



A CURA DELLA REDAZIONE DEL LICEO SCIENTIFICO E LINGUISTICO 'GALILEO GALILEI' DI CARAVAGGIO - COORDINAMENTO DI ANTONIO VERNACOTOLA GUALTIERI D'OCRE

«CON LA TESTA NEL PIATTO»

## Anoressia e Bulimia: come accorgersi, comprendere e curare

di Matteo Scabeni e Blanca Abati

Una delle problematiche che colpisce con incisività e virulenza sempre maggiori la società odierna è rappresentata certamente da quell'insieme di patologie che si manifesta sotto la forma di un'alterazione del comportamento alimentare. Com'è noto, le tipologie più gravi, che presentano a volte esiti letali, sono l'anoressia e la bulimia.

L'anoressia nello specifico può essere definita come la mancanza o la riduzione dell'appetito (dal greco *an-*, privazione, e *orexis*, appetito) che ingenera un progressivo esaurimento delle risorse a cui il nostro organismo attinge per il normale svolgimento delle funzioni vitali; le conseguenze, gran parte delle volte, sono numerose e gravi malattie come l'insufficienza cardiaca, l'appendicite, l'epatite virale acuta ed il cancro. La bulimia invece è un disturbo alimentare che provoca nel soggetto un compulsivo bisogno di mangiare (dal greco *bous*, bue, e *limos*, fame, quindi: fame da bue) a cui consegue il determinarsi di un atteggiamento psicologico di rimorso; questi infatti, dopo essersi sottoposti ad abnormi assunzioni di cibo, per placare il proprio senso di colpa utilizzano in seguito lassativi, fa attività fisica, oppure rigurgita tutto ciò che ha mangiato per non far attivare il metabolismo e quindi ingrassare.

Questi due enormi problemi sono più frequenti nella fascia d'età che va dai 12 ai 19 anni, specialmente perché in questo periodo, l'adolescenza, i giovani attraversano fondamentali cambiamenti fisici e psicologici, talvolta indesiderati o difficili da accettare. Il 90% dei soggetti che vanno incontro a tali patologie è di sesso femminile poiché le femmine, rispetto ai maschi, vengono coinvolte maggiormente da questi cambiamenti.

Nella società contemporanea, relativistica e sempre più priva di solidi riferimenti valoriali, può capitare, com'è avvenuto di recente in Inghilterra, che gruppi di ragazzi, praticando atti di bullismo sui loro coetanei, creino in qualcuna delle loro vittime un senso di inadeguatezza rapportabile alla propria corporatura; in questi casi, la vittima, dando credito alle denigrazioni ed alle espressioni persecutorie passivamente subite, tende a perdere la propria autostima e, talora, ad acquisire i comportamenti tipici di queste due malattie. Appare dunque essenziale, per adottare efficaci strategie preventive, contrastare e ridurre, soprattutto nell'ambiente scolastico, gli episodi di bullismo psicologico e fisico, al fine di rendere più serena la vita di ragazzi che già, per la loro stessa condizione, possono sentirsi inadeguati o disprezzare il proprio fisico.

Nelle scuole vengono frequentemente promosse assemblee e riunioni di natura informativa, sia per gli studenti, i principali interessati, sia per i genitori, i quali devono avere gli strumenti per accorgersi delle eventuali tendenze devianti del figlio e troncane così sul nascere l'insorgenza di atteggiamenti bulimici e dei problemi fisici tipici degli anoressici. Il nostro Istituto, particolarmente sensibile verso questa tematica, il 28 ottobre e il 13 novembre ha dedicato al problema due serate formative rivolte ai genitori, dal titolo "Con la testa nel piatto. Anoressia e Bulimia: come accorgersi, comprendere e curare". Tali incontri, tenuti nell'Aula Magna "N. Erbetta" dalle dottoresse Alessia Conti e Laura Benvenuto, hanno avuto l'intento di descrivere con chiarezza e con un puntuale supporto scientifico le principali forme di disturbi del comportamento alimentare, spiegandone le cause psicologiche individuali e relazionali, ed illustrando come sia possibile curare la sofferenza personale e familiare che da esse deriva.

IL TRADIZIONALE APPUNTAMENTO DI NOVEMBRE, PROTAGONISTI I RAGAZZI DEL GALILEI

## La Straliceo per le vie di Caravaggio



Al Liceo G. Galilei di Caravaggio, si è svolta quella che ormai è diventata una tradizionale prova di determinazione e resistenza, a cui la quasi totalità degli studenti viene sottoposta annualmente. Ogni nebbioso mese di novembre, i 1158 corridori si posizionano sulla linea di partenza, animati da un entusiasmo collettivo, destinato a scemare con il proseguire della gara. Stiamo chiaramente parlando della Straliceo. La tradizione vuole che il percorso si dirami nelle campagne caravagginie; tuttavia quest'anno, a causa di un'impraticabilità dei percorsi scelti nelle edizioni passate, si è preferito introdurre un tracciato di 4,3 km che si snodasse nel tessuto urbano.

Il nuovo tragitto è stato accolto con favore dalla stragrande maggioranza, pur essendo più lungo e impegnativo che nelle scorse gare. La piacevolezza dello sfondo urbano ha compensato le fatiche atletiche dei partecipanti che sono riusciti a conseguire notevoli risultati. E' il caso dei primi classificati del biennio maschile è stato Bosco Giorgio (2) con un tempo di 15'56", mentre è stata Resmini Ramona (2C) ad aggiudicarsi il miglior tempo nella categoria del biennio femminile, con 21'14".

E' invece Giovanni Bisaglia (3H) ad avere avuto la meglio fra gli studenti del triennio, con 15'31", mentre fra le fanciulle la più veloce è risultata Giulia Spadoni (5G) con 17'24". Tra i primi classificati è stata unanime l'opinione che per affrontare il percorso fosse necessaria una buona dose di allenamento, concentrazione e determinazione.

Concentrazione e determinazione.

Come al solito anche i docenti, volenterosi di trasmettere il buon esempio agli studenti, hanno preso parte alla gara. Quest'anno è stato il prof. Fonda a realizzare il miglior tempo (19'10") della categoria.

Inoltre, a dimostrazione di come anche le manifestazioni sportive siano una metafora dello studio, la prof.ssa Preda (36'48") ha voluto condividere la sua tattica per raggiungere l'obiettivo che annualmente si prefigge.

Infine un ringraziamento speciale va all'AVIS, sezione di Caravaggio per aver fornito i trofei, alla Cooperativa Famiglie Lavoratori di Treviglio e all'Associazione Genitori per le mele distribuite durante la manifestazione, alla Croce Bianca di Caravaggio e al dott. Federico Merisi per l'assistenza medica prestata durante l'evento, al Gruppo Alpini della sezione di Caravaggio per la preparazione delle bevande calde, alla Protezione Civile di Caravaggio e al corpo dei Vigili Urbani per il servizio di messa in sicurezza del percorso e all'Assessore allo Sport e all'Istruzione del Comune di Caravaggio, Giovanni Testa.

E' certamente doveroso ringraziare i 95 studenti delle classi quinte mobilitatisi lungo il percorso che hanno permesso la realizzazione dell'evento ed i docenti di educazione fisica che hanno organizzato la manifestazione.

Silvia Ubiali  
e Gabriele Libertella

## E tu lo chiami amore?

Il 25 novembre si è celebrata la Giornata Internazionale contro la violenza sulle donne. Una giornata per dire stop al 'femminicidio'. Settantatré è il numero di femminicidi aggiornati a fine settembre. Novantatré il numero della legge approvata dal parlamento contro il femminicidio. Sedici il numero delle foto appese lo scorso anno scolastico nell'atrio del liceo dall'attuale IV E.

Il progetto "E tu lo chiami amore?", proposto dal docente di lettere Narno Pinotti come mezzo di sensibilizzazione e informazione tra i ragazzi, ha riscosso molto successo, nella classe prima e in tutto il Liceo poi. Secondo i numeri del 2012 la frequenza di femminicidi era di uno ogni 60 ore; così la classe ha deciso di rappresentare in scala ridotta ciò che è successo in Italia nel corso dell'anno. Gli alunni si sono trovati in orario extrascolastico per realizzare gli scatti che ritraevano le ragazze in un momento felice e nel momento appen-

na dopo la morte; tutti hanno collaborato alla realizzazione del set, mentre il ruolo di fotografa è stato assegnato a Linda Podavini.

È stata così realizzata un'esposizione fotografica in cui ogni ragazza veniva ritratta nelle due foto differenti, accanto alle quali era appeso un cartellino che ricordava quello degli obitori, su cui erano specificati nome, data di nascita, data di morte e causa del decesso, oltre che ad alcuni oggetti personali che alludevano o a un sogno o a una storia d'amore infranti da una morte ingiusta. Il messaggio principale che la classe ha voluto trasmettere era quello di sottolineare come



la stessa persona che può portare felicità, amore e fiducia, in determinate condizioni, può trasformarsi in un mostro.

Linda Podavini  
Laura Chiera  
Andrea Mamone

Come ogni anno il nostro Liceo ha organizzato degli incontri volti a informare i ragazzi riguardo alle diverse Università e quindi a chiarire le idee verso le scelte future. Tra gli Atenei individuati, l'Università Cattolica si è resa disponibile per la mattina del 16 ottobre 2013. Il prof. Fabio Capri, assistente alla cattedra di Storia medioevale, ha presentato, alle classi quinte e alle quarte interessate, l'ambiente universitario e tutto ciò che abbraccia questo ambito (corsi, CFU, esami, lauree...), non limitandosi ad un'esposizione puramente formale, bensì disponendosi ad un dialogo interattivo.

Per noi studenti questa opportunità è stata fruttuosa ed interessante, in quanto ha chiarito l'intricato mondo post-liceale, senza tralasciare anche il mondo lavorativo.

E' stata un'occasione per conoscere in modo approfondito non solo l'Università Cattolica con sede a Milano ma anche i relativi distaccamenti in altre regioni italiane; ne è un esempio la facoltà di Medicina e Chirurgia presente a Roma.

L'aspetto su cui si è focalizzato maggiormente il relatore è stato quello della complessa scelta iniziale per la strada

## LA 'CATTOLICA' VISTA DA VICINO Una bussola per l'Università



futura da intraprendere, che pone noi liceali di fronte ad alcune incertezze.

La confusione di noi studenti dovrebbe essere attenuata dal partecipe ausilio di professori e genitori che, conoscendoci ormai da tempo, possono sostenerci proficuamente in questa delicata scelta.

Ed è proprio per questo che il professore ci ha suggerito un "piano d'azione" da seguire per poter fare la scelta migliore:

- Individuare le proprie passioni;
- Applicarle alle prospettive future (post-universitarie);
- Conoscere nel dettaglio gli ambienti universitari, che soddisfano i propri interessi.

Grazie a questa conferenza interattiva abbiamo potuto ampliare i nostri orizzonti per quanto concerne il nostro futuro.

Nina Zoe Russ  
Martina Zambelli