

## 第 41 回実用イタリア語検定 作文模範解答例

### LIVELLO SECONDO

Personalmente penso che mangiare sano significhi vivere meglio e più a lungo. Il problema, però, è capire cosa significa l'aggettivo 'sano'. Anche il parere degli specialisti varia notevolmente, così troviamo dietologi che sconsigliano gli zuccheri, altri che li raccomandano. La carne è ora maltrattata ora coccolata, il vino considerato a volte veleno, a volte panacea piacevole. In realtà, dunque, nessuno di noi ha le idee molto chiare. Apprezzo, però, il lavoro di promozione svolto da slow food, i cui principi si stanno diffondendo rapidamente in diversi Paesi europei e non, affermando a gran voce l'importanza della 'qualità'. Io, ad ogni modo, cerco di non esagerare né verso un estremo – mangio quel che voglio e quanto voglio – né verso l'altro - la dieta rigida osservata dai vegani, ad esempio. Tre pasti al giorno, con colazione abbondante e cena leggera, seguendo il 'sano' principio «un pò di tutto, di tutto un pò». (153)