoscevano ancora i rischi e si fumava ovunque. Andavano di moda maggiormente vino e birra, ma anche superalcolici, che fanno molto male al fegato. La droga più comune era l'eroina; ho conosciuto famiglie con ragazzi cadute nel circolo della droga. Per fortuna sono state create comunità per la riabilitazione. Sulle droghe non sono per niente d'accordo, penso che facciano male e non ne ho mai fatto uso.



# Breaking News

## VIZI A CONFRONTO: TRE PROSPETTIVE

**Cos'è uno stile di vita sano? A cosa dedicarsi al posto che cadere in "tentazioni"?**

È seguire un' alimentazione sana e regolarsi in base anche ai genitori. Se la tentazione è grande bisogna rivolgersi a un nutrizionista e per non cadere in "tentazioni" si può ad esempio praticare sport ma deve essere qualcosa che ci piace. Abbiamo una vita più sedentaria rispetto ai tempi dei nostri bisnonni ad esempio per la droga (costava pure di più) è un discorso di forza di carattere e fumare è un segno di debolezza anche se tutto dipende molto anche dalla persona.



**05  
MAR**

---

**15:05  
AM**

### 16 cibi che fanno più male

Secondo la prof

- 6^POP CORN
- 5^GELATO INDUSTRIALE
- 4^FARINE TROPPO RAFFINATE
- 3^PATATINE FRITTE
- 2^BEVANDE ZUCCHERATE
- 1^INSACCATI

Classifica corretta

- 6^POP CORN
- 5^GELATO INDUSTRIALE
- 4^FARINE TROPPO RAFFINATE
- 3^INSACCATI
- 2^PATATINE FRITTE
- 1^BEVANDE ZUCCHERATE