

L'anorèxia

Què és l'anorèxia?

Les persones amb aquest trastorn es neguen a mantenir el seu cos amb un pes situat dins dels límits de la normalitat, tenen molta por de guanyar pes o d'arribar a ser obesos i estan exageradament preocupades per la seva figura. A més, la valoració que fan de si mateixes com a persones ve determinada per l'opinió sobre el seu cos.

L'anorèxia nerviosa està lligada al sexe femení de manera rotunda: un 90-95% de les persones afectades són dones i l'edat sol estar entre els 12 i els 25 anys, i és més freqüent entre els 12 i els 17. L'OMS (Organització Mundial de la Salut) ha classificat l'anorèxia i la bulímia com a trastorns mentals i del comportament.

Síntomes de l'anorexia

Hi ha diverses maneres de detectar la malaltia:

- *Negació a mantenir un pes igual o superior al valor mínim que correspon a la seva edat i alçada.*
- *Pèrdua important de pes, i afirmar que s'està gras tot i que s'està prim.*
- *Reduir el consum d'aliments, especialment els que porten més greix i calories.*
- *Es tornen cada cop més introvertides i més aïllades de tota la vida social.*
- *Agressivitat, tristesa i aïllament de la família i amics.*
- *Jutjar la seva vida sota la visió de la imatge personal, la bellesa, el triomf...*
- *Concentració en els estudis però amb més dificultats que abans.*
- *Menjar tota sola.*
- *Augment de l'exercici físic desmesurat.*
- *Consum de diürètics i laxants.*

- *Irregularitats i pèrdua de la menstruació.*
- *Fred, estrenyiment.*

Tractament

El tractament més eficaç és l'anomenat cognitiu-conductual per part d'un equip mèdic multidisciplinari (metges, infermeres, psicòlegs...) amb el suport de la família. Els professionals que s'han de fer càrrec d'aquests malalts són psiquiatres especialistes que tenen un equip multidisciplinari. El tractament inicial el fa el grup sencer i més endavant se'n poden ocupar els diferents professionals individualment.

Únicament s'aplica un tractament farmacològic si hi ha patologies afegides, com ara depressió. Una part important del tractament comporta adquirir conductes d'alimentació adequades.

La família sempre ha de donar suport a l'equip mèdic. La seva desconfiança és molt negativa per al malalt. La família ha de col·laborar i sol·licitar als professionals aclariments sobre el desenvolupament del tractament i en què poden ajudar. L'ACAB ajuda mitjançant els grups d'ajuda mútua (GAM) a pares i familiars a comprendre la malaltia de les seves filles i poder-les ajudar a superar-la.

Factors socioculturals

Hi ha una pressió de la societat important que indueix els joves a estar prim i esvelts. Els mitjans de comunicació, especialment la televisió, venen la idea que estar prim va associat a felicitat, èxit laboral, èxit en les relacions socials i una millor qualitat de vida. Com s'associen aquests objectius amb la disminució de pes?

La imatge que donen els anuncis publicitaris i les sèries irreals de televisió sobre la dona és de "superwoman": ha de tenir un cos perfecte, una carrera professional perfecta, un matrimoni perfecte i ser la mare ideal.

Això, lligat a l'associació d'aquest "èxit" a estar prim, porta algunes dones a iniciar dietes restrictives que poden derivar en una malaltia de caire alimentari.

Factors individuals

Encara que no es pot predir qui es veurà afectat per aquesta malaltia i qui no, hi ha uns trets característics de les persones que la pateixen.

Problemes per ser autònom

Algunes persones no són capaces de "funcionar" sense el suport de la seva família o d'alguna persona que els serveixi de model. Així, situacions com canvis de col·legi, de treball, de parella... poden portar a una pèrdua d'autonomia que a vegades es compensa mitjançant un control excessiu de la dieta.

Por a madurar

La majoria de persones desenvolupen aquests trastorns durant l'adolescència. Aquesta és una època de nombrosos canvis sexuals, físics, emocionals i de maduració. Durant l'adolescència el pensament és abstracte, idealitzat i radical i això implica un temor a convertir-se en adults.

Dèficits d'autoestima

L'autoestima es pot definir com el conjunt d'idees que es té sobre un mateix. Les dones presenten amb més freqüència nivells baixos d'autoestima, que solen anar associats a l'aprovació dels altres i l'aparença externa. Això va lligat al pes i la figura, és a dir, a l'alimentació.

Perfeccionisme i autocontrol

Les persones que pateixen trastorns alimentaris pensen que qui no sigui perfecte no arribarà mai a ser algú. Creuen que una manera d'aconseguir-ho és tractar amb rigidesa el seu cos

La família en front de l'anorèxia

És totalment incorrecte afirmar que les famílies són la causa d'un trastorn alimentari. No obstant això, determinades característiques familiars, juntament amb factors individuals de la persona malalta i factors socials poden predisposar una persona a patir aquest tipus de trastorn.

Factors de predisposició familiars:

Model de dinàmica familiar:

- clima tens, agressiu, distant, escassament afectuós, sobreprotector, poca comunicació.

Altes expectatives familiars:

- Mares sobreprotectores.
- Canvis de rols familiars.
- Preocupació excessiva pel pes i les dietes del pare o la mare.
- Obesitat d'algun membre de la família.

Per al tractament d'aquestes malalties és indispensable comptar amb la col·laboració de la família. El camí que porta a comprendre aquesta malaltia és sempre llarg i dolorós, i és necessari per poder ajudar a curar-la. Els anomenats grups de pares ajuden la família dels malalts a comprendre la malaltia de les seves filles, gràcies a compartir les seves experiències amb d'altres persones amb la mateixa situació. Al principi, els pares busquen informació sobre la malaltia de les filles i demanen solucions per a determinades conductes; els altres pares poden ajudar amb les seves experiències. L'objectiu bàsic d'aquests grups és formar els pares perquè siguin elements terapèutics.

SANITAT

Gloria González
Miryam San Paulino
Laia Querol
Montse Gómez

LLIBRES

Quan arriba San Jordi, època de regalar llibres i roses, un dels problemes que més amoïna als pares i tutors és el d'aconseguir que els nois i noies llegeixin un llibre.

A les escoles i a casa sempre insisteixen en la importància de la lectura per fomentar els nostres coneixements, ja siguin culturals o ortogràfics.

Donarem a conèixer un exemple molt conegut entre els joves, com ha estat "Harry Potter" de l'autora anglesa J.K. Rowling, que ha aconseguit el que molts escriptors no havien aconseguit mai; fer que els joves agafessin un llibre.

Ja que els nostres lectors seran majoritàriament joves, és molt probable que s'hagin llegit els llibres i vists algunes de les pel·lícules amb la història i els personatges, anècdotes i curiositats de Harry Potter.

Amb aquest reportatge ens agradaria que els joves que encara no tinguin afecció a la lectura, agafin algun llibre, ja sigui de Harry Potter o no, i descobreixin l'apassionant món com el que és el de la lectura.

Regalar un llibre, és sempre una bona idea. En el moment en que se'n regala, sigui en festes assenyalades, com ara Sant Jordi, o bé en tota mena de fires de llibres, és una ocasió que se li ofereix a una persona de descobrir un món imaginari, ple de noves emocions i sentiments que li faran viure aquell llibre amb molta intensitat.

Tot i que s'hagin escrit milers de llibres al llarg de la història, per a totes les edats i gustos, un dels grans problemes que es dona actualment entre els joves i infants, és la falta de lectura.

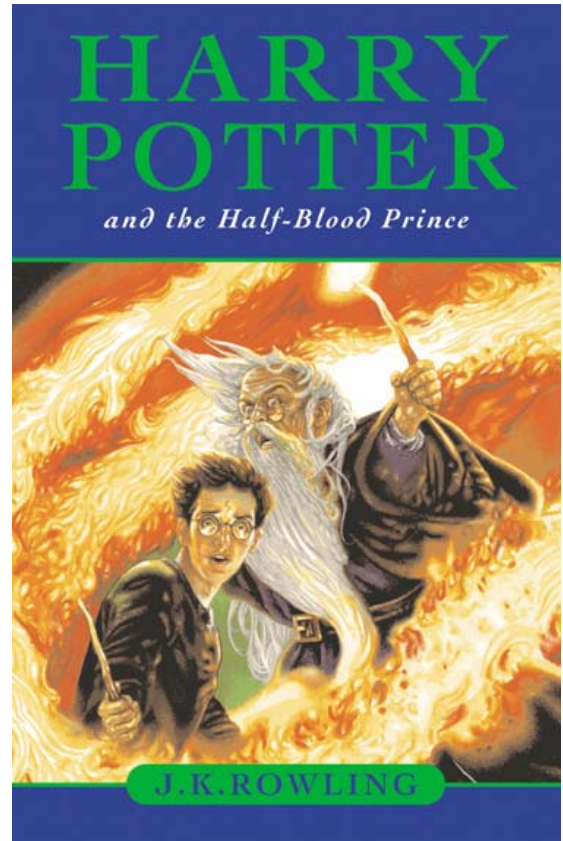
CONCLUSIONS DE L'ENQUESTA DE LA LECTURA INFANTIL

“Només el 57% dels joves entre 8 i 15 no tenen l'hàbit de llegir.”

“Dels 43% que sí llegixen, més de la meitat d'ells hi dedica menys de 2 hores setmanals.”

“El col·legi o l'escola són fonamentals per el desenvolupament d'una conducta lectora. Segons les estadístiques, la lectura no està relacionada entre els joves que dediquen tot el seu temps lliure al “Boom” de les vídeo - consoles.”

Tots aquest problemes, moltes vegades es poden solucionar amb paciència i implicació tant per part de pares o tutors com el fills. Per als més joves, els especialistes recomanen que siguin els pares qui els inicien en la lectura, assegint-se al seu costat i llegint llibres



LLIBRES

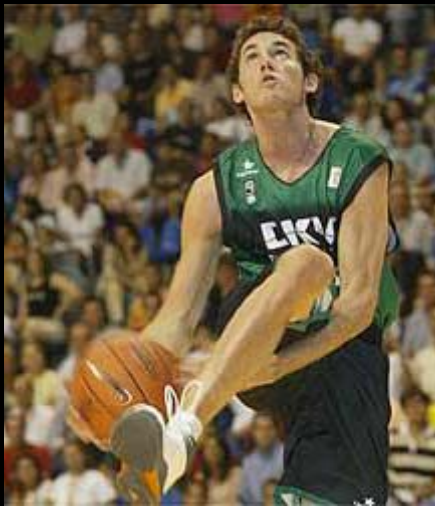
Marta Fortuny

Montse Oto

Sonia Prado

NOVETATS

BÁSQUET



Dos equips catalans (Winterthur Barça i DKV Joventut) s'han classificat per disputar les semifinals dels Play Offs de la Lliga Nacional.

El Barça s'enfrontarà amb el Tau Cerámica, que ja està oficialment classificat per jugar l'Eurolliga les tres temporades pròximes.

La Peña jugarà amb l'Unicaja de Malaga, que va quedar campió de la Lliga regular.

FÚTBOL

El F. C. Barcelona s'ha proclamat Campió de la Lliga deampions per. Segona vegada en la seva història I també campió de la Lliga nacional.

Esperem que l'any següent tingui Molt bons resultats!!!!!!



NICOLÁS ALMAGRO

Nicolás Almagro, un joven tenista murciano, que pone en apuros a todos los grandes. ¿Pero quién es este chico? Nicolás Almagro nació en Murcia el 21 de agosto de 1985. Comenzó a jugar al tenis de la mano de sus hermanos mayores en el Club de Algezares, aunque poco después pasó a la Escuela de Murcia, donde a los nueve años el entrenador Antonio González se fijó en él. “Me lo empecé a tomar más o menos en serio en aquella época. Con 11 gané mi primer Campeonato de España, en la categoría de infantil y con 13 volví a ganar el cadete y los Juegos Olímpicos juveniles que se disputaron en Murcia. Me gustaba mucho el tenis y entrenaba todos los días de seis a nueve de la tarde, cuando salía del colegio”, explica el joven jugador. Sin embargo, no todo fue fácil. Cuando comenzó a destacar, la Federación le propuso ir a Barcelona, al Centro de Alto Rendimiento. Pero prefirió quedarse en Murcia.

Hasta el momento ha ganado varios challengers. El 16 de abril del 2006 ganó su primer título ATP en Valencia, al derrotar en su trayectoria a Juan Carlos Ferrero, Filippo Volandri, Marat Safin y al francés Gilles Simón en la final. A partir de ese momento su ranking empezó a mejorar hasta la 42ª posición. Hizo semifinales en el Open SEAT Godó y cuartos de final en el Master Series de Hamburgo al perder con el número uno del mundo Roger Federer (3-6 7-6 (2) y 7-5)

“Mi sueño es ser feliz, y dar lo máximo de mi mismo.”

¿Qué hizo que empezaras a jugar al tenis?

Empecé a jugar a tenis por la afición de mis hermanos mayores, ellos jugaban y competían en torneos amateur, el mayor de ellos me regalo mi primera raqueta y gracias a ellos que fueron mis primeros profesores pues puedo disfrutar de este deporte.

¿Cómo es un día normal en tu preparación?

Me levanto siete y media de la mañana desayuno y empiezo a entrenar a las ocho y media hasta las once tenis, y de once y media a una hago preparación física. Después vuelvo a casa, como con mi familia, descanso para volver a entrenar por la tarde una hora mas. Después descanso y paso tiempo con mis amigos, voy al cine o hago cualquier cosa de un chico de mi edad.



¿Tu mejor virtud y tu mayor defecto en una pista?

Mi mejor virtud es que no tengo miedo a nada ni a nadie y por eso juego bien en pistas grandes donde la gente puede asustarse o tener dudas, y mi mayor defecto, y en lo que estoy trabajando, es no tener lagunas en los partidos y estar concentrado todos el tiempo que esté dentro de la pista.

¿Y fuera de una pista?

Mi mayor virtud fuera de un pista es que me gusta que la gente disfrute al estar conmigo y lo pase bien a mi lado y mi mayor defecto será que a veces me cierro mucho en mí.

¿Cuáles son tus hobbies?

Me gusta ir al fútbol a ver a mis amigos jugar, salir como cualquier chico a disfrutar de mi gente y escuchar música y a mi grupo preferido el canto del loco que han estado apoyándome en los últimos torneos.

¿Crees que a partir de ahora, al haber ganado un torneo importante, tu forma de ser puede verse afectada por la fama?

No creo que me vaya a afectar en nada simplemente se han creado una serie de expectativas sobre mí a las que espero responder de la mejor manera posible.

Aunque todavía eres muy joven y tienes mucho futuro por delante, ¿te has planteado alguna vez, "y después del tenis, qué"?

No la verdad es que nunca me he planteado nada después del tenis pero me gustaría que fuera algo que esté relacionado con el deporte o algo así.



¿Has tenido que hacer muchos sacrificios para llegar hasta aquí?

Bueno he tenido que dejar de hacer cosas que podían hacer otros chicos y compañeros míos de colegio a mi edad, pero esta valiendo la pena. Es lo que yo elegí hacer y estoy muy orgulloso de mi elección.

¿Cómo combinabas tus estudios con el tenis?

Los dejé aparcados en 2º de bachiller, no los pude terminar pero cuando tenga tiempo espero poder terminarlos, es cierto que no se me daban mal, pero era mucho tiempo fuera de casa y me acostumbré a hacer otras cosas y los tuve que dejar.



¿Cómo es Nicolás Almagro?

¿Por qué? *oy un chico extrovertido, que le gusta reírse mucho y sencillo al que le gusta disfrutar de su gente y vivir con alegría, el porque no sé explicártelo pero bueno! Ja ja ja ja ja ja ja*

¿Algún ídolo de la infancia?

¿Por qué?

Mi ídolo era Pete Sampras de pequeño y me encantaba verlo jugar, porque disfrutaba y me divertía verlo en una pista de tenis.

¿Cuál es tu sueño?

Mi sueño es ser feliz, y dar lo máximo de mi mismo y cuando deje este deporte poder dejarlo con la cabeza bien alta y poder decir que lo di todo.

¿Por quien te has sentido apoyado siempre?

Mi familia y mis entrenadores siempre han sido mi punto de referencia y nunca me han dejado solo, gracias a ellos superé momentos muy difíciles el año pasado pero ahora toca disfrutar de todo lo bueno que me esta pasando y sacar lo positivo.

ESPORTS

Sunita Simón

Marta Fortuny

Helena Zarrabeytia

CRISTIAN LÓPEZ

¿Cómo empezaste?

Empecé haciendo atletismo en el colegio cuando me dijeron que yo iba a valer para esto.

¿Cuántas medallas has ganado en toda tu carrera?

7 medallas de España y más de 30 en Cataluña

¿Cuando fue la primera carrera que ganaste?

Fue a los 14 años en Barcelona.

¿Siempre has querido dedicarte a parte de tu tiempo al deporte?

Desde pequeño siempre he tenido la ilusión de ser profesional y llegar un día a las olimpiadas aunque con la ayuda de mis padres que me hicieron reaccionar decidí estudiar magisterio y así conseguir tener un sueldo fijo;

Aunque no dejo de entrenar, entreno 2 horas al día, muchas veces me he planteado dejarlo. Pero no lo he hecho porque me gusta y además cobro por ello.



¿Qué aficiones tienes?

Salir con los amigos, leer, viajar, hacer deporte (le gustan todo tipo de deportes)

¿Has tenido algún impedimento para llegar a ser atleta?

Ninguno, siempre he tenido el apoyo de mis padres.

¿Has tenido alguna vez manager?

No, aunque mi entrenador si lo necesitara sería mi manager.

¿Quien es tu atleta favorito?

Michel Johnson, un atleta americano.

¿Cuál es tu película favorita?

El señor de los anillos, he visto 10 veces cada una.

¿Cuál es tu libro favorito?

Los pilares de la tierra.



¿Tienes algun ídolo?

No tengo ningún ídolo en concreto.

¿Cómo es tu alimentación?

Es saludable, llevo una dieta sana, no fumo ni bebo



*Alba Llorenç
Anna Pons
Helena Zarrabeytia
Sunita Simón
Asun Pastrana*

Música

Novetats! Pròximes gires dels nostres grups més famosos, entre altres notícies. I seguidament la gira dels 7 pròxims concerts de ECDL, i per acabar la nostre opinió personal sobre una cançó que ara mateix és un "boom".

Shakira, de gira per Espanya.

La cantant colombiana, que acaba de reeditar el seu àlbum en anglès Oral Fixation Vol.2, torna a l'estiu al nostre país per a realitzar un extens tour per deu ciutats: La Corunya, Gijón, León, Madrid, Pamplona, Barcelona, Elx (Alacant), Tenerife, Màlaga i Las Palmas.

El Sueño De Morfeo

Raquel, David i Juan ja estan en la carretera de nou. El Sueño de Morfeo ha començat una nova gira de concerts amb els quals recórrer desenes d'escenaris per tot el país. De moment, i mentre esperen seguir tancant dates, el trio té ja confirmades actuacions fins a bé entrat l'estiu.



Amaral, La Oreja de Van Gogh, Coti, Buika, Diana Navarrès, Estavella Morente, Mandra amb Sidonie, Muchachito Bombo



Infern actuaran en directe en la gal·la de la X edició dels Premis de la Música, que se celebra demà divendres en el Palau Municipal de Congressos del Parc *Ferial Juan Carlos I de Madrid. En la cerimònia també participaran Raphael, Silvio Rodríguez i X Alfonso, que rebran el Premi d'Honor, el Premi Llatí a tota una vida i el Premi Llatí Revelació, respectivament, segons informen els organitzadors en un comunicat de premsa.





El Canto Del Loco

Dani Martín (veu), David Otero (guitarra), Chema Ruiz (baix) i Jandro Velázquez (bateria), formen el conegut grup El Canto Del Loco. Els quatre, quan parlen del seu quart àlbum d'estudi (zapatillas) cap d'ells porta la veu cantant. Diuen que aquest disc és més seu que l'anterior, que és un disc 100% Canto Del Loco. Tots es troben satisfets del seu últim treball, el CD amb 13 cançons, i el DVD amb 15 cançons, 13 del CD i 2 regals: una improvisació i "Quiero" que és un tema nou. Aquest DVD realment sona al que és el grup. Dani, David, Chema i Jandro tenen clar quina és la força del Canto Del Loco, segons ells no són un grup de virtuoses, sino que són músics de riff no de tècnica, fan el que els hi surt i els virtuoses els aburreixen.

Pel que veiem el Canto Del Loco no deixarà anar el peu de l'accelerador en el que es refereix a defender les seves cançons i la seva música davant del públic. No volen omplir aquest estiu de concerts per al setembre començar una gira per sales de capacitat mitjana i guardar la gran gira per l'any vinent. I sobretot guardar forces per el que és el seu gran somni, creuar fronteres. En definitiva, porten 5 anys en la carretera, amb 3 discos grabats en estudi i dos en directe.

DATES I ESCENARIS DEL CANTO DEL LOCO EN JUNY

DATES	ESCENARIS
2 de juny	San Sebastián (Velòdrom de Anoeta)
3 de juny	Burgos (Plaça de toros)
8 i 9 de juny	Barcelona (Palau Sant Jordi)
10 de juny	Motilla del Palancar, Cuenca (Camp de futbol municipal)
11 de juny	Jaén (Pavelló de verano)
15 de juny	Puertollano, Ciutat Real (Camp de futbol El Cerrut)
17 de juny	Madrid, Concierto de los Nº 1 de Los 40 Principales (Estadi Vicente Calderón)
18 de juny	Escaldes-Engordany (Principat de Andorra)
23 de juny	Pamplona (Plaça de toros)
24 de juny	Palència (Camp de futbol La Balastera)
29 de juny	Las Palmas de Gran Canaria (Pàrking del Recinte ferial)
28 de juny	Segovia (Ciutat deportiva de La Albuera)
30 de juny	El Sauzal, Gran Canaria (Escenari sense confirmar)

LA CANÇÓ

I aquí teniu una cançó, que segurament coneixeu, haureu sentit, ja que no deixar de sonar per tot arreu, respecte a la qual nosaltres no tenim una bona opinió. Trobem que hi ha cançons que mereixen més està en la llista d'èxits i no hi són.

Koala - Opá, viacé un corrá

*Opa, yo viacé un corrá,
pa echar gallinas,
y pa echar mininos,*

*Opa, yo viacé un corrá,
pa echar perdices
y echar pajarillos.*

*Opa yo viacé un corrá,
pa echar guarrillas y pa echar
guarrillos.*

*Opa yo viacé un corrá,
pa echar una potra
ay con sus potrillos...*

*Yo te ayuo a arrancar la guzzi
yo te ayuo a pintar el land rover
yo te ayuo a sacar las papas
yo te ayuo a lo que haga "farta"...*

*pero que sepas que opa,
yo viacé un corrá,
pa echar gallinas,
y pa echar mininos,*

*opa yo viacé un corrá,
con tu "permizo" hago un corralillo*

*tengo las "maeras", y tengo los
tablones
la chapas del tejao la he sacao de
unos bidones
tengo las maneras y tengo las*

*intenciones opaito
er domingo empiezo a ver si tengo
cohone opa!!!*

*yo te ayuo a barrer los shumbos
te ayuo a quemar ramon
te ayuo a lo que haga "farta"
te ayuo te ayuo a to*

*pero que sepas que opa
yo viacé un corrá
pa echar gallinas
y pa echar mininos*

*opa yo viacé un corrá
pa la herramienta
y pa la motillo*

*opa yo viacé un corrá
pa echar coneja y echar conejillos*

*opa yo yo viacé un corrá
en las afueras de Gibraltar el Chico*

*yo viacé un corrá
yo viacé un corrá ...*



Glamfa

Secció moda

★ Conjunts



Pantalons texans, molt normals i còmodes, una mica descolorits per la part superior de la cama. No molt baixos de cintura però si a la moda.

Els tacons que acompanyan aquesta vestimenta, afilats i llargs, són negres amb un llaç a la part superior dreta.

Complements:

- Cinturó: 45 €.
- Brasalet: 12 €.
- Arracades: 17 €.

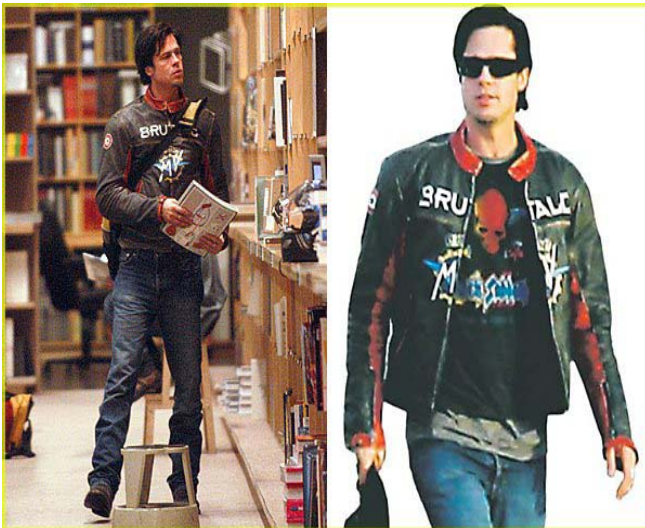
Bonica roba per sortir de marxa, i anar elegant i a la moda.

Samarreta a l'estil xinès, color negre nit, amb transparencies a les espatlles i donant una sensació de noia atrevida.

Samarreta a flogs: 37€
Pantalons curts a conjunts:
49€
Complements: 45€
Xanquetes: 25€



Famoso moda



Brad Pitt
Hem triat aquest actor perquè
ens agrada la seva forma de
vestir. Té una manera molt
seductora de combinar la roba.
En aquesta foto, podem observar-lo
amb una casadora motera,
Uns texans i una samarreta.

MODA

Ester García Guntín
Aina Alegret Feliu