

CORP

Maïe sciche l toca per resté sani y nton

Chèst'ena passada àn pra n di speziel lecurda y sensibilisà n cont di desturbs d'alimentazion. L ie n argument zite, na problematica che trueps cèla de scuender, ma a chël che n possa mé ti vester cum l aiut de esperc

Ai 15 de merz vèn lecurdà chësta malatia, na tematica scialdi attuela che toca for plu y plu persones, nce scialdi jèunes. Rujenan cun l'espera de alimentazion Ivonne Daurù de Urtigèi ons nresci che l ie trèi sortes de desturb, l'anoressia, la bulimia y l'«binge eating». Tl prim cajo uel la persona resté scialdi megra, massa megra. La ne maia nia chël che fossa debujèn y sann. Pra la bulimia maia la persona te vef' mument de massa y pèta daldò inò su gran pert o fei scialdi sport y muviment per brujé inò dura la calories. L'«binge eating» ie na espresscion nglèjja. Tlo se tratel de n desturb ulache la persona pierd l'control y se maia ite zènta savèi canche l fossa perdrèt da se fermé.

Bele da piti insù

I fonins y i social media à nce mudà la vita di mutons, l vèn fat de manco muviment y n ie for plu giut sentei dan l computer. Chesc porta pro che i mutons vèn plu grossc. Statistiche desmostra che dantaldut mutons dl zènter y dl sud d'la Talia pèisa massa, ma nce tlo da nêus nen vejien for de plu. Canche i mutons se struà

pona vai, nscila l'espera, gèn a se tò velch da maïe, cun la cunseguenzes aldò. Tres chesc suzédel nce che chisc mutons vèn sciachei o tratei mel, cun cunseguenzes nce psicologiche.

Sport y alimentazion

Fé sport ie sann y bel, canche l devènta danz sciche na droga, pona iel da mèter verda. Cèrta jènt che fej scialdi sport cèla y pensa tresora a cie che i possa o daussa maïe y pènsa scialdi ala calories. Aldò de Daurù ie chël bele na prima forma de desturb y nscila velch da mèter verda. L pensier ne dèssa nia dut l di vester pra l maïe. Plu suvènz vèn chesc-dant pra atlec che muessa o ulèssa for avèi n pèis ideel. Na atleta jèuna de Gherdeïna che à plu giut alalongia abù problems n chesc cont ma che à abinà aiut y la dièta streda ie Daniela Dejori. Na ntervista cun èlla puderèis hejfer te una d'la edizions che vèn de La Usc di Ladins. Dantaldut iel pra i mutons nce la ueia de avèi mustli. Per chësta rejon vèniel suvènz tèut ite tablètes y maiadives nia sanes per l corp. Nce



Ivonne Daurù, esperta d'alimentazion de Urtigèi, nes à dat vel' riformazion n cor' di desturbs alimenters.

te chesc cajo pòssen rujené de n desturb alimenter. La esperta cunsciea defm de no creïer dut cie che vèn scrit y cuntà ti social media o tl internet. L vèn gen mpermetù n corp cun mesures da marueia, ma l ne vèn nia cuntà d'la cunseguenzes, d'la problematiches y dl pericol che ie dovia.

Na problematica che crèsc

Tres chël che l desturb vèn ala lum da persones for plu jèunes, jela nce nscila che l numer de zitadins cun problems tl'alimentazion crèsc. Tla Talia rejònen de trèi milions de èiles y èi che à n tel desturb. Pervia d'la pandemia ie chësta problematica chersciuda dassènn, cun cunseguenzes de n melsté d'la persones, no mé tl corp ma nce tl cè; l ie n melsté psicològich.

La cossa plu mpurantata ie che n ne dèssa nia lascé sèules la persones, che à problems n chesc cont. Unim muessa teni l uedli davierc y judé, acioche la persona tucheda posse inò ruvé ora d'la problematica dl desturb dl'alimentazion.