



Crea sito

# Progetto Ma Vie

Dipendere o non dipendere...dipende da te!

HOME LA SCUOLA IL PROGETTO MA VIE MODULO MEDIA  
ALTRI MODULII RAGAZZI DELLA  
3°C!

MODULO MEDIA

GLI ARTICOLI DEI  
RAGAZZI!INCONTRO sulle  
Dipendenze: "Due  
testimonianze per  
capire"ALTRI MODULI DEL  
PROGETTO MA VIE

CERCA NEL SITO



## IL CIBO FA BENE O MALE? DIPENDE DA TE...

Scritto il maggio 25, 2015 by progettomavie

[f FACEBOOK](#) [g+ GOOGLE+](#)

Il **CIBO** è la prima fonte di energia per le persone, ma a volte può diventare una dipendenza.

**Molte persone, nonostante le loro buone intenzioni, per perdere peso si ritrovano a mangiare grandi**

**quantità di cibi non sano, anche essendo a conoscenza del danno che possono causare.**

In base alle statistiche, anoressia e bulimia, malattie nervose gravi dovute al cibo, sono diffuse al 30%, in Italia l'obesità infantile è diffusa all'11% mentre negli Stati Uniti al 19%. Di queste malattie si può morire, ma facendo attività fisica, mangiando sano e consultando uno psicologo si può guarire.

**L'insieme dei cibi che creano dipendenza è chiamato cibo spazzatura.** In America alcune ricerche hanno affermato che il cibo spazzatura viene recepito dal nostro organismo come una droga. La dottoressa Martina De Zwaan dice: "La dipendenza si afferma in base a stati emotivi. L'effetto di piacere che il cibo ha sul nostro organismo è pari a quello dell'alcool". La dipendenza dal cibo non è difficile da riscontrare, basta fare una cattiva alimentazione. I cibi grassi causano problemi cardiovascolari, obesità, squilibri emotivi e psicologici. Col cibo spazzatura, non solo si ingrassa, ma si è anche più inclini alle malattie, alle dipendenze e alla depressione.

**Quindi per condurre una vita sana è importante una sana alimentazione.**

ALESSIA CIVELLO

KATIA DI BERNARDO

[CIBO](#) / [adolescenti, anoressia, bulimia, cibo, dipendenza, dipendenza cibo](#)L'ISTITUTO COMPRENSIVO "MARIO NUCCIO"  
di Marsala

IL PROGETTO MA VIE

Modulo MEDIA

Altri Moduli

MODULO MEDIA - ATTIVITA' SVOLTE

[Spot e Cortometraggi](#)[FILM: Il Mattino ha l'Oro in Bocca](#)[INCONTRO con il nutrizionista: il dott. Dario CRAPAROTTA](#)[VISITA alla redazione MARSALA C'E'](#)[Come scrivere un articolo di giornale](#)

CATEGORIE ARTICOLI - ALUNNI 3° C

[ALCOLISMO \(1\)](#)[CIBO \(1\)](#)[DIPENDENZA NELLA MUSICA \(1\)](#)[DOPING \(1\)](#)[DROGHE \(1\)](#)[GIOCO D'AZZARDO \(2\)](#)[SHOPPING CONVULSIVO \(1\)](#)[SOCIAL NETWORK \(1\)](#)[TABAGISMO \(1\)](#)[PRECEDENTE](#)  
[SPORT E DIPENDENZE: IL DOPING](#)[SUCCESSIVO](#)  
[LA DIPENDENZA DAL FUMO: IL TABAGISMO](#)

I commenti sono chiusi.

[Home](#)[La Scuola](#)[IL PROGETTO MA VIE](#)