

I CARE FOR ME FOR YOU

DOMENICO
BERTI IL

Berti news

DOMENICO
BERTI IL

ROMPERE LE CATENE

LA RIVOLUZIONE CONTRO LE DIPENDENZE

-DIPENDENZE DA

ALCHOL-

L'alcolismo è una condizione patologica caratterizzata dall'incapacità di controllare il consumo di bevande alcoliche, nonostante le conseguenze negative sulla salute, sulle relazioni personali e sulla vita professionale.

-DIPENDENZA DAI VIDEOGIOCHI-

La dipendenza dai videogiochi è un disturbo comportamentale caratterizzato da un uso eccessivo e incontrollato dei videogiochi, compromettendo la vita quotidiana. La dipendenza è legata al rilascio di dopamina, che crea un forte bisogno di continuare a giocare. Può colpire persone di tutte le età, ma è più comune tra adolescenti e giovani adulti. Il trattamento prevede terapia psicologica, gestione del tempo e supporto familiare.



-DIPENDENZE DA

DROGHE-

La dipendenza da droghe è una condizione in cui una persona non riesce a smettere di usare una sostanza, nonostante le conseguenze negative. Questo comportamento compulsivo è spesso accompagnato da una perdita di controllo nell'assunzione della sostanza e da uno stato emotivo negativo quando l'accesso alla sostanza è impedito.

- CONSEQUENZE -

- Salute fisica: L'uso prolungato di sostanze può causare gravi danni agli organi vitali.
- Salute mentale: La tossicodipendenza è associata a disturbi mentali come depressione, ansia e psicosi.
- Relazioni personali: La dipendenza spesso porta a conflitti familiari e sociali.



Scuola Galileo Ferraris – Crescentino articolo

«*Orandum est ut sit mens sana in corpore sano*»

«*Bisogna chiedere agli dèi che la mente sia sana nel corpo sano*»

Questa famosa espressione latina risale al poeta e retore romano Giovenale vissuto tra il I e il II secolo d.C.

Oggi sembra quasi un'ovvietà parlare di *salute* come benessere in senso lato che abbraccia corporemente, e certamente ci affidiamo maggiormente alla scienza piuttosto che agli dèi.

Ma, nel tempo, il sentire comune e le idee di *salute* non sono rimaste immutate.

Abbiamo così pensato di raccogliere delle interviste, grazie a una chiacchierata con alcuni "nonni", per mezzo delle quali emerge come, nelle generazioni passate, la percezione di *salute* sia mutata.

Abbiamo incontrato nonna Caterina: simpatica e divertente donna di ben 85 anni!

Nonna Caterina racconta: "Quando ero piccolina, si viveva di stenti: la guerra e la fame erano molto presenti. Si parlava spesso di "salute", perché non avevamo la possibilità di curarci.

Sapevamo che essere in salute significava poter crescere bene, vivere e lavorare. Essere in salute significava non avere malattie e potersi dedicare alla cura dei figli".

Irene ha offerto il suo contributo e ci racconta che la sua idea di salute era legata all'età.

"Quando ero adolescente, essere in salute significa essere giovani", e aggiunge: "Quando ero adolescente, io e i miei coetanei non pensavamo all'idea di salute, a cosa fare o come comportarci, come se fosse qualcosa di cui ci saremmo dovuti occupare da adulti perché lontana da noi". "Oggi invece, a 50 anni, ci penso e come!" conclude Irene.

Gisetta, una simpatica nonnina con bastone e cappellino, quando ha sentito proferire la parola "salute", ha subito fatto un collegamento con i tempi lontani.

"Si partoriva in casa e nascere sani era una benedizione". Poi aggiunge: "Una volta non sapevamo nemmeno cosa facesse bene o male. Tutti fumavano e nessuno se ne preoccupava; pensate: c'erano persino le pubblicità delle sigarette".

Giuseppe, un signore ermetico ma gentile, dice solo una frase: "La salute quando ero piccolo? Non ero malato!"

E poi abbiamo scambiato una piacevole conversazione con Maddalena e Pino, mamma e figlio, due generazioni a confronto.

Lei, una signora chiacchierona di origini siciliane che narra: "La salute ai miei tempi? Il sole!

Stavamo sempre all'aperto, ma mai arrivava la febbre!"

Pino interviene raccontandoci qualcosa in più: "Quando ero piccolo, essere in salute significava vivere una vita genuina".

Chiediamo cosa intende per "genuina" e lui, con garbo, spiega: "Alimentazione semplice e naturale e uno stile di vita equilibrato, libero e all'aperto; si stava insieme e fuori dalle pareti domestiche".

E Maddalena subito aggiunge: "E gli davo da bere latte di capra!"

Alla luce di quanto ascoltato, è importante riflettere sull'idea e sulla percezione di salute o di benessere in senso ampio. È stato davvero interessante ciò che è emerso perché spesso si pensa che alcuni argomenti non ci appartengano o, come ha detto Irene, siano "lontani da noi".

Oggi, fortunatamente, abbiamo maggiori informazioni e affrontiamo il benessere come uno "stile di vita" legato a tanti fattori: attività fisica, alimentazione, affettività... ma soprattutto è nato il desiderio di prevenzione e la voglia di prenderci cura di noi.

Un tempo, e lo abbiamo ascoltato con le nostre orecchie, la salute era solo "assenza di malattia". Se non si aveva la febbre, si era in salute, come ci racconta Maddalena.

Abbiamo anche avuto modo di capire che ci sono degli elementi in comune, rispetto all'idea di salute che oggi affrontiamo: la semplicità era sinonimo di equilibrio!

Allora forse sarebbe importante portare con noi alcuni consigli che arrivano da questi nonni; forse potremmo prestare attenzione alle cose semplici; variando il più possibile la nostra alimentazione e con materie prime di stagione; stando all'aria aperta e conversando con gli altri; facendo dei controlli periodici per verificare il nostro "stato di salute".

In una sola parola, sarebbe necessario un "equilibrio" per rivedere il nostro modo di vivere sempre nell'ottica dell'antico motto "mente sana in corpo sano"!

LE DICHIARAZIONI DEGLI STUDENTI (raccolte attraverso questionario nato dall collaborazione con la SIPPED)

AFFERMAZIONI GENERICHE

L'ambiente è il contesto sociale: Famiglia, scuola, servizi sanitari, centri sportivi, ecc.

"Secondo me, molti ragazzi pensano che queste indicazioni siano giuste, ma poi fanno fatica a seguirle. Tipo, tutti sanno che fumare o mangiare schifezze fa male, però poi ci sono le pressioni degli amici, la pubblicità che ti bombarda col junk food e alla fine è più facile mollare. C'è anche chi dice 'Tanto il cancro capita agli altri' oppure 'Io sono giovane, che mi succede?'. Altri invece si informano sui social, ma tra influencer che fanno vedere solo cibo spazzatura o integratori miracolosi, è difficile capire cosa è davvero giusto. Insomma, le regole le conosciamo, ma metterle in pratica è un altro discorso... soprattutto se intorno a te tutti fanno il contrario."

"Dovrebbero pensare alla loro salute e non ai giudizi altrui per farsi credere più belli. Così penserebbero di più alla loro salute."

Sull'alimentazione: "Secondo me alcuni ragazzi e ragazzi tengono sotto controllo il peso soltanto per una questione estetica, non pensano alla salute; altri invece non pensano né a una né all'altra cosa e fanno uso abbondante di cibi fast food, pronti ,ecc."

"Penso che tutti vogliano condurre una vita in salute ma la giovane età porta sconsideratezza"

"Essere in salute per me significa vivere in equilibrio fisico, mentale e sociale. Implica prendersi cura del corpo con una buona alimentazione, attività fisica e riposo, oltre a mantenere relazioni positive e gestire lo stress. La salute è un benessere complessivo che riguarda tutti gli aspetti della vita quotidiana."

I FRANCOBOLLI DELL'ISTITUTO NERVI DI NOVARA



"L'ambiente circostante secondo me dovrebbe lasciare la libera scelta a ognuno di noi, anche perché ognuno poi avrà le conseguenze delle proprie azioni."

"Le scuole potrebbero fare mensa con cibo vero (niente merendine e patatine ogni giorno!) e organizzare sport accessibili a tutti, non solo per i super atleti. I genitori dovrebbero smetterla di comprare schifezze per casa e magari proporre più attività all'aria aperta invece di lasciarci incollati al telefono.

I centri sportivi potrebbero fare abbonamenti low cost per noi ragazzi, che non tutti hanno un sacco di soldi.

I dottori invece di fare prediche, potrebbero spiegare le cose in modo semplice, senza paroloni, e usare i social per informarci (sì, TikTok funziona meglio dei volantini!).

Ah, e servirebbero più campagne contro la pubblicità ingannevole... tipo smascherare gli influencer che pubblicizzano integratori o cibo spazzatura come se fossero 'salutari' .

Insomma, l'ambiente* deve diventare un alleato, non un rompi scatole che ti dice sempre cosa NON fare."

"Dovrebbero essere più altruisti e pensare di più ai ragazzi perché l'adolescenza è una delle fasi più difficili per loro e gli adulti non dovrebbero sfogare la loro rabbia su dei ragazzini anche se loro non hanno fatto nulla."

Sull'alimentazione: "Penso che, prima di tutto questo argomento tocchi molto di più le donne perché nella crescita, così come gli uomini, hanno molti cambiamenti fisionomici, ma noi ragazze abbiamo sempre una lotta dentro di noi. Quindi, penso che ci siano molte persone che vorrebbero dimagrire ma per vari motivi come la giovane età, la paura di chiedere aiuto o semplicemente non avere voglia, causino un malessere interiore che porta poi a mangiare ancora di più. E poi, non dimentichiamoci che ci sono anche persone che, come anche afferma questa info, smettono di mangiare o mangiano relativamente poco e così arrivano a pesare troppo poco e facendo anche fatica a prendere peso. Entrambe le situazioni sono molto gravi, ma se piano piano ci si inizia a far aiutare, penso che prima o poi se ne uscirà ancora più forti."

SULLA FAMIGLIA

Risposte sulla famiglia: "Secondo me certe famiglie dovrebbero stare più attente a ciò che fa il\la figlio\figlia, senza ovviamente seguirlo\la in ogni luogo. Le persone dovrebbero anche dare

UN FARMACO CON TANTO DI BUGIARDINO CREATO DA UNA SCUOLA DI ACQUI TERME



l'esempio e non solo dire alcune cose. Per esempio alcuni adulti raccomandano di non fumare, ma poi fumano loro stessi\."

"La famiglia deve dare un buon esempio."

"Si dovrebbe rivoluzionare il modo di mangiare. Scuola, servizi sanitari e centri sportivi propongono un'alimentazione sana, ma, spesso, le famiglie no e naturalmente sono quelle hanno un'influenza maggiore sui giovani."

SUL FUMO

"I ragazzi pensano che sicuramente il consumo di tabacco fa male, però non essendo immediato trattano il problema con superficialità."

"Secondo me bisogna parlarne tanto a scuola perché molto spesso sono anche i genitori ad utilizzarle."

"La scuola dovrebbe fare più lezioni in cui si danno i numeri di quante persone muoiono a causa del tabacco e dare delle dimostrazioni, come ad esempio narrare storie di persone che fumano e che cosa le è successo."

SULLO SPORT

"La scuola per esempio impone di fare una vita sedentaria."

"I ragazzi e le ragazze potrebbero apprezzare l'idea di praticare attività fisica quotidiana, ma alcuni potrebbero trovare difficile limitare il tempo sedentario a causa della tecnologia. La loro risposta dipende dalla consapevolezza dei benefici e dal supporto ricevuto."

"La maggior parte se la prende sul personale e ad oggi l'obesità è accettata per il "body positive" ma io sono d'accordo che non faccia bene essere in sovrappeso."

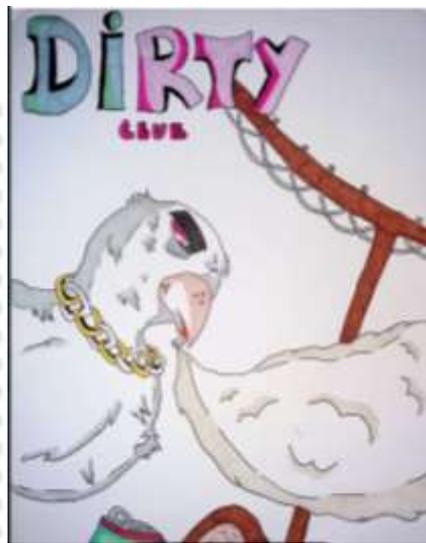
SUI CIBI SPAZZATURA

"Possiamo sostituire alcuni spuntini di cibi processati con alternative comunque golose come del pane integrale con marmellata magari fatta in casa: secondo me è divertente preparare alcune cose, può essere una bella attività da fare con i genitori o i nonni."

"Di iniziare a mangiare più verdure e frutta, senza eliminare totalmente le merendine. Perché se il nostro corpo è abituato ad un cibo, non puoi toglierlo subito, perché il nostro corpo sarebbe sconvolto, quindi lo togli mano a mano che il tempo passa."

"Secondo me i ragazzi non sanno ancora distinguere il divertimento dall'esagerazione quindi molto spesso abusano sia dell'alcol che degli zuccheri."





“Investire nella salute di oggi, per costruire il benessere di domani”

Lo slogan "Investire nella salute di oggi, per costruire il benessere di domani" suggerisce l'importanza di prendersi cura della propria salute e fare scelte positive nel presente per garantire un futuro migliore. Investire nella salute significa adottare abitudini sane, come una corretta alimentazione, esercizio fisico, prevenzione delle malattie e benessere mentale.



Chi beve per leggere, beve per essere inseguito.

