



Carissimi lettori bentrovati.

In questo secondo numero, in uscita nel mese di marzo, abbiamo deciso di soffermare la nostra attenzione su una tematica quantomai attuale e di necessario approfondimento: l'istituzione e la ricorrenza della Giornata Nazionale dei disturbi alimentari.

Ricorrenza che ci ha stimolato nell'approfondire tematiche strettamente connesse con questa grave problematica.

Lo sport ed il legame strettissimo che questo ha con l'alimentazione, ma anche la cronaca con varie interviste a sportivi e non, che hanno deciso di mettersi a nudo raccontandoci la loro personale esperienza.

Non abbiamo trascurato nemmeno l'aspetto psicologico legato alla bellezza ed ai suoi stereotipi nel corso del tempo e ad un fenomeno in crescita, legato alla cultura e alla musica coreana.

Ci auguriamo che questi approfondimenti ed in particolare le interviste, servano ad ognuno di noi come spunto di riflessione su quanto sia importante nutrire sé stessi.

Buona lettura

Il Direttore

Sport e alimentazione:
intervista al
prof. Migovan

Pag. 8-9

Le arti marziali

Pag. 10 - 11

I disturbi alimentari:
l'intervista
pag. 13- 14

K-Pop

pag. 15 - 16

La Bellezza ed i suoi stereotipi
Pag. 17 - 18



Pag. 1

Editoriale - indice



pag. 2 - 3

Fino all'osso:
recensione



pag. 4 - 5

Cronaca: la Giornata Nazionale dei disturbi alimentari



pag. 6 - 8

Intervista:
MariaFrancesca
Garritano

FINO ALL'OSSO



Ellen è una ventenne ribelle, da tempo malata per una grave forma di anoressia.

Ha trascorso la maggior parte della sua adolescenza entrando e uscendo da molte strutture di recupero, solo per ritrovarsi sempre con parecchi chili in meno.

Ormai determinata e troppo disperata, la sua famiglia decide di mandarla in una casa famiglia guidata da un medico dai metodi poco tradizionali. Ellen accetta e trascorre in questa casa (Threshold) circa sei settimane.

Questa comunità ospita una donna incinta che rischia di perdere il figlio, una ragazza in condizioni talmente critiche da essere stata intubata e nutrita forzatamente e Luke, un ballerino di Londra che dopo un grave infortunio al ginocchio è stato costretto ad interrompere la sua carriera.

Nonostante il suo rapporto con gli altri pazienti non sia perfetto, con il tempo imparerà tanto da ognuno di loro.

In modo particolare la aiuterà Luke e si creerà tra di loro un rapporto unico e speciale.

Ellen dopo tante difficoltà e ricadute riuscirà finalmente a ritrovare la forza in sé stessa, per combattere il mostro che perennemente le chiudeva lo stomaco e solo una volta raggiunto il punto finale, riuscirà ad aprire una nuova porta e ricominciare da capo.

anno di uscita: 22 gennaio 2017

regista: Marty noxon

genere:drammatico-commedia

premi vinti: screen actors guild awards per il miglior cast cinematografico

“Fino all’osso” è un film registrato a scopo cinematografico ma ispirato alle tantissime storie di ragazze e ragazzi che hanno vissuto in prima persona l’anoressia e altri disturbi alimentari, e appunto mira a sensibilizzare il mondo giovanile sull’argomento.

Questo film cerca di spiegare l’importanza del curare la malattia e chiedere aiuto, ma soprattutto del riuscire ad accettare di aver bisogno di essere aiutati. Infatti Ellen la protagonista decide di farsi aiutare solo quando prende piena consapevolezza del suo stato fisico e mentale.

B. Banfi - A. Picotti



LA GIORNATA NAZIONALE DEI DISTURBI ALIMENTARI

Da dodici anni ormai, il 15 marzo si celebra la giornata nazionale contro i disturbi del comportamento alimentare (DCA) in memoria di Giulia Tavilla, morta di bulimia ad un passo dal ricovero. Lo scopo di questa giornata è quello di porre maggiore attenzione a questo fenomeno in crescita tramite l'informazione e la prevenzione, al fine di creare una rete di supporto per chi ne soffre.

~Cosa sono i disturbi alimentari?

I disturbi alimentari (DCA) sono descritti come "caratterizzati da un persistente disturbo dell'alimentazione, oppure da comportamenti inerenti l'alimentazione che hanno come risultato un alterato consumo o assorbimento di cibo che compromette significativamente la salute fisica e il funzionamento psicosociale.

I principali disturbi alimentari sono la pica (ingestione di sostanze non commestibili), il disturbo della ruminazione, il disturbo evitante restrittivo dell'assunzione di cibo, l'anoressia, la bulimia nervosa e il disturbo da binge eating (abbuffate compulsive).

Anoressia e bulimia nervosa sono i disturbi alimentari più diffusi. Entrambi si basano su una percezione sbagliata della propria immagine corporea e una costante preoccupazione per il peso, nel tentativo di raggiungere un'ideale di perfezione e di ossessiva magrezza. Per arrivare a ciò l'anoressia porta al digiuno, mentre la bulimia porta ad alternare incontrollabili abbuffate e condotte eliminatorie (vomito autoindotto, lassativi e/o diuretici, intensa attività fisica).

Attraverso questi comportamenti patologici si cerca di zittire la propria fragilità narcisistica, attaccando il corpo, che per chi soffre di questi disturbi è sede di difetti e imperfezioni ritenuti la causa delle proprie difficoltà e dei propri fallimenti.

~Prevalenza dei DCA

Secondo la Società Italiana per lo Studio dei Disturbi del Comportamento Alimentare, ogni anno in Italia 8500 persone soffrono di DCA.

Pur essendo presenti in tutte le età, questi disturbi hanno un picco elevato in adolescenza: ne soffrono 10 adolescenti su 100, soprattutto donne. La fascia più colpita è quella tra i 15 e i 25 anni. Negli ultimi anni si stanno verificando contemporaneamente un abbassamento dell'età tra 8-9 anni e un incremento nelle donne adulte, soprattutto over 40.

I DCA sono aumentati anche nella terza età e nella popolazione anziana. Il fattore di rischio principale sembra essere la preoccupazione di mantenere un aspetto giovane e attraente nonostante l'invecchiamento, insieme all'umore depresso che può seguire alle perdite tipiche di questa fase della vita.

Inoltre, secondo una ricerca del 2019 dell'ABA, Associazione Italiana per la cura e la prevenzione di Anoressia e Bulimia, il 95,9% delle persone affette da DCA sono donne. Ciò può essere spiegato dalla maggiore propensione delle donne a esprimere la sofferenza attraverso il corpo e a conformarsi a ideali modelli estetici.

In merito a questa giornata abbiamo deciso di realizzare un'intervista alla ballerina Mariafrancesca Garritano, membro della prima consulta per la nascita della Giornata Nazionale Italiana contro i disturbi alimentari:

1- Può parlarci della sua volontà di aderire alla prima consulta per la nascita della giornata nazionale dei disturbi alimentari?

Quando uscirono gli articoli a cui è legato lo scandalo scaturito dalle mie dichiarazioni, ricevetti la mail di Stefano Tavilla, fondatore di Mi Nutro di Vita, l'associazione che ha fatto istituire la Giornata Nazionale del Fiocchetto Lilla, nel giorno della perdita di sua figlia Giulia, il 15 Marzo, appunto. Io ho partecipato alla prima Giornata Nazionale a Genova, l'anno dopo la morte di Giulia, ed ero appena stata licenziata.

Insieme a me, un gruppo di esponenti che vennero individuate dall'Associazione come Testimonial del fiocchetto Lilla. Era il 2012 e ancora nessuno conosceva questa manifestazione che negli anni si è ingrandita ed ha portato al risultato raggiunto, istituzionalizzando questa ricorrenza e facendola diventare un appuntamento fisso nel quale celebrare la vita il più possibile, anche a nome di chi non ce l'ha fatta.

2- Perché ha ritenuto così importante che venisse istituita la giornata?

La risposta siamo noi oggi che ne parliamo sul vostro giornale scolastico. Queste sono azioni che rimarranno nella storia, che faranno la storia e che serviranno alle generazioni future per prendere consapevolezza di problemi di cui fino a qualche anno si parlava poco.

3- Ritiene oggi che si siano fatti passi avanti significativi o ancora ci siano molte difficoltà a parlare di disturbi legati all'alimentazione e alle performance sportive?

In molti contesti si può dire che le cose siano migliorate, perché se ne parla e perché la sensibilità al tema è più diffusa, ma dire che le prospettive di cura e di prevenzione siano migliorate in tutti i contesti sportivi è ancora prematuro. I recenti fatti di cronaca dimostrano ciò che io stessa ho imparato dieci anni fa e cioè che alcuni ambienti sono troppo ermetici e fanno parte di un sistema di pensiero malsano difficile da scardinare.

M. Lombardi



Mariafrancesca Garritano

La prima volta che indossò le scarpine da ballerina aveva soltanto due anni e si trovava a Cosenza, a diciassette anni era sul palco del Teatro alla Scala di Milano pronta a esibirsi ed ora che ne ha qualcuno in più continua la sua carriera da ballerina.

Mariafrancesca Garritano (in arte Mary Garret) non solo ballerina, ma anche scrittrice e attivista per la lotta ai disturbi alimentari si racconta per noi:

1- Come si è evoluta e quando è iniziata la sua carriera come ballerina?

Ho iniziato a fare danza da piccolissima per gioco. Avevo solo due anni e mezzo quando sono entrata in una sala ballo della mia città natale, Cosenza, in Calabria. A 16 anni sono entrata nella Scuola di

Ballo del Teatro alla Scala dopo una selezione in cui mi accettarono per frequentare il settimo corso.

Dopo due anni mi sono diplomata entrando automaticamente nel Corpo di Ballo del Teatro come danzatrice professionista e sin dal primo anno ho ricoperto i ruoli che mi hanno permesso di iniziare la mia ascesa nell'olimpo della lirica italiana.

2- quale è stato il suo rapporto tra alimentazione, allenamenti ed esibizioni?

Da piccola, come tutti i bambini, avevo le mie preferenze, ma non ho mai relazionato il gusto dei cibi al mio aspetto fisico perché geneticamente ho una struttura muscolare filiforme. Purtroppo ho recepito l'errato messaggio che il mio fisico non fosse "abbastanza" esile quando ho iniziato ad avere pressioni dall'esterno. Dopo il mio trasferimento e nel momento in cui alcuni soggetti, adulti di riferimento, hanno iniziato a chiedermi ripetutamente di "rivedere la forma fisica" (anche con espressioni molto meno gentili di questa) ho deciso di mangiare sempre meno e vedendo che dimagrivo e ricevevo tanti apprezzamenti, ho compreso che l'unico modo per mantenere quella "forma" da loro accettata, era continuare con i digiuni e la decurtazione del cibo.



3- A quale età si è resa conto di vivere questo disturbo e come ha tentato di superarlo?

Io non ho mai avuto la percezione di aver vissuto un problema ed essere caduta nel disturbo alimentare dell'anoressia, nonostante il mio ciclo si fosse interrotto per oltre 2 anni: nell'ambiente della danza sembra normale non avere il ciclo o mangiare niente o quasi niente. Mi pesavo ossessivamente, se mangiavo qualcosa in più praticavo attività fisica extra a quella già svolta durante il giorno, oppure programavo digiuni sempre più drastici. Il problema non è emerso nemmeno durante un periodo di psicoterapia che ho intrapreso in età adulta. Continuavo ad avere molti infortuni sul lavoro, il mio corpo dava segnali di cedimento in diverse occasioni di sovraccarico ed una dottoressa mi suggerì di iniziare un percorso di sostegno psicologico durante il quale ho affrontato diversi aspetti della mia intimità, ma mai un problema vero e proprio legato al cibo perché io stessa non lo menzionavo e non lo ritenevo IL problema principale.



E' stato dopo molti anni e scrivendo il mio primo libro che ho compreso quanto la cosa sia stata grave, non solo per me, ma per molte altre ragazze intorno a me. Avevo iniziato a vedermi con gli occhi degli altri a causa della pressione e manipolazione psicologica subita.

4- Come ha trovato il coraggio di parlare apertamente della sua situazione e di scrivere un libro che potesse essere d'esempio per molti?

Nessun coraggio, io ho scritto la mia esperienza di vita parlando di tutto quello che penso sia giusto raccontare e farsi raccontare del mondo della danza. Ho parlato di vari aspetti del nostro mestiere e non solo dei disturbi alimentari. Il coraggio ho dovuto averlo per affrontare tutto quello che è successo dopo lo scandalo legato alle mie dichiarazioni. Molte persone si sarebbero perse, arrese, io ho scelto di lottare per la mia verità.

5- Che rapporto ha ora con il cibo?

Buono, anche se continuo a non amare il sapore di alcuni cibi che sin da piccola non mangiavo, come il fegato, i peperoni ed i funghi!

6- E' stata aiutata da qualcuno nel suo percorso di consapevolezza e guarigione?

Come dicevo non ero in grado di rendermi conto di avere un problema, la consapevolezza è arrivata dopo, apprendendo tante storie come la mia, leggendo molti studi scientifici e interfacciandomi con esperti del settore, con i quali ho condiviso tavole rotonde e seminari che mi hanno arricchita.

7- quali consigli sarebbe oggi ai giovani atleti che dovessero trovarsi in difficoltà con le sue stesse problematiche?

Ho smesso di dare consigli quando ho capito che non puoi aiutare chi non vuole essere aiutato. Penso che il miglior consiglio sia l'esempio e per questo racconto me stessa attraverso i miei libri o le interviste o i miei Social, dove ogni tanto faccio riflessioni condividendole con la mia community (se vi interessa seguirmi, mi trovate come marygarret7 e nelle Storie in Evidenza sono raccolte molte cose interessanti). Da poco però ho aperto una nuova pagina Instagram insieme ad altre 2 ballerine che la gestiscono, si chiama "Zona Lilla" ed è dedicata al problema dei disturbi alimentari nella Danza, nello Sport e non solo.

L. Volonghi - G. Zolini



INTERVISTA AL PROF. MIGOVAN

Com'è iniziato il suo percorso nelle arti marziali?

Ho iniziato a 14 anni, dopo una lezione in una palestra di karate. Sono rimasto affascinato dal carisma dell'istruttore e da quel giorno ho deciso di dedicare la mia vita alle arti marziali.

Ad un certo punto del suo percorso ha deciso di diventare insegnante, cosa l'ha portata a questa scelta?

Ho avuto un'opportunità; conoscevo il precedente dirigente, perché ero già istruttore in palestra di Brazilian Jiu Jitsu e ha deciso di continuare con me questo percorso, in veste di docente nel suo istituto.

Secondo lei quali sono le caratteristiche e le qualità che contraddistinguono un grande maestro?

Il maestro deve rimanere per tutta la vita allievo, con umiltà, dedizione e passione.

Che consigli darebbe a chi si avvicina per la prima volta alle arti marziali?

Bisogna avere molta pazienza e voglia di impegnarsi, non bisogna pretendere subito di vedere i risultati, perché il percorso è lungo e tortuoso.

Quanto è importante praticare arti marziali per un ragazzo oggi?

Secondo me è molto importante, perché è una scuola di vita, nella quale si può imparare molto, come il rispetto e la disciplina. È molto importante per l'aspetto educativo e la crescita personale.

C'è una testimonianza di qualche suo allievo che lei ricorda in modo particolare, che abbia tratto benefici nella pratica delle arti marziali?

Ricordo molto bene una persona, che pratica tuttora le arti marziali; si è approcciato tardi alla disciplina e dopo molti problemi con la giustizia ma grazie a questa è riuscito a cambiare e a migliorarsi.

A volte i maestri imparano dagli allievi, a lei è capitato di imparare qualcosa di importante da qualcuno di loro?

Sì, sempre! Ci sono persone più giovani o con meno esperienza ma che insegnano sempre. Ad esempio la determinazione, che è fondamentale in chi pratica sport, la capacità di andare avanti nonostante le difficoltà.

Purtroppo accade di leggere fatti di cronaca nei quali alcuni ragazzi, che praticano arti marziali, prevarichino altri usando la violenza. Cosa ne pensa?

Secondo me chi usa la violenza verso gli altri, non è un vero praticante di arti marziali, ma solo un appassionato. Il vero atleta non userà mai la sua forza fisica contro qualcuno, allo scopo di prevaricarlo, perché conosce molto bene le arti marziali e i suoi valori.

Vorrei infine porle alcune domande, relative all'alimentazione che uno sportivo del suo livello, deve seguire.

Cosa mangia lei prima di fare un allenamento o dopo esso?

Prima dell'allenamento non mangio. Se si vuole fare un pasto, deve essere almeno due ore prima e deve essere a base di proteine. Dopo un allenamento faccio un pasto normale con integratori per recuperare.

Segue un'alimentazione rigida oppure no? E si fa seguire da qualcuno oppure si autogestisce?

Riguardo alla mia disciplina, non serve avere una rigida alimentazione (per un atleta a fine agonismo), perché con le ore di allenamento riesco a mantenere il mio peso. Mi autogestisco conoscendo molto bene il mio corpo.

Da quanto tempo segue questa dieta?

Da sempre seguo questa dieta, da quando ho 18 anni e ho iniziato a competere.

È facile da seguire oppure ci sono giorni faticosi?

Per me è semplice perché non sgarro, essendo rigido con me stesso.

La dieta che segue, vale sia per gli allenamenti che per gli incontri?

La mia dieta è uguale sia negli allenamenti che nelle gare.

C'è differenza tra il periodo estivo e quello invernale?

Sì, perché spesso nel periodo invernale la dieta è composta da più carboidrati visto che il corpo ne ha maggiore bisogno, mentre l'estate ne richiede meno.

N. Vezzoli



LE ARTI MARZIALI

Le arti marziali sono un insieme di pratiche fisiche e mentali che hanno origine in diverse culture e tradizioni del mondo. Si tratta di discipline che hanno lo scopo di sviluppare le capacità fisiche, la forza mentale, la disciplina e la consapevolezza di sé.

Le arti marziali includono molte discipline, tra cui il karate, il judo, il taekwondo, il kung fu, il jiu-jitsu e molte altre ancora. Ogni disciplina ha le sue tecniche e i suoi principi specifici, ma tutte condividono l'obiettivo di migliorare il benessere fisico e mentale dei praticanti.

Le arti marziali sono diventate sempre più popolari negli ultimi decenni, grazie alla loro efficacia nella difesa personale e alla loro capacità di fornire un'esperienza fisica e mentale gratificante. Inoltre, molte persone si avvicinano alle arti marziali per la loro capacità di migliorare la salute e il benessere generale.

Uno degli aspetti più interessanti delle arti marziali è che non si tratta solo di una pratica fisica, ma anche di una disciplina mentale. Le arti marziali insegnano ai praticanti a controllare la mente e ad affrontare le sfide con serenità e determinazione. Questa mentalità è spesso chiamata "mente di guerriero" e si applica sia alla vita quotidiana che alla pratica delle arti marziali. Insegnano inoltre l'autocontrollo e la calma mentale in modo che gli studenti possano mantenere la lucidità e la concentrazione durante situazioni stressanti. richiedono anche una conoscenza approfondita del corpo umano, delle sue capacità e dei suoi limiti e insegnano tecniche per migliorare l'equilibrio e la coordinazione. un insegnamento importante delle arti marziali è il rispetto per gli altri, l'umiltà, la lealtà e la responsabilità, Insegnando a cercare costantemente il miglioramento personale.

Oltre ai benefici fisici e mentali, le arti marziali possono anche aiutare a costruire la comunità e la solidarietà. Molti studi di arti marziali offrono lezioni per bambini e adulti, e gli studenti sono spesso incoraggiati a lavorare insieme e a supportarsi a vicenda nella loro pratica.

Tuttavia, come con qualsiasi attività fisica, è importante praticare le arti marziali in modo sicuro e responsabile. I praticanti dovrebbero sempre rispettare le regole della loro disciplina e seguire le istruzioni del loro istruttore.

Inoltre, dovrebbero indossare l'attrezzatura di protezione necessaria durante la pratica per evitare lesioni.

In conclusione, le arti marziali sono una disciplina che può fornire numerosi benefici fisici e mentali ai praticanti. Con la loro capacità di migliorare la salute, la forza mentale e la consapevolezza di sé, le arti marziali sono diventate una pratica popolare in tutto il mondo. Tuttavia, è importante praticarle in modo responsabile e sicuro, seguendo sempre le regole e le istruzioni del proprio istruttore.

G. Amadei - F. Filippini - C. Ribola



I DISTURBI ALIMENTARI

LA PAROLA A BEATRICE SCHIAVONE

- Raccontaci in breve la tua storia, prima del percorso.

È iniziato tutto quando avevo 13 anni, dopo una serie di avvenimenti traumatici avvenuti durante la mia infanzia legati alla mia forma fisica. Queste problematiche si sono poi sviluppate durante l'età dell'adolescenza. Ho iniziato a sentirmi pressata da alcuni valori della società che, specialmente rivolti nei confronti delle ragazze, erano molto pesanti. Cercando di attenermi a quest'ultimi ho iniziato a cambiare il mio corpo drasticamente. Le cause scatenanti per me sono state l'ambiente familiare, amicizie tossiche e ambiente scolastico, in particolare i commenti inadeguati dei miei compagni.

- Quanto dura la procedura prima del ricovero? Ci sono stati dei problemi?

Prima di essere coscienti del proprio problema c'è un percorso molto lungo di accettazione. Riconoscere il proprio problema e riuscire ad accettarlo sta alla base dell'inizio di un ricovero. Le procedure della sanità italiana sono abbastanza complicate e tortuose. Purtroppo i problemi legati ai disturbi alimentari sono spesso sottovalutati tra i giovani. Ho dovuto infatti affrontare un percorso di psicoterapia di quasi un anno, prima di poter accedere ad un vero e proprio ricovero in ospedale.

- La scuola ne era al corrente? Se sì, come ha reagito a questo percorso?

Inizialmente è stato complicato espormi agli insegnanti per paura del loro giudizio. Le mie paure erano legittime, è stato molto difficile trovare l'appoggio da parte loro quando in realtà dovrebbe essere scontato che un insegnante aiuti un proprio alunno. Penso questo perché l'educazione scolastica ha lo scopo di formare e portare ad una vita adulta e sana. Spesso

sono stata accusata di aver creato una situazione inesistente, solo per avere agevolazioni scolastiche e spesso il mio comportamento veniva invalidato e considerato un capriccio adolescenziale.

- Come ti sei trovata nell'ambiente ospedaliero?

Sono stati mesi di crescita personale molto importanti, nei quali ho avuto l'appoggio non solo dello staff ospedaliero, ma anche di tutte le compagne di percorso, con le quali ho avuto modo di creare un legame forte, basato sul sostegno reciproco e sulla guarigione.

15 Marzo

**Giornata Nazionale
del Fiochetto Lilla**
contro i disturbi del
comportamento
alimentare



- È un percorso che consiglieresti a chi soffre di dca?

Lo consiglio vivamente a chi soffre di disturbi alimentari, perché l'aiuto e l'appoggio di figure esperte è importante per raggiungere la definitiva guarigione. Parlando della mia esperienza personale, posso dire che loro hanno fatto solo da sfondo, in realtà l'unica persona che mi ha aiutata a salvarmi da questa malattia sono stata io. È stato comunque un ambiente formativo, basato sulla crescita personale e fisica, sul reimparare a vivere in una società come persona e non come persona malata e affetta da un dca.

- Come faccio ad accorgermi che una persona cara si sta ammalando di un disturbo alimentare? Come posso aiutarla?

Ci sono molteplici segnali d'allarme che possono aiutarvi a capire se una persona vicino a voi soffre o sta iniziando a soffrire di dca. Tra questi ci sono l'immediata perdita o aumento di peso, tratti caratteriali che si trasformano inspiegabilmente in scontrosi, schivi e freddi, un cambiamento a livello di sguardo che si spegne, si affievolisce...

Spesso è complicato aiutare chi ne soffre, ci sono molte fasi di un disturbo alimentare tra le quali quella del diniego, nella quale si respinge completamente l'idea di soffrirne, perché considerata come una cosa normale. Bisogna tastare prima il terreno e capire quanto l'altra persona sia disposta a farsi aiutare.

Sicuramente un ottimo sostegno basato sulla comprensione e l'accettazione è molto importante per rendere la persona che ne soffre molto meno sola e capita.

L'ignoranza, molto presente nelle persone che affiancano tali soggetti, potrebbe portare a screditare e sottovalutare il problema. È necessario quindi fare le dovute ricerche prima di aiutare la persona cara.

Detto questo, il mio più grande consiglio è quello di non avere paura e di parlarne.

Il fatto che tu sia una ragazza, un ragazzo, una persona, che tu abbia una qualsiasi età, una qualsiasi forma fisica, non deve fermarti dal parlarne. Abbi coraggio di spiegare come ti senti. Non zittire te stesso, zittisci la paura del giudizio, perché se ti prende quella, sarà ancora più difficile uscirne.

M. Enzi

IL K-POP

Che cos'è il K-pop?

Il K-pop è un genere musicale particolare, nato negli anni '90 in Corea del Sud.

Il nome è l'unione tra le parole Korea (South Korea, cioè Corea del Sud, il paese asiatico) e pop, il genere musicale pop. In altre parole, il K-pop è la musica moderna cantata e suonata dai gruppi di cantanti coreani. In realtà il K-pop riunisce diversi generi musicali, il pop, l'hip-hop, l'elettronica e anche il rock, insomma tutto ciò che è musica moderna prodotta in Corea del Sud.

Quando è nato il K-pop?

Il K-Pop è nato nel 1992, con il gruppo Seo Taiji and Boys.

Successivamente, nel 1996, questo genere è diventato una vera e propria sottocultura underground molto in voga soprattutto tra gli adolescenti, che non facevano che ascoltare e ispirarsi al K-Pop. Ma è nel 2003 che si è verificato il boom: i cantanti hanno iniziato a essere dei veri e propri idoli, ossia delle icone osannate e venerate in tutto il paese. Radio, internet, cinema, televisione: non c'era posto che non vedesse presenti gli artisti del K-Pop.

Quali sono i gruppi K-pop più famosi?

Nella storia del genere musicale asiatico più amato in tutto il mondo, le formazioni più importanti sono state: Seo Taiji and Boys, H.O.T., Sechs Keys e soprattutto BTS e Blackpink, i gruppi che hanno conquistato definitivamente l'America.

I BTS conosciuti anche come Bangtan Boys, sono un gruppo musicale sudcoreano formatosi a Seul nel 2013 e composto da RM, Jin, Suga, J-Hope, Jimin, V e Jung Kook.

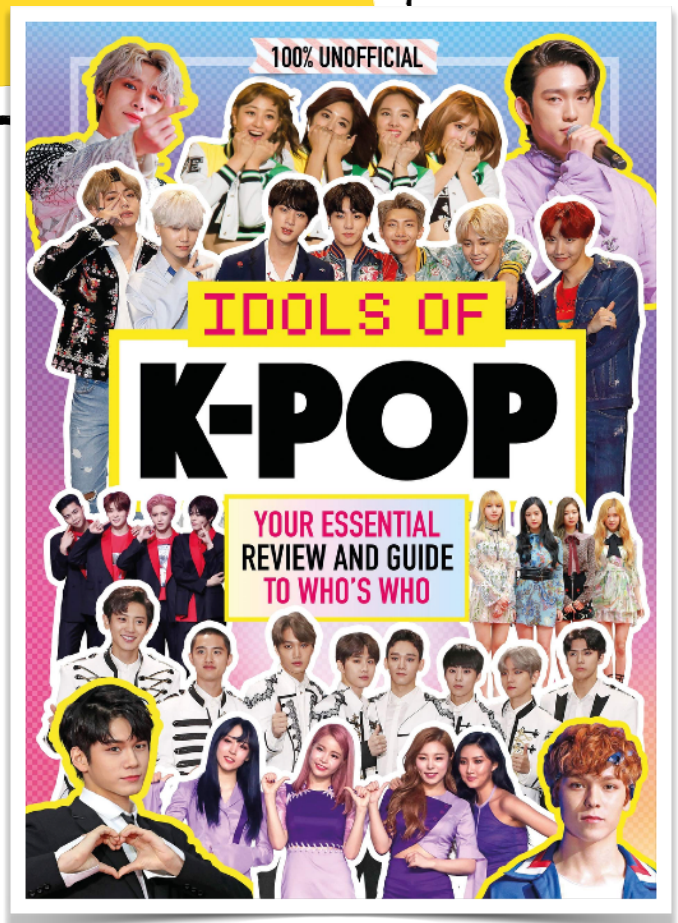
Le Blackpink sono un girl group sudcoreano, formatosi a Seul nel 2016 e composto dalle cantanti e dalle rapper Kim Jisoo, Kim Jennie, Park Chaeyoung/Roseanne e Lalisa Manoban.

Cosa si intende per idol e come lo si diventa?

Gli Idols, nome dato ai cantanti e alle band coreane, vengono portati al successo dalle agenzie musicali coreane che si occupano di formarli sin dall'adolescenza per prepararli ad essere dei veri e propri performer. Lavorano per anni e molto duramente per raggiungere in poco tempo livelli altissimi di abilità nel ballo, nel rap e nel canto. Poi, partecipano ai provini e vengono scelti da esperti che si occupano di questo fenomeno nei suoi diversi aspetti, da quello musicale a quello visivo, molto importante del k-pop.

La figura del "responsabile visivo" studia nei minimi dettagli il look, il trucco, le acconciature e i vestiti seguendo le mode e le tendenze più moderne. Per diventare un idol una persona deve firmare un accordo come trainee (tirocinante) con una agenzia. Di solito, molte aspiranti star iniziano il loro percorso molto giovani.

M. Marchioni e G. Colombini



BELLEZZA E STEREOTIPI

L'ideale di bellezza non è sempre stato lo stesso. Le caratteristiche fisiche, che secondo la società, qualificavano una persona come "bella" cambiano quasi drasticamente con il passare degli anni; questo rafforzato dal fatto che, con il cambiare degli stili di vita delle persone, cambiavano anche alcune caratteristiche fisiche.

L'ideale di "bellezza" nella preistoria: non è possibile definire un vero e proprio ideale di bellezza nella preistoria, tuttavia possiamo dare un'idea di un corpo che era definito come sano.

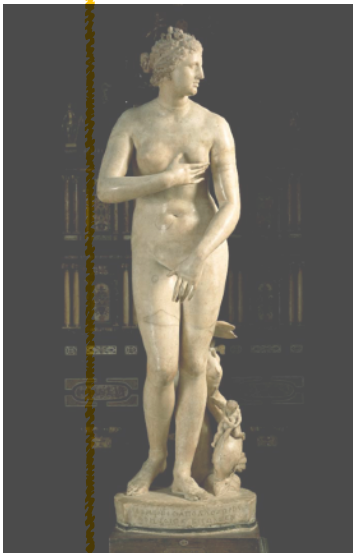
Il corpo femminile doveva essere formoso e robusto, per favorire il parto e per sopravvivere in ambienti ostili.

avendo la possibilità di tornare indietro nel tempo, l'unico modo per capire gli ideali di bellezza dell'epoca è l'arte.

Le testimonianze che abbiamo sono le veneri paleolitiche, statuette in pietra calcarea, che rappresentano questo ideale.



L'antica Grecia: nell'antica Grecia l'ideale di bellezza, includeva anche la bellezza interiore, infatti si credeva che una persona bella di aspetto fosse anche buona, giusta e con una grande morale; Il corpo delle persone belle per l'epoca era perfettamente proporzionato, busto, braccia, gambe, naso, occhi e orecchie seguivano tutti delle regole di proporzione.



Medioevo: Con la religione Cristiana al centro del pensiero comune, l'attenzione si concentra più sulla bellezza interiore a livello spirituale, da qui l'ideale della *donna angelo*; l'attrazione era puramente intellettuale e non fisica o carnale, ed era vissuta come

elevazione spirituale.



L'età moderna: l'età moderna è caratterizzata da un ideale di bellezza sensuale e non più intellettuale come nel medioevo, si ha una visione del "bello"



Oggi: con l'arrivo dei social e di internet abbiamo accesso a molteplici informazioni, siamo costantemente a conoscenza di ciò che è alla moda e di ciò che non è considerato "bello"; questo spesso causa nelle persone che non rispettano i canoni della società, delle insicurezze che poi possono sfociare in problemi sempre più gravi come ad esempio i disturbi alimentari.

Quello che però possiamo dire è che non esiste una sola bellezza, ognuno ne ha una propria. Senza dover rispettare i canoni di una società tossica in cui è promossa una bellezza stereotipata e spesso innaturale.

T. Arici - L. Zoccarato

