

SLT NEWS



FUTURA
Finanziata dall'Unione europea NextGenerationEU

LA SCUOLA PER L'ITALIA DI DOMANI
PNRR ISTRUZIONE

SIAMO TORNATI

Diamo un caloroso benvenuto al meraviglioso giornalino che la Redazione "SLT News" ha preparato per voi... Abbiamo in serbo tantissime novità! Armatevi di coraggio, curiosità e di spirito d'avventura, perché vi serviranno per affrontare queste letture.

La Redazione ha deciso di proporvi dei temi davvero interessanti e che possono coinvolgere tutti. Scorrendo tra le pagine potrete trovare un'area dedicata al volontariato, in particolare vi presentiamo l'Associazione Dora, che ci ha permesso di chiederci e di capire perché sia così importante donare e in che modo questo gesto possa arricchirci.

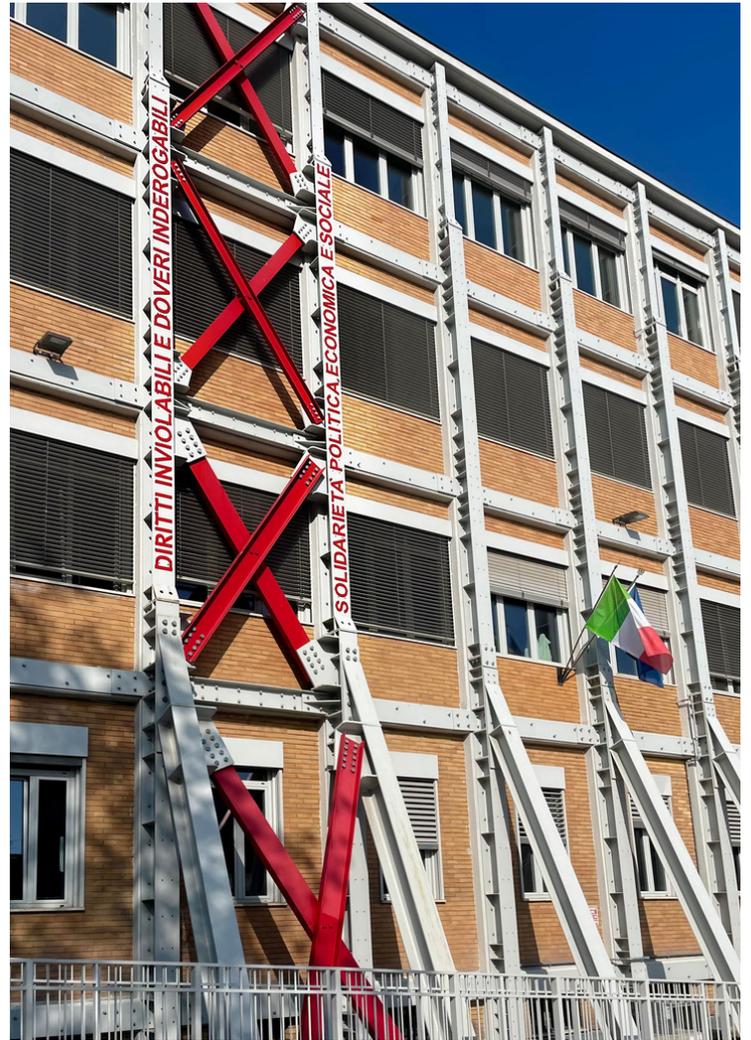
Abbiamo deciso anche di portarvi con noi durante un'uscita didattica nella quale abbiamo visitato le pietre d'inciampo del territorio e abbiamo avuto l'opportunità di percorrere gli eventi che hanno caratterizzato il gennaio del '44 durante la seconda guerra mondiale.

E ancora: anche quest'anno le studentesse più meritevoli, dimostrando determinazione, hanno vinto la borsa di studio "Ala Caffarra", premio che si aggiunge a quello in ricordo del rag. Romano Merlatti.

Speriamo che le letture che vi proponiamo, vi piacciono.

Qui a fianco, potete dirci la vostra opinione per aiutarci a migliorare ancora!

Da parte nostra cogliamo l'occasione per augurarvi BUONA LETTURA e buone vacanze di Pasqua!



NOI SIAMO LA REDAZIONE

AHLAM ABOU-NASSIM
MARCO AMATO
RICCARDO CANOSSA
MARTINA CARBOGNANI
JOLIE CAVALLI
SARA CERRATO
CHIARA GARNIER
IMMACOLATA GROSSETTI
SEBASTIAN IONESCU
ANASTASIIA KHMELIVSKA
JASMEEN MEHMI
ALESSIA PELLEGRINO
GIULIA POLI
ORIANA RIPA
FIONA ROBI
CORNELIA STURZA
FATIMA TOURE

Se vuoi, lasciaci un feedback!



LA MACCHINA DELLA MEMORIA

Un Viaggio tra Memoria e Futuro

di Imma Grossetti, Riccardo Canossa, Marco Amato, Ahlam Abou Nassim

Il viaggio della memoria è una opportunità per ridare dignità al percorso di vita di ciascuna vittima: la quotidianità comune, l'inizio di una condizione discriminatoria in particolare nei confronti della popolazione ebraica partendo dai ghetti. Un viaggio che ha toccato quest'anno la cittadina di Tarnow, fino alla Piazza degli Eroi del Ghetto, nel centro di Cracovia, per poi arrivare al luogo simbolo della morte, Auschwitz.

Questo viaggio ci ha consentito di toccare con mano il significato del termine "mondiale", che non è solo legato al coinvolgimento dei diversi Paesi e alla deportazione di milioni di vittime. Mondiale è stato anche l'impatto sulle vite dei civili; in molti hanno potuto scegliere: chi ha contribuito, chi è stato silenzioso e chi ha aiutato a salvare vite ed è stato spinto dal coraggio invece che dalla paura. Alcune di queste persone che non si sono tirate indietro, sono state annoverate tra i Giusti tra le nazioni.

La storia da sempre ci accompagna nei nostri studi; ma se limitata a uno studio sui libri, non sarà mai in grado di rispecchiare un'esperienza reale e tangibile. Il viaggio della memoria ci avvicina alla storia, ci rende parte di essa, ci rende sensibili verso l'umanità, ci rende empatici, ci fa capire l'importanza della fratellanza, valori che devono essere presenti senza alcuna distinzione.

Poi è stata la volta di Auschwitz all'interno del campo di concentramento sono state provate emozioni forti da parte dei ragazzi e questo ha permesso di capire il senso del Viaggio. Chi rivive i momenti trascorsi dalle vittime, porta dentro di sé una sensazione di vuoto, delusione, sconforto e dolore

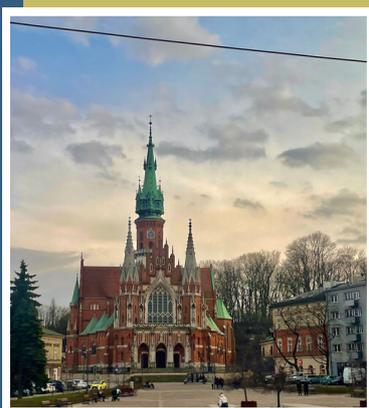
Dunque, l'esperienza, vuole lasciare il suo segno: una conoscenza acquisita mediante il contatto con la realtà per ricordare che non possiamo cambiare le idee perverse, razziste e criminali di chi commette certi crimini, ma possiamo scegliere di dare nome e memoria a chi ne è stato vittima.

Tale esperienza non appartiene solo al passato: sarà una sfida nel futuro, per la nostra vita per attuare un cambio di direzione, affinché non accadono più ingiustizie.

La memoria è il nostro futuro.



QUALCHE SCORCIO DI POLONIA



„KTO NIE PAMIĘTA HISTORII SKAZANY JEST
NA JEJ PONOWNE PRZEŻYĆIE”
GEORGE SANTAYANA
“THOSE WHO DO NOT REMEMBER THE PAST
ARE CONDEMNED TO REPEAT IT”
GEORGE SANTAYANA

LA CATTURA

Incontro con Salvo Palazzolo giornalista e scrittore, coautore, insieme a Maurizio de Lucia, di "La cattura. I misteri di Matteo Messina Denaro e la mafia che cambia"

di Jolie Cavalli, Garnier Chiara e Fatima Toure

Il giorno che **cambiò la vita di Salvo Palazzolo**, giornalista e scrittore italiano è il 19 luglio 1992. È ancora uno studente di giurisprudenza Salvo quando, dopo aver sentito un forte rumore che assorda la città in quel giorno d'estate, decide di prendere il suo amato scooter per scoprire di cosa si tratta. Arriva in via D'Amelio (Palermo); scopre che l'esplosione è stata prodotta da un'auto imbottita di tritolo. Si trova davanti all'attentato terrorista-mafioso che toglie la vita al giudice Paolo Borsellino e alla sua scorta.

Non sa cosa scrivere, rimane a corto di parole, **è spaventato**. Non sa se iniziare raccontando l'immagine del poliziotto ucciso per terra, dell'auto in fiamme o della gente sconvolta intorno a lui.

La vista dei corpi, l'ennesima prova della vittoria della mafia sulla giustizia, lo scuote profondamente.

Salvo Palazzolo ha raccontato a noi studenti dello Scaruffi Levi Tricolore, uno dei primi eventi che lo porta alla cruda verità delle mafie.



Siate curiosi. La curiosità rende liberi

Don Pino fu un uomo che impegnò la propria vita nella lotta contro la mafia. Salvo lo ha conosciuto da vicino e lo descrive come parroco eccezionale, unico; porta in parrocchia i ragazzi del quartiere Brancaccio, uno dei più difficili di Palermo, li toglie dalla strada, dal controllo dei mafiosi.

Don Pino spiega: "Le mafie vogliono chiudere i quartieri e sta a tutti noi impedirglielo!" Racconta che la mafia ha paura delle persone che curano il territorio.

Fu **ucciso dalla mafia**, per aver cercato di tenere i ragazzi del quartiere in cui viveva lontano dai boss mafiosi, per aver dato loro la speranza di un futuro diverso. Era il 15 settembre del '93, il giorno del suo compleanno, Sapeva che non sarebbe rimasto a lungo con i ragazzi, poiché aveva ricevuto delle minacce. Palazzolo stesso non era consapevole dei rischi che don Pino correva, per questa ragione fu colpito dalla sua morte improvvisa.



Per andare al lavoro parcheggiava sempre il suo scooter vicino a un palazzo lì accanto.

Scopre successivamente che in quel palazzo abita Serafina Battaglia, donna che aveva denunciato la mafia in seguito all'assassinio del marito e del figlio. Serafina ha detto: "I mafiosi sono pupi. Fanno gli spavaldi solo con chi ha paura di loro, ma se si ha il coraggio di attaccarli e demolarli, diventano vigliacchi. **Non sono uomini d'onore ma pezze da piedi.**"

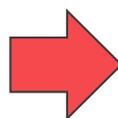
Salvo è a Palermo anche il 16 gennaio 2023.

Riceve una chiamata da un centralinista, il quale lo avverte di qualcosa che sta accadendo in Via San Lorenzo.

Il giornalista si dirige sul posto assieme al suo amico cameraman. Inizialmente, credono di trovarsi sul set di un film, tutti applaudono. C'è anche chi si commuove.

Capisce che sta assistendo all'arresto di Matteo Messina Denaro, dopo 30 anni di latitanza.

Per toglierti ogni curiosità e continuare la lettura, scansiona il QR



...E ANCORA SODDISFAZIONI, TRA LIBRI E SPORT

La Redazione

E' già passato un po' di tempo, ma ci ricordiamo molto bene l'emozione di **Taho** e della professoressa Alaia, nel raccontarci l'evento.

Martedì 21 novembre infatti si è tenuta, presso il circolo di Villa Canali, la cerimonia di consegna del premio offerto dall'Associazione Panathlon di Reggio Emilia, destinato ai migliori otto studenti-atleti della provincia, che hanno conseguito ottimi profitti sia dal punto di vista scolastico che agonistico.

Tra i premiati era presente Serri Taho della 5[^]C, unico studente del nostro Istituto candidato al riconoscimento.

Questa è la dimostrazione che con la **forza di volontà e la disciplina**, è possibile praticare sport ad alti livelli, adempiendo adeguatamente agli impegni scolastici.



Ci ricordiamo molto bene l'emozione di Taho e della professoressa Alaia

INCIAMPARE NELLE PIETRE

di Amato Marco

Anche quest'anno le classi seconde dell'Istituto sono andate a scovare le pietre d'inciampo del territorio.

Cosa si intende con queste pietre? Sono piccoli monumenti **dedicati a singole persone**, posti davanti alle case di coloro che sono stati deportati e sui quali sono incisi il nome della persona, l'anno di nascita, la data, l'eventuale luogo di deportazione e la data di morte, se conosciuta.

Le persone deportate potevano essere Ebrei, Rom, Sinti e oppositori politici.

Le pietre in tutta Europa sono circa **50mila** e devono contenere informazioni verificate e sicure trovate attraverso domande fatte alle famiglie e ricerca delle informazioni negli archivi e online.

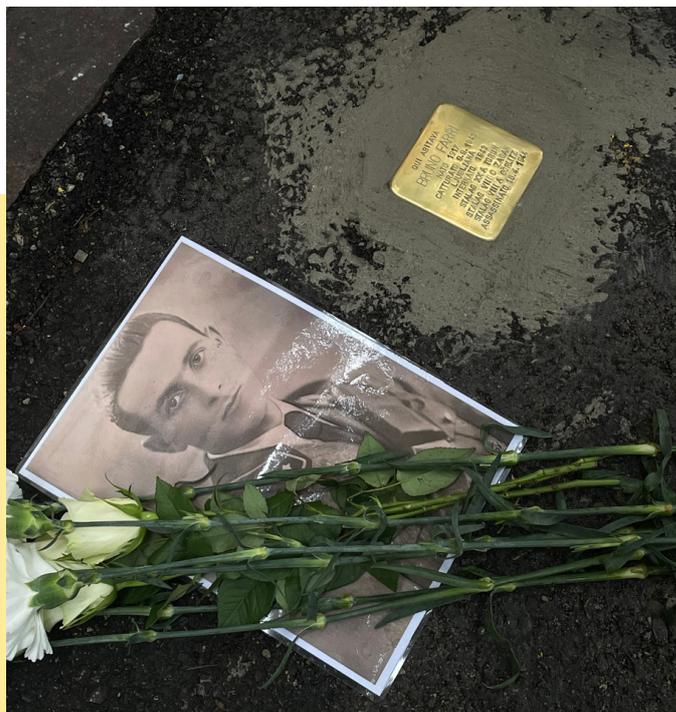
Il 3 dicembre '43 iniziò la deportazione anche degli ebrei reggiani

Il 3 dicembre '43 iniziò la **deportazione anche degli ebrei reggiani**. La famiglia Melli era composta da padre, madre e dal figlio Giorgio che, dopo aver finito il liceo, si rifugiò in Svizzera per studiare all'Università; purtroppo il padre e la madre non riuscirono a raggiungerlo e vennero deportati a sua insaputa ad Auschwitz.

La signora Liuzzi invece riuscì a scappare temporaneamente grazie all'aiuto della sua badante, la quale le consigliò di nascondersi ad Albinea. Purtroppo senza le cure necessarie, Liuzzi morì l'anno seguente.

La sinagoga ha ospitato un altro ricordo della storia di queste persone: la mostra "Reggio Emilia - 3 dicembre 1943 n.01808 Oggetto: Provvedimento a carico degli Ebrei" sulla deportazione degli ebrei reggiani che, con articoli di giornale, mappe e documenti d'archivio, ricorda gli 80 anni dall'avvenimento.

La posa delle pietre, la ricerca delle informazioni e la loro manutenzione è fatta da **Istoreco** Reggio Emilia.



LA STORIA DI IERI ...80 ANNI DOPO

di Grossetti Imma

La II guerra mondiale, che tutti noi studiamo sui banchi di scuola e che a volte ci sembra lontana, ha toccato da vicino anche la nostra città. A 80 anni dai **bombardamenti** su Reggio Emilia la classe 5^A B ha avuto l'occasione di percorrere gli eventi accaduti nel gennaio del '44.

Da dove siamo partiti? Il primo step è stato lo studio del volume "22 mila bombe su Reggio Emilia" degli scrittori Amos Conti e Michele Becchi, che raccontano le tragiche giornate del 7 e 8 gennaio 1944, in cui centinaia di **incursioni aeree** alleate colpirono la zona nord della città, in particolare il quartiere Santa Croce, in cui anche il nostro istituto è situato.

Centinaia di incursioni aeree alleate colpiscono la zona nord

Un gesto di cura e rispetto, oltre che un tentativo di riportare alla luce la memoria collettiva della città, a volte coperta da uno strato di oblio e inconsapevole ignoranza. Così otto decenni dopo, si sono ricordati i drammatici momenti che nel gennaio del 1944 videro l'esplosione di 1300 ordigni che colpirono la zona per mettere fuori uso la stazione e le Officine Reggiane. L'errore umano e la scarsa precisione dell'aviazione alleata provocarono le numerose vittime di un quartiere popolare, come quello di Santa Croce. L'iniziativa è stata per noi anche l'occasione per **riflettere sulla tragedia della guerra**, che, ancora oggi, affligge troppi paesi nel mondo, coinvolgendo civili innocenti.



La tappa conclusiva è stata caratterizzata dalla **passeggiata sui luoghi**: partendo dalle Officine Meccaniche Reggiane, al tempo industria bellica nelle mani dell'occupante nazista, attraverso la Caserma Cialdini, fino a piazza Scapinelli, il percorso è terminato al parco Santa Maria, dove si trova il Monumento alle 264 vittime civili di guerra, che è stato ripulito dagli alunni.



Combattiamo assieme alla nostra città lo spreco

DORA: UN POSTO DOVE FARE LA DIFFERENZA

di Martina Carbognani e Anastasiia Khmelivska

Che cosa è DORA? È un **piccolo supermercato** creato dalla comunità locale della nostra città, dove si mettono a disposizione i prodotti di prima necessità per famiglie con difficoltà economiche.

E il nome, da dove deriva? Deriva dal dialetto reggiano "**rezDORA**", la donna che gestisce e amministra la casa e la famiglia; ma soprattutto rimanda al greco: la parola "**doron**" infatti significa **dono**. Lo abbiamo trovato azzeccatissimo!

DORA è un'associazione di volontariato che appartiene al **terzo settore**, quello del NO PROFIT. Nell'organizzazione non circola denaro: ogni fruitore va a fare la spesa con una tessera sulla quale ha a disposizione dei punti, che vengono ricalcolati ogni mese. Un modo originale ed equo per garantire a tutti di fruire di un servizio. Dentro all'emporio c'è anche uno spazio dedicato ai bambini: si chiama "**Stradora**", un luogo di ritrovo e una sede per piccoli eventi.

DORA combatte lo spreco, recupera eccedenze e prodotti in scadenza o con difetti di confezionamento.

I prodotti provengono da diverse realtà: dal banco alimentare (in proporzione al numero di famiglie), da donazioni da parte di privati, da raccolte alimentari nei supermercati, da scambio con altri ETS (enti terzo settore), da acquisti diretti e infine da donazioni da parte di aziende.

Perché si dona? **La vera domanda da porsi è: perché non farlo?** Basta poco per dare il proprio contributo, per essere vicini a chi ha bisogno e, allo stesso tempo, impegnarsi contro lo spreco. Da anni l'emporio opera sul territorio e ormai si è creato un rapporto di fiducia e collaborazione tra famiglie, volontari e città.

Fare la spesa all'emporio consente a ciascuno di preservare la propria dignità, mantenere vivi i rapporti umani attraverso i volontari e ricevere gratuitamente servizi aggiuntivi per rimettersi in gioco e riscattarsi, come percorsi di formazione e di orientamento al lavoro.

DORA è aperto il lunedì e il mercoledì dalle 14:30 alle 18 e il sabato dalle 9 alle 12.

E tu, lo conoscevi?

ECCELLENZE AL FEMMINILE

di Jolie Cavalli, Chiara Garnier e Jasmeen Mehmi



**Parola chiave:
DETERMINAZIONE**

Il 23 dicembre si è svolta la cerimonia di consegna della borsa di studio Ala Caffarra, presso la sede dello Scaruffi. L'evento, voluto da **Ala Caffarra**, in ricordo del marito Orlando Bonvicini, professore che ha dedicato gran parte della sua vita all'insegnamento nella nostra scuola, consente di premiare le quattro ragazze più meritevoli alla fine del primo biennio. Abbiamo avuto la fortuna di intervistare le vincitrici di quest'anno: **Shameera, Dina, Marilina e Lisa**.

Quando mi ha chiamato la scuola per dirmi che avevo vinto una borsa di studio, **pensavo fosse uno scherzo** - ci ha confidato Shameera. "Sono emozionata e anche orgogliosa perché sono riuscita a rendere fieri i miei genitori, ma soprattutto me stessa. Per fortuna non è stato difficile conciliare studio e attività extrascolastiche: c'è solo bisogno di organizzazione e determinazione. Il mio consiglio è non farsi condizionare da cose esterne: se si vuole qualcosa bisogna essere concentrati sul proprio obiettivo". Shameera è certamente una persona determinata.

Anche Dina la pensa come Shameera: "Non ho mai dovuto rinunciare a nulla, perché ho studiato costantemente e ho trovato un metodo di studio efficace e adatto a me. Non vi nascondo che ho avuto delle difficoltà anch'io, ma le ho superate chiedendo aiuto a professori, compagni di classe e parenti. Adesso so qual è il mio obiettivo: **uscire dalle superiori con un buon voto**, in modo da entrare all'università, con la speranza di realizzare il futuro lavorativo che desidero."

Marilina ci è sembrata ancora incredula: "Ero sorpresa, avevo ricevuto una borsa di studio, è una somma di denaro altissima! Nella mia vita ho sempre trovato spazio e tempo per studio e vita sociale. Il mio consiglio? Non lasciarsi abbattere da un brutto voto perché può capitare, ma **con l'impegno si arriva dove si vuole**. Adesso il mio obiettivo al momento è uscire con un voto alto alla maturità e trovare un lavoro che mi piace. Mi piacerebbe poter lavorare in banca."

Lisa ci stupisce con una frase: "**Solo trasformando la delusione in motivazione si può fare meglio** e crescere. Questo premio per me è una bellissima sorpresa. Il mio percorso di studio è stato a tratti faticoso, non sempre i voti corrispondevano alle mie aspettative, ma sono riuscita a superare le difficoltà trasformando la delusione in motivazione e opportunità".

LE DIPENDENZE TRA GLI STUDENTI

La Redazione SLT

Più di 8.700 studenti tra gli 11 e 17 anni presentano dipendenze. Le dipendenze sono di diversa natura: possono essere da sostanze tossiche, come alcol e droga, comportamentali come quelle dalla tecnologia e dai social network, oppure dal gioco d'azzardo.

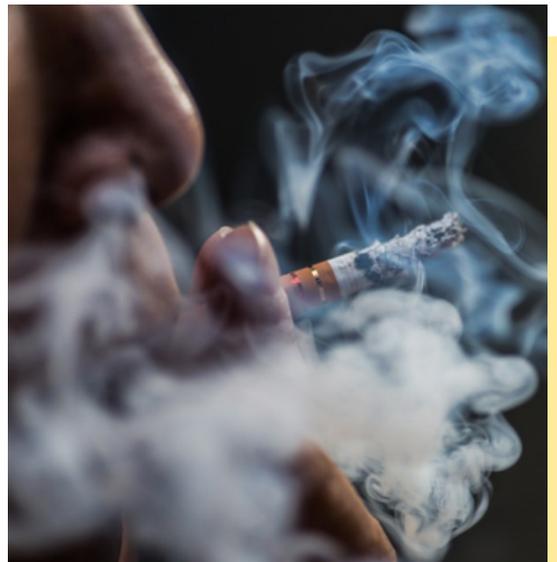
Inoltre, alcuni studenti vivono una condizione di isolamento sociale volontario, questo fenomeno è detto hikikomori.

La dipendenza dalle sostanze tossiche nei giovani è **sempre più diffusa**, esattamente come quella per il gioco d'azzardo.

Il gioco d'azzardo è strettamente legato a internet e può portare ad un'ulteriore dipendenza, quella dalla tecnologia, dovuta dal continuo utilizzo del telefono o del computer.

«In età evolutiva queste dipendenze non vanno rese patologiche, non si può parlare di dipendenze già avanzate come negli adulti, se non in rari casi. Il cervello e l'identità personale degli studenti sono ancora in fase di costruzione e formazione. L'uso di sostanze e l'abuso di internet possono essere risolti» dichiara Paola Coppin, medico psicoterapeuta, responsabile del servizio Diagnosi e trattamento precoce per i giovani tra 14 e 24 anni dell'ASST Santi Paolo e Carlo di Milano.

«L'adolescente fuma per sentirsi grande, al passo con i suoi coetanei, per evadere dal dolore o ansie, oppure a scopo trasgressivo per staccarsi dalla famiglia» spiega Coppin. Le dipendenze tossiche tra gli studenti **sono una realtà complessa**. È essenziale affrontare il problema, promuovendo un ambiente scolastico e sociale che incoraggi la consapevolezza, la comprensione e il sostegno reciproco.



Le dipendenze sono una realtà complessa

NEXT STOP: EUROPA

Sapevi che ci sono delle attività che possono cambiare te e il tuo futuro?

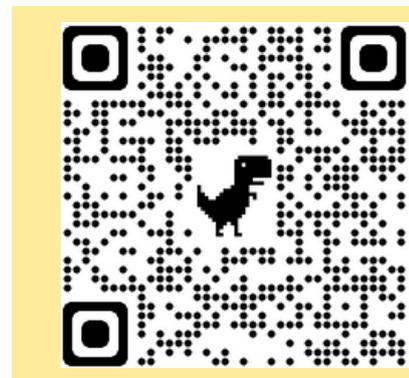
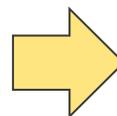


[Scopri i linkt](#)

Noi giovani abbiamo **infinite opportunità** per scoprire nuovi posti e nuove culture, eppure molti di noi non ne sono al corrente.

Ecco qui alcuni dei nostri consigli (giuriamo solennemente che alcuni di questi li abbiamo sperimentati in prima persona noi della Redazione)

- Esperienze finanziate dall'Europa
- Erasmus per classi del IV e V anno
- Anno all'estero durante il IV anno
- Interrail-Esplora l'Europa con 1 Pass ferroviario
- Programmi Vacanza Studio nel periodo estivo per tutte le fasce d'età



UNA FARMACIA UNA CITTÀ

di Thajana Tharmarasa

Abbiamo avuto l'onore di incontrare **Andrea Capelli** (presidente delle farmacie comunali), che ha concluso e approfondito il nostro studio sulle farmacie.

È un incontro che ci ha permesso di capire l'importanza di un'azienda centrale per Reggio Emilia, che ha avuto e ha tutt'oggi delle ricadute positive per la popolazione reggiana, al di là della normale attività di vendita dei farmaci.

Le Farmacie Comunali nascono nel 1900 e nel 1903 aprono al pubblico pagante avendo fin da subito un **successo clamoroso**. Negli anni '20 e '30 la popolazione di Reggio Emilia aumenta e questo comporta un incremento delle spese comunali. Nel 1927 fu istituito il primo podestà fascista e, nel settore farmaceutico, la nuova Amministrazione cede tutte le farmacie periferiche ai privati, interrompendo il servizio di fornitura del latte per i lattanti e riducendo al minimo le scorte di medicinali e il personale delle farmacie. Nonostante i tagli, le Farmacie Comunali sopravvivono grazie al loro **consolidato e ormai irreversibile radicamento nella vita pubblica** e nelle abitudini dei cittadini. Durante la Seconda Guerra Mondiale, l'azienda affronta le sfide dell'economia di guerra, come problemi di approvvigionamento, mancanza di medicinali e richiamo alle armi dei dipendenti. A partire dal 1947 le Farmacie assumono la denominazione di Farmacie Comunali Riunite (FCR). Nonostante la crisi del Dopoguerra dovuta al rifornimento dei materiali FCR continua l'attività di laboratorio per la preparazione dei farmaci e la moderazione dei prezzi per i cittadini. Con la crisi degli anni '70 e con un cambiamento nel mercato farmaceutico, FCR smette di produrre farmaci e si orienta nello sviluppo di servizi, specializzandosi nella distribuzione di farmaci e parafarmaci agli Ospedali.

Oggi sono **28 le farmacie presenti sul territorio** e dal 2002 FCR si occupa anche dei servizi per minori e madri in difficoltà.



L'obiettivo delle Farmacie comunali è quello di migliorare la qualità di vita



LA NOSTRA “MIGLIOR IMPRESA”

di Giulia Poli e Alessia Pellegrino

Il 15 marzo 2024 all'interno dello Scaruffi, si è svolta una "competizione" per aggiudicarsi il premio per la migliore idea di impresa sostenibile.

GAAM è l'idea vincente pensata da Alessia Pellegrino, Alessandra Ipri, Giulia Poli e Martina Zobbi. Hanno deciso di creare un progetto che si sviluppi nell'ambito della ristorazione a basso impatto ambientale e hanno previsto inoltre un corner di vendita di abbigliamento *second hand* e *vintage*.

La loro azienda prevede inoltre l'integrazione lavorativa di uomini e donne che incontrano difficoltà a entrare nel mondo del lavoro a causa di discriminazioni.

La parte della ristorazione offre prodotti del territorio, biologici e a forte vocazione vegana; fornisce pasti completi e la possibilità di ritirare box d'asporto, si rivolge a un'ampia gamma di acquirenti.

Piacevole, Gustoso e Accogliente sono le caratteristiche che le ragazze vogliono che la loro azienda abbia come principi.

Gaam offre la possibilità di acquistare vestiti usati, accessibili a tutti e dei quali l'azienda si occupa personalmente, all'interno infatti è presente un'area dedicata alla cura dell'abbigliamento prima che sia esposto. Tramite delle **riflessioni fatte insieme agli esperti della CNA**, le ragazze hanno individuato quali potessero essere i potenziali clienti: l'abbigliamento vintage è pensato per una clientela giovanile, appassionata del genere, mentre il second hand è indirizzato a una clientela attenta alle problematiche della sostenibilità e per persone in cerca di vestiario a prezzi accessibili, ma anche alla moda.

ESISTE UNA VITA OLTRE I SOCIAL?

di Youssef Tej

Nel 2024 avere e usare i social è normale: è ormai diventato **un'abitudine di tutti**, dai bambini piccoli fino alle persone più adulte, prendere il cellulare in mano non appena ci succede qualcosa, qualunque cosa. Tutti noi per almeno un'ora e mezza al giorno stiamo sui social che possono essere TikTok, X, Instagram, WhatsApp, Facebook. Qualcuno arriva addirittura a sfiorare le 11 ore al giorno (che, se ci pensiamo bene, sono 77 ore alla settimana; più che quelle che si trascorrono sui banchi). E come darvi torto? Anzi, come darci torto? Mi ci metto anche io.. Se non usassimo i social, cosa potremmo fare durante il giorno? **Se ci annoiamo, cosa possiamo fare**, se non usare i social? Ve lo siete mai chiesti? Immaginate di stare un giorno senza rispondere ai messaggi dei vostri amici o del fidanzato; come vi sentireste? Indugereste forse davanti al telefono o riuscireste a distrarvi e riempirvi le giornate con altre cose? Oppure provate a immaginarvi di non postare la foto bella che avete fatto. Probabilmente molti di noi andrebbero in crisi perché, come giusto che sia, cliccare e postare è diventato parte fondamentale della nostra vita, quasi da non riuscire a immaginare una alternativa. Ne abbiamo parlato con Francesco Marino, in un incontro che è stato un'occasione per riflettere. Lui gestisce una pagina Ig **@pillolefuturopresente** e su questo tema ha scritto un libro: "Ogni minuto su Internet, accedono a Facebook circa 1,5 milioni di persone, 4,5 milioni di ricerche vengono effettuate su Google e centinaia di milioni di post vengono pubblicati sui principali social". Niente da dire: siamo completamente immersi in un mondo digitale, che si muove di pari passo con il mondo reale. Io sono certo, se pure so che farei fatica a provarci, che stare senza Internet né social, almeno per un po', potrebbe farci tornare bambini, quando la mente era sgombra da pensieri e preoccupazioni; quando non vedevamo l'ora di uscire per divertirci e giocare con gli amici; quando eravamo così spensierati che non ci saremmo mai immaginati che i social sarebbero diventati **il nostro primo pensiero**.

Cosa potremmo fare durante il giorno?



DISTURBI DEL COMPORTAMENTO ALIMENTARE: PARLIAMONE

di Fiona Robi, Martina Carbognani, Anastasiia Khmelivska

Secondo il Ministero della Salute, i Disturbi della Nutrizione e dell'Alimentazione, anche detti semplicemente Disturbi dell'alimentazione, sono **patologie complesse** caratterizzate da un disfunzionale comportamento alimentare, un'eccessiva preoccupazione per il peso con alterata percezione dell'immagine corporea. Tali aspetti inoltre sono spesso correlati a bassi livelli di autostima e insicurezza. Fragilità sulle quali di certo i social hanno una influenza non irrilevante: **la parola d'ordine è raggiungere modelli** che inneggiano a comportamenti non sempre virtuosi.

I disturbi dell'alimentazione possono presentarsi in associazione ad altri disturbi psichici, come ad esempio ansia e umore che portano, così, a un'alterazione dello stato nutrizionale.

Possono essere diversi e possono diventare una condizione permanente, compromettendo seriamente la salute di tutti gli organi e apparati del corpo e, nei casi gravi, portare alla morte. Nel 2023 si sono registrati 3780 decessi: è la seconda causa di morte, dopo gli incidenti stradali. All'anoressia nervosa è collegata una mortalità 5-10 volte maggiore di quella di persone sane della stessa età e sesso.

Attualmente questi disturbi rappresentano un importante problema di salute pubblica: per l'anoressia e per la bulimia, infatti, negli ultimi decenni, c'è stato un progressivo abbassamento dell'età di insorgenza, tanto che sono sempre **più frequenti diagnosi in età preadolescenziale e nell'infanzia**.

LA manifestazione di questi disturbi in giovane età interferisce in modo non sano sul corpo e sulla mente, causando così anche dei danni permanenti non solo a corpo, ossa e tessuti, ma anche al sistema nervoso centrale.

Purtroppo i dati sono preoccupanti: la diffusione è in crescita e i dati lo confermano.

Ne ha parlato anche Francesco Costa, nella puntata del 12 marzo del podcast Morning: "è in corso in Italia quella che Il Sole 24 ore definisce un'epidemia sociale"; si è passati infatti dai 680 mila casi del 2019 al milione e 60 mila casi del 2023.

C'è bisogno di prestare attenzione a quelli che sono i bisogni dei ragazzi e delle ragazze. E c'è bisogno di parlarne e di fare sana informazione affinché si accendano i riflettori su questa tematica e si attuino politiche di prevenzione.

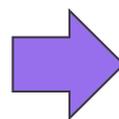
"Il cibo diventa pian piano un pensiero fisso che invade ogni momento della giornata, insieme alla paura di mangiare in eccesso o qualcosa di sbagliato. Così è successo a me: da un giorno all'altro, il pensiero su cosa, quanto e quando mangiare è diventato sempre più forte e si è preso completamente lo spazio all'interno della mia vita. Nella mia testa era nato un mostro, un nemico, un demone, che mi guidava sulla strada giusta, ma non era affatto così. Il pensiero principale della giornata era sempre il cibo. Non vedevo più i colori della vita, non provavo più le sensazioni di felicità, gioia e tranquillità, tutto era buio. Però mi sentivo anche potente, forte; avevo la sensazione di valere qualcosa. Adesso non è più così. Ricordo quel periodo. Ne parlo perché gli altri sappiano. Perché magari qualcuno si riconosce nel mio vissuto e può riconoscerne i sintomi. È davvero dura, ma ci si riesce"



"SOS disturbi alimentari" n. verde 800 180 969

**Coloriamoci di lilla: 15 marzo.
Giornata del fiocchetto lilla**

**Anche se la data è trascorsa non deve
mai mancare la nostra attenzione e
la nostra consapevolezza.**



per approfondire



15 marzo

Giornata nazionale del fiocchetto lilla



“

Il mio riflesso mi fa paura, i bisbigli di quelle voci estranee mi fanno paura, ma quel che mi terrorizza ancora di più, sono le persone che conosco.

È come se dentro di me ci fosse un nodo, che mi blocca, ogni volta che mi trovo davanti al mio riflesso, è come se in qualche modo mi dicesse in continuazione che io, **io non sono abbastanza.**

Questa sensazione è come se mi stesse porgendo la mano e io ogni giorno mi avvicinassi di più a quest'ombra. Credevo che fosse la cosa giusta, che questo mi stesse aiutando, quando un giorno mi ritrovai a riguardarmi in quel vecchio specchio.

E vidi che di me non era rimasto più **nulla.**

”

La giornata è nata dall'idea di Stefano Tavilla, padre di Giulia, una ragazza morta per un disturbo di comportamento alimentare. Dal 2011 è presidente dell'Associazione "Mi nutro di vita".

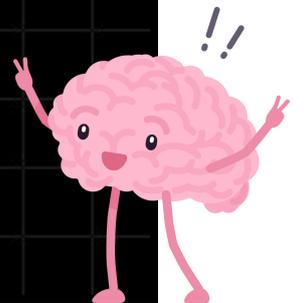
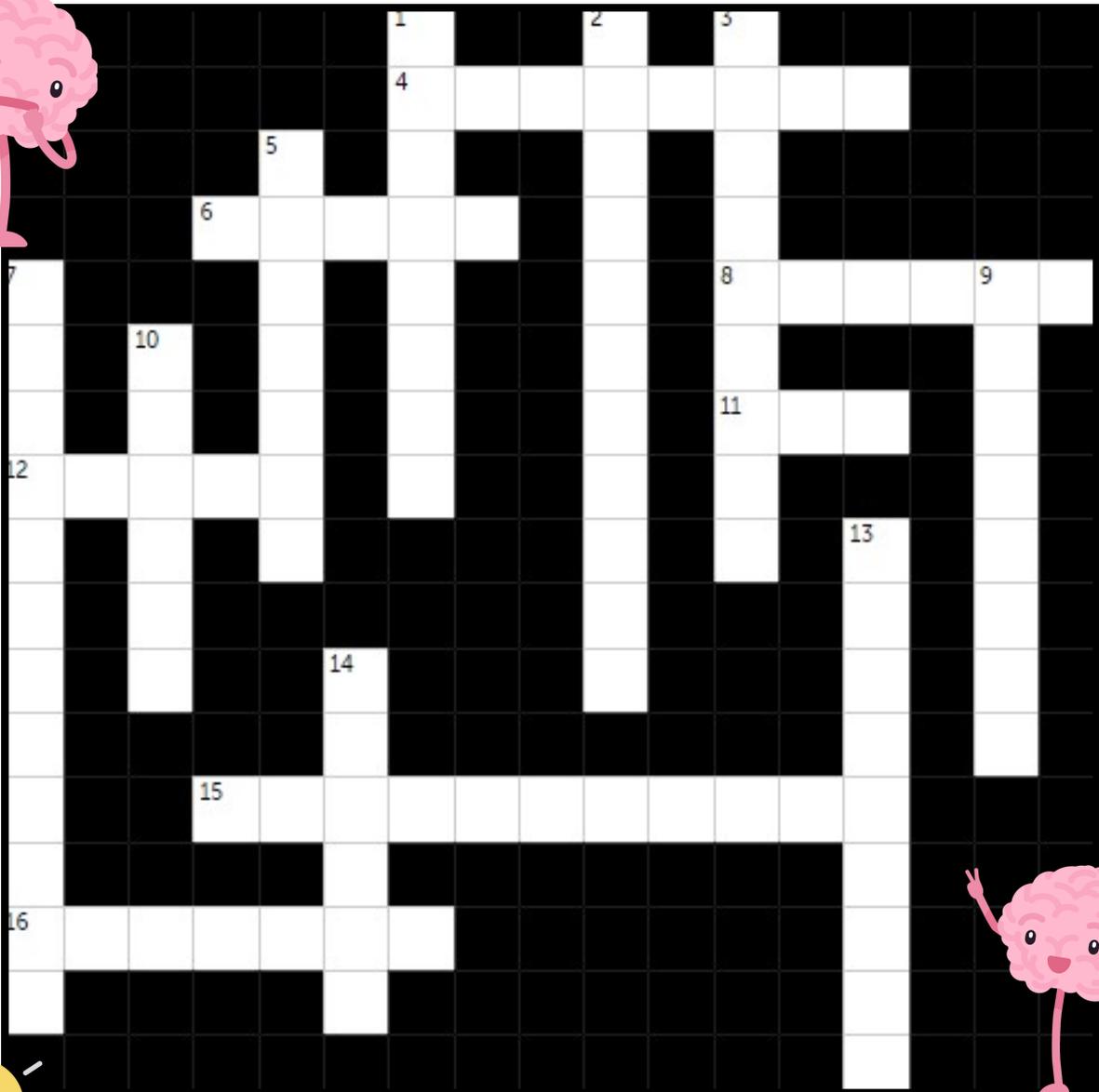
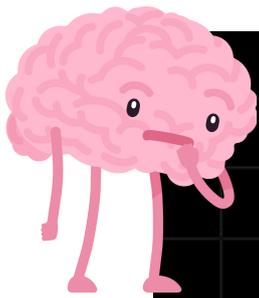
**Centro AUSL
disturbi
alimentari:**

0522 339541

Via Petrella, 1/a ing. 4
Reggio Emilia

**NON AVERE PAURA DI PARLARNE!
I DISTURBI DEL COMPORTAMENTO ALIMENTARE
SONO UNA COSA SERIA!**

CRUCIVERBA



Verticale

1. Poeta marchigiano tormentato
2. Settore dell'abbigliamento che mette in vendita a prezzi ridotti
3. Era Costituente negli anni '40
5. Viaggio nell'est Europa
7. La canta Annalisa a Sanremo2024
9. Verdi o di zucca
10. Campione del mondo di tennis nel 2024 (Cognome)
13. Il Ramadan dei Cristiani
14. Prima capitale del nostro stivale

Orizzontale

4. Disagio psicologico legato al clima
6. È d'Istituto
8. Lo è anche il Ministero dell'Istruzione
11. Se ridi sei fuori
12. Se non tornano è un problema
15. In inverno, lo abbracci appena entri in classe
16. Muscolo dell'orecchio

