



Incontro con Gianni Testino e Patrizia Balbinot

Il giorno 29 Maggio 2023 abbiamo avuto un incontro con Gianni Testino e Patrizia Balbinot, referenti del Centro Alcológico dell'Ospedale San Martino.

Abbiamo parlato dei corretti stili di vita.

Purtroppo abbiamo notato che molti giovani non hanno la fortuna di vivere in salute, poiché alcuni nascono già con malattie, mentre altri cadono in circoli viziosi, quali ad esempio alcool e sostanze stupefacenti.

La nostra salute dipende principalmente da noi stessi, da quello che facciamo, in particolare tra i 9 e 17 anni, età molto particolare.

Testino, inoltre, ha raccontato che vi sono cinque principi fondamentali, che se rispettati, incidono positivamente sulla nostra salute.

Quindi, per un corretto stile di vita bisognerebbe: fare una abbondante colazione con molta frutta, cercare di alimentarsi in maniera corretta e fare uso moderato di carne rossa, muoversi molto e fare sport almeno tre volte alla settimana e, cosa più importante ancora, non fumare e non bere alcolici.

Purtroppo, è cosa molto frequente da parte dei giovani l'assunzione di alcool poiché spesso viene associato al divertimento e al successo, anche se molto spesso le persone non sanno veramente ciò che fanno e le relative conseguenze.

L'alcool, infatti, crea problemi al fegato, danni gravi e a volte permanenti!

Se si assumono certe sostanze o bevande, purtroppo, si diventa dipendenti e non sempre si riesce a smettere.

Purtroppo, la dipendenza è cosa gravissima e a volte per sempre!!!

Leonardo, Riccardo, Lisa, Elena, Nicole
Classe 3G SMS D'Azeglio
IC Molassana e Prato