

TRANSKRYPCJA TEKSTÓW

Zadanie 4.

Oggi al nostro programma ospitiamo il dottor Antonio Vacchi, medico specialista in Scienze dell'alimentazione. La domanda che gli rivolgiamo è la seguente: *i giovani delle regioni del Sud si alimentano davvero male?*

In Calabria, rispetto ad altre regioni d'Italia, soprattutto a quelle del Nord, c'è una prevalenza di persone in sovrappeso. In generale l'obesità è sicuramente un fenomeno meridionale che vede la Calabria al primo posto. Si tratta anche di un fatto di costume. Mi spiego: la mentalità che persiste in meridione è quella del mangiare e far mangiare come elemento di crescita e di benessere. Qui il bambino è stato sempre definito bello e sano quando era evidentemente in sovrappeso, grasso. L'influenza dei genitori è forte. Un bambino che arriva già obeso alle prime classi delle elementari, sarà difficile da recuperare e non potrà più imparare i principi di una dieta corretta. È semplicemente troppo tardi. Gli insegnanti, anche se provassero a correggere le abitudini alimentari degli alunni, non sarebbero ormai in grado di farlo. Comunque i genitori per primi dovrebbero conoscere la qualità e la giusta quantità dei cibi che offrono ai figli.

Noi al Sud valorizziamo di più il cibo rispetto alle regioni del Nord. Inoltre tendiamo a fare meno pratica motoria e meno attività sportiva. Ma io credo pochissimo all'influenza di questo fattore sull'obesità. Un ruolo importante hanno le calorie che introduciamo e non l'attività fisica. Per stare bene bisogna semplicemente ridurre le calorie.

I nostri giovani non vogliono mangiare le verdure in generale, proprio quelle che sono alla base della dieta mediterranea. Il 78% dei ragazzi che vivono al Sud ammette di mangiare verdura solo una volta alla settimana. Con la frutta hanno un rapporto un po' diverso, anzi, la mangiano ben volentieri anche se molti di loro non amano sbucciarla.

Un adolescente dovrebbe mangiare cinque volte al giorno. Più volte mangiamo meglio è. Sono importanti una buona prima colazione, uno spuntino a metà mattinata, il pranzo, la merenda del pomeriggio e una cena leggera. Invece i giovani della nostra regione fanno raramente colazione. Ricordiamo che se il ragazzo non fa in tempo a consumare a casa la colazione può tranquillamente portarla a scuola, dove potrà mangiarla non troppo tardi, altrimenti si perderebbero le caratteristiche di questo pasto.

adattato da www.cgmagazine.eu

Zadanie 5.

Eccovi alcuni consigli su come risparmiare. Non cercate di seguirli tutti in una volta. Iniziate con i primi 3 consigli e pian piano aggiungetene altri.

Consiglio 1.

Dovreste comprare sempre puntando al risparmio, ma in alcuni casi vale la pena di pagare di più perché conta anche la resistenza dell'oggetto. Ciò che costa pochissimo di solito dura poco. Se comprate uno zainetto un po' più caro, invece di portarlo per alcuni mesi, lo porterete per alcuni anni.

Consiglio 2.

Prendete un quadernino dove annotate tutte le spese effettuate durante la settimana. Portatelo sempre con voi e segnate tutte le spese quotidiane, in modo da capire dove si tende a spendere di più e tenere sotto controllo le proprie finanze. Così alla fine del mese non dovrete chiedere soldi ai genitori.

Consiglio 3.

Questa non è una cattiveria, ma solo un avvertimento. Va bene offrire qualcosa agli amici ogni tanto, ma che non diventi un'abitudine. Se qualcuno vi offre qualcosa, cercate di ricambiare. Comunque è sempre meglio che al ristorante o al bar ciascuno paghi solo per quello che ha consumato e basta.

Consiglio 4.

Prendete nota degli scopi possibili da raggiungere. A volte può aiutare molto. Se per esempio volete comprarvi il tanto sospirato computer per la fine dell'anno, scrivetelo da qualche parte e fissatevi il giorno dell'anno. La frase può essere la seguente: il 20 dicembre avrò risparmiato 2000 € e potrò comprarmi il computer.

Consiglio 5.

Quando tornate da scuola, di solito preferite mangiare con gli amici in pizzeria o in qualche bar. Il prezzo di quello che mangiate fuori è però sempre più alto rispetto a quello che avreste speso a casa. Cercate quindi di non diventare frequentatori assidui di bar o ristoranti! Per prepararsi un piatto di pasta non servono che pochi minuti. E con i soldi risparmiati in questo modo potrete pagare i vostri passatempi.

Zadanie 6.

Cari radioascoltatori, oggi intervistiamo una donna, Raffaella Risi, che sicuramente non dobbiamo presentare a nessuno.

Qual è l'aspetto principale del tuo carattere?

Mi piacciono le persone coraggiose e decise, ma io non lo sono. Non ho neanche seguito l'esempio dei miei genitori che si lasciano sempre guidare da motivazioni razionali. Sono positiva, senza dubbio non sono una persona introversa o riservata. Questo è sia un dono che un difetto di natura. Sono sempre stata portata a entrare in contatto con gli altri e ad essere curiosa delle persone. Mi interessa conoscerle.

La qualità che apprezzi di più in un uomo?

Per me sono molto importanti le abilità pratiche. Anche se è inutile che un uomo sappia riparare un guasto al motore, la macchina la posso portare io in officina. Me la cavo da sola pure per le tante piccole cose che ogni giorno capitano a casa: cambiare una lampadina o attaccare un chiodo. Sembrerà strano ma mi piacerebbe che l'uomo con cui vivo preparasse da mangiare. Io in cambio potrei sparecchiare e lavare i piatti.

Cosa ti piace fare nel tempo libero?

Prima di tutto faccio molto sport: fra un'intervista e l'altra vado a correre o in palestra. Lo faccio però perché voglio vivere in modo sano, ma fare sport non è affatto la mia passione. Sono invece appassionata di giardinaggio e adoro stare all'aria aperta. È proprio nel giardino che scrivo i miei articoli e progetto le mie giornate: spese, incontri di lavoro, pranzi in famiglia. Poi vado pazza per il cinema. Se un film mi interessa, lo guardo più volte per riuscire a cogliere i dettagli. Guardo anche i cartoni animati, insieme a mio figlio, ma solo perché lo fa lui.

Quali sono stati i tuoi inizi nel mondo del giornalismo?

Ho condotto insieme a Marco Brunelli il programma "Cantiamo insieme". All'epoca era una trasmissione alla quale partecipavano i telespettatori che dovevano cantare un brano popolare di musica italiana. È stato il mio debutto alla TV. Una curiosità: tra i membri della giuria c'era un bell'uomo che ha attirato subito la mia attenzione. Poi è diventato il mio fidanzato, ma dopo due anni abbiamo litigato e ci siamo lasciati. Ora è il marito di una tennista italiana.

Grazie Raffaella per questa intervista.

Grazie a Lei.