BENESSERE CREATIVO

DISTRIBUZIONE GRATUITA
ON LINE AI SOCI E SIMPATIZZANTI
ORGANO DI STAMPA DELLA
ASSOCIAZIONE DI VOLONTARIATO
MOVIMENTO SALUTE
www.movimentosalute.it
info@movimentosalute.it

N.9 (2016) - 45° NUMERO

Movimento Salute Onlus

CODICE FISCALE 97773590019
REGISTRO REGIONALE VOLONTARIATO 79/15353
per versamenti: CODICE IBAN IT 44B0335901600100000144461

SOMMARIO DEL NUMERO 46 novembre 2016
MOVIMENTO SALUTE onlus
info@movimentosalute.it
QUOTA ANNUALE SOCI € 20 sostenitori € 100

PAG. 3
Il redazionale del Presidente
PAG. 4
Corsi di Cucina - Good in Food
Prenotazioni Corsi
PAG. 5/6
Angina Pectoris- Che cosa è

PAG. 7/8
Singhiozzo: Cause

PAG. 9
Vitamine D - un aiuto dallo sport

PAG.10
Tumore al seno: l' attività fisica

PAG.11/12
Alimentazione : i Consigli

PAG. 13
Massaggio Ayurvedica

PAG. 14
La Dieta Mediterranea- Vantaggi

PAG. 15
Controllo delle vitamine:
un servizio della nostra onlus

PAG.16
Il pensiero del mese di R.B. Bijno

I NOSTRI PRINCIPALI OBIETTIVI

- PREVENIRE INVECE DI CURARE
- FARE SCREENING SALUTE
- COMBATTERE L'OBESITA' INFANTILE
- MEDICINA NARRATIVA
- L'OZONO E LE SUE PROPRIETA' CURATIVE
- CORSI NELLE SCUOLE

IL PENSIERO DEL MESE DEL PRESIDENTE

Cari Soci e Simpatizzanti,

la novità di questo numero riguarda la ristrutturazione della nostra nuova sede in Torino, in Corso Vitt. emanuele 24 bis.

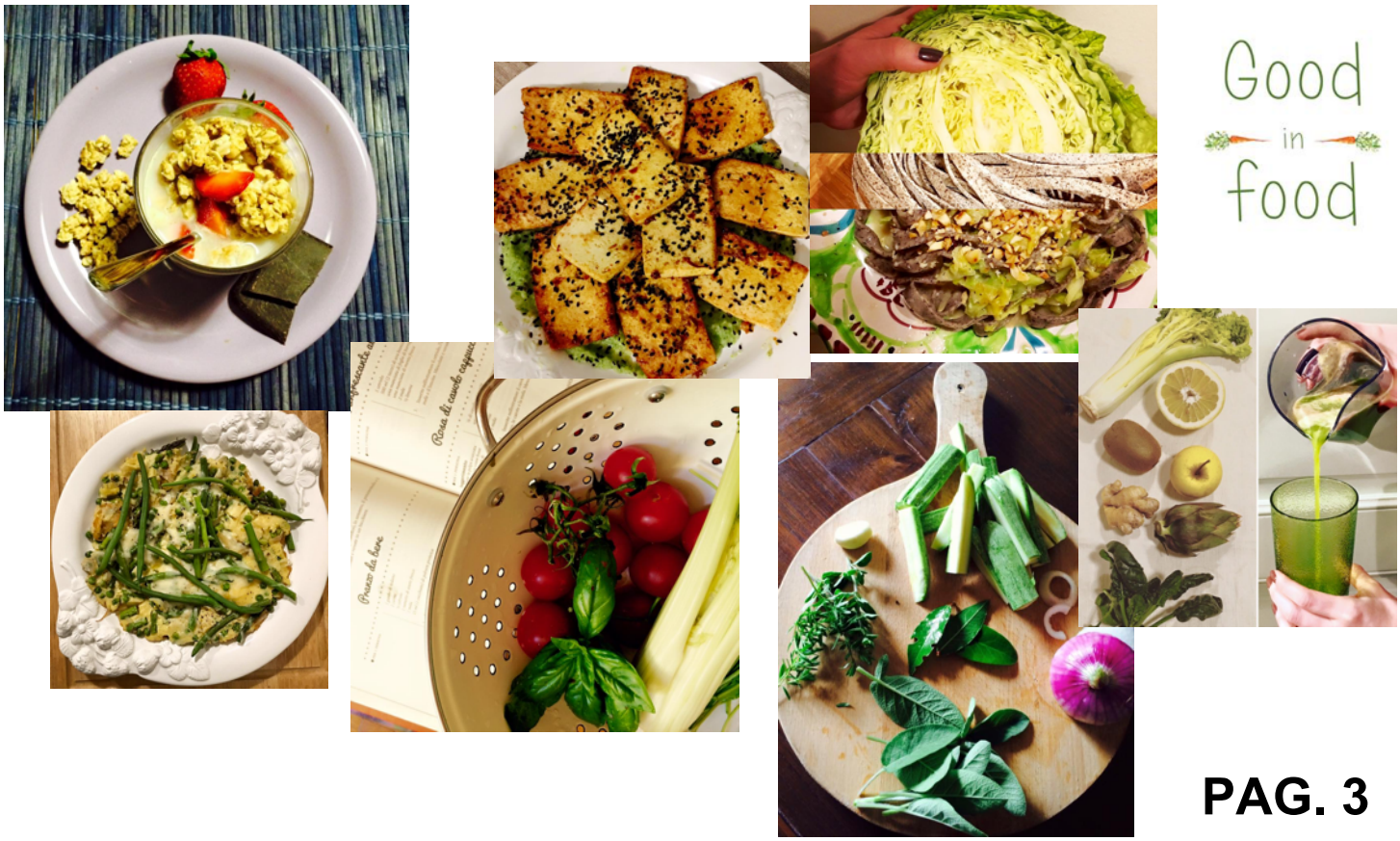
Abbiamo colto l'occasione di inaugurarla, aprendone le porte con dei corsi di cucina riservati ai soci, con tematiche nuove che ci aiuteranno a conoscere meglio gli alimenti, prepararli per mantenere sano e in salute il nostro organismo.

I corsi inizieranno a partire da gennaio…

Leggete in anteprima il programma a pagina 4 del notiziario per ulteriori dettagli. I corsi sono fatti in collaborazione con Good in Food che si presenta a voi nel seguente modo:

Mangiare è una necessità,
ma mangiare con intelligenza è un'arte...

Il numero è limitato, quindi affrettatevi a prenotare ….



CORSI DI CUCINA

Good in food

2017

1. **La famiglia "Cereali"** (**19 gennaio**)
conoscere i cereali per cucinarli e consumarli con consapevolezza. Farro, orzo, avena, miglio, grano saraceno: perché sceglierli e come trasformarli in un gustoso menù!

2. **Il menù senza glutine** (**16 febbraio**)
Non soltanto per soddisfare il palato di chi deve evitare il glutine, ma anche per scoprire come creare facili ricette con farine misteriose. Impareremo a conoscere l'amaranto, la quinoa, il riso e il sorgo in piatti salati e dolci.

3. **L'orto di stagione** (**16 marzo**)
Perché è meglio scegliere i cibi di stagione e come cucinarli senza sprechi. Alla scoperta della frutta e verdura della primavera.

4. **Vegano...buono, oltre che sano!**(**20 aprile**)
Mangiare senza proteine animali non vuol dire rinunciare al gusto, basta imparare a scoprire i mille volti dei legumi e alcuni piccoli trucchetti in cucina che sapranno rendere gustosissimo anche il tofu!

5. **Cucinare a crudo** (**18 maggio**)
Chi non si è mai cimentato nella cucina crudista scoprirà quanto sono buoni i dolci "cucinati" senza forno! Alla scoperta di tecniche di preparazione alternative, uso di semi e germogli per preparare una cena che stupisce.

Invia una mail (info@movimentosalute.it) o chiamaci allo 011.660.35.05 (chiedere della segretaria Lory) per ulteriori informazioni e per prenotare la partecipazione.
I corsi sono previsti il giovedì (terzo del mese) con orario serale 20-22.
Numero massimo partecipanti: 12 persone
Sede: corso vitt. Emanuele 24 bis, Torino
Costo: iscrizione all'associazione durata annuale (20€)
costo singola partecipazione: (35€) pacchetti 3-5 serate: (85€ - 140€)

Angina pectoris: sintomi e cause

Che cos'è l'angina pectoris

Il termine angina indica una manifestazione dell'Ischemia miocardica, della cui famiglia fa parte, prevalentemente conseguenza dell'**aterosclerosi**, caratterizzata dalla formazione di placche ateromasiche,che determinano dei restringimenti (stenosi) di diversa entità lungo le arterie. Questo comporta un **ridotto apporto di sangue**, e quindi d'ossigeno, e di nutrimento nelle zone irrorate dal ramo malato.

Segni e sintomi dell'angina pectoris

L'**angina pectoris** rappresenta il più frequente sintomo dell'aterosclerosi coronarica e si manifesta con un **Dolore intenso**, transitorio con regressione al riposo, di durata variabile da 5 a 15 minuti, **localizzato al centro del torace**, **spesso irradiato lungo il braccio sinistro** ma anche al destro o a entrambe le braccia. Meno frequentemente, può essere irradiato al **collo**, alla **mandibola**, alla **regione epigastrica** e alle **scapole**.
Chi ne è colpito descrive il dolore come un senso di **costrizione**, di **peso**, di **compressione**, meno frequentemente di **bruciore**.
Nella maggior parte dei pazienti, l'angina si verifica sporadicamente, in genere in rapporto con lo sforzo ed è per questo definita **angina pectoris stabile**.

Una seconda forma d'angina, definita **angina instabile**,

si pone a cavallo tra l'angina stabile e l'infarto vero, comprende vari quadri clinici:

angina di nuova insorgenza
(entro gli ultimi due mesi), in cui si manifestano episodi di dolore, per lievi sforzi fisici e/o per le normali mansioni giornaliere, più protratti nel tempo rispetto all'angina stabile;

angina ingravescente
(entro gli ultimi due mesi), in cui si assiste all'aggravamento di una angina stabile preesistente con comparsa di episodi di dolore più intensi, a soglia più bassa e/o a riposo, protratti nel tempo e più frequenti;

angina post-infartuale precoce,
se si verifica a meno di 30 giorni dall'infarto miocardico acuto, di solito entro 2 settimane, con incremento repentino della gravità della Stenosi preesistente. Indica malattia coronaria in fase ancora attiva, caratterizzata da elevata incidenza di reinfarto e da alta mortalità.

CONTINUA A PAG. 6

L'angina pectoris, pur essendo meno grave dell'infarto, è caratterizzata dall'**imprevedibilità ed instabilità del quadro clinico**, da qui il termine *'instabile'*. Essa è, infatti, espressione di uno stato di instabilità della malattia che, in assenza di terapie adeguate da effettuarsi in ospedale, può portare all'insorgenza dell'infarto. A oggi è una delle maggiori cause di mortalità nei paesi occidentali.

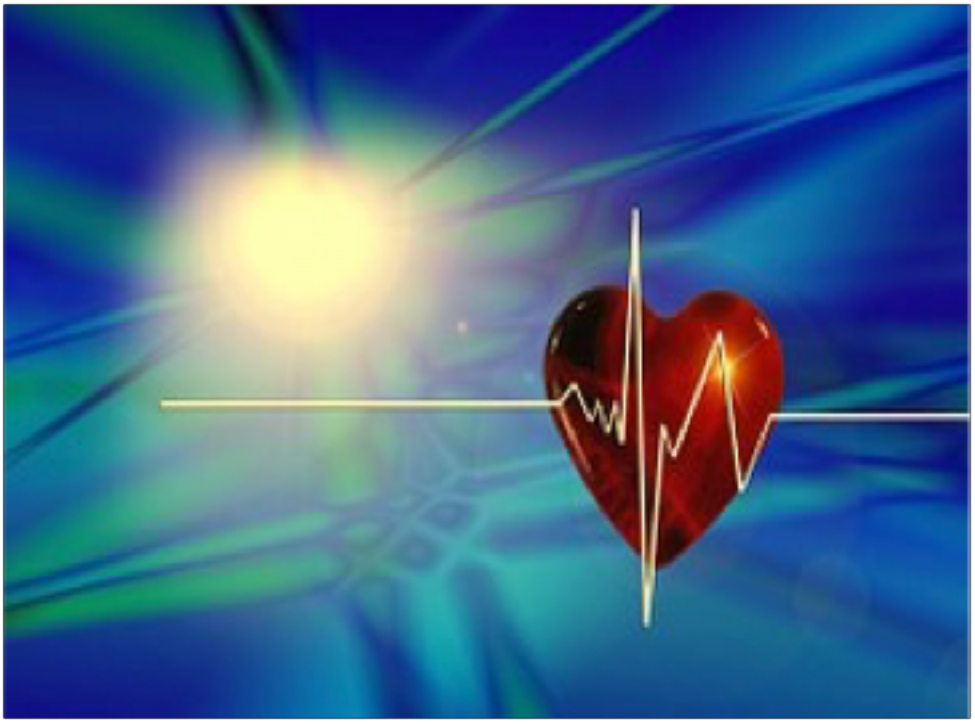
Cause dell'angina pectoris

A differenza dell'**infarto**, nell'angina pectoris si verifica un'**ischemia miocardica temporanea (minor apporto nutritizio al miocardio) dovuta al restringimento temporaneo di un'arteria coronaria**, conseguente a spasmo e/o ad un iniziale e reversibile processo trombotico.

L'infarto si manifesta, invece, quando l'occlusione dura oltre 30 minuti, determinando la morte di alcune cellule cardiache.

Le sindromi coronariche possono peraltro avere una prognosi variabile: in altri termini, alcuni pazienti hanno una bassa probabilità di eventi quali l'infarto, l'angina persistente, la morte (1-2% nei tre mesi successivi all'inizio dei sintomi).

Altri pazienti hanno un rischio di eventi del 20-30%; ed è in questi casi che le cure sono più efficaci. Di conseguenza è molto importante in fase precoce identificare i soggetti con angina grave e con patologie extra cardiache e fattori di rischio cardiovascolare associatiessere irradiato al **collo**, alla **mandibola**, alla **regione epigastrica** e alle **scapole**.



Qual è la causa del singhiozzo?

Il *singhiozzo è una contrazione improvvisa e involontaria del diaframma, la membrana che separa la gabbia toracica dall'addome. Contemporaneamente si chiude la glottide, lo spazio che si trova all'imbocco delle vie aeree, causando il caratteristico rumore che accompagna il singhiozzo.*

Cause e rimedi.

Le cause più comuni del singhiozzo sono reazioni dell'organismo alla distensione delle pareti dello stomaco e dell'intestino, come quella che si ha dopo un pasto abbondante o per il consumo di bevande gassate, ma anche a un calo di pressione o di ossigeno nel sangue, dal consumo di bevande alcoliche o da uno stato di eccitazione improvvisa, solo in rari casi può essere sintomo di una patologia.

CONTINUA A PAG. 8

Di solito il singhiozzo dura al massimo per qualche minuto, tuttavia in alcuni pazienti (in circa uno su 100.000) il singhiozzo può continuare anche per diversi mesi, causando problemi nutrizionali ed esaurimento..

I rimedi popolari per far cessare il singhiozzo vanno dagli espedienti per fare distrarre la persona, rilassarla, per far cessare così lo spasmo, alla compressione leggera sugli occhi chiusi per far aumentare la pressione del sangue.

I principali fattori di rischio che possono aumentare la probabilità di singhiozzo sono:

Sesso:

Gli uomini corrono maggiori rischi di soffrire di singhiozzo prolungato rispetto alle donne.

Interventi chirurgici:

Diversi fattori connessi agli interventi chirurgici probabilmente fanno aumentare il rischio di soffrire di singhiozzo prolungato.
Tra di essi ricordiamo:

anestesia generale,
intubazione (tubicino collocato nella gola per aiutarvi a respirare),
allungamento del collo, necessario durante l'intubazione,
distensione addominale, frequente dopo gli interventi in endoscopia eseguiti mediante piccole incisioni,
manipolazione degli organi interni,

Problemi mentali o emotivi:

L'ansia, lo stress e l'eccitazione sembrano connessi ad alcuni casi di singhiozzo sia a breve sia a lungo termine.

Se il singhiozzo dura per più di 48 ore può essere causato da diversi fattori che di solito possono essere raggruppati nelle seguenti categorie ed è necessario prendere un appuntamento dal medico se il singhiozzo dura da più di 48 ore (singhiozzo incoercibile, cioè un *singhiozzo persistente* e continuo)

Nei casi più gravi il singhiozzo può essere causato da irritazione dei nervi frenici, i nervi che provocano la contrazione del diaframma. L'attacco dura a lungo con un ritmo molto veloce.

Vitamina D per cuore e sport

Vitamina D alleata della salute del cuore: non solo la sua carenza è associata ad un aumentato rischio di infarto e insufficienza cardiaca acuta, ma ne peggiora anche gli esiti e le conseguenze. La conferma arriva da uno studio prospettico del Centro Cardiologico Monzino, condotto su 814 pazienti ricoverati con infarto miocardico, recentemente pubblicato sulla rivista scientifica Medicine.

Durante questa ricerca le persone sono state invitate a assumere un integratore di vitamina D ogni giorno per due settimane. Dopo le due settimane i candidati sono stati sottoposti a un test fisico (pedalata di 20 minuti) e infine ne è stata misurata la pressione sanguigna.

Nell'analisi è emerso che la vitamina D aveva influenzato positivamente le prestazioni fisiche dei candidati, che riuscivano a percorrere in bici 6,5 chilometri in 20 minuti, circa 1,5 km in più rispetto all'inizio.

Inoltre, i livelli della pressione sanguigna di chi aveva assunto l'integratore erano più bassi di quelli che avevano preso il placebo. Infine, gli studiosi hanno osservato che la molecola aveva ridotto il tasso di stress dei partecipanti.

Nella loro urina, infatti, è stata rinvenuta una minore presenza di cortisolo, il cosiddetto "ormone dello stress", che aumenta quando una persona è sotto pressione.

Gli esperti pensano che la vitamina D sia in grado di prevenire malattie cardiache. Ma servono ulteriori ricerche per accertare tutti gli effetti benefici della molecola. Il passo successivo consisterà nello sperimentare l'integratore per un tempo maggiore su un campione di persone più ampio, a partire dagli atleti".

Benefici dell'attività fisica per le donne affette da tumore al seno

Un buon allenamento fisico aiuta ad affrontare il tumore al seno. Intervista alla **Dott.ssa Fulvia Gariboldi**, Specialista in Medicina Fisica e Riabilitazione.

Quanto è importante una regolare attività fisica per affrontare il recupero dal tumore al seno?

L'attività fisica è fondamentale, l'importante è svolgerla incrementandola gradualmente cercando di non lasciare fermo il BRACCIO o la spalla. I danni da immobilità, infatti, sono molto gravi e difficili da recuperare.

Un buon allenamento fisico può essere svolto anche in autogestione dopo una visita fisiatrica che confermi l'idoneità degli esercizi praticati.

Le persone che hanno fatto in passato attività sportiva importante ed impegnativa sono sicuramente avvantaggiate per quanto riguarda il recupero dei movimenti articolari, la funzionalità della spalla, del braccio e del segmento interessato.

È importante una regolare attività fisica anche durante il trattamento di Chemioterapia e radioterapia?

Nei giorni in cui è possibile svolgerlo, assolutamente sì. Bisogna tener conto che nei giorni immediatamente dopo il trattamento chemioterapico (3-4 giorni), il corpo è molto debilitato per cui è inutile sforzarsi ulteriormente e consumare energie nella Riabilitazione motoria.

In ogni caso, è consigliabile fare una buona attività fisica durante la chemioterapia perché dopo una buona rieducazione motoria i benefici si sentono.

Alimentazione e salute degli occhi: consigli per mangiare bene

La salute della vista parte dalla tavola! Diversi studi scientifici hanno confermato i benefici della dieta per la salute degli occhi, ponendo l'accento sul **consumo di frutta** e verdura fresche che - grazie soprattutto agli antiossidanti - proteggono dalla **Degenerazione maculare della retina**, una malattia che porta alla rapida formazione di una macchia scura (la **scotoma**) al centro del campo visivo e che rappresenta la causa più comune di deterioramento della vista nei paesi industrializzati.
Ma quali sono i **principali alimenti** che aiutano ad avere una vista d'aquila?

Carote

Sembrerebbe che il vecchio detto secondo cui mangiare carote aiuterebbe a conservare una **buona vista** sia vero. Molte ricerche hanno infatti evidenziato come la carota, ricca di **beta-carotene**, fornisca gli elementi essenziali per conservare una buona vista.

Il beta-carotene viene infatti trasformato nel nostro corpo nella **vitamina A**, che contribuisce alla formazione dei pigmenti visivi nella retina.

Per ottenere i risultati migliori le carote andrebbero consumate crude. Una maniera facile e gustosa è la preparazione *'all'olio e limone'*: tagliate a fiammifero le **carote crude** (500 grammi per due persone) e conditele con due cucchiai di **olio extravergine d'oliva** e del **succo di limone**.

Mirtilli

I mirtilli sono particolarmente indicati nella **Retinopatia diabetica**, nella **miopia** e nei casi di degenerazione della retina dovuti a **ipertensione** o ad **arteriosclerosi**. Le **antocianine** contenute nei mirtilli, infatti, agiscono sui capillari della retina, migliorando l'irrorazione delle cellule sensibili alla luce.
Un alternativo al consumo di mirtilli freschi o alla solita marmellata?
Un ottimo **risotto ai mirtilli**. Riscaldate in una casseruola dell'**olio extravergine**

SEGUE A PAG. 12

Un ottimo **risotto ai ai mirtilli.** Riscaldate in una casseruola dell'**olio extravergine di oliva** unito a dell'**erba cipollina**. Versate il **riso** e fatelo tostare. Irrorate con del **vino rosso** e lasciatelo evaporare a fuoco alto, quindi unite un po' alla volta del **brodo di carne** bollente. Cuocete il **risotto** mescolando continuamente. Lavate i **mirtilli rossi** e frullateli, lasciandone qualcuno intero per la guarnizione.
Quando la cottura del riso è ultimata, unite i mirtilli in crema e quelli interi. Amalgamate bene in modo che il risotto risulti cremoso. Lasciate riposare una decina di minuti e servite.

Uova

Grazie alla presenza di due antiossidanti (la **luteina** e la **zeaxantina**) che proteggono la retina dalle lunghezze d'onda di luce dannose, anche il **tuorlo d'uovo** aiuta a prevenire la **degenerazione maculare** e la **cataratta**.
Una ricetta veloce ma nutriente è quella delle **uova strapazzate**: se ben preparate sono un piatto delizioso, ma è fondamentale che vengano cotte con cura per risultare soffici e cremose. Sbattete le **uova** in una ciotola, amalgamando tuorli e albumi; aggiungete **sale**, **pepe** e - a piacere - un cucchiaio di **latte** per ogni uovo usato.
Versate il composto in una **padella** antiaderente unta di **burro** e fate cuocere a fuoco moderato, mescolando in continuazione con un cucchiaio di legno. Quando le uova sono simili a una crema, spegnete la fiamma, aggiungete una noce di burro e **amalgamate** con cura. Servite con una spolverata di **erba cipollina**.

Come si capisce a quale dosha apparteniamo? E quale tra i numerosi massaggi e trattamenti della medicina ayurvedica potrebbe essere quello che fa per noi?

Un terapista che si rispetti sa anche benissimo che nessuno di noi nasce con un'unica **tipologia costituzionale**: siamo sempre la fusione di almeno due tipologie, per non parlare dei cosiddetti tridosha.

I tipi di massaggio ayurvedico: dalla testa ai piedi (e viceversa)

L'utilizzo dell'olio caldo di norma rimane abituale nei massaggi ayurvedici di qualsiasi tipo. Molte persone detestano sentire l'olio caldo sulla pelle, ma in India usare l'**olio equivale a lubrificare il corpo**, tenerlo in un buono stato di salute.

Una **persona molto mentale,** molto **Vata**, dovrebbe preferire un massaggio alla testa (shiro), in quanto molti punti sul cranio vanno a c**almare il sistema nervoso.** Nelle cliniche ayurvediche in India un trattamento ayurvedico conosciuto come **Shirodara** contempla l'uso di una ciotola con un rubinetto da cui esce olio caldo in un filo che scende sulla fronte; si tratta di un sistema molto particolare che fa entrare in uno stato di meditazione speciale.

L'operatore deve essere attento e saper maneggiare la ciotola sovrastante il viso del ricevente. Occorre molto ascolto, contatto profondo.

Per una persona che invece ha bisogno di **smuovere la massa grassa** ci vuole un **massaggio energico**, scaldante e fortemente stimolante, che mantenga comunque una tipologia di tatto "da coccola". Se spesso il massaggio caldo viene eseguito dai piedi sino alla testa e promuove la circolazione, **il massaggio per tipi Kapha** piuttosto massicci spesso **parte dal cuore e va verso la periferia** e dalla testa termina poi verso i piedi.

Le pressioni nel massaggio ayurvedico

Ogni tipo di massaggio va ad agire comunque sui marma (punti anatomici costituiti dall'incrocio di muscoli, nervi, vasi sanguigni, ossa, legamenti e articolazioni).

Le pressioni che vengono eseguite non sono mai casuali e il massaggiatore dovrebbe accertarsi delle condizioni fisiche del ricevente prima di iniziare il trattamento, per cui, a prescindere dal tipo di massaggio ayurvedico di cui vi innamorate, **abbiate sempre cura di informare su passati traumi** o in presenza di **disturbi** cronici. È vero che il massaggio è un regalo, ma si deve sempre mantenere lucidità e fare i conti con le proprie condizioni psicofisiche.

Un bravo terapeuta comunque sa esattamente come **calibrare queste pressioni.** Facciamo un esempio: se in sala entra una persona spiccatamente energica è molto probabile che ci vorrà un tocco che si faccia sentire senza esagerare.

Una persona con ossa lunghe e una certa magrezza amerà invece un tocco molto delicato, quasi a livello del massaggio linfatico e non vorrà di certo movimenti con troppo afflato.

LA DIETA MIGLIORE RIMANE LA MEDITERRANEA

(QUELLA VERA)

Se consideriamo quindi il nostro paese **qual è la dieta consigliata per mantenersi in salute** e, nel caso venga portata avanti con un certo criterio, anche per perdere peso?

"Noi al primo posto mettiamo la **Dieta Mediterranea, oramai patrimonio dell'Unesco**. Personalmente rivedrei questa dieta alla luce delle nuove conoscenze e problematiche (come le intolleranze alimentari), tornerei alla **Dieta Mediterranea delle origini, la prima, quella dei primi del 900"**.

Vediamo allora in cosa consiste **l'originale dieta mediterranea** che ci consiglia il dottor Targhetta:

- **Frutta e verdura di stagione** e del territorio dove si vive (km 0): 5 pasti al dì, meglio se cruda.
- **Cereali integrali** (da capire se con o senza glutine, per la enorme diffusione della Gluten Sensitivity)
- **Legumi vari** (ceci, lenticchie, cerchie, piselli, fagioli, ecc.) anche tutti i giorni (soia 2-3 volte alla settimana)
- **Carne bianca bio** per chi la mangia (pollo, tacchino, ecc.), 3 volte alla settimana; **rossa bio**, 1 volta al mese (manzo, vitello, suino)
- **Formaggi stagionati e non freschi** (2-3 volte alla settimana non di più)
- **Olio di oliva extravergine**
- **Frutti oleosi con guscio** (noci, nocciole, mandorle, ecc.) al mattino a colazione.

Per quanto riguarda la perdita di peso, il dottor Targhetta ci dà un'indicazione preziosa:

"**Oggi le diete non si fanno più secondo calorie e grammi, ma a seconda di quelli che sono i cibi compatibili**, ovvero secondo le Intolleranze alimentari. Se una persona è intollerante al glutine (Gluten sensitivity) aumenterà di peso se consumerà cereali contenti il glutine. Viceversa se consumerà cereali privi di glutine. Se una donna mangia latticini freschi si riempirà di cellulite, viceversa la cellulite sparirà. Insomma, **si può dimagrire anche mangiando**! Non si devono fare più sacrifici per perdere peso.

Basta solo mangiare i cibi giusti per noi".

Vi ricordiamo come sempre che una corretta ed **equilibrata alimentazione e uno stile di vita sano** sono ancora oggi **l'arma più potente che abbiamo per prevenire** la maggior parte delle malattie e assicurarci un buono stato di salute

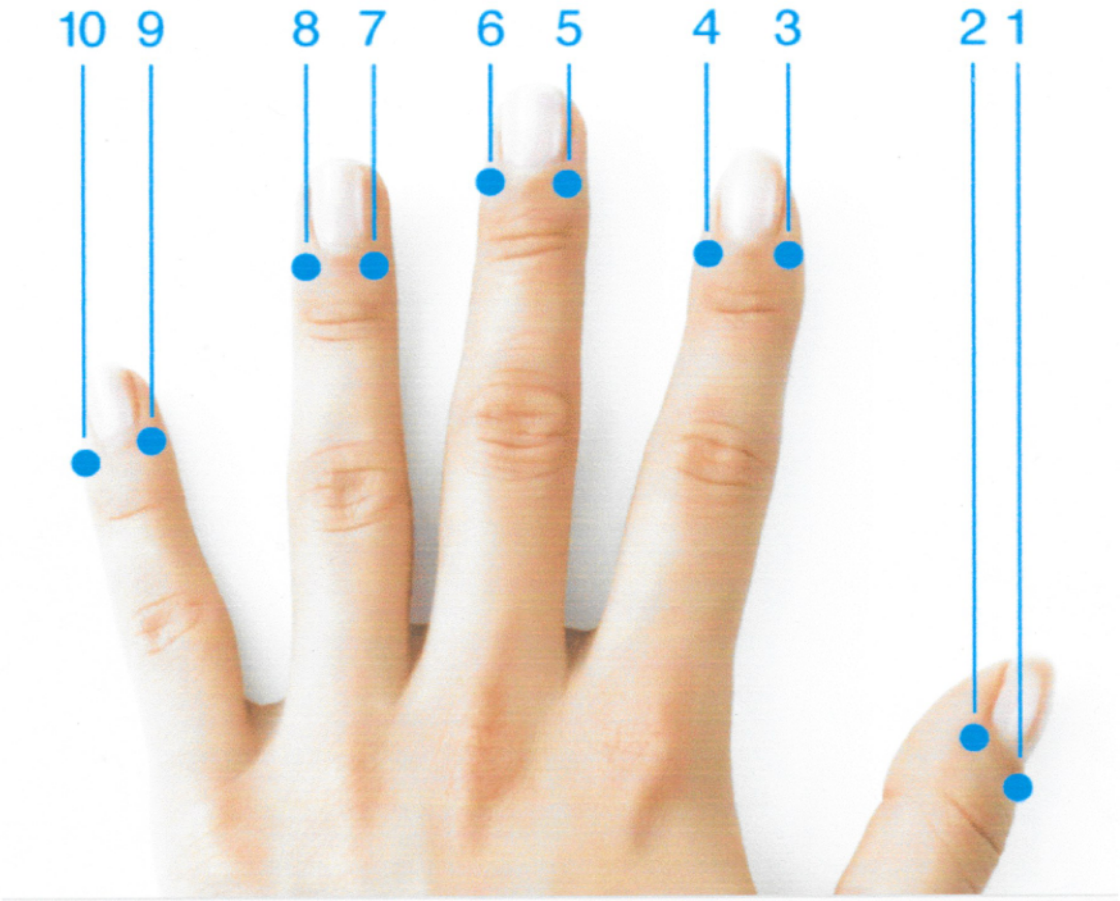
Francesca Biagioli

ATTRAVERSO UNO SPECIALE STRUMENTO, IN DOTAZIONE ALLA NOSTRA ONLUS, SIAMO IN GRADO DI VERIFICARE GRATUITAMENTE, MEDIANTE LA SEMPLICE APPLICAZIONE DI UN PUNTALE SULLE DITA DELLA MANO, COME E' INDICATO NELLA FIGURA, DI STABILIRE CON UNA BUONA APPROSSIMAZIONE, SE LA PERSONA ESAMINATA E' CARENTE DI QUESTE VITAMINE, OPPURE NON HA BISOGNO DI ALCUN APPORTO ULTERIORE.

Hand

Vitastiq measures status of these vitamins and minerals on 10 points located on your hand (you can measure on both hands).

1. BIOTIN
2. VITAMIN C
3. MAGNESIUM
4. VITAMIN B1
5. VITAMIN B2
6. ZINC
7. SELENIUM
8. VITAMIN B6
9. VITAMIN E
10. FOLIC ACID



IL PENSIERO DEL MESE

a cura di Roberto Guido Bijno

Ed anche Novembre è arrivato.

Un mese che ci fa ritornare alla mente tutti quelli che non ci sono più e che ci mancono molto.

Potrebbe anche essere classificato come un mese triste, ma invece deve essere considerato solo un periodo di transizione e di riflessione in attesa del nuovo anno.

Pensavo, ad esempio, su quanto ho constatato su Facebook riguardante la manifestazione che abbiamo realizzato nel mese di ottobre (vedi foto in copertina) in Piazza Solferino a Torino.

Sono stati pochissimi i miei presunti "amici" che hanno aperto le mie mail con la descrizione di quello che facevamo quel giorno. Poteva invece essere un momento d'incontro, soprattutto per far conoscere quello che stiamo facendo come onlus e quello che presentevamo in anteprima.

Parlo di quel meraviglioso strumento che controlla l' eventuali mancanze di vitamine del nostro organismo. (trovate la descrizione a pagina 14)

Un mezzo che la nostra onlus metteva a disposizione di tutti i visitatori gratuitamente per aiutarli a conoscere il loro stato di salute.

Mi aspettavo quindi da parte dei tanti visitatori di Facebook che risiedono a Torino, che molti sarebbero venuti a trovarci.

Purtroppo invece solo pochissimi hanno pensato di farlo e dire che avevano tutta la giornata di sabato per venire a trovarci .

Il nostro motto: " **prevenire invece di curare"** noto che interessa a pochi. La maggior parte delle persone, quando sono colpite da una malattia, cercano solo succesivamente di correre ai ripari per tentare di risolvere il problema e si ricordano finalmente che se avessero fatto qualche controllo in precedenza, avrebbero evitato d' ammalarsi.

Un vero peccato che soprattutto i giovani non sentano la necessità di conoscere il loro stato di salute e preferiscano invece solo dedicarsi ad altri "impegni" e "divertimenti" anche se sono senza lavoro….

Una occasione perduta per molti , ma anche per i non più giovani, che ne avrebbero forse più bisogno.

Quello che però mi lascia ancora più perplesso e che, pur avendo inviato ai quotidiani torinesi le notizie e le descrizioni della manifestazione, nessun giornale ha riportato quello che facevamo quel sabato a Torino…..

Riflettete, cari lettori, e poi non lamentatevi quando potreste magari averne bisogno..ovviamente mi auguro che questo non accada mai.

A presto

MOVIMENTO SALUTE onlus
SEGRETERIA PRESSO VOL-TO
VIA GIOLITTI, 21 10123 TORINO
info@movimentosalute.it
Presidente: Domenico Bijno
Tesoriere : Enzo Bruno
Segretaria: Renza Andrione
CONSIGLIERI:
Anna Maria Bechis
Giuseppe Castiglione
COMITATO SCIENTIFICO:
per ordine alfabetico
Paolo Angelino, Maria Pia Schieroni,
Vincenzo Simonetti,
Luigi Torchio

VISITATE IN NUOVO SITO DELL'ASSOCIAZIONE MOVIMENTO SALUTE ONLUS:

www.movimentosalute.it

TROVERETE MOLTI ARTICOLI SULLA SALUTE, CONOSCERETE MEGLIO I NOSTRI PRINCIPALI COLLABORATORI VOLONTARI, ED I MEDICI CHE CI AIUTANO IN QUESTO IMPORTANTE COMPITO. LEGGETE IL NOSTRO STATUTO E DIVENTATE NOSTRI SOCI.

MA RICORDATE, CHE ABBIAMO BISOGNO DI TUTTI, DI COLORO CHE HANNO A CUORE IL BENESSERE DELLE PERSONE E CI POSSONO DARE UNA MANO IN QUESTA NOSTRA CAMPAGNA INFORMATIVA.

SCRIVETECI, MANDATECI ARTICOLI, PROPONETECI ARGOMENTI D' INTERESSE GENERALE. SOLO IN QUESTO MODO POTREMO VERAMENTE RAGGIUNGERE I NOSTRI OBIETTIVI.