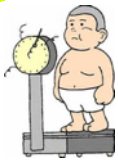
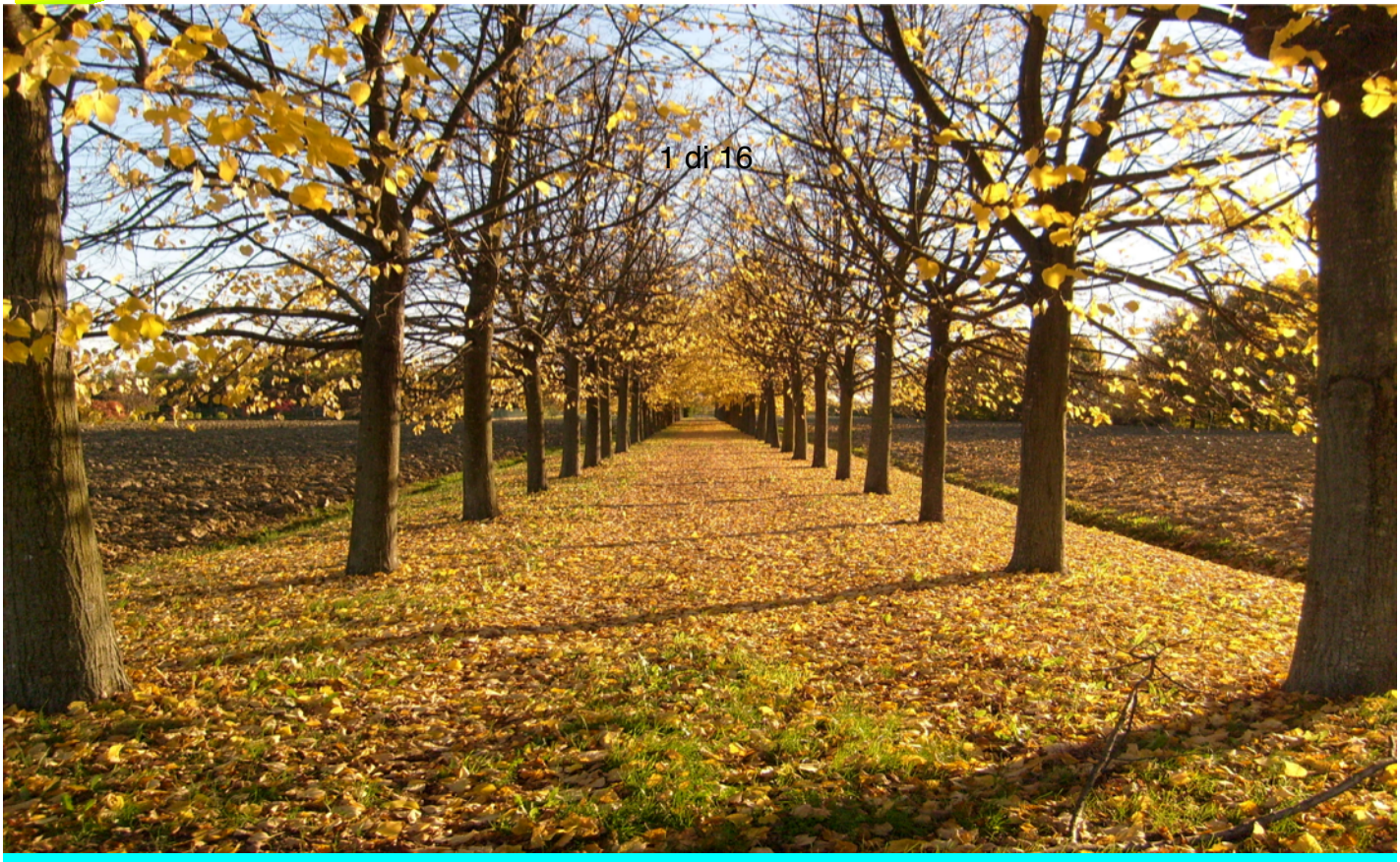
PUBBLICAZIONE ON LINE,
IN OMAGGIO AI SOCI E
SIMPATIZZANTI
N. 10-NOVEMBRE 2015-35.mo

BENESSERE CREATIVO





ORGANO DI STAMPA ASSOCIAZIONE DI VOLONTARIATO ONLUS

MOVIMENTOSALUTE- SETTORE SANITA'

Registro Regionale del volontariato n. 79/15353
CODICE FISCALE N. 97773590019
CODICE IBAN-DEUTSCHE BANK N. IT32X0310401002000000021206
www.movimentosalute.it
info@movimentosalute.it
Cell. 0039-3472211805

IL SOMMARIO DEL NUMERO- 35- NOVEMBRE 2015
MOVIMENTO SALUTE ONLUS

PAG. 3
IL PENSIERO DEL MESE A CURA DEL PRESIDENTE

PAG.4
L'ESERCIZIO FISICA E LE OSSA- CONSEGUENZE

PAG. 5
ILSONNO GIOCA UN RUOLO NELL'INFLUENZA

PAG. 6/7
L'OMEOPATIA- PARLIAMO DELL'ANSIA

PAG. 8
GINKO BILOBA E LA SUA EFFICACIA

PAG. 9
ANTIBIOTICI NATURALI

PAG.10
8 ALIMENTI PER MANTENERSI GIOVANI

PAG. 11
LE MELE: UN TESORO DI PROPRIETA'

PAG.12
BENESSERE PSICOLOGICO PER LA SALUTE DELL'ANZIANO

PAG. 13
INVECCHIARE E' UN GRANDE PRIVILEGIO

PAG. 14
GLI ALIMENTI FUNZIONALI-COSA SONO?

LA NOSTRA VITA ASSOCIATIVA

* PREVENIRE INVECE DI CURARE
* FARE SCREENING SALUTE
* CONSIGLI SULL'ALIMENTAZIONE
* COMBATTERE L'OBESITA' SOPRATTUTTO INFANTILE
* PROMUOVERE L'ATTIVITA' FISICA
* L'USO DI PRODOTTI NUTRACEUTICI
* CONOSCERE L'ACQUA OZONIZZATA
* MEDICINA NARRATIVA- IL SUO UTILIZZO
* REALIZZARE CENTRI DI ASCOLTO
* FARE CORSI GRATUITI DI CUCINA BIOLOGICA

ONLUS
Associazione Movimento Salute

IL PENSIERO DEL MESE

A CURA DEL PRESIDENTE: ROBERTO GUIDO BIJNO

CARI LETTORI,

siamo arrivati a Novembre dell'anno 2015 ed è quasi ora di bilanci.

Il tempo scorre così velocemente che quasi non c'è ne accorgiamo. Ma anche le persone che sembrano essere sempre le stesse, sono soggette invece a profondi cambiamenti e molte volte non sono neppure consapevoli di queste continue mutazioni.

Ritengo però che queste trasformazioni, possano essere un bene per l'umanità in generale e dovremmo sempre ringraziare Dio per questo.

La nostra amata Italia attende dai politici riforme serie ed avvedute e non solo dell'ostruzionismo da chi non è al vertice del potere.

Si continua a proporre nuove soluzioni per agevolare il mercato del lavoro e per diminuire le tasse, ma ci pare che siano solo parole al vento. Gli sprechi sulle spese statali continuano; ogni giorno i giornali ci propinano notizie di funzionari corrotti, di grandi trasformazioni, ma a me pare che tutto rimanga come prima!!.

Ma veniamo a questo numero di Novembre che spero , come al solito, sia di Vostro gradimento, ma soprattutto utile a conoscere meglio alcune particolarità che possono aiutare il nostro organismo a stare meglio.
Anche su questo numero troverete molti articoli che sono sicuro saranno di Vostro interesse.

Mi piacerebbe però cercare di portare avanti il progetto della Medicina Narrativa, che ritengo molto importante promuovere e cercare dei giovani medici che siano disposti ad applicarla.

Purtroppo non ho avuto la sensazione di un certo interesse, da parte loro, sull'argomento e mi dispiace che nessuno di loro si sia fatto avanti per studiare il modo di attuare il progetto.

Non aggiungo altro e sperando sempre che il lavoro dell'associazione sia apprezzato e seguito, Vi saluto .
Al prossimo mese.

R.G.BIJNO

L'esercizio fisico e il segreto delle ossa

da Focus.it

Una proteina rilasciata durante l'attività muscolare stimola, nei topi, la crescita di tessuto osseo: si indaga per scoprire se il meccanismo funzioni anche nell'uomo.

L'attività fisica è un vero toccasana per lo scheletro, e contribuisce alla formazione di nuovo tessuto osseo. Basti vedere come la ridotta gravità nuoce alle ossa degli astronauti, che - per compensare - si dedicano a regolari sessioni di allenamenti in orbita.

Questo effetto benefico è noto da tempo, ma ancora non era chiaro come i muscoli riuscissero a "comunicare" con le ossa, nonostante la vicinanza fisica.

Ora uno studio pubblicato su *Proceedings of the National Academy of Sciences* sembra in parte chiarire il mistero.

MESSAGGERO. Una molecola rilasciata dai muscoli durante l'esercizio fisico andrebbe ad agire direttamente sulle ossa lunghe, le più coinvolte dal movimento e le più a rischio frattura, accrescendone la forza.

Lo stabiliscono i risultati di un esperimento condotto - per ora soltanto sui topi - dai ricercatori della Icahn School of Medicine at Mount Sinai (New York) e delle Università di Ancona e Bari.

"DOPING" PER OSSA.

Per un mese, gli autori hanno somministrato iniezioni della molecola in questione - l'*irisina*, un ormone prodotto dai muscoli scheletrici e implicato nella regolazione del grasso corporeo - a giovani maschi di topo.

Successivi test hanno rilevato un aumento significativo di tessuto e resistenza nelle ossa dei topi sottoposti al trattamento, in particolare nell'osso corticale (lo strato esterno, più rigido e compatto, che costituisce l'80% del peso dello scheletro). Il tessuto osseo spugnoso, la parte più interna e più ricca di calcio, non ha subito modifiche.

L’INFLUENZA ED IL SONNO

Chi dorme meno di sei ore a notte rischia 4 volte più degli altri di beccarsi un raffreddore. Per un autunno all'insegna della salute, bisogna partire da sonni lunghi e

La costante carenza di sonno rende nervosi e irritabili, e può anche incidere direttamente sulla salute. Chi dorme sei ore o meno a notte corre un rischio quattro volte maggiore di contrarre un raffreddore rispetto a chi si concede almeno sette ore di riposo. Lo sostiene uno studio coordinato dall'università della California - San Francisco appena pubblicato sulla rivista *Sleep*.

INFLUENZA IN GOCCE.

Tra il 2007 e il 2011, i ricercatori hanno reclutato 164 volontari, monitorandone le condizioni di salute per due mesi. I soggetti hanno risposto a questionari sulle proprie abitudini di vita, sull'uso di alcol e sigarette e sul livello di stress. Per una settimana hanno registrato ore e qualità del sonno con uno speciale orologio. Quindi, sono stati "sequestrati" dagli scienziati e, in condizioni controllate, hanno ricevuto gocce nasali contenenti un comune virus influenzale.

MENO PROTETTI.

Per una settimana i ricercatori hanno collezionato campioni di muco dai poveretti, per capire se il virus avesse attecchito. Chi nei 7 giorni precedenti aveva dormito meno di sei ore a notte è risultato 4,2 volte più attaccabile dal raffreddore rispetto a chi aveva collezionato almeno sette ore di sonno notturno. Chi nella settimana prima aveva dormito meno di 5 ore a notte, ha preso il raffreddore 4,5 volte più spesso.

SISTEMA IMMUNITARIO. Studi precedenti hanno dimostrato che il sonno è tra i fattori che regolano i linfociti T (un tipo di globulo bianco fondamentale nella risposta immunitaria) e che chi dorme poche ore a notte è meno protetto da una malattia anche dopo essere stato vaccinato contro di essa. Il sonno, sottolineano gli autori, dovrebbe essere raccomandato al pari di una dieta sana e di un costante esercizio fisico.

A cura di Marta Chiappetta

LA TERAPIA OMEOPATICA PER I DISTURBI D'ANSIA

L'**ansia**,

nella sua condizione fisiologica, è un fenomeno naturale che rappresenta uno stato d'allarme che si attiva quando una situazione viene percepita come un segnale di pericolo. Le reazioni emotive e psicologiche che ne derivano servono a proteggersi da minacce reali, a mantenere uno stato d'allerta in caso di pericolo o semplicemente ad attivare dei meccanismi utili a migliorare determinate prestazioni (ad esempio durante un esame).

Quando l'ansia non si riferisce ad un pericolo oggettivo, è ingiustificata o sproporzionata rispetto alla situazione, non è più considerata fisiologica.

L'ansia diventa patologica quando la reazione del soggetto è legata a situazioni ed eventi normalissimi non valutabili come ansiogeni che però generano un malessere eccessivo e tale da invadere la vita lavorativa e relazionale di chi ne soffre.

Il sintomo ansioso è la principale manifestazione della maggior parte delle patologie psichiche, ad esempio delle nevrosi. A prescindere dalle varie forme che può assumere, sul piano somatico l'ansia si manifesta con sintomi acuti: palpitazioni, sudorazione, pallore, brividi, nausea, diarrea, disturbi gastrointestinali, tachicardia, dilatazione pupillare. A livello emotivo genera paura, tensione, angoscia, terrore e panico.

L'ansia è qualcosa che nasce dal profondo, da un moto dell'animo. Il sintomo ansioso rappresenta simbolicamente un blocco che deriva da conflitti interiori complessi e radicati. L'energia vitale è compressa, schiacciata da condizionamenti contraddittori e da meccanismi in cui ha avuto una grande influenza la famiglia d'origine e l'atmosfera di precarietà che è alla base del vissuto del soggetto ansioso.

Chi soffre d'ansia è bloccato in meccanismi e pensieri ripetitivi, non riesce ad elaborare, perde la lucidità e vede ogni evento e situazione in forma negativa.

Può sviluppare fobie vaghe o specifiche (claustrofobia, agorafobia etc.) e mettere in atto comportamenti evitanti estremamente limitanti per la sua vita.

Quando l'ansioso teme qualcosa tenta di evitare il pericolo per non stare male: tutto ciò che può creare ansia diventa dunque un nemico. Si evitano luoghi e situazioni a cui si attribuisce il disagio e si mette in atto un meccanismo patologico che fa ruotare la vita attorno al sintomo generando conseguenze che accentuano le paure, i timori e l'isolamento.

Una conseguenza molto comune è la somatizzazione; accade spesso che l'ansia non venga percepita come disagio ma che si manifesti come malessere fisico che viene indagato diventando erroneamente la causa del disturbo (come accade, ad esempio,

LA TERAPIA OMEOPATICA PER I DISTURBI D'ANSIA

Quando la **paura** diventa **disturbo d'ansia**, corpo e mente attivano dei meccanismi complessi talmente gravosi e limitanti da interferire con la capacità di gestire le normali situazioni della vita.
Il sintomo ansioso è la principale manifestazione della maggior parte delle patologie psichiche, ad esempio delle nevrosi. A prescindere dalle varie forme che può assumere, sul piano somatico l'ansia si manifesta con sintomi acuti: palpitazioni, sudorazione, pallore, brividi, nausea, diarrea, disturbi gastrointestinali, tachicardia, dilatazione pupillare. A livello emotivo genera paura, tensione, angoscia, terrore e panico.
L'ansia è qualcosa che nasce dal profondo, da un moto dell'animo. Il sintomo ansioso rappresenta simbolicamente un blocco che deriva da conflitti interiori complessi e radicati. L'energia vitale è compressa, schiacciata da condizionamenti contraddittori e da meccanismi in cui ha avuto una grande influenza la famiglia d'origine e l'atmosfera di precarietà che è alla base del vissuto del soggetto ansioso.
Chi soffre d'ansia è bloccato in meccanismi e pensieri ripetitivi, non riesce ad elaborare, perde la lucidità e vede ogni evento e situazione in forma negativa.
Può sviluppare fobie vaghe o specifiche (claustrofobia, agorafobia etc.) e mettere in atto comportamenti evitanti estremamente limitanti per la sua vita.
Quando l'ansioso teme qualcosa tenta di evitare il pericolo per non stare male: tutto ciò che può creare ansia diventa dunque un nemico. Si evitano luoghi e situazioni a cui si attribuisce il disagio e si mette in atto un meccanismo patologico che fa ruotare la vita attorno al sintomo generando conseguenze che accentuano le paure, i timori e l'isolamento.
Una conseguenza molto comune è la ***somatizzazione***; accade spesso che l'**ansia** non venga percepita come disagio ma che si manifesti come malessere fisico che viene indagato diventando erroneamente la causa del disturbo (come accade, ad esempio, nell'ipocondria). Molte patologie fisiche sono quindi espressione di **profondi stati ansiosi** che vengono "spostati" sul corpo.

Il **Ginkgo Biloba** - nome scientifico *Salisburia adiantifolia* o *Pterophyllus salisburiensis* - appartiene alla famiglia delle ***Ginkgoaceae***. È un albero molto resistente: alcuni esemplari sono sopravvissuti anche alle radiazioni di Hiroshima. La sua origine risale a oltre 250 milioni di anni fa. Il nome del genere Ginkgo deriverebbe dal cinese *yin* (argento) e *xìng* (frutto), ovvero frutto d'argento. Il nome della specie (*Biloba*) arriva, invece, dal latino *bis* e *lobus*, con riferimento alla divisione in due lobi delle foglie. Il Ginkgo raggiunge un'altezza di 30-40 metri, con chioma larga fino a 9 metri, piramidale nelle giovani piante e ovale negli esemplari più vecchi. La corteccia è liscia e di color argento nelle piante giovani, diventa di colore grigio-brunastro fino al marrone scuro e di tessitura fessurata negli esemplari maturi. È un albero dioico: porta, cioè, strutture fertili maschili e femminili separate su piante diverse.

A cosa serve

Gia nel 2800 a.C. i cinesi adoperavano il Ginkgo Biloba contro ***mal di denti***, i***nfezioni***, ***indigestione***, ***asma*** e ***geloni***, mentre i medici ayurvedici lo consideravano un elisir di lunga vita. Pare che l'albero abbia fatto la sua comparsa in Europa intorno al 1730. Ancora oggi viene utilizzato, in Oriente e nel mondo occidentale, per curare diversi disturbi. Le proprietà terapeutiche sembrano essere dovute all'attività **antiossidante** e **antagonista** del PAF, il cosiddetto "Fattore attivante le piastrine" (*Platelet Activating Factor*), oltre che dei **flavonoidi** e dei **lattoni tripertenici** (*gingkolidi* e *bilobalidi*). Le dosi di estratto secco di foglie utilizzate in terapia oscillano tra 112 e 200 mg al giorno, di solito suddivise in tre somministrazioni

Diverse prove cliniche hanno dimostrato l'efficacia delle foglie di Ginkgo per:

* migliorare la circolazione e, di conseguenza, grazie all'aumentato afflusso di sangue al cervello, la concentrazione, la memoria a breve termine, l'abilità cognitiva, anche nell'anziano;
* proteggere arterie, vene e capillari;
* diminuire la viscosità del sangue contrastando le vasculopatie periferiche;
* curare alcune disfunzioni sessuali maschili;
* combattere i radicali liberi e rallentare i processi di invecchiamento;
* assistere nella distribuzione di ossigeno e glucosio al cervello;
* attenuare il ronzio auricolare cronico;
* ridurre il colesterolo;
* alleviare l'emicrania.

GLI ANTIBIOTICI "NATURALI"

A cura di Anna Paola Tortora

L'azione compiuta dai farmaci antibiotici è quella di debellare i batteri "cattivi" dell'organismo, rallentandone o bloccandone le riproduzione.
Aldilà della loro indubbia efficacia nella cura delle patologie infettive, gli antibiotici tendono però a neutralizzare anche i batteri saprofiti, indispensabili per un corretto funzionamento dell'organismo. Essi, inoltre, possono incontrare resistenze da parte dello stesso, se esso ha sviluppato la capacità di reazione al farmaco. In diversi casi, quindi, gli antibiotici anziché svolgere un'azione benefica possono provocare dei danni, o quantomeno rivelarsi inefficaci.
Ove la patologia lo permette è possibile, però, ricorrere agli "antibiotici naturali": sostanze che le piante sviluppano al loro interno come difesa personale dai microrganismi e dai batteri e la cui azione, nell'utilizzo da parte dell'uomo, risulta meno aggressiva e priva degli effetti collaterali degli antibiotici di sintesi. Di più: oltre a debellare il batterio responsabile di una determinata patologia infettiva, gli estratti delle piante possono anche aiutare a rafforzare il sistema immunitario e quindi difenderlo dalle malattie.
Nella medicina naturale, è quindi possibile utilizzare le piante singolarmente oppure usufruire di preparati composti da più di un'erba: in ogni caso, le attuali tecniche di estrazione consentono di ottenere dalla pianta tutta la sua capacità curativa, senza alcuna dispersione.
Di seguito, vengono descritte le proprietà di alcune piante i cui estratti possono essere definiti come "antibiotici naturali".

Aloe vera

Gli estratti dell'aloe vengono utilizzati a scopo terapeutico da più di 6000 anni. Al suo interno sono presenti circa 160 sostanze differenti che agiscono in sinergia: tra di esse è stato individuato il mucopolisaccaride acemannano (presente anche all'interno del ginseng e nell'eleuterococco) che ha proprietà stimolanti e riequilibranti del sistema immunitario perché attiva l'interleuchina (che a sua volta interviene sulla risposta immunitaria dell'organismo) e aiuta la produzione dei linfociti T e B.

Aglio

L'odore tipico e inconfondibile dell'aglio deriva dalla presenza, all'interno del bulbo, dell'**allicina**, sostanza che si libera solamente se e quando lo spicchio d'aglio viene intaccato, ovvero tagliato, masticato o schiacciato. L'allicina è il principio attivo che rende l'aglio un ottimo antibiotico naturale; essa infatti ha la capacità di inibire l'azione di svariati batteri così come anche la **galicina**, un'altra sostanza contenuta nel bulbo. Tutta la pianta contiene inoltre un olio essenziale con proprietà antibiotiche composto dall'allicina, solfiti, diallile e di un enzima (***allinasi***); presenti all'interno dell'aglio anche diversi fermenti, vitamine, sostanze minerali e oligominerali come potassio, magnesio, calcio, fosforo, iodio e ferro.

Propoli

La propoli (o il propoli) è una miscela composta da elementi di origine naturale ottenuti sia dalle piante che dagli animali, essendo il prodotto della raccolta di resine e di una successiva lavorazione di queste da parte delle api mediante secrezioni digestive. La propoli così composta viene utilizzata dalle api per sigillare le fessure dell'alveare, ricoprire la cella della regina e avvolgere i resti degli insetti morti per evitare che intorno a questi si sviluppino dei batteri.
All'interno della propoli sono contenuti flavonoidi, aldeidi, idrossiacidi e oli eterici, tutte sostanze altamente benefiche per l'organismo dell'uomo. I flavonoidi, oltre a **rafforzare il sistema immunitario**, hanno proprietà emostatiche.

Cervello, 8 alimenti che aiutano a mantenerlo giovane

da salute 24 IL SOLE 24 ORE

Una corretta alimentazione può aiutare a mantenere il cervello giovane e a rallentare il declino cognitivo. Ad affermarlo sono i ricercatori dell'Institute of Food Technologists di Chicago (Usa), che hanno stilato un elenco di alimenti e integratori che, se consumati regolarmente, possono rallentare l'**invecchiamento cerebrale** e prevenire l'insorgere della demenza.

1) Cioccolato - I flavanoli contenuti nel cacao, oltre a migliorare la circolazione sanguigna, aiutano a potenziare le capacità mnemoniche. Secondo un recente studio, infatti, i flavanoli del cacao sviluppano le funzionalità del "giro dentato", una specifica area dell'ippocampo, responsabile della formazione di nuovi ricordi.

2) Mirtilli - Noti per le loro proprietà antiossidanti e antinfiammatorie, questi frutti potrebbero avere effetti positivi anche sulle facoltà neurocognitive. Secondo gli esperti, infatti, potrebbero rafforzare la segnalazione neuronale tra le diverse aree cerebrali.

3) Noci - Mangiare ogni giorno tre/quattro noci potrebbe ridurre il rischio di sviluppare l'Alzheimer, oppure ritardare l'insorgenza o rallentare la progressione della malattia ed aiuta a prevenire le malattie cardiovascolari.

4) Omega 3 - Oltre a prevenire le malattie cardiache, questi acidi grassi potrebbero avere effetti positivi sulle facoltà cognitive. Nel corso di una ricerca, è emerso che la memoria dei topi che erano stati nutriti con gli integratori di omega 3 risultava significativamente migliore di quella degli altri roditori.

5) Citicolina - Si tratta di una sostanza naturale che si trova in ogni cellula del corpo umano e favorisce lo sviluppo del tessuto cerebrale. In particolare, la molecola fornisce i nutrienti essenziali affinché il cervello possa generare impulsi elettrici, migliora la comunicazione tra i neuroni e protegge le strutture nervose dai danni dei radicali liberi. Studi clinici hanno dimostrato che assumere integratori di citicolina aiuta a mantenere integre le funzioni cognitive durante l'invecchiamento.

6) Magnesio - Gli alimenti ricchi di magnesio, come avocado, soia, banane e cioccolato fondente, sono spesso consigliati a chi ha sperimentato gravi traumi cerebrali.

7) Colina - La colina, presente nelle uova, favorisce la comunicazione tra le cellule cerebrali e il resto del corpo. Inoltre, sarebbe in grado di proteggere il cervello in età anziana, prevenendo lo sviluppo del declino cognitivo.

8) Fosfatidilserina e acido fosfatidico - Due studi pilota hanno dimostrato che, negli anziani, la

Mele, un tesoro di fibre, flavonoidi e antiossidanti

Non è solo buona: la mela fa anche bene alla salute. Questo frutto, uno dei più coltivati e consumati al mondo, è infatti ricco di antiossidanti, flavonoidi e fibre alimentari, sostanze che aiutano a prevenire il rischio di cancro, ipertensione, diabete e cardiopatie. Inoltre, grazie al ridotto contenuto di sodio e grassi, la mela può essere consumata anche all'interno dei regimi alimentari ipocalorici.
Ecco i principali effetti benefici di questo frutto.

Sistema nervoso - La mela contiene la "quercetina", un antiossidante naturale che, secondo uno studio condotto dai ricercatori dell'Università del Quebec (Canada), riduce la morte cellulare causata dall'ossidazione e dall'infiammazione dei neuroni.

Demenza – Questo frutto protegge le cellule nervose dalla neurotossicità indotta dallo stress ossidativo, riducendo il rischio di sviluppare malattie neurodegenerative, come l'Alzheimer.. ad affermarlo, in una ricerca pubblicata sul Journal of Food Science, sono gli studiosi della Cornell University di Ithaca (Usa).

Diabete - Insieme ad altra frutta, le mele riducono il pericolo di sviluppare il diabete di tipo 2. È quanto emerge da uno studio pubblicato sulla rivista Bmj, secondo cuigli individui che mangiavano tre porzioni a settimana di mele, uva, uvetta, mirtilli o pere avevano probabilità inferiori del 7% di essere colpiti dalla malattia, rispetto a chi consumava questi frutti solo saltuariamente.

Colesterolo - Gli studiosi della Florida State University di Tallahassee (Usa) hanno scoperto che consumare questo frutto ogni giorno per un periodo di sei mesi, aveva ridotto del 23% i livelli di colesterolo cattivo (Ldl) in un gruppo di donne anziane. Inoltre, aveva aumentato del 4% la quantità di colesterolo buono (Hdl).

Ictus - Uno studio dei ricercatori del National Public Health Institute di Helsinki (Finlandia) ha dimostrato che l'assunzione di mele diminuisce il rischio di essere colpiti da ictus trombotico.
Cancro al seno - Secondo uno studio condotto dai ricercatori della Cornell University di Ithaca (Usa), mangiare una mela a pare il tumore alla mammella.

Il benessere psicologico sembra avere un ruolo importante nella salute degli anziani ed esercita un fattore protettivo particolarmente significativo.

L'aumento dell'età media della popolazione in Italia e nel mondo rappresenta oggi un dato di fatto, che non può essere ignorato e che richiederà, nei prossimi anni, dei cambiamenti a livello economico e sociale, costringendo ad un ripensamento dell'assistenza sanitaria nella popolazione anziana. Porre l'attenzione al benessere psicologico dell'anziano sembra quanto mai necessario considerando gli effetti positivi che lo stesso esercita sulla salute. Il benessere psicologico, infatti, sembra avere un importante ruolo protettivo in molti disturbi anche nella popolazione anziana. (Boehm & Kubzansky, 2012; Boyle, Buchman, Barnes & Bennett, 2010; Boyle et al, 2012; Friedman, Hayney, Love, Singer & Ryff, 2007; Friedman & Ryff, 2012; Ryff, Singer & Love, 2004).
Quando si parla di benessere e si tenta di definirlo, data l'importanza che lo stesso riveste nella salute delle persone, ci si imbatte in un concetto multidimensionale e multideterminato che non prevede una definizione univoca, ma richiede uno sguardo più ampio e complesso. **Due distinti approcci teorici hanno caratterizzato la ricerca sul benessere: il benessere edonico e il benessere e eudemonico. Il benessere edonico o soggettivo trova le sue radici in quella tradizione filosofica che incitava l'individuo a vivere il massimo piacere possibile e sosteneva che la felicità di ognuno potesse risultare dalla somma dei momenti edonici vissuti** (Lieberg, 1958). In epoche più recenti e in ambito psicologico questo primo filone di ricerca ha avuto tra i suoi massimi esponenti Diener, Emmons, Larsen & Griffin (1985) e Bradburn (1969). Secondo il primo autore, il benessere soggettivo corrisponde alla soddisfazione della vita, ai giudizi cognitivi ed emotivi che le persone danno in riferimento alla loro vita. Bradburn (1969), invece, nella sua definizione di benessere soggettivo, sottolinea il ruolo delle emozioni positive; la felicità sarebbe il risultato, secondo l'autore, di un giudizio globale ottenuto confrontando aspetti positivi e negativi. Il benessere edonico o soggettivo può essere definito quindi come la ricerca del piacere e della **felicità** (Waterman, 2007) e, in un certo senso, la valutazione soggettiva della stessa operata dall'individuo.

“Invecchiare è un privilegio ed è una meta della società, ma è anche una sfida, che ha un impatto su tutti gli aspetti della società del XXI secolo.”

E’ uno dei messaggi proposti dall’Organizzazione mondiale della sanità sul tema della salute degli anziani. Un argomento che acquista sempre maggiore importanza in una società, come la nostra, che sta vivendo una sorta di ‘rivoluzione demografica’: nel 2000, nel mondo c’erano circa 600 milioni di persone con più di 60 anni, nel 2025 ce ne saranno 1,2 miliardi e 2 miliardi nel 2050.
Inoltre le donne vivono più a lungo degli uomini virtualmente in tutte le società. Di conseguenza nella fascia di popolazione molto anziana il rapporto fra donne e uomini è di 2 a 1.

In Europa, come in molti altre regioni ricche, una persona su 5 ha più di 60 anni. Questo rapporto scende a 1 su 20 in Africa ma, come in altre aree in via di sviluppo, il processo di invecchiamento della popolazione è più rapido che nei paesi ‘sviluppati’, quindi c’è meno tempo per adottare le necessarie misure per far fronte alle conseguenze dell’aumento della popolazione anziana, fra cui l’aumento della frequenza di patologie croniche tipicamente legate all’invecchimento.
Infatti, l’invecchiamento della popolazione è tipicamente accompagnato da un aumento del carico delle malattie non trasmissibili, come quelle cardiovascolari, il diabete, la malattia di Alzheimer e altre patologie neurodegenerative, tumori, malattie polmonari croniche ostruttive e problemi muscoloscheletrici. Come conseguenza, la pressione sul sistema sanitario mondiale aumenta. Le malattie croniche impongono alla popolazione anziana un peso elevato in termini di salute e economico a causa proprio della lunga durata di queste malattie, della diminuzione della qualità della vita e dei costi per le cure.
Secondo le stime dell’Istat, nel 2001 in Italia il numero di ultra65enni ammontava a circa 10 milioni e mezzo di persone (il 18% della popolazione italiana), nel 2006 si stima che questo numero lieviti fino ad arrivare a circa 11 milioni e mezzo di perone.Secondo il rapporto “Stato di salute e prestazioni sanitarie nella popolazione anziana” del Ministero della Salute, la popolazione anziana oggi in Italia determina il 37% dei ricoveri ospedalieri ordinari e il 49% delle giornate di degenza e dei relativi costi stimati.

Sebbene il rischio di malattie aumenti con l’età, i problemi di salute non sono una conseguenza inevitabile dell’invecchiamento. Infatti se per molte di queste patologie non si conoscono misure preventive efficaci, per altre invece già sono note. Fra queste c’è l’adozione di un sano stile di vita che include una regolare attività fisica, una sana alimentazione evitando il fumo. Inoltre le misure di prevenzione includono anche indagini cliniche per la diagnosi precoce, come nel caso degli screening per il tumore del seno, della cervice uterina e del colon retto, del diabete e relative complicazioni e della depressione.

ALIMENTI FUNZIONALI- COSA SONO?

Per orientarsi nella giungla degli alimenti funzionali, c'è una nuova guida (solo in inglese, almeno per ora) messa a punto dalla Commissione Europea. «Functional Foods» (Alimenti funzionali) offre spunti preziosi su questo settore in rapida evoluzione, tra cui una definizione affidabile, un'analisi dei benefici per la salute e indicazioni su come valutare le prove scientifiche. L'opuscolo passa in rassegna i benefici per la salute degli alimenti funzionali nelle varie età della vita e per la prevenzione e cura di alcune malattie. Per chi fosse interessato ad approfondire l'argomento, c'è anche un elenco di link ai progetti di ricerche europei su vari alimenti.

La definizione "alimenti funzionali" è molto di moda. Ma non significa sempre la stessa cosa: c'è chi ritiene che un cibo sia funzionale semplicemente perché fornisce elementi nutritivi e ha effetti fisiologici (e quindi lo sono tutti).

Lo scopo primario della dieta è fornire nutrienti sufficienti a soddisfare le esigenze nutrizionali della persona. Sono sempre di più le prove scientifiche a sostegno dell'ipotesi che alcuni alimenti e componenti alimentari abbiano effetti benefici, fisiologici e psicologici, che vanno oltre l'apporto dei nutrienti di base. La moderna scienza dell'alimentazione è andata oltre i concetti classici, consistenti nell'evitare carenze di nutrienti e nell'adeguatezza dell'alimentazione di base, passando al concetto di alimentazione "positiva" od "ottimale". La ricerca è oggi incentrata sull'identificazione dei componenti alimentari biologicamente attivi potenzialmente in grado di ottimizzare il benessere fisico e mentale e di ridurre anche il rischio di contrarre malattie. Si è scoperto che molti prodotti alimentari tradizionali, tra cui frutta, verdura, soia, cereali integrali e latte, contengono componenti potenzialmente benefici per la salute. Oltre a questi, si stanno sviluppando nuovi alimenti che rafforzano o incorporano tali benefici componenti utili per i loro effetti positivi sulla salute o per i favorevoli effetti fisiologici.

Perché abbiamo bisogno degli alimenti funzionali?

In Europa, si è registrato un notevole aumento dell'interesse dei consumatori per il rapporto tra alimentazione e salute. È un fatto ampiamente riconosciuto che oggi sia possibile ridurre il rischio di malattie e conservare la propria salute e il benessere con uno stile di vita sano, che include anche una dieta corretta. **Le continue conferme dell'importanza di alimenti come frutta, verdura e cereali integrali nella prevenzione delle malattie e le più recenti ricerche sugli antiossidanti alimentari e sulle combinazioni di sostanze protettive presenti nelle piante hanno favorito ulteriori sviluppi del mercato degli alimenti funzionali in Europa.**

Anche le tendenze demografiche e i cambiamenti socio-economici determinano la necessità di avere a disposizione alimenti dotati di maggiori proprietà benefiche. L'aumento dell'aspettativa di vita, che ha portato alla crescita del numero degli anziani e al desiderio di un miglioramento della qualità della vita, e il conseguente aumento dei costi sanitari, hanno spinto governi, ricercatori, professionisti del settore sanitario e industria alimentare a cercare un modo per gestire più efficacemente tali cambiamenti. Esiste già un'ampia scelta di alimenti a disposizione del moderno consumatore, ma adesso gli sforzi sono concentrati sull'identificazione di alimenti funzionali potenzialmente capaci di migliorare salute e benessere e ridurre il rischio, o ritardare l'insorgenza, di

FA CHE IL CIBO SIA LA TUA MEDICINA E FA CHE LA MEDICINA SIA IL TUO CIBO

Così Ippocrate, il padre della medicina circa 2500 anni fa, sintetizzava il suo pensiero sulla relazione tra ciò che mangiamo e la nostra salute. Oggi assistiamo ad un rinnovato interesse su questa tematica ed è sempre più crescente la convinzione dell'importanza del cibo e dell'alimentazione come strumento di prevenzione di un gran numero di patologie. Negli ultimi anni, in particolare, la scienza della nutrizione si sta spostando gradualmente dal concetto di nutrizione adeguata a quello di nutrizione ottimale e, in tale contesto, vengono continuamente studiati prodotti alimentari o componenti fisiologicamente attivi presenti in essi che hanno la caratteristica di migliorare il benessere psico-fisico e di ridurre il rischio di certe malattie.
Ci riferiamo ad essi come ad **alimenti funzionali** o **functional food** (Hasler, 1998).

In natura tutti gli alimenti sono funzionali, nel senso che contengono principi nutritivi o altre sostanze che forniscono energia, sostengono la crescita e supportano i processi vitali. Tuttavia, gli alimenti funzionali sono generalmente considerati tali da offrire vantaggi aggiuntivi che possono ridurre il rischio di malattie o promuovere la salute ottimale.

I requisiti richiesti perché un alimento possa vantare di essere funzionale sono essenzialmente due:
deve avere effetti positivi su una o più specifiche funzioni dell'organismo e tali effetti si devono esplicare quando questi cibi vengono consumati in una normale dieta alimentare. Per quanto riguarda l'aspetto, l'odore ed il colore, i functional food sono normalmente identici agli analoghi alimenti tradizionali.
Va sottolineato, tuttavia, che gli alimenti funzionali non sono la panacea universale per le nostra cattive abitudini alimentari; in altri termini non esistono cibi "buoni" e cibi "cattivi" ma ci sono diete buone e diete cattive. E' necessario, conseguentemente, adottare un corretto modello alimentare che preveda una dieta ricca di fibre, povera di grassi animali, il più possibile variata ed inserita complessivamente in uno stile di vita sano.

DIVENTA UN NOSTRO SOCIO
La quota annuale è di sole 20 €

DIVENTA UN NOSTRO VOLONTARIO

MOVIMENTO SALUTE

ASSOCIAZIONE DI VOLONTARIATO NON PROFIT- ONLUS:
C.SO VITT.EMANUELE 24 BIS 10123 TORINO

SEDE SEGRETERIA E CORRISPONDENZA:

VOL-TO VIA GIOLITTI, 21
10123 TORINO
TEL. 800590000 info@movimentosalute.it

INCARICHI SOCIALI 2014-2018

PRESIDENTE: Roberto Guido Bijno- rbj@hotmail.it

Tesoriere: Enzo Bruno

Segretario: Domenico Bijno

Consiglieri:

* Valentina Bonansone
* Castiglione Giuseppe

COMITATO SCIENTIFICO: (ordine alfabetico)
Paolo Angelino, Attilio Mangiacavallo, Maria Pia Schieroni, Vincenzo Simonetti, Luigi Torchio

---

ABBIAMO BISOGNO ANCHE DI TE PER RAGGIUNGERE I NOSTRI OBIETTIVI