

ATLETA



Quando B.-P. nella sua mente geniale iniziò ad immaginare gli scout, non è certamente un mistero che pensasse a giovani con un rapporto positivo con il proprio corpo in quanto dono e tempio di Dio. Ciò non vuol dire necessariamente avere addominali scolpiti o essere dei piccoli *body builders*, ma accettare il proprio corpo, curarlo e rispettarlo attraverso una sana alimentazione e un sufficiente ma non eccessivo riposo per tenerlo sempre pronto ad ogni avventura. Fu così che per Brownsea parti, ovviamente, anche chi era più in carne di altri!



COSA MANGIAMO?

Il cibo che assumiamo è composto da sostanze chiamate **nutrienti** che rinnovano i tessuti dei nostri organi vitali e forniscono al corpo l'energia necessaria per lo svolgimento di tutte le attività quotidiane.

Carboidrati

Forniscono energia all'organismo. Si trovano in pasta, pane, riso e cereali in genere, patate, biscotti.

Proteine

Forniscono le risorse per costruire i tessuti, ma anche gli anticorpi. Si trovano principalmente in pesce, uova, carne, latte, legumi.

Lipidi

Forniscono le riserve di energia al nostro corpo, rivestono gli organi e contribuiscono a mantenere costante la temperatura corporea. Si trovano in oli, burro, strutto, panna, margarina.

Vitamine e sali minerali

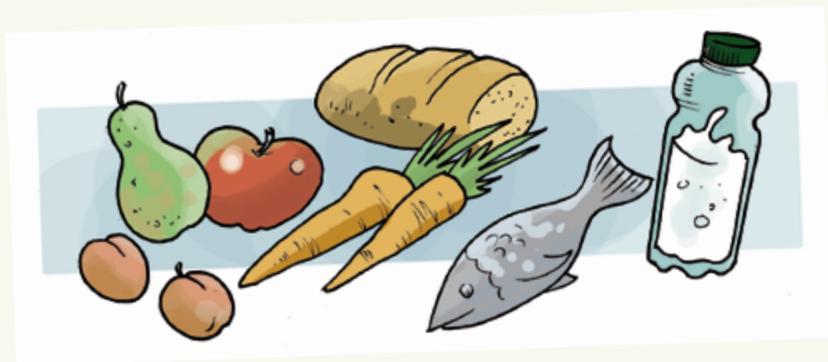
Regolano molte funzioni dell'organismo per sfruttare al meglio carboidrati, proteine e lipidi. Sono presenti ovunque.

Fibre

Regolano l'attività intestinale e aiutano a combattere diverse malattie. Si trovano in legumi, frutta e ortaggi.

Acqua

È fondamentale perché tutti gli altri nutrienti "non funzionano" in assenza di acqua. È contenuta in tutti gli alimenti tranne che negli oli.



DEVO DIMAGRIRE O MANGIARE DI PIÙ?



Una persona si definisce sottopeso, sovrappeso o obesa in base al rapporto tra il proprio peso e la statura.

Calcolarlo è molto semplice, attraverso l'**indice di massa corporea (IMC)**, che si trova con questa semplicissima formula:

$IMC = \text{Massa corporea (il tuo peso)} / \text{statura (la tua altezza al quadrato)}$.

In base a questa formula, l'indice di massa corporea di una persona che pesa 75kg ed è alta 1,80m sarà quindi uguale a: $75/3,24 = 23,1$.

L'organizzazione mondiale della sanità (OMS) ha raggruppato i risultati in quattro categorie:

- Se il risultato è inferiore a 18,5 si è **sottopeso** (peso sotto la media)
- Se il risultato è compreso tra 18,5 e 24,9 si è **normopeso** (peso nella media)
- Se il risultato è compreso tra 25,0 e 29,9 si è **sovrappeso** (peso sopra la media)
- Se il risultato è maggiore di 30,0 si è **obesi** (peso di molto sopra la media)

Puoi calcolare l'IMC dei tuoi amici durante una qualsiasi riunione di squadriglia o di reparto, sarà divertente!





LO SCOUTBALL

Conosciuto anche come "palla scalpo" o "pallascout", questo gioco è lo sport degli scout e non solo: i tornei che sempre più spesso vengono organizzati nelle città attirano amici e curiosi, vero?

È un gioco semplice, che non richiede particolari strutture o spese, cerca di limitare gli infortuni e si basa sulla lealtà e sul rispetto dei giocatori.

Generalmente lo scoutball è giocato in squadre di 7-8 giocatori.

Lo scopo è portare la palla con le mani oltre la linea di meta avversaria, segnando, appunto, una meta. Per fermare l'azione del giocatore che porta palla non è possibile bloccarlo fisicamente, ma è necessario *scalparlo*, ossia togliergli una striscia di stoffa che gli pende dai pantaloni, mentre ha la palla in mano; in seguito il giocatore scalpato rimette in gioco la palla, quindi esce dal campo fino alla meta successiva.

Alcune regole sono variabili a seconda del regolamento locale:

- presenza del portiere
- passaggio della palla consentito anche in avanti oppure no
- modalità di realizzazione della meta (palla appoggiata oltre la linea, palla lanciata oltre la linea)
- dimensioni e forma della palla

Organizzate il vostro torneo e invitate *Avventura* per raccontarlo!

