

Leggi attentamente questo articolo.

ALLA RICERCA DEL PESO IDEALE

Il peso forma

Che cosa è il peso ideale per uno sportivo? È il peso forma individuale, ovvero quel peso — composto prevalentemente da massa muscolare e da una bassa percentuale di grasso corporeo — che garantisce un buono stato di salute, la migliore performance sportiva ed il benessere psicofisico. Esso varia quindi da persona a persona e non può essere ricavato da semplici tabelle o da formule generiche. Occorre conoscere con esattezza quanta massa grassa, massa magra ed acqua sono effettivamente presenti nel corpo, perché tutte le componenti variano quando si è in attività.

La composizione corporea

Diverse sono le metodologie impiegate nell'analisi della composizione corporea. L'antropometria e la plicometria ad esempio utilizzano strumenti semplici: una bilancia, un metro per misurare le circonferenze, un altimetro per misurare l'altezza, un calibro per misurare l'ampiezza dei segmenti corporei (arti) ed un plicometro, uno strumento a forma di pinza, per la misurazione dello spessore del grasso sottocutaneo. Grazie a questi strumenti, i medici dello sport sono in grado di valutare le variazioni del peso, le aree di muscolo e di grasso degli arti, le percentuali di massa grassa e di massa magra corporee e la muscolatura totale. Per misurare il grado di idratazione corporea si usa invece uno strumento elettronico chiamato impedenzimetro. Questo strumento permette di sapere se uno sforzo troppo prolungato, o un'attività in ambiente caldo, hanno causato una perdita eccessiva di acqua. Oltre alla quantità di acqua presente nel corpo, è in grado anche di determinare l'esatta percentuale di massa magra.

Dimmi come mangi...

Per essere certi che l'alimentazione corrisponda alle esigenze metaboliche dello sportivo è opportuno sottoporsi periodicamente a controlli specialistici, indicando con precisione i cibi consumati quotidianamente. Per la valutazione dello stato nutrizionale di un soggetto che fa sport è bene affidarsi alla supervisione di un medico, meglio se specialista in medicina dello sport.

Ricordati che

- È consigliabile pesarsi al mattino a digiuno
- Se il peso diminuisce, in modo considerevole e rapidamente, significa che si sta perdendo troppa acqua
- La percentuale di grasso corporeo non deve essere troppo bassa, in quanto il tessuto grasso svolge importanti funzioni per l'organismo
- Nella donna per esempio, se questa percentuale scende al di sotto del 17%, si può incorrere in disturbi mestruali sino alla amenorrea
- Sono opportuni controlli periodici dei valori ematochimici quando lo sforzo fisico è particolarmente intenso e ripetuto

Come mangia lo sportivo

L'alimentazione dello sportivo non è molto diversa dall'alimentazione bilanciata seguita da un soggetto sedentario. La differenza riguarda principalmente la quantità di calorie, ossia il carburante che deve essere introdotto quotidianamente per soddisfare la maggior richiesta di energia determinata dall'aumento del lavoro muscolare. Alimentazione bilanciata significa introdurre ogni giorno una buona varietà di alimenti — cereali, legumi, carne, latte, frutta e verdura — per essere certi di assumere tutti i nutrienti di cui abbiamo bisogno. Il fabbisogno calorico di uno sportivo può oscillare dalle 2.000 alle 5.000 kcal al giorno a seconda del sesso, dell'età e dell'intensità e durata dello sforzo sostenuto. Consumando più alimenti aumenta anche la quantità di sali minerali e vitamine introdotte. Spesso, quindi, è superfluo ricorrere agli integratori; basta solo rispettare, come in tutte le diete bilanciate e armoniche, la giusta ripartizione tra i nutrienti.

SÈRIE 4 - A

SEZIONE PRIMA: COMPrensIONE DEL TESTO

Domande di comprensione del testo della serie 4.

[tot.: 4 punti, mezzo punto per ogni risposta esatta]

1. Il peso ideale per uno sportivo
 - a) è sempre costante per tutti i soggetti
 - b) si ricava dal calcolo di tabelle fisse
 - c) è il peso forma individuale
 - d) non si può mai conoscere con esattezza
2. Nell'analisi della composizione corporea
 - a) sono impiegati strumenti molto sofisticati
 - b) entrano diverse metodologie come l'antropometria e la plicometria
 - c) si usa soltanto l'antropometria
 - d) si usa soltanto la picometria
3. Lo strumento elettronico chiamato impedenzometro è usato dai medici dello sport
 - a) per valutare tutte le variazioni di peso
 - b) per sapere quanta acqua deve bere lo sportivo
 - c) per determinare l'esatta percentuale di massa magra
 - d) per determinare le percentuali di massa magra e di massa grassa corporee
4. Se tu sei uno sportivo e vuoi essere certo che la tua alimentazione è corretta
 - a) informi periodicamente uno specialista circa la tua alimentazione di tutti i giorni
 - b) consulti ogni giorno il tuo allenatore
 - c) pratichi periodicamente una dieta specialistica
 - d) valuti da solo lo stato nutrizionale delle tue esigenze metaboliche
5. Quando si vuole conoscere il proprio peso,
 - a) è meglio pesarsi prima di andare a letto
 - b) è consigliabile pesarsi quando si è in attività
 - c) è consigliabile pesarsi dopo una dieta equilibrata
 - d) è meglio pesarsi all'inizio della giornata e prima di fare colazione
6. Quando lo sforzo dello sportivo è particolarmente intenso e ripetuto,
 - a) le donne possono incorrere nell'amenorrea
 - b) si deve evitare che la percentuale di grasso corporeo sia troppo bassa
 - c) si deve evitare di perdere troppa acqua
 - d) si devono fare periodicamente dei controlli dei valori ematochimici
7. L'alimentazione di uno sportivo rispetto a quello di un soggetto sedentario
 - a) è completamente diversa
 - b) varia principalmente nella qualità di calorie
 - c) varia principalmente nella quantità di calorie
 - d) è del tutto uguale
8. L'alimentazione bilanciata
 - a) significa far un uso corretto di integratori alimentari
 - b) assicura il fabbisogno calorico di tutti gli sportivi
 - c) è costituita da una quantità corretta di calorie
 - d) è quando si mangia ogni giorno alimenti diversi

SEZIONE SECONDA: ESPRESSIONE SCRITTA [4 punti]

Scrivi una redazione di almeno 150 parole su uno dei temi qui proposti:

1. Parla delle tue abitudini alimentari: quali sono i piatti che preferisci ma anche quelli che non sopporti; fai attenzione a quello che mangi? segui o hai seguito qualche dieta particolare? quali sono gli orari dei tuoi pasti durante la settimana e nei fine settimana? quando sei in vacanza le tue abitudini alimentari cambiano o no? se sì, come cambiano?
2. Io e lo sport: quali sport pratici o ti piacerebbe praticare? quanto tempo dedichi allo sport, sia attivo sia passivo (cioè quello che segui alla tivù, allo stadio e sui giornali sportivi)? è importante per te lo sport? perché sì o perché no?

LA ROSA CHE NON C'È: LE DONNE IN PARLAMENTO

1. Hai tre minuti di tempo per leggere i seguenti enunciati.
2. Ascolta per la prima volta l'audio e completa gli enunciati con una sola delle tre frasi proposte, segnandola con una croce.
3. Hai un paio di minuti per rileggere le tue risposte. Poi ascolterai l'audio per la seconda e ultima volta.

[0,25 punti per ogni risposta esatta]

1. In Italia i centri di potere
 - sono gestiti dalle donne
 - sono gestiti dai partiti
 - sono tutti in mano agli uomini
 - vengono decisi dai partiti
2. Le donne elette in parlamento
 - sono più o meno uguali in tutti i partiti
 - sono circa sessanta
 - sono meno del nove per cento
 - hanno vinto per la loro rappresentanza femminile
3. La prima donna intervistata
 - è una delle poche donne elette in parlamento
 - fa la giornalista parlamentare
 - è stata eletta per la prima volta in parlamento
 - lamenta il numero eccessivo di giornalisti in parlamento
4. Secondo la prima intervistata, per portare avanti le tematiche care alle donne
 - è impossibile trovare un punto d'incontro tra partiti al governo e opposizione
 - è possibile trovare un accordo ufficioso tra partiti al governo e opposizione
 - tutte le donne di tutti i partiti si possono mettere d'accordo
 - in passato difficilmente si trovava un accordo
5. La seconda intervistata pensa che
 - il suo partito ha promosso molte donne in parlamento
 - sarà più difficile far passare leggi legate a tematiche femminili
 - le donne del suo partito hanno più cose da dire e da fare che gli uomini
 - sono necessarie più garanzie
6. Nel partito della terza intervistata
 - il cinquanta per cento degli eletti sono donne
 - ci sono lo stesso numero di donne elette della seconda intervistata
 - le donne elette sono di più degli uomini eletti
 - è garantito un numero di candidature delle donne pari a quello degli uomini
7. Le candidature sono selezionate
 - attraverso un sistema di rappresentanza
 - attraverso un sistema basato su rapporti di potere
 - sulla base del numero di rappresentanti femminili
 - in luoghi decisionali dove le donne sono fortemente presenti
8. Sui problemi dell'equità sociale
 - gli uomini hanno più talento delle donne
 - il governo ha dimostrato poca sensibilità
 - le donne da sempre hanno mostrato forte attenzione
 - ci sono grandi innovazioni politiche

Leggi attentamente questo articolo.

VIAGGIO TRA GLI ADOLESCENTI TUTTI INTERNET, TELEFONINI E MUSICA
di Maria Novella De Luca

ROMA - Campanella, fine delle lezioni. All'uscita di scuola i quattordicenni con i vocabolari sotto il braccio hanno le facce di chi dice cose serie, tra la burla e il sorriso di chi invece pensa nell'intimo: "Fuori tutti, siete vecchi...". Liceo classico Terenzio Mamiani, scuola storica della capitale, giungla di motorini, sole caldo in una giornata già fredda, sigarette, walkman, zaini, chiodi e kefiyah. L'argomento che voglio trattare nelle interviste è la recente lettera, pubblicata da un importante giornale nazionale, di una madre che non capisce il comportamento del figlio adolescente. Ecco Veronica: ha una faccia intelligente e un anellino che le fora il sopracciglio sinistro. "Parla lei, parla lei che è la prima della classe", scherzano le altre. "Quella lettera potrebbe averla scritta mia madre, o mio padre, che è lo stesso. Noi andiamo d'accordissimo, ma quando mi chiudo in camera a navigare diventano matti. Mi chiedono: che fai? E io: chatto. E loro: cosa? Mamma, parlo con gli altri, con i miei amici. E lei: ma non ci puoi parlare per telefono? Come si fa a rispondere? L'unica cosa che mi salva è che vado bene a scuola." Adolescenti anno Duemila: il telefonino è la loro voce, gli Sms la loro scrittura, i graffiti l'alfabeto morse, i video di Mtv il sottofondo della giornata, Internet il legame con il pianeta. Marco legge qua e là spezzoni della lettera pubblicata dal quotidiano. "Anche mio padre pensa che sono un po' cretino visto che non leggo i libri. E' vero, però ho tutti i Cd Rom sulla storia antica. Ma per lui sembra che contino soltanto le parole, e se passo più di due ore a guardare i clip su Mtv e lui è in casa si incavola da morire dicendo che perdo tempo e non capisce perché mi abbrutisco così, poi però appena ha un problema con il computer viene da me... Facile no?". Chantal, 16 anni. "Non è vero che non ce ne frega niente di quello che succede fuori soltanto perché non ne parliamo a casa. A me di discutere con mia madre del conflitto in Iraq non è che me ne importi molto, ma ho partecipato a tutte le manifestazioni contro la guerra... A scuola vado bene, non mi drogo, però il fatto che la notte chatto li fa diventare pazzi." Discussioni, piccoli scontri, ma in fondo raccontano un mondo di genitori-amici i teenager dell'universo cablato. Un mondo però dove i linguaggi non si mescolano più, perché in pochi, pochissimi anni, le parole della tecnologia hanno cambiato anche il modo di comunicare i sentimenti e non soltanto la cultura. Liceo scientifico Talete, poco lontano. Maria Grazia, 16 anni, è rappresentante del collettivo studentesco. Afferma, a sorpresa, "quella signora che ha scritto al giornale ha ragione". Bionda, carina, Maria Grazia ha le idee chiare e dice di essere appassionata di Susanna Tamaro, Harry Potter e di Italo Calvino. "Letture diverse? Beh sì, ma io ho fatto tutto da sola...". Appunto. "I miei genitori se ne sono fregati di raccontarmi da dove vengono e quello che hanno fatto. Mia madre dice che lei da piccola aveva sofferto così tanto perché erano poveri, e mio nonno era morto in guerra, così ha cercato di proteggermi da tutto. Quando sono arrivata al liceo ero veramente spaurita, non sapevo niente. Meno male che ho incontrato una prof intelligente che mi ha consigliato un sacco di libri e mi ha aperto la testa. Non so perché mia madre non ha voglia di raccontare... ormai però mi sono abituata".

SÈRIE 1 - A

SEZIONE PRIMA: COMPrensIONE DEL TESTO

Domande di comprensione del testo della serie 1.

[tot.: 4 punti, mezzo punto per ogni risposta esatta]

1. La giornalista fa delle interviste ai giovani
 - a) per sapere cosa pensano della lettera pubblicata dal giornale
 - b) perché sta facendo un'inchiesta su quante ore i giovani passano al computer
 - c) per domandare se pensano veramente: "Fuori tutti, siete vecchi"
 - d) per sapere se hanno un buon rapporto con la loro madre
2. I giovani intervistati
 - a) sono studenti che fanno parte dei collettivi studenteschi dei licei della capitale
 - b) sono giovani della capitale studenti e lavoratori
 - c) sono studenti di alcuni prestigiosi licei di Roma
 - d) sono i figli quattordicenni di genitori separati
3. La prima ragazza intervistata dice che
 - a) lei non va per niente d'accordo con nessuno dei suoi genitori
 - b) lei va molto d'accordo con suo padre ma non va d'accordo con sua madre
 - c) malgrado molte incomprensioni, lei ha un buon rapporto con i suoi genitori
 - d) i suoi genitori non le permettono di chattare con i suoi amici
4. Marco riconosce che
 - a) legge pochi libri
 - b) suo padre passa troppo tempo in casa davanti alla tivù
 - c) studia poco la storia antica
 - d) perde troppo tempo con il computer
5. Chantal dice che
 - a) i ragazzi non parlano a casa della guerra perché non gliene frega niente
 - b) anche se lei non parla di quello che succede con sua madre, è tuttavia molto attiva nelle manifestazioni contro la guerra
 - c) non va bene a scuola perché chatta tutta la notte
 - d) a lei personalmente non importa molto avere una buona relazione con sua madre
6. In pochi, pochissimi anni
 - a) sono spariti i modi di comunicare tradizionali
 - b) le generazioni usano linguaggi che non si mescolano più
 - c) è cambiata non solo la cultura ma anche il modo di comunicare i sentimenti
 - d) sono cambiate le parole della tecnologia
7. Maria Grazia è l'unica degli intervistati che
 - a) è d'accordo con i professori
 - b) ha le idee chiare
 - c) non chatta perché si dedica alla lettura di libri
 - d) è d'accordo con la madre che ha scritto la lettera pubblicata dal giornale
8. I genitori di Maria Grazia
 - a) non le hanno mai raccontato da dove vengono e che cosa hanno fatto
 - b) hanno sofferto molto da piccoli per colpa della guerra
 - c) sono abituati a parlare molto con la loro figlia
 - d) hanno consigliato alla figlia un sacco di libri da leggere

SEZIONE SECONDA: ESPRESSIONE SCRITTA [4 punti]

Scrivi una redazione di almeno 150 parole su uno dei temi qui proposti:

1. La comunicazione tra genitori e figli grazie alle nuove tecnologie risulta oggi più facile o più difficile? Parla della tua esperienza come utente dei nuovi servizi tecnologici (internet, telefonino, sms).
2. Io e il telefonino: ne possiedi o ne desideri uno? che uso ne fai o ne faresti? secondo te, può portare alla dipendenza?.Parla della tua esperienza personale e anche di quelli che ti sono più vicini (amici, famigliari).

UNA FAMIGLIA VALENZANA NELLA ROMA DEL RINASCIMENTO

1. Hai tre minuti di tempo per leggere i seguenti enunciati.
2. Ascolta per la prima volta l'audio e completa gli enunciati con una sola delle tre frasi proposte, segnandola con una croce.
3. Hai un paio di minuti per rileggere le tue risposte. Poi ascolterai l'audio per la seconda e ultima volta.

[0,25 punti per ogni risposta esatta]

1. Edifici e palazzi dei Borgia sono ancora visibili
 - soltanto a Roma
 - in tutta la penisola
 - soltanto nelle province del Lazio
 - nell'urbanistica della capitale
2. I Borgia hanno esercitato
 - il potere in un periodo storicamente importante per l'Italia
 - la loro influenza sui grandi stati nazionali europei
 - molta influenza sul movimento culturale del Rinascimento
 - il potere in uno dei periodi più importanti della storia dell'umanità
3. Gli avvenimenti storici che vengono citati sono:
 - la scoperta delle Americhe, il consolidamento della Monarchia spagnola e il ruolo dell'Italia all'interno dell'Europa
 - la scoperta dell'America, la nascita dello Stato della Chiesa, la morte di Lorenzo il Magnifico
 - la scoperta dell'America, la formazione degli stati nazionali europei, il movimento culturale del Rinascimento
 - la scoperta dell'America, il conflitto tra Stato e Chiesa e la rivoluzione francese
4. I tre personaggi su cui si concentra la mostra sono
 - Alessandro VI, Cesare e Lucrezia
 - Cesare, Valentino e Lucrezia
 - Rodrigo, Machiavelli e Lucrezia
 - Alessandro, Lucrezia e Machiavelli
5. Il papa Alessandro VI
 - ebbe soltanto tre figli: Cesare, Valentino e Lucrezia
 - ebbe soltanto due figli: Cesare e Lucrezia
 - ebbe numerosi figli
 - non ebbe nessun figlio
6. Lucrezia è molto famosa
 - perché fu strumento nelle mani del fratello
 - per i suoi molti matrimoni
 - per la leggenda nera che circonda la sua famiglia
 - per essere stata una donna colta, raffinata e bella
7. Durante il pontificato di Alessandro VI
 - la città di Roma soffre una particolare decadenza
 - Castel Sant'Angelo fu attaccato dai nemici del papa
 - l'urbanistica di Roma è trasformata per opera di Pinturicchio
 - fu indetto il Giubileo nel 1500
8. I Borgia possedevano in molte località laziali dei castelli
 - che sono stati restaurati in occasione della mostra
 - che sono stati decorati dai più grandi artisti dell'epoca
 - in cui loro trascorrevano soggiorni più o meno lunghi
 - in cui si rifugiavano in caso di attacco nemico