

Istituto Statale "A. Magarotto"

- Torino -

MEGA BATTO



Giornale d'Istituto

N°3

giugno 2021

Anoressia

L'anoressia nervosa fa parte della categoria dei disturbi della nutrizione e dell'alimentazione. La caratteristica principale di questo disturbo è il rifiuto del cibo.

Ciò che caratterizza una persona anoressica è il terrore di ingrassare e la necessità di controllare l'alimentazione alla ricerca della magrezza.

Nelle persone che soffrono di anoressia nervosa l'autostima è influenzata dalla forma fisica e dal peso corporeo.

Per evitare di ingrassare chi soffre di anoressia mette in atto una serie di comportamenti: Seguire una dieta ferrea, fare esercizio fisico in maniera eccessiva oppure Indursi il vomito dopo aver mangiato anche solo piccole quantità di cibo.

Questo disturbo dell'alimentazione si manifesta prevalentemente nel

nesso femminile.

Le cause di questo disturbo possono essere alcune delle seguenti: la presenza di un disturbo alimentare all'interno della famiglia, problemi psicologici come (abusi, esperienze di bullismo ovvero derisione del peso o della forma del corpo) o problemi individuali (bassa autostima, perfezionismo e ansia)

Per questo disturbo non c'è una vera e propria cura o almeno io non l'ho ancora trovata, Gli unici consigli che posso dare sono di fregarvene di ciò che dice la gente, perchè, molto spesso, dicono quel che dicono solo per invidia. Vi dovete piacere così come siete, è dura accettarsi ma sicuramente smettere di



mangiare non è la soluzione adatta, anche se alcune volte può sembrare l'unica via d'uscita, però fidatevi che non lo è. Dovete essere costanti nel mangiare, non saltare nessun pasto, perchè saltando dei pasti, subito, vedi un dimagrimento ma poi quando

rinzierai a mangiare normalmente il corpo non essendo più abituato prenderà subito Kg.

Se non vi trovate bene con il vostro corpo contattate una dietologa/nutrizionista per farvi assegnare una dieta che vada bene per il vostro corpo, non cercate delle diete su internet

pag.2 ►►

AMBIENTE

La legge che punisce chi abusa dell'ambiente

Dispositivo dell'art. 452 bis Codice Penale

È punito con la reclusione da

due a sei anni e con la multa da euro 10.000 a euro 100.000 chiunque abusivamente cagiona una compromissione o un deterioramento significativi e misurabili:

- 1) delle acque o dell'aria, o di porzioni estese o significative del suolo o del sottosuolo;
- 2) di un ecosistema, della biodiversità, anche agraria, della flora o della fauna.

Quando l'inquinamento è prodotto in un'area naturale protetta o



sottoposta a vincolo paesaggistico, ambientale, storico, artistico, architettonico o archeologico, ovvero in danno di specie animali o vegetali protette, la pena è aumentata.

Giada Cillo



MEGA BATTITO

▶▶ perchè non sono equilibrate per le vostre necessità. Potete anche andare in palestra e farvi fare una scheda di allenamento personalizzata così vi aiuterà con il raggiungimento dei risultati desiderati.

Sabrina Pezzano

Risate a denti stretti
a cura di Gaia Buonfiglio

Le tende piangono perchè sono da sole

Sai cosa fa un parrucchiere con le manette? Arresta la caduta dei capelli



Un drogato nel caffè mette lo zucchero di canna

Non si possono fare battute al ristorante giapponese, sono *sushiettibili*



DAL MONDO

Repubblica Democratica Congo

Erutta il vulcano Nyiragongo migliaia di persone in fuga

Il vulcano Nyiragongo, non lontano dalla città di Goma, è improvvisamente tornato in attività, spargendo fumi rossi nel cielo notturno, nell'Est della Repubblica Democratica del Congo. La lava è arrivata a lambire l'aeroporto della città, le autorità hanno attivato il piano di evacuazione. La lava ha ricoperto parte di un'importante autostrada che collega Goma alla vicina Beni. Nel 2002 un'eruzione simile ha ricoperto le piste e

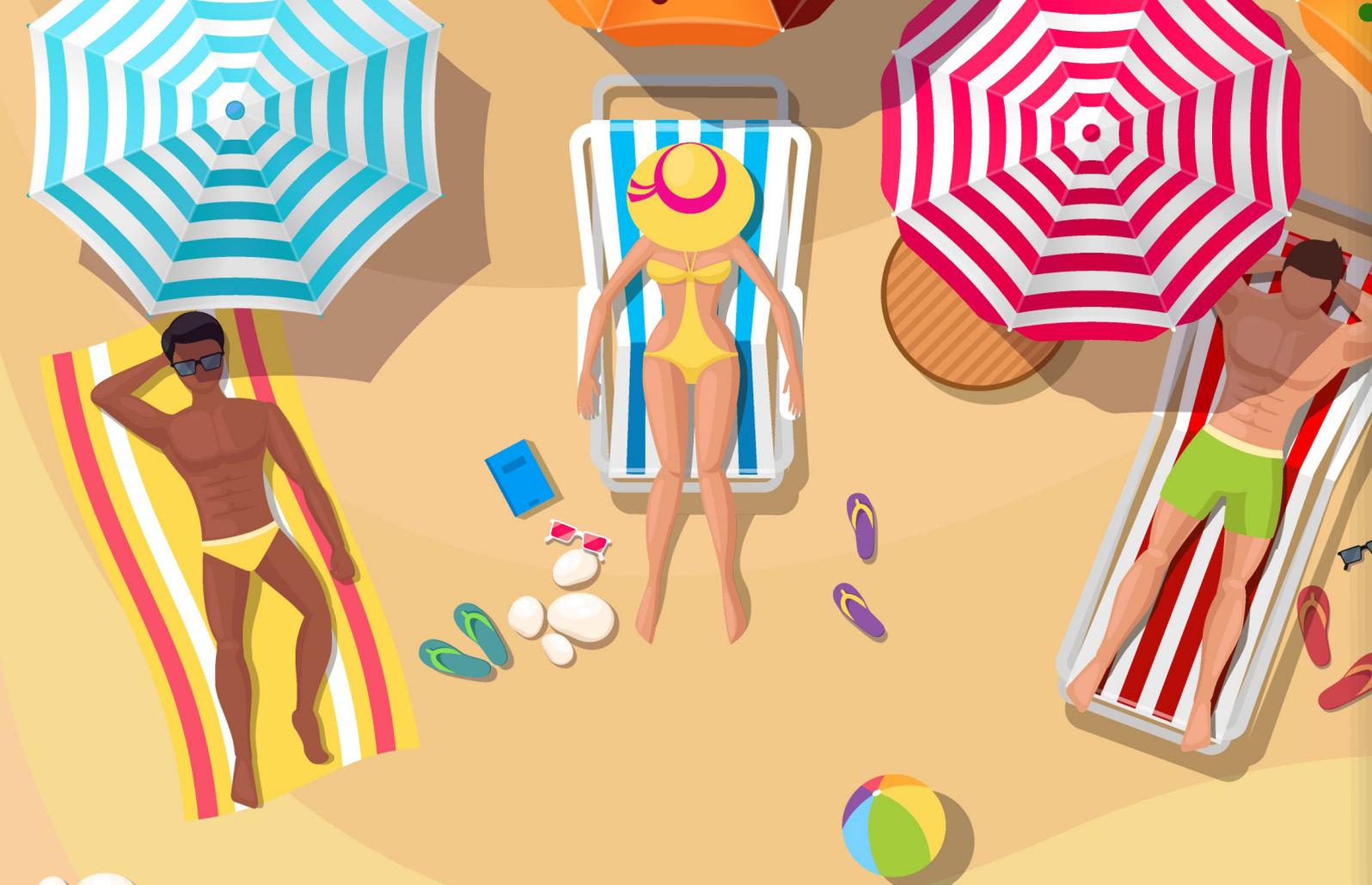
bloccato gli aerei, in un episodio che ha provocato la morte di 250 persone e ne ha lasciato altre 120mila senza un tetto. Secondo i media locali, il presidente Felix Tshisekedi è rientrato con urgenza da un viaggio in Europa mentre il primo ministro Jean-Michel Sama Lukonde ha convocato una riunione di emergenza nella capitale, Kinshasa. Dopo una notte di forte preoccupazione, gli ultimi rapporti riferiscono che il flusso di lava si è rallentato a nord di Goma. Una parte degli abitanti della città hanno iniziato a tornare nelle loro case. Nonostante la lava non abbia raggiunto Goma, ha causato gravi

danni materiali alle città circostanti, in particolare a Buhen, dove diverse case sono state spazzate via e 5 persone sono morte durante l'evacuazione, in un incidente stradale causato dal panico sulla Sake Highway. "La lava si è fermata a Buhen, alla periferia di Goma. La città è stata salvata", ha dichiarato il governatore della provincia del Nord Kivu, il generale Constant Ndimba, secondo quanto riportato dal portale di notizie congolese Actualité.

Il Papa stamane ha pregato per le persone in fuga dal vulcano

Ekudi Josias Cédric





MEGA B*TTO

VI AUGURA BUONE VACANZE!