

# GB EXPRESS



Liceo Giordano Bruno  
Viale Svezia 4  
Melzo (MI)  
[www.liceo-melzocassano.it](http://www.liceo-melzocassano.it)



## LA LUCE IN FONDO AL TUNNEL: CE L'ABBIAMO FATTA!!!

Quasi non ci sembra vero ma siamo arrivati alla fine. Che fatica! Questi ultimi nove mesi ci sono sembrati interminabili, tra verifiche, interrogazioni e test, ma finalmente si intravede la luce in fondo al tunnel. Per noi le vacanze sono ormai vicine, ma per i ragazzi di quinta la sfida sta per iniziare e a loro vanno i nostri migliori auguri e tutto il nostro supporto.

Mare, montagna, campagna...il nostro meritato riposo sembra così vicino. Eppure bisogna riconoscere che sono proprio questi ultimi giorni di maggio e giugno a metterci in difficoltà e a ridurci allo stremo. Con l'aria che tira ci sembra doveroso tirare le somme di quello che è stato un anno molto particolare, sotto diversi punti di vista.

A settembre del 2021 tornare a scuola ci è sembrato irrealistico; dopo due anni a casa tornare alla severa routine scolastica è stato difficile. Spesso ci siamo trovati in difficoltà, spaesati davanti alla mole di studio e all'incomprensione di alcuni professori.

Eppure siamo qui, sani e salvi, un po' più forti di prima e sicuramente con un bagaglio di conoscenze maggiore. Quest'anno abbiamo ripreso le gite, si è parlato di scambi con le scuole estere e il nostro giornalino è arrivato al comune di Melzo. E anche se abbiamo dovuto attraversare mari di libri e fiumi di compiti, possiamo dire di essere soddisfatti per avercela fatta.

Ma per alcuni stare al passo non è stato facile. Il ritorno è stato per alcuni difficile, talvolta traumatico, generando diversi malesseri tra i nostri compagni di classe. A loro auguriamo di trovare il coraggio e la forza di andare avanti, di riprendersi la propria vita, di non mollare e di stringere i denti per riprovarci ancora l'anno prossimo.

Quello che ci serve adesso è staccare la spina. Vogliamo svagarci, divertirci e per qualche giorno dimenticarci della scuola (tranquilli prof, i compiti li facciamo lo stesso). Il nostro obiettivo è passare un'estate serena, riposarci e a settembre tornare tra i banchi più carichi di prima.

Buona estate!

*La redazione*



# LA NOSTRA BACHECA



La nuova redazione!

## GB SOCIALE

- 15 Marzo: giornata nazionale contro i DCA pag.15

## GB SPORT

- Ambizione, impegno e tenacia...pag.20
- Intervista col campione Enrico Zanicotti pag.22

## GB ATTUALITA'

- Ucraini come noi pag.5

## GB EVENTI

- Benvenuta primavera pag.3
- Rianimiamoci pag.11
- + siamo tornati a sorridere pag.12

## GB FUTURO

- I nostri ex studenti pag.9

## GB INTERNATIONAL

- Oltre l'oceano: Giulia ci racconta la vita in America pag.13

## GB SALUTE

- Let's eat pag.18

### Hanno collaborato con noi:

Luca Grimaldi  
Prof.ssa Paola Menin  
Giulia Casiraghi  
Prof.ssa Raffaella Caluri  
Stefano Bonazzoli

# BENVENUTA PRIMAVERA BENTORNATE GITE

## GB EVENTI

Buongiorno a tutti. Quest'anno abbiamo dato il benvenuto alla primavera, che ha portato con se il ritorno alla gite scolastiche.

Gli studenti della classe quarta del liceo linguistico di Cassano è andata in gita a Pavia per fare un tour della città in lingua francese e ci piacerebbe raccontarvi di questa esperienza



Bonjour à tous!  
Cette année on a dit  
bienvenue au printemps,  
qui a apporté avec lui les  
retour des sorties  
scolastiques.  
La classe 4eme du lycée  
linguistique de Cassano  
est allée à Pavia pour  
une promenade  
historique en langue et  
aimera bien vous  
raconter leur  
expérience.

La nostra avventura inizia di fronte al nostro amatissimo istituto con l'arrivo del pullman: nonostante il tempo non si fosse schierato dalla nostra parte, si prospettava una giornata all'insegna del divertimento e di storie da conoscere. Il viaggio è stato gradevole e tra una risata e l'altra siamo giunti in orario alla nostra destinazione.

Il programma della giornata prevedeva la visita della città di Pavia in lingua francese guidata da Samantha, la quale ci diede un quadro generale sulla storia di Pavia.

Purtroppo non abbiamo avuto abbastanza tempo per visitarla in modo dettagliato, ma nonostante ciò Pavia ci è sembrata una cittadina ricca di giovani, di cultura e con una storia da conoscere che, ovviamente, vorremmo condividere con voi. Dopo una sosta dedicata per fare una buona colazione, ci incontrammo con la guida vicino al Ponte Nuovo, dove iniziò il nostro percorso.

La città di Pavia nacque nel 89 a.C. con l'antico nome "Ticinum" (in onore del fiume che l'attraversa), e che nel 218 a.c., con lo scontro tra i Cartaginesi e l'armata romana di Publio Cornelio Scipione, venne costruito l'antenato di legno dello stesso ponte che stavamo osservando, le cui macerie si dice siano ancora sul fondo del Ticino.

Distrutto però durante varie battaglie ,tra cui la Seconda Guerra Mondiale, la ricostruzione definitiva avvenne nel 1951.

Proseguendo con il nostro tour, la guida ci raccontò una storia molto curiosa: che gli accampamenti militari romani erano organizzati seguendo le grandi vie del Cardo e del Decumano.

Così, seguendo soprattutto queste due grandi vie principali, proseguimmo la camminata ascoltando la nostra guida francese, la quale ci condusse fino alla chiesa di San Michele dove ci mostrò simpaticamente in che modo all'epoca si potesse trovare il Nord.



Pavia venne anche invasa da popolazioni barbare, come gran parte dell'Italia d'altronde, ed in particolare dai Longobardi, la cui presenza è ancora evidente in determinati luoghi.

Un paio di chilometri più avanti, scoprimmo che durante il periodo comunale, Pavia venne presa di mira dalla famiglia dei Visconti, i quali non si fecero intimorire dalle possenti mura che la proteggevano e cominciarono ad attaccarla fino alla sua presa.



Dopo tutte queste informazioni, alcune di cui eravamo già a conoscenza ed altre mai udite prima, la nostra giornata terminò in Piazza del Duomo, di fronte ad una statua di un cavaliere anonimo. Al termine del percorso la guida ci informò che la città è alquanto conosciuta per la sua valida università, fornita anche di un ottimo punto di ristoro per chi disponesse del pranzo al sacco.

Ecco, questa è stata la nostra mattinata trascorsa finalmente fuori dalle mura della classe. Un particolare ringraziamento alla guida che ha svolto un ottimo

lavoro e che ci ha fatto sentire parte integrante della città.

Ve la consiglieremmo come attività? Assolutamente sì.

E se avete bisogno di idee su come impegnare il vostro pomeriggio, ricordatevi che il Ticino è piacevole da osservare durante una passeggiata con i vostri compagni, che Strada Nuova brulica di negozi e bar e che in Piazza Vittoria vi è un giardino davvero mozzafiato dove poter fare un picnic.

Questo è tutto dalla 4 ALC per ora. Speriamo che sia venuta voglia anche a voi di visitare Pavia e di immergervi in una città ricca di arte, cultura e divertimento.

*Giorgia Colombo e Stefania Tinica*

# UCRAINI COME NOI

## GB ATTUALITA'

Abbiamo avuto l'opportunità di poter parlare via chat con due ragazzi ucraini che, per le restrizioni imposte dal loro governo, vivono da più due mesi in una situazione disastrosa. Artyom O. (21, Odessa) e Bogdan B. (19, Dnipro) hanno risposto alle nostre domande.

### **Come vivi le tue giornate ora?**

Artyom: Lavoro da casa come sviluppatore di siti internet e allo stesso tempo frequento l'università di Odessa a distanza. Mi sto laureando in medicina.

Bogdan: Passo le mie giornate in casa cercando di distrarmi. Mi concentro soprattutto sui videogiochi ma nonostante tutto la sera esco a passeggiare per le strade di Dnipro.

### **Siete intenzionati ad arruolarvi?**

A: No, lo evitiamo in qualsiasi modo possibile, cercando di ottenere una certificazione medica che ce lo impedisca.

### **Com'è la situazione vista dai vostri occhi?**

A: Nella mia città non percepisco molto se non ovviamente l'instabilità economica. Le banche e i supermercati sono vuoti ma, nonostante ciò, avverto solo ogni tanto bombardamenti in lontananza.

### **Quali sono le sorti del conflitto?**

A: I nostri rappresentanti militari sembrano essere tranquilli. Sono preparati a proteggerci e personalmente non mi sento in pericolo. Spero ovviamente che non si arrivi a bombardamenti atomici e che Putin metta la testa a posto.

B: Anche io restando nella mia città non mi sento più di tanto in pericolo

### **Cosa ne pensate delle azioni compiute da Putin negli scorsi mesi?**

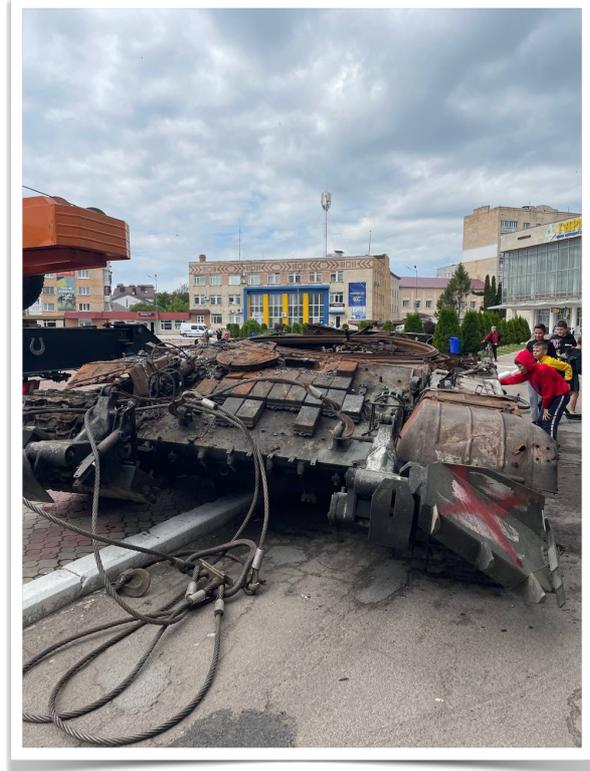
B: Ovviamente sono azioni profondamente sbagliate ma bisogna tenere duro e cercare di evitare il panico. Questo è quello che cerchiamo di fare noi.

## Avete amici o familiari che sono stati direttamente coinvolti nella guerra?

B: In realtà no, chi poteva scappare è andato in Polonia ma chi purtroppo come noi è dovuto rimanere qui cerca di mantenere un profilo basso e di rimanere lontano dal conflitto.

## Cosa ne pensate del supporto offerto dall'Italia?

B: Siamo grati di ogni aiuto possibile, non importa quale sia la nazione. Ma riconosciamo l'impegno italiano e vi ringraziamo. La vostra nazione è stata una delle prime a schierarsi e a fare la mossa giusta.



## Quale è stato l'episodio che più vi ha colpito dall'inizio della guerra?

A: Sicuramente l'attacco all'Isola dei Serpenti, dove i soldati ucraini si sono sacrificati per la patria. Sapendo di essere spacciati hanno dato il tutto per tutto e per noi giovani sono diventati un simbolo di patriottismo e un modello da seguire.

## Parliamo di cose belle, quali sono i vostri piani per il futuro?

A: vorrei trasferirmi in Germania e continuare lì il mio lavoro di sviluppatore di siti internet, nonostante ciò, vorrei prima finire l'università per rendere orgogliosi i miei genitori

B: sto mettendo soldi da parte per potermi trasferire all'estero e lì trovare un lavoro che mi soddisfi.

*Carolina Manfroï, Luca Vlad*

# I NOSTRI EX STUDENTI

## GB FUTURO

### Intervista a Luca Grimaldi, ex studente del Liceo Scientifico

#### - Quale facoltà stai frequentando attualmente?

Luca: Università di Medicina ad Ancona

#### - Il percorso di studio che hai intrapreso al Giordano Bruno ti è servito?

Luca: Sì, mi è servito molto perché mi ha dato delle basi solide per affrontare

un percorso di studio impegnativo, con mente, preparandomi ad affrontare una

mole di studio notevole

#### - Se sì, a cosa ha contribuito alla scelta dell'università?

Luca: Sì. Anche perché molte materie studiate erano coerenti con il mio percorso di studi

#### - La preparazione di base è stata funzionale?

Luca: Sì, sicuramente la materia di scienze mi è stata utile, ma anche la cultura generale. Nonostante ciò, ho dovuto fare molto per conto mio, approfondendo concetti per il test di ammissione

#### - Il metodo di studio è stato efficiente?

Luca: Sì, perché mi aiuta ad acquisire tante nozioni in breve tempo

#### - La scuola è servita ad appassionarti in particolare ad una o più materie che saranno di rilevante importanza per il tuo futuro?

Luca: Sì, grazie ad essa mi sono appassionato allo studio della biologia

#### - I tuoi genitori o amici hanno influenzato la tua scelta?

Luca: No. In realtà i miei genitori e i miei amici hanno sostenuto la mia scelta, ovvero quella di fare medicina in una regione diversa, lontano da casa



**- La preparazione avuta al liceo ti ha aiutato nell'affrontare i test di accesso all'università?**

Luca: Direi proprio di sì, anche se non era selettivo ai fini dell'ingresso al corso, ma testava il mio livello di preparazione e conoscenze

**- Il risultato ottenuto alla maturità ha riconosciuto il giusto valore alla tua persona?**

Luca: Penso proprio di no. Avrei potuto dare di più. Ritengo che il voto ottenuto alla maturità non mi rappresenti e che non rispecchi né la mia persona né il valore dei voti che attualmente ottengo all'università. Credo di valere di più.

**- Come ti sei sentito? Che importanza ha all'università e/o eventualmente nel mondo del lavoro?**

Luca: La vita è fatta da numerose prove ed esami e penso che la maturità sia stata una delle prove di un lungo percorso. Il voto, tuttavia, non definisce una persona

**- Che consiglio daresti agli studenti del Giordano Bruno?**

Non demoralizzatevi mai di fronte ad una sconfitta. Si cade e ci si rialza sempre

*Francesca Donati*

## Intervista a Stefano Bonazzoli, ex studente del liceo linguistico

**- Che indirizzo hai frequentato al Giordano Bruno?**

Stefano: Il liceo linguistico

**- Quale facoltà stai frequentando attualmente?**

Stefano: La scuola di volo per diventare futuro pilota di linea (Cantor Air di Nembro-BG)



**- Il percorso di studio che hai intrapreso al Giordano Bruno ti è servito?**

Stefano: Non tutto quello che ho fatto. Matematica fisica e inglese sicuramente. Le

lingue in generale mi hanno aiutato per spostarmi all'estero

**- Ha contribuito alla scelta dell'università?**

Stefano: No. Era una mia passione personale e un sogno che sono riuscito ad

inseguire

**- La preparazione di base è stata funzionale?**

Stefano: Sì, sicuramente come cultura generale, soprattutto il metodo di studio che

mi aiuta ad acquisire tante nozioni in breve tempo.

**- La scuola è servita ad appassionarti in particolare ad una o più materie che saranno di rilevante importanza per il tuo futuro?**

Stefano: La mia prof di matematica e fisica è riuscita a trasmettermi la passione per queste materie, nonostante fossi ad un linguistico

**- Ti sei reso conto che i tuoi genitori o amici avevano influenzato la tua scelta?**

Stefano: No, ho sempre preso le mie scelte in autonomia e i miei genitori mi hanno sempre sostenuto

**- La preparazione avuta al liceo ti ha aiutato nell'affrontare i test di accesso all'università?**

Stefano: Direi proprio di sì, anche se non era selettivo ai fini dell'ingresso al corso, ma testava il mio livello di preparazione e conoscenze

**- Il risultato ottenuto alla maturità ha riconosciuto il giusto valore alla tua persona?**

Stefano: Penso proprio di no. In particolare ritengo che le docenti di lettere e inglese non abbiano riconosciuto e valorizzato il mio percorso di studi affrontato a scuola.

Temo che abbiano deciso la mia valutazione ancor prima della prova d'esame.

**- Che importanza ha la maturità all'università e/o eventualmente nel mondo del lavoro?**

Stefano: Il risultato della maturità io lo considero sicuramente solo un numero. Solo il 50% delle materie mi sono servite e mi serviranno per il mio futuro lavorativo

**- Che consiglio daresti agli studenti del Giordano Bruno?**

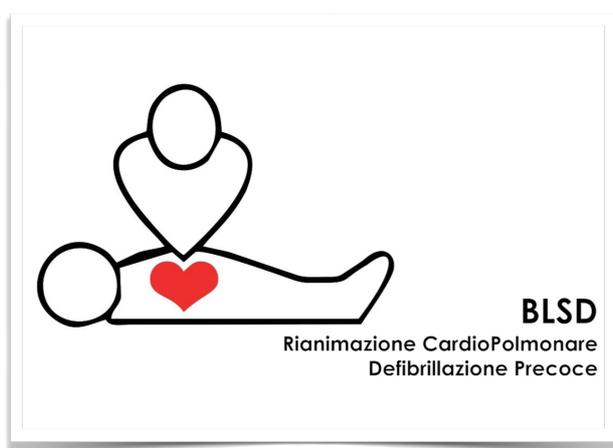
Stefano: Seguite sempre i vostri obiettivi e i vostri sogni, tanto troverete sempre qualcuno che vi dirà che non ce la farete. Quando riuscirete ritornare al vostro liceo a raccontarlo con orgoglio e soddisfazione.

*Federica Boccaletti*

# RIANIMIAMOCI

## DIFFONDIAMO LA CULTURA DEL VOLONTARIATO E DEL SOCCORSO ADEGUATO ALLA PERSONA

### GB EVENTI



**Salvare la vita in tre semplici mosse è possibile e può fare la differenza.** Nel mese di febbraio il Liceo Giordano Bruno ha offerto la possibilità alle classi quinte di imparare le nozioni base del primo soccorso e dell'utilizzo del defibrillatore. Ancora una volta il nostro Liceo si è distinto con un'attività formativa che raramente viene proposta negli istituti nonostante la sua primaria importanza.

Tutto questo è stato possibile grazie alla disponibilità di un corso teorico e poi pratico da parte della Croce Bianca di Melzo. In un primo momento i volontari hanno illustrato ai ragazzi come comportarsi quando ci si trova davanti a una persona all'apparenza in arresto

cardiaco. Una corretta valutazione comporta sicuramente una maggiore efficacia nell'aiuto del paziente.

La persona non è cosciente e respira? Posiziona la vittima sul fianco e chiama il 118.

In caso il respiro sia invece assente, è necessario intervenire tempestivamente: ogni minuto che passa potrebbe rivelarsi decisivo. Bisogna dunque iniziare il massaggio cardiaco (RCP), posizionandosi a lato del paziente ed effettuando compressioni profonde e continue in attesa del defibrillatore (DAE). La Croce Bianca è stata in grado di far comprendere agli studenti l'importanza di questa procedura, a volte erroneamente considerata secondaria rispetto all'utilizzo del DAE vero e proprio.

Infine, la spiegazione si è focalizzata sull'utilizzo in sicurezza di questo dispositivo: non è in gioco solo la salute del paziente, anche la nostra!

Questo primo momento teorico ha poi permesso ai ragazzi di approcciarsi al momento pratico con una maggiore consapevolezza. L'ausilio di manichini a grandezza naturale e defibrillatori semiautomatici specifici per le fasi di insegnamento hanno poi garantito a tutti gli studenti la possibilità di cimentarsi direttamente con una situazione veritiera. Tutto questo è stato sicuramente possibile grazie alla disponibilità dei volontari e alle loro conoscenze.

Il corso di preparazione è stato molto apprezzato dai ragazzi, in quanto le nozioni base del primo soccorso non sono una competenza diffusa, nonostante sia fondamentale.





Saper effettuare un massaggio cardiaco e utilizzare il defibrillatore non è solo un arricchimento personale sancito da un attestato, ma significa poter intervenire adeguatamente in una situazione di necessità, non rimanere impotenti e salvare la vita a una persona. Per ogni minuto senza intervenire, la possibilità di successo cala del 10%. L'attività proposta è risultata dunque utile e significativa, con un'importanza concreta nella vita quotidiana di ognuno. QUESTA VOLTA LA LEZIONE DI EDUCAZIONE CIVICA LA FACCIAMO NOI AGLI ADULTI.

*Elena e Cristina*

## **Siamo tornati a sorridere!**

### GB EVENTI



**Uscita didattica al palazzetto del ghiaccio di Sesto San Giovanni**

# OLTRE L'OCEANO: GIULIA CI RACCONTA LA VITA IN AMERICA

## GB INTERNATIONAL

Sono numerose le scelte che i liceali si ritrovano a fare nel loro percorso. Giulia Casiraghi, una ragazza di 4BL, ha preso una decisione importante, e adesso la racconteremo tra le righe.

Iniziamo sottolineando che quello che più emerge dalle parole della nostra compagna è che lì, oltre l'oceano, la vita e la scuola sono diverse rispetto a come le conosciamo noi.

“Qui ci sono materie che durano un anno oppure un semestre, così che gli studenti possano variare il loro percorso di studi in base agli interessi. Oltre alle materie comuni, ci sono le cosiddette “elective subjects: quelle un po' più strane! Si tratta di cucina, fotografia...”.



Insomma... come potete vedere la scuola americana propone una didattica ben diversa da quella che viene proposta nei licei italiani. Queste differenze, oltre che essere estremamente interessanti per noi studenti italiani, saranno sicuramente il punto di forza di Giulia che rimarrà arricchita da un'esperienza di questo tipo!

“Le materie che ho scelto sono cucina, matematica, inglese e storia americana. Ho scelto anche educazione fisica e woodworking. In quest'ultimo corso produciamo una serie di prodotti in legno, e i progetti in corso sono un tagliere e uno sgabello”.

Oltre a queste iniziative molto creative, Giulia ci ha raccontato che la high school offre un clima più sereno ai suoi studenti. Oltre a questo, i professori costruiscono un rapporto amichevole con i loro allievi; nonostante ciò il rispetto non deve mai mancare.

Per quanto riguarda lo studio, anch'esso è diverso: i professori puntano maggiormente sui progetti e sui compiti, piuttosto che i test in classe.





Un altro argomento importante è sicuramente lo sport e questo è un aspetto fondamentale per Giulia, che faceva nuoto ad alti livelli qui in Italia. Proprio nell'ambito sportivo la parola chiave per riassumere quello che Giulia ha vissuto in questi mesi è "cambiamento". Infatti, la nostra compagnia si è approcciata ad un nuovo sport: l'atletica.

"Ho deciso di fare atletica data la mancata possibilità di fare nuoto e in particolare, ho deciso di correre sulle lunghe distanze. Ci alleniamo tutti i giorni dopo la scuola per due ore. Qui l'approccio allo sport mi piace molto, sono tutti coinvolti e la squadra è stupenda" ha detto Giulia.

Ciò su cui abbiamo voluto indagare principalmente, però, sono le emozioni di Giulia e lei ci ha dato un po' di informazioni a riguardo. Ci ha raccontato delle sue

prime preoccupazioni relative al rapporto con la famiglia ospitante e ci ha spiegato che, alla fine, tutto è andato per il meglio. Ciò che più l'ha stupita è stata la scuola, in quanto molto diversa, ma ovviamente con il tempo ha imparato ad abituarsi. Infine, come si può ben dedurre, l'approccio completo con una lingua straniera in un paese straniero è sempre piuttosto difficoltoso, ma Giulia ci ha spiegato che con il tempo si può solo migliorare.

GRAZIE GIULIA

TI ASPETTIAMO A SCUOLA



*Alessia e Giulia*

# 15 MARZO: Giornata nazionale contro i DCA

## (disturbi del comportamento alimentare)

### GB SOCIALE

Il 15 maggio si celebra la Giornata del Focchetto Lilla dedicata ai disturbi dell'alimentazione e della nutrizione. Questi disturbi di origine psicologica consistono in disfunzioni del comportamento alimentare

che portano ad un danneggiamento della salute fisica.

Numerose statistiche ci rivelano che a seguito del lockdown ci sia stato un boom di casi. Quali sono però i

segni e le caratteristiche dei diversi disturbi che ci potrebbero permettere di comprendere e aiutare sia noi stessi e sia coloro che ci circondano?

Generalmente tra i diversi disturbi esistenti, i più discussi sono sicuramente l'anoressia, la bulimia, il binge-eating disorder (BED) e l'obesità. ciò è dato probabilmente dagli effetti concreti ed evidenti che hanno questi particolari disturbi sul nostro corpo, diversamente da altri che invece, essendo su un piano psicologico, sono più facili da nascondere.

#### ● **Anoressia**

La caratteristica di questo disturbo è il rifiuto del cibo a causa del terrore di ingrassare e alla necessità di controllare la propria alimentazione ricercando la magrezza attraverso diete ferree, digiuni e/o attività fisica eccessiva o attraverso l'alternarsi di abbuffate e condotte di eliminazione.

L'anoressia può portare perfino alla malnutrizione con effetti negativi per il corpo della persona: amenorrea (assenza di mestruazioni), stipsi (stitichezza), dolori addominali, intolleranza al freddo, mancanza di energia, marcata ipotensione, letargia o eccesso di energia, ipotermia, secchezza della cute, lanugo (peluria fine e corta) sul petto, bradicardia (battiti cardiaci lenti e irregolari).



### • **Bulimia nervosa**

La bulimia nervosa è caratterizzata da vari fattori tra cui abbuffate che si verificano almeno una volta alla

settimana per tre mesi, accompagnate dalla sensazione di perdere il controllo sull'atto del mangiare e seguite da condotte per evitare l'aumento del peso (come il vomito autoindotto). L'utilizzo frequente a condotte di eliminazione può portare ad alterazioni dell'equilibrio corporeo: ipopotassiemia (diminuzione del livello di potassio nel sangue), iponatriemia (abbassamento dei livelli di sodio nel sangue), ipocloremia (diminuzione del livello di cloro nel sangue), alcalosi metabolica (aumento del pH dei tessuti corporei come sangue e urina).



### • **Binge-eating disorder (BED)**

I criteri diagnostici per il BED sono frequenti abbuffate, che avvengono due volte alla settimana per almeno sei mesi, in cui la persona mangia grandi quantità di cibo più rapidamente del normale, anche in assenza di fame e appetito e fino a sentirsi spiacevolmente pieni, senza l'servirsi di metodi di compenso.

Al contrario di ciò che avviene nella bulimia nervosa, l'abbuffata potrebbe essere usata come un modo per fuggire o per bloccare pensieri e/o emozioni.

Questo disturbo, oltre ad avere conseguenze dal punto di vista psicologico, porta problematiche fisiche legate ai muscoli allo scheletro, diabete, ipertensione, problemi ormonali, disfunzioni sessuali e problemi cardio-respiratori.

### • **Obesità**

L'obesità è definita come l'eccessivo accumulo di grasso nel corpo in relazione con la massa magra. Esistono vari modi per calcolarlo, ma il più rappresentativo è il Bmi (body mass index) che ci calcola:

$Bmi = \text{peso (in kg)} / \text{quadrato dell'altezza (in m)}$

Per gli adulti:

o 16,5 sottopeso severo

o 16,5-18,4 sottopeso

o 18,5-24,9 normopeso

o 25-30 sovrappeso

o 30,1-34,9 obesità di primo grado

o 35-40 obesità di secondo grado

o 40 obesità di terzo grado

L'obesità aumenta la possibilità di sviluppare precocemente diabete di tipo 2, ipercolesterolemia (alti livelli di colesterolo) o problematiche cardiovascolari, come ipertensione, malattie coronariche (restringimento di arterie coronariche causa del grasso), tendenza all'infarto.

Quali sono però le cause che portano a manifestare un disturbo alimentare? E soprattutto perché le percentuali maggiori le si rivelano nella fascia adolescenziale?

Innanzitutto si potrebbe attribuire una prima colpa alla storia familiare e all'infanzia di una determinata persona.

Il disturbo alimentare diventerebbe in quel caso una forma di autolesionismo causato da altri

fattori determinanti, e non solo l'aspetto fisico.

Tra gli adolescenti possiamo poi riconoscere che anche i mass-media hanno un impatto non indifferente.

Essi ci propongono infatti un modello ideale di felicità strettamente legato alla magrezza, che punta quindi alla perfezione mentale e fisica. Il raggiungimento però di questo obiettivo è spesso rappresentato in un modo negativo con metodi evidentemente poco salutari.

Una soluzione sarebbe dunque del semplice amore per se stessi, che ci permette di renderci conto del male che ci stiamo facendo. Molto spesso però ciò potrebbe non bastare, e in quel caso l'intervento di amici, o anche un esperto come uno psicologo, potrebbero aiutare a superare questo ostacolo. Dunque ricordate: se avete bisogno di aiuto, chiedetelo; se c'è bisogno di aiuto, datelo. La battaglia contro i disturbi alimentari non la si deve fare da soli!



*Marianna e Omailma*

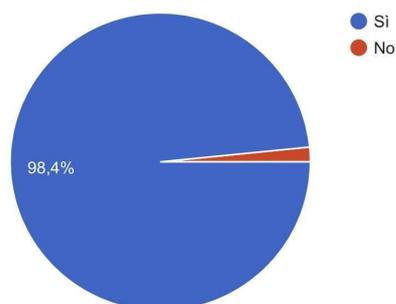
# LET'S EAT!

## GB SALUTE

### Intervista ai nostri genitori sulle abitudini alimentari

19. Vorrebbe che suo/a figlio/a acquisisse l'arte del cucinare in casa?

189 risposte



Proponendo un questionario sull'alimentazione rivolto ai genitori degli studenti, sono emersi differenti risultati; quello che presenta una maggiore differenza tra le risposte è stato questo quesito, il quale rivela che la maggior parte dei genitori vorrebbe che i propri figli si cimentassero maggiormente in cucina.

Trascorrere del tempo per cucinare a casa, può rivelarsi una scelta di gran lunga migliore e sana rispetto al consumo di "cibo spazzatura".

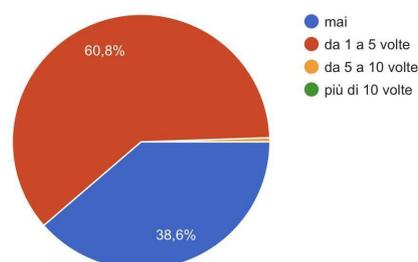
Alcuni benefici sono:

- Preparare pasti sani da cibi freschi, non confezionati, a casa può sostenere il sistema immunitario
- Può dare più energia
- Preparare i pasti per se stessi dà un maggiore controllo sugli ingredienti e sulle dimensioni delle porzioni, consentendo di controllare meglio il peso o di far fronte alle allergie alimentari
- Creare qualcosa con le proprie mani è sempre motivo di orgoglio

In secondo luogo, oltre alla salute fisica, cucinare in casa porterà benefici anche alla propria salute economica. Secondo alcune statistiche, In media una cena cucinata a casa farà risparmiare il 40% in più che una cena in un locale.

17. Quante volte suo/a figlio/a mangia al fast food?

189 risposte

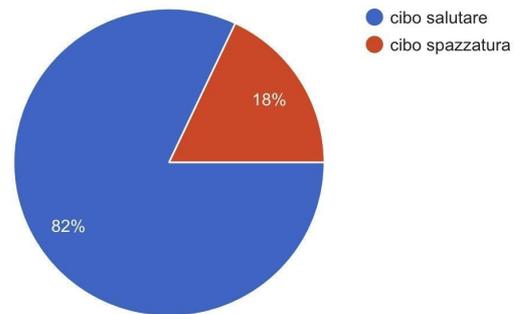


Facendo un confronto con il questionario precedente rivolto agli studenti, alla domanda “fai colazione?” abbiamo ottenuto questi risultati:

- Genitori: 85,7% si
- Studenti: 75% si, ma un 46% ritiene di non farla abbastanza sostanziosa

8. Per fare merenda preferisce cibo salutare o "cibo spazzatura"?

189 risposte



Quindi, **perché la colazione viene ritenuta il pasto più importante?**

Così come un'automobile per partire ha bisogno della benzina, il corpo necessita di energia per poter iniziare la giornata e affrontare tutti gli impegni, soprattutto dopo il lungo riposo della notte. Senza “carburante”, tutti i nostri muscoli e anche il cervello non sono in grado di lavorare in modo efficiente.

Alcuni dei benefici fondamentali sono:

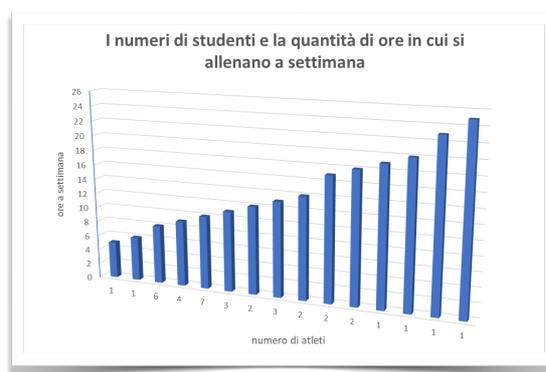
- Mantiene il metabolismo attivo
- Nutre la mente, aiuta la memoria e l'attenzione
- Riduce lo stress e aumenta il buon umore
- Aiuta a mangiare di meno durante la giornata (utile soprattutto per una dieta).

*Chiara, Asia, Aurora*

# AMBIZIONE, IMPEGNO E TENACIA: LE PAROLE CHIAVE PER UNO STUDENTE ATLETA DI ALTO LIVELLO

GB SPORT

Nel corso del mese di gennaio la redazione sport ha raccolto notizie relative agli studenti/atleti di alto livello appartenenti al nostro istituto, selezionati e inseriti nel progetto del MIUR. Il Progetto era stato introdotto dal Ministero nel 2015 al fine di dare la possibilità ai giovani studenti atleti di seguire un programma di studi predisposto appositamente per le loro esigenze, seguendoli attraverso tutor didattici e sportivi in grado di aiutarli nella gestione quotidiana della attività. Molto spesso per i giovanissimi sportivi studiare diventa molto complicato, tra allenamenti, trasferte, gare e manifestazioni. L'idea di questo progetto è nata proprio per incentivare i giovani impegnati nelle discipline sportive di alto livello agonistico a non abbandonare gli studi.



Le notizie raccolte sono state: lo sport da loro praticato e il tempo dedicato per gli allenamenti e le gare. Da questi dati ne sono emerse delle interessanti riflessioni.

Innanzitutto l'elemento rilevante è che gli studenti nella nostra scuola considerati atleti di alto livello sono ben 38. Un dato di grande rilievo, considerando la difficoltà e il sostanzioso carico di lavoro con cui noi studenti dobbiamo fare i conti ogni giorno. Tuttavia, la cosa più importante che si evince dai grafici che qui sotto riportati è il crollo del leggendario mito che per anni ha aleggiato intorno agli sportivi, **considerati masse di muscoli fini a sé stesse e con scarse capacità cognitive.**

L'attualità però smentisce ormai questi antichi concetti. La realtà attuale ci insegna infatti che alla base di ogni sportivo risiede una **notevole capacità di organizzazione:**



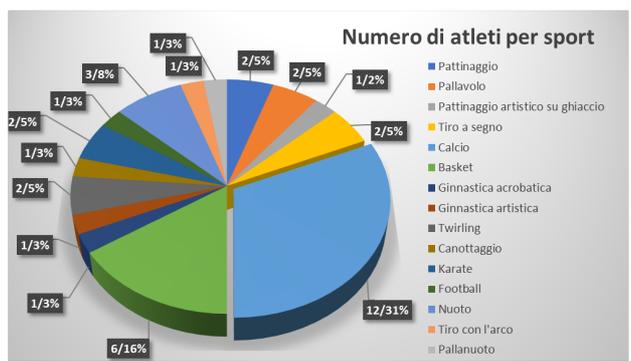
saper conciliare sport e studio in una manciata di ore è un compito non da poco, che soltanto una "mens sana in corpore sano" può svolgere in maniera continua ed efficiente. "Lo sport non è tutto ma un buon alleato per la vita!" afferma con convinzione la professoressa di educazione fisica Paola Menin. Una sacrosanta verità, pronunciata, per di più da un'ex sportiva di alto livello, che dimostra come lo sport sia una palestra di vita, non una necessità primaria, ma un fedele alleato, sia del nostro stato fisico che mentale. Inoltre

praticare sport rende cittadini migliori, oseremmo dire, perché saper rispettare le regole e rapportarsi con compagni e avversari è un prerequisito fondamentale per la nascita di una società migliore.

Da non sottovalutare nemmeno l'ambizione, la fame e la voglia di raggiungere i risultati che ci si prefissa: alla base del "successo" di questi studenti, infatti, sta anche un'immensa determinazione.

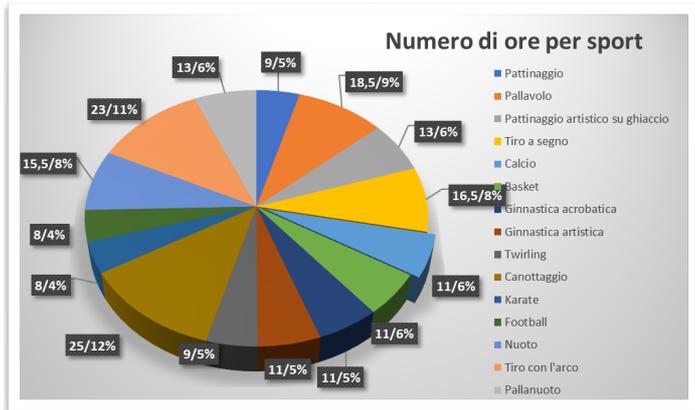
Confrontando i vari dati a disposizione abbiamo notato che i diversi sport, pur essendo considerati tutti ad alto livello, hanno delle differenze nelle ore di allenamento.

I grafici della figura 1 rappresentano in maniera chiara il numero di giorni e di ore alla settimana dedicati allo sport.



Il grafico N. 2 mostra come lo sport maggiormente praticato dai nostri atleti sia il calcio, con il 30% del totale. Seguono il Nuoto e la Pallacanestro. Nel grafico compaiono anche sport tradizionalmente meno noti come il Pattinaggio Artistico su ghiaccio, il Twirling e il Tiro con l'Arco.

Nel grafico N. 3 è interessante notare come sia il Tiro con l'Arco a richiedere maggior impegno di ore (23!). Segue la pallavolo con 20 e il nuoto con 17. Sorprende il dato del calcio: nonostante sia lo sport più praticato (anche in Italia) occupa in media solo 11 ore settimanali di allenamento. Poche, se pensiamo al notevole livello di professionismo che comporta la disciplina e gli enormi compensi che vengono elargiti agli atleti, rispetto a discipline che, pur richiedendo molto impegno in termini di tempo, non hanno alcun riconoscimento in termini di gratificazione economica.



In conclusione possiamo affermare che ormai è assodato come lo sport e la disciplina aiutino anche nello studio. Sono molti gli esempi di giovani sportivi che hanno portato a termine con successo anche la loro carriera scolastica. Ma ce ne sono altri che invece non riescono a trovare il giusto equilibrio, vuoi per orari estenuanti, vuoi per un metodo di studio non efficace e che per questo motivo vanno aiutati a sapersi gestire. Le energie messe in gioco durante una competizione contribuiscono a migliorare le proprie capacità e a formare nella persona lo spirito sportivo. E' lo spirito sportivo che ci insegna a saper perdere con dignità e a saper vincere con onore.

**Lo sport ci aiuta a capire che con la tenacia si possono superare ostacoli e a saper riconoscere che i propri limiti possono essere superabili. Così nello sport come nella vita.**

*Eros e Alex*

# INTERVISTA COL CAMPIONE

## ENRICO ZANICOTTI

GB SPORT

In questa edizione di GB EXPRESS, la redazione sport si è occupata di intervistare lo studente Enrico Zanicotti della sede di Cassano. Classe 2004, Zanicotti si è laureato nel settembre scorso Campione d'Europa con la propria nazionale di Football Americano. Di seguito l'intervista.

### **Ciao Enrico! Come ti sei avvicinato a questo sport?**

Ciao! Mi sono avvicinato al football grazie a Internet, guardando dei video su Youtube dopo che non avevo più voglia di giocare a calcio.

### **Quanto tempo dedichi a sport e studio? Come riesci a conciliare le due attività?**

Mi alleno circa 10 ore a settimana, più la partita, dalla durata di 3 ore. Studio circa 10-12 ore a settimana, anche se dipende naturalmente dal periodo dell'anno. Studio solitamente il pomeriggio, cercando di prepararmi sempre in anticipo per via dei miei match, mentre la sera mi alleno. La scuola riconosce il mio status di studente-atleta di alto livello, perciò ho la possibilità di svolgere delle interrogazioni programmate, avvisando però i miei insegnanti in anticipo.

### **Quali sono i vantaggi, sia fisici che psicologici, che questo sport ti ha procurato?**

Per quanto riguarda i vantaggi fisici sicuramente mi permette di mantenermi in forma e in salute; mi sono capitati degli infortuni (mi sono slogato la caviglia), ma sono frequenti nel nostro sport. Da un punto di vista psicologico, ho imparato a meglio sopportare la pressione, riuscendo inoltre a rimanere più a lungo concentrato e a fare squadra coi compagni.

## Qual è stato il miglior risultato che tu e la tua squadra avete conseguito? Hai mai gareggiato a livello nazionale o internazionale?

Abbiamo raggiunto la semifinale nazionale U17 flag nel 2019: in questa categoria ogni squadra gioca con soli 5 giocatori e non vengono utilizzati né il casco, né il paraspalle, quindi i placcaggi non ci sono e abbiamo delle “bandierine” attaccate alla vita; quando un avversario riesce a strapparle, l’azione finisce. Ora, invece, gioco già con la Nazionale senior, con cui inizierà a marzo il Campionato Nazionale di Seconda Divisione. La scorsa estate ho vinto gli Europei nella categoria U18 flag a Grosseto, e sempre nello stesso anno anche la Nazionale maggiore li ha vinti.



## Tamponi e green pass: come il tuo sport ha gestito l'emergenza sanitaria?

Per poterci cambiare negli spogliatoi dobbiamo essere in possesso del green pass anche se le nostre società ci monitorano costantemente prima di ogni gara facendoci dei tamponi rapidi per sicurezza.

## Quali sono gli obiettivi in vista della prossima stagione?

Sicuramente vincere il campionato ma anche e soprattutto cerco di migliorarmi.

*Eros*

## UNO DEI NOSTRI ARTICOLI E' STATO PUBBLICATO NEL NOTIZIARIO DEL COMUNE DI MELZO!!!

Servizi al Cittadino

Siamo i ragazzi della nuova generazione, vivaci, creativi, appassionati, fantasiosi, socievoli, attivi e laboriosi. Nel periodo del lockdown avevamo tanta voglia di condividere i nostri pensieri e sentivamo la necessità di divulgare le nostre riflessioni.

Così nel maggio 2020, in uno dei peggiori periodi della nostra adolescenza, abbiamo pensato di dare vita al giornalino del liceo Giordano Bruno: il **GB EXPRESS**.  
(Potete seguirci sul sito <http://www.liceo-melzocassano.edu.it/magazine>)  
In onore del filosofo a cui è stata dedicata la nostra scuola, siamo felici di far sentire le voci degli studenti che vivono in prima persona le difficoltà che ci circondano, che hanno lottato contro i grandi disagi della pandemia: prima con la DAD, poi con il faticoso rientro a scuola.

Ma questo disagio è stato realmente percepito dai mondo degli adulti?  
Forse solo noi giovani abbiamo potuto comprendere davvero le emozioni vissute nei mesi appena trascorsi perché gli adulti, presi dalla frenesia dei loro ritmi di vita, non stanno realmente capendo come siamo cambiati, mentre sono comprensibilmente più interessati a poter ritornare a vivere una realtà il più normale possibile.

Il nostro percorso di cambiamento è iniziato al ritorno in presenza dopo la DAD e ci siamo posti la seguente domanda: "Ricominciamo come prima o ci rinnoviamo?" La nostra scelta è stata quella di rinnovarci, di ritrovare il desiderio, di provare nuovi sentimenti di cui abbiamo dimenticato l'essenza, di rivedere sorrisi finora coperti dalle mascherine, di uscire e fare nuove amicizie.

Attraverso il giornalino vogliamo far sentire le opinioni di noi giovani e adolescenti, raccontando anche le nostre storie, per recuperare i rapporti inter-

### Essere o non essere... noi abbiamo deciso di essere



personalità con i nostri coetanei e con gli adulti, perché con la pandemia sono molto cambiati...e non sempre in meglio.

Un ringraziamento particolare lo rivolgiamo ai nostri compagni della redazione Marco e Sara che hanno ideato il logo del nostro giornale. Lavoriamo quindi insieme per ritrovare entusiasmo, per suscitare, emozionare, far riflettere e sorprendere tutti i nostri lettori. Nella speranza che presto torneremo ad abbracciarci.

*La redazione GB EXPRESS  
Liceo Giordano Bruno Melzo*



La redazione del GB EXPRESS edizione 5: Benedetta, Lucia, Omaira, Giulia, Marcello, Giada, Manuela, Francesca. Federica, Eros, Eleonora, Alessia, Carolina, Asia, Aurora, Marianna, Chiara, Carmine, Alessia, Asia, Vlad, Cristina, Elena e le nostre inviate da Cassano d'Adda Giorgia e Stefania.

Commissione grafico-artistica: Marco, Alex, Sara, Anita, Marcella

seguiteci su [www.liceo-melzocassano.edu.it/magazine](http://www.liceo-melzocassano.edu.it/magazine)