



Giornata Mondiale Disturbi Alimentari: il 2 giugno apri le tue "Ali Mentali"
a cura di **Tina Rossi** pubblicato il 2 Giugno 2021

<https://www.zetatielle.com/giornata-mondiale-disturbi-alimentari-2-giugno-alimentali-marco-sentieri/>

Giornata Mondiale Disturbi Alimentari: il 2 giugno apri le tue "Ali Mentali"

Il 2 giugno non è solo la festa della Repubblica. Nel resto del mondo si celebra la **Giornata Mondiale dei Disturbi Alimentari**. Un tema che sta purtroppo avendo un grande riscontro in questo periodo e che, a causa delle conseguenze della pandemia, ha interessato molte famiglie.

Il lockdown e le restrizioni hanno obbligato alla chiusura in casa e i casi di disturbi alimentari sono aumentati considerevolmente.

Anoressia, bulimia, obesità e altri DCA rappresentano tra i giovani (soprattutto tra i 12 e i 25 anni) la prima causa di morte tra le malattie. In Italia sono oltre **3 milioni** le persone che ne soffrono. Il Covid ha peggiorato la situazione ed abbassato ulteriormente l'età media di chi ne soffre.

Per mantenere alta l'attenzione sui disturbi alimentari, da anni si celebra la giornata mondiale. In ogni città del pianeta si organizzano incontri ed eventi, come quello che ha avuto luogo ieri a Roma.

Giornata mondiale dei disturbi alimentari

Nomi importanti dello spettacolo e dello sport sono intervenuti a Roma, all'evento di sensibilizzazione su questa patologia.

Si è affrontata la tematica dell'alimentazione e delle conseguenze che esercita sulla nostra salute sotto vari punti di vista, da quello **sportivo** attraverso il pugile pluridecorato **Michael Magnesi**. Il campione mondiale ha spiegato l'importanza dell'alimentarsi correttamente per ottenere un buon equilibrio psicofisico, affrontando il tema da un punto di vista sportivo.

Il giornalista e critico musicale **Dario Salvatori** ha invece puntato l'attenzione sui social ed ha rilevato come sia pericoloso per i giovani il voler assomigliare ai modelli estetici proposti dalla rete. Fondamentale la testimonianza di **Chiara D'Alesio** che a causa dell'**anoressia** è arrivata a pesare 25 kg rischiando la propria vita, ma è riuscita ad uscirne. Interessante e di sostanziale importanza, l'elemento prettamente **ristorativo** sollevato dall'imprenditore **Gianni Benedetti**, titolare di "Cacio e Pepe", il noto ristorante romano. Benedetti ha evidenziato quanto sia importante per il benessere mentale uscire, andare a cena e come la pandemia abbia limitato questa opportunità.

In un evento così non poteva mancare una componente musicale. Non è, infatti, mancato il sostegno di uno dei più grandi network



Giornata Mondiale Disturbi Alimentari: il 2 giugno apri le tue "Ali Mentali"
a cura di **Tina Rossi** pubblicato il 2 Giugno 2021

<https://www.zetatielle.com/giornata-mondiale-disturbi-alimentari-2-giugno-alimentali-marco-sentieri/>

radiofonici italiani, **RDS**, presente alla serata nelle figure di **BAZ e Rossella Brescia**, direttamente dagli studi di "Tutti pazzi per RDS".

AliMentali

A concludere la serata, **Marco Sentieri**, che ha presentato la canzone simbolo della "Giornata Mondiale Disturbi Alimentari" dal titolo "**AliMentali**". *"Se ne parla ancora troppo poco e purtroppo fa ancora molte vittime. Con questo brano voglio dar forza alle persone, di aprire le proprie ali mentali, non a caso è il titolo del brano. E' vero, c'è bisogno di competenze. Però attraverso l'apertura, soprattutto delle ali mentali, si può provare a sconfiggere questa malattia"*, dichiara Marco Sentieri ai nostri microfoni.

Marco solleva anche il problema della media dell'età delle persone che soffrono di disturbi à che si è abbassata tantissimo proprio a causa del lockdown.

"La statistica dice che con l'avvento della pandemia, la media dell'età si è abbassata tantissimo. Perché non si sono più rispettate quelle famose regole. Sai, tipo 'La mattina mi alzo e faccio colazione, rientro da scuola, il pranzo'. Stando sempre attaccati ad un pc, oppure per fare la DAD, o anche chi non andava a scuola ma stava lo stesso attaccato ad un aggeggio virtuale. Non si hanno più orari, si mangià davanti al pc, si mangia di notte, a metà pomeriggio oppure, non si mangia proprio", continua Marco. Ed ha ragione. La sregolatezza derivata dall'inattività fisica, dalla chiusura in casa, hanno amplificato il problema che si è allargato anche a chi con la pandemia ha perso il suo equilibrio.

Il messaggio che arriva da "**Alimentali**" è un messaggio diretto, espresso con il liguaggio emozionale della musica e che nella giornata mondiale dei disturbi alimentari porta con se la speranza di riuscire ad arrivare nei cuori e nelle menti di tutti.