# 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. 5 (2016) - 41° NUMERO

ONLUS
Associazione Movimento Salute

CODICE FISCALE 97773590019
REGISTRO REGIONALE VOLONTARIATO 79/15353
per versamenti: CODICE IBAN IT 52M 032680 100900 1294717230

**SOMMARIO DEL NUMERO 41 MAGGIO 2016**
**MOVIMENTO SALUTE onlus**
**info@movimentosalute.it**
**QUOTA ANNUALE SOCI € 20 sostenitori € 100**


**PAG. 3**

IL PENSIERO DEL MESE
DI ROBERTO GUIDO BIJNO
**PAG. 4**

IL COLESTEROLO: NUOVE RIVELAZIONI
**PAG. 5**

LA BIRRA FA BENE AGLI ATLETI ED A TUTTI
**PAG. 6/7**

POSSIBILE IN FUTURO, LE CURE SU MISURA
**PAG. 8**

TROPPI I RUMORI
IN OSPEDALE PER I PAZIENTI
**PAG.9**

COLLEGAMENTO POSSIBILE TRA DISORDINE
IN CUCINA ED INGRASSAMENTO
**PAG. 10**

TABLET: UN PERICOLO PER I BAMBINI
**PAG. 11**

NOVITA' INTEGRATORI
**PAG. 12**

L'ATTIVITA' FISICA FA BENE AL CUORE
**PAG.13/14**

IPERTENSIONE E FIBRILLAZIONE ATRIALE
**PAG. 15**
ALITO CATTIVO : ALITOSI
**PAG. 16**
UN APPELLO DELLA ONLUS AI LETTORI


## 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 SULLE MACULOPATIE**

# *IL PENSIERO DEL MESE*

*a cura del Presidente Movimento Salute onlus*
*ROBERTO GUIDO BIJNO*

Cari Lettori,

il notiziario, come credo abbiate notato, cambia leggermente grafica ed impostazione.

Tutto questo è stato pensato solo per rendere sempre più accattivante e piacevole la sua lettura.

Ormai la stagione bella è alle porte e questo agevola le persone a cambiare, a pensare a vecchi progetti che non si sono potuti realizzare.

Anche la nostra Associazione vuole dare un giro di vite al suo programma e cerca volti nuovi, che abbiano voglia di cimentarsi in questo progetto.

Un obiettivo che può essere facile solo se delle persone volonterose e lungimiranti vogliono credere nel nostro messaggio e nei nostri programmi aiutandoci. Leggevo in questi giorni un messaggio di una struttura privata di visite mediche e di esami e mi ha colpito questa frase:

**LA SALUTE INIZIA DALLA PREVENZIONE.**

Un messaggio importante che è simile al nostro, ma più incisivo e purtroppo viene troppo poco applicato dalle persone in generale.

Tornando a questo nuovo numero vogliamo evidenziare alcuni degli articoli proposti:

I**L TABLET FA MALE AI BAMBINI:** troppe ore su questa tavoletta sono deleterei per questi adolescenti ed i genitori farebbero bene ad evitare che lo usino in modo continuativo.

**TROPPO RUMORE NEGLI OSPEDALI**: chi come molti di Voi hanno trascorso tanti giorni in ospedale per accertamenti od operazioni, lo sanno bene.

Le strutture sono inserite in luoghi molto frequentati e di conseguenza sia di giorno, ma soprattutto di notte, è difficile riposare e tutto questo genera ansia e stress da parte dei malati pregiudicando la loro guarigione.

Non ci rimane che augurarVi buona lettura ed in attesa di ricevere i vostri giudizi e consigli, ringraziandoVi, salutiamo.

Un arrivederci a Giugno.

**L'ASSEMBLEA DEI SOCI E' CONVOCATA IN SECONDA CONVOCAZIONE SABATO 7 MAGGIO ALLE ORE 15,45 PRESSO L'ABITAZIONE DEL PRESIDENTE. LA COMUNICAZIONE E' STATA INVIATA A TUTTI I SOCI PAGANTI.**

# Il colesterolo

Cominciamo innanzitutto con lo spiegare cos'è il colesterolo. Bisogna infatti in primis specificare che **il colesterolo è una sostanza indispensabile per la vita umana**, per la costruzione della parete delle cellule e per la sintesi di numerose altre sostanze come gli ormoni.

Esso, infatti, non è una molecola maligna ma è fondamentale per la fisiologia dell'uomo. In buona parte esso viene prodotto dall'organismo (un adulto ne produce tra 1 e 2 grammi ogni giorno).

Si lega a specifiche proteine di trasporto presenti nel sangue che ne consentono la distribuzione in tutto l'organismo. Le più importanti proteine che hanno il compito di far viaggiare il colesterolo sono le già nominate HDL (colesterolo buono) e le LDL (colesterolo cattivo).

**Non sempre avere valori elevati di colesterolo "buono" HDL , tradizionalmente considerato "protettivo" per il sistema cardiovascolare, significa essere a basso rischio di infarto o aterosclerosi.** È quanto si evince da una ricerca della University of Pennsylvania Perelman School of Medicine, firmata dall'italiano Paolo Zanoni, oggi all'università di Zurigo.

Una ricerca, pubblicata su Science e condotta su 328 soggetti, che **mette in dubbio i dati tradizionalmente considerati validi**, secondo i quali il colesterolo presente nelle Hdl (colesterolo Hdl) è tradizionalmente chiamato 'buono'.

## Una pillola da 6 mila euro

Se si considera, dunque, assolutamente necessario avere un corretto stile di vita, **evitare i fast food o merendine** e snack per i più piccoli, per correre ai ripari negli Stati Uniti è stata anche inventata una pillola, anzi una superpillola, che promette di abbassare i livelli molto alti di Ldl.

Sono infatti stati approvati due anticorpi monoclonali, il Praulent (principio attivo alirocumab) di Sanofi e il Rephata (principio attivo evolocumab) di Amgen che negli Usa sono stati messi in vendita a 14 mila dollari a paziente per ogni anno di trattamento. Se la cifra appare piuttosto elevata, non si può escludere che le industrie eserciteranno varie pressioni sui medici per far aumentare il più possibile il numero delle persone trattate.

# Perché la birra fa bene agli atleti?

La risposta perfetta verrebbe, piuttosto, dal **mosto di malto d'orzo e luppolo**. Lo spiega all'Adnkronos Salute Luca Gatteschi, medico della Nazionale italiana di Calcio e consigliere della Società italiana nutrizione sport e benessere. "Come per un atleta - sostiene - le migliori prestazioni della birra si vedono anche sul fronte sportivo. **Lontano dallo sforzo questa bevanda ha effetti positivi**, e grazie alla minore quantità di zuccheri, al maggior contributo di magnesio, fosforo, calcio e complesso B, se limitata a una **piccola quantità**, la birra è anche più valida di un qualsiasi altro integratore energetico perché più completo".

## Il migliore supporto alle donne

Il sogno di tutti gli amatori della bionde e delle rosse che oggi si realizza. Ad avere, però, maggiori vantaggi sarebbe il gentil sesso. "Alcune ricerche - continua Gatteschi - avrebbero dimostrato una **prestazione sportiva migliore il giorno dopo l'assunzione di birra**. Uno studio pubblicato sull'International Journal of Sport Nutrition ha verificato che la reidratazione con birra e acqua non è inferiore a quella apportata con la sola acqua - ha aggiunto - In più le birre, soprattutto quelle artigianali e non filtrate, sono ricche di magnesio".

## La birra come supporto contro diabete e cardiopatie

© Can Stock Photo - csp2634021

Non sarebbe infatti ancora tutto. Secondo alcuni studi, infatti, che evidenziano "come - continua il medico - un consumo moderato di birra può dare dei **benefici a chi è diabetico o cardiopatico**. Il segreto sta nei cereali e nel luppolo: quest'ultimo ha proprietà antiossidanti, ci sono alcuni lavoro scientifici che stanno monitorando l'effetto neuroprotettivo delle sostanze presenti nel luppolo".

(AdnKronos Salute) -

## Cure su misura diritto per tutti entro un anno.

È la sfida lanciata dall'Alleanza europea per la medicina personalizzata, organizzazione con sede a Bruxelles che dal 2013 lavora per l'integrazione delle terapie 'sartoriali' nel sistema sanitario europeo. Un nuovo modello culturale, terapeutico e formativo che vede in prima linea l'Università degli Studi e l'Istituto nazionale tumori (Int) del capoluogo lombardo, apripista per la diffusione della **centralità del paziente in ogni atto del processo di cura**. L'obiettivo è vedere riconosciuto il diritto di ogni malato ad accedere alla terapia migliore e più appropriata ai suoi specifici bisogni.

"La medicina personalizzata - ricordano gli esperti - considera il profilo biologico e le informazioni genetiche del paziente, il suo stile di vita e i fattori ambientali per ottenere una diagnosi e una terapia migliori, più efficaci del modello generico classico rispetto alle sue specifiche esigenze. **Attuare la medicina personalizzata significa fornire la terapia giusta al paziente giusto al momento giusto, riducendo il ricorso a terapie non necessarie e costose e garantendo così maggior efficienza al sistema sanitario".**

## Cure migliori e più sostenibili.

"L'ostacolo maggiore a questa nuova forma di trattamento - riflettono gli esperti a convegno - sta nell'eccessiva frammentazione degli standard di assistenza, tra i vari Paesi europei e anche nella stessa regione, come succede in Italia". Oltre alla necessità di abbattere queste differenze, l'appello lanciato da Milano riguarda anche "la promozione della ricerca per valutare l'efficacia dei farmaci personalizzati, il potenziamento della formazione del personale sanitario, l'adattamento della registrazione dei farmaci ai progetti di sperimentazione clinica che studiano le nuove molecole, il **coinvolgimento nel processo di tutti gli attori interessati**: decisori politici, operatori sanitari, ricercatori, industrie, enti regolatori, medici e pazienti".

segue a Pag. 7

"La medicina personalizzata - afferma De Braud - fornisce al medico strumenti per poter adeguare l'approccio terapeutico ai bisogni individuali del paziente attraverso una combinazione di nuove molecole specifiche e i relativi biomarcatori.

Tale approccio rappresenta **un passaggio dalla medicina reattiva alla medicina proattiva e preventiva**, con la promessa di meno effetti collaterali e una vita più lunga e sana. Il modello che vogliamo condividere con gli altri Paesi europei porterà vantaggi ai pazienti, con l'obiettivo di garantire loro una migliore qualità di vita".

**"La strategia terapeutica va personalizzata non solo dal punto di vista dell'intervento farmacologico - dichiara Pravettoni -**

Oltre al profilo biologico del paziente, vanno valutati con la stessa attenzione il fattore ambientale, culturale, le sue caratteristiche personali: **entrare in relazione profonda con il paziente** è il primo passo per iniziare un percorso di cura autenticamente personalizzato, che richiede anche di attivare la piena consapevolezza del paziente, che deve essere informato e coinvolto in ogni passaggio del percorso terapeutico", precisa la docente che sull'argomento ha anche firmato con l'oncologo Umberto Veronesi il libro 'Senza paura. Vincere il tumore con la medicina della persona'.

Fra gli altri partecipanti alla giornata di lavori David Byrne e Denis Horgan di European Alliance for Personalised Medicine; il presidente dell'Agenzia italiana del farmaco, Mario Melazzini; il rettore dell'università degli Studi di Milano, Gianluca Vago; Piergiuseppe Pelicci della Statale e dell'Ieo, e Francesco De Lorenzo della European Cancer Patient Coalition.

# *Cure su misura per tutti entro un anno, da Milano una sfida europea*

# Notti da 'incubo' per pazienti, in ospedale rumori come in strada

*(AdnKronos Salute) -*

*Difficile dormire, pur volendo, quando si è ricoverati in ospedale. Ogni 6 minuti rumori paragonabili per intensità a quello di un martello pneumatico, rendono impossibile riposare. Un danno enorme per chi è, ad esempio, ricoverato in terapia intensiva. È quanto emerge da uno studio dell'Università di Oxford, pubblicato su 'Critical Care', che ha evidenziato come i pazienti più gravi sono costretti ad indossare tappi per le orecchie o mascherine per provare a riposare bene.*

*"Abbiamo scoperto che possono verificarsi rumori fino a 85 decibel, pari a quelli di un martello pneumatico, con una frequenza anche di 6 minuti ogni ora tra le 22 e le 7 del mattino", ha spiegato Duncan Young, autore della ricerca al 'Telegraph'.*

*L'Organizzazione mondiale della sanità (Oms) raccomanda che i livelli medi di rumore in ospedale non devono superare i 35 decibel, con un massimo di 40 decibel durante la notte. Ma i ricercatori hanno trovato livelli di rumore percepito dai pazienti sempre sopra i 45 decibel.*

*Gli esperti suggeriscono come riportare il silenzio all'interno dei reparti: la sostituzione dei bidoni di metallo con quelli in plastica, la creazione di linee guida sulle impostazioni del volume dei dispositivi medici, la possibilità di avere un display del rumore per il personale, in modo tale da verificare immediatamente il livello sonoro nel reparto.*

# Cucina in disordine e stress? Attenti che potreste ingrassare...

**Rosaura Bonfardino**

Giornali in un angolo, post-it secolari sul frigorifero, pile di piatti sporchi e tanti chili in più addosso. Già, perché secondo i ricercatori della Cornell University di Ithaca (Usa) e della University of New South Wales di Sydney (Australia), **vivere in un ambiente caotico spinge a mangiare molto di più rispetto a chi è solito lasciare tutto in ordine.**

La ricerca è stata pubblicata sulla rivista Environment and Behavior e si baserebbe essenzialmente su un principio: il **disordine** intorno spingerebbe a fare delle **scelte alimentari sbagliate** e disordinate.

Pericolo che aumenta nei periodi di ansia e stress.

## L'esperimento

**La ricerca** è stata condotta su 101 studentesse cui gli autori della ricerca hanno chiesto di aspettare per un'ora all'interno di una cucina ordinata e tranquilla, o in una disordinata e rumorosa. Con tanto di cracker e biscotti. Inoltre, prima di entrare nella stanza, ad alcune partecipanti era stato chiesto di ricordare un periodo difficile della loro vita e scriverlo in un foglio.

Altre, invece, dovevano compiere la stessa azione ma con dei ricordi particolarmente belli e piacevoli.

## Il risultato

Dall'esperimento dei ricercatori inglesi e australiani è emerso che le "cavie" a cui era toccato aspettare nella stanza piena di cianfrusaglie avevano **mangiato il doppio dei biscotti** rispetto a quelle rimaste nella stanza ordinata.

Nessuna però delle prime aveva addentato carote o cracker. Le volontarie sotto pressione, inoltre, avevano mangiato più dolci delle altre. Sono state 38 le calorie assunte dalle donne che avevano raccontato un momento felice, 103 quelle delle partecipanti che avevano esposto un momento buio della loro vita.

# Bambini dipendenti dai tablet già in tenera età

**Nascono iniziative per contrastare la dipendenza da tablet per aiutare i bambini**

La dipendenza da Internet e da tablet è un fenomeno allarmante e in crescita tra le nuove generazioni.

**I bambini dovrebbero giocare all'aria aperta, in compagnia dei coetanei, fare sport e impegnarsi in molte altre attività, anche tra le mura domestiche, insieme ai genitori.** E invece è sempre di più il tempo speso davanti ad uno schermo, in completo isolamento. E **spesso i giochi preferiti dai bambini,** anche molto piccoli, sono violenti, troppo impegnativi, e **scatenano ansia, rendono irritabili e nervosi.** Alla fine diventano **una vera e propria dipendenza.** Quali sono i campanelli d'allarme da non sottovalutare?

Li elenca Federico Tonioni, responsabile dell'area delle dipendenze da sostanze e comportamentali del Policlinico Gemelli di Roma, presso il quale è stato aperto un centro pediatrico multidisciplinare per la psicopatologia da web.

**Il bambino si estranea completamente,** non si accorge di chi gli sta intorno e non ascolta quando gli viene rivolta la parola;
Se è costretto a staccarsi dal dispositivo **è innervosito ed insofferente;**
**Approfitta di ogni momento possibile per accendere il dispositivo;**
Non ha altri hobby o passioni;
Tende a stare di più su Internet invece che con gli amici;
Trascura altri doveri come la scuola;

**Ha disturbi dell'appetito** e consuma pasti molto in fretta per collegarsi prima possibile;
**Ha disturbi fisici** come mal di testa, disturbi del sonno, occhi arrossati.

È necessario intervenire tempestivamente. Per evitare che si arrivi a dieci, undici anni, dipendenti dal tablet e da internet. I primi segni si manifestano già in tenera età e i genitori devono essere attenti, partecipi, devono dare loro stessi il buon esempio e **impegnarsi per offrire ai bambini alternative valide e costruttive e per imporre dei limiti.**

# COMPRESSE GASTRO PROTETTIVE

## L'Ananas comosus favorisce il drenaggio dei liquidi corporei.

L'Ananas favorisce il drenaggio dei liquidi corporei. Ogni compressa contiene una quantità di Bromelina che garantisce un'attività proteolitica pari a 260,5 FIP U. La SOD, enzima presente in tutti gli organismi, degrada l'anione superossido (O2-), radicale presente in condizioni di stress ossidativo, in Ossigeno (O2) e Perossido di idrogeno (H2O2). La vitamina D contribuisce alla normale funzione del sistema immunitario.

# L’ATTIVITA’ FISICA FA BENE AL CUORE

L’attività fisica aerobica avrebbe un’azione anti-infiammatoria e preventiva delle malattie cardiovascolari in chi svolge lavori pesanti.

Ad affermarlo uno studio condotto su 116 addetti alle pulizie e pubblicato sull’“International Archives of Occupational and Environmental Health”, da cui emerge come l’esercizio fisico aerobico abbia ridotto i markers dell’infiammazione (proteina C reattiva) e del metabolismo lipidico (colesterolo LDL, indice di rischio di aterosclerosi), causa principale delle malattie cardiovascolari.

Anche se si impiegati in attività pesanti, infatti, l’intensità non è tale da aumentare l’allenamento cardiorespiratorio e quindi dovrebbe essere associata ad un leggero lavoro aerobico.

i markers sono influenzabili da vari fattori fra cui il fumo, l’alcol, l’**alimentazione** e **l’attività fisica**. Per cui una sana alimentazion abbinata all’esercizio fisico aerobico, ha evidenziato, anche su altre categorie di lavoratori, una significativa azione anti-infiammatoriaAGI)

L’**attività fisica** per prevenire le patologie croniche non trasmissibili, ma anche per intervenire sulla psicologia, soprattutto dei piu’ piccoli, prevenendo i disturbi dell’alimentazione che riflettono spesso i disagi legati alla crescita. La dottoressa Carmela Bagnato, dietologa dell’asl di Matera, ha spiegato, nell’ambito di uno dei workshop organizzati dal Ministero della Salute a Expo Milano 2015, come uno stile di vita che alla sana **alimentazione** associ abitudine al movimento, sia fondamentale non solo per il corpo ma anche per la mente. “Prima di tutto – ha spiegato il medico – c’e’ distinzione tra attivita’ fisica e sport.

**Ai fini della prevenzione e’ sufficiente dell’attivita’ fisica, va bene anche solo camminare a passo veloce per 45 minuti almeno per 5 giorni alla settimana**. Naturalmente, e’ un discorso valido per persone giovani, adulte e sane, perche’ in presenza di patologie o di invecchiamento le raccomandazioni sono diverse ed e’ bene farsi consigliare dal proprio medico”. Con questa prassi, secondo quanto sottolineato da Carmela Bagnato si fa opera di prevenzione per le malattie croniche come quelle cardiovascolari e il diabete, ma anche sui disturbi dell’alimentazione: “l’attivita’ fisica – ha chiarito – aiuta a migliorare l’aspetto fisico, l’autostima, la socializzazione, ed e’ quindi molto utile per gli adolescenti ma anche per i piu’ piccoli: disturbi dell’alimentazione e della nutrizione sono, infatti, sempre piu’ spesso riscontrati in eta’ pediatrica”. Diventa quindi importante intervenire sull’educazione: “le ultime evidenze scientifiche – ha concluso l’esperta – dimostrano che i programmi di prevenzione nelle scuole portati avanti per periodo di durata maggiore a sei mesi hanno dato risultati.
E’ quindi molti importante l’alleanza tra il mondo della salute e la scuola” -

# Sintomi Ipertensione

Viviamo in un periodo, dove dobbiamo continuamente cercare di evitare guai. Essi arrivano da tutte le parti, a cominciare dal nostro Governo, che continua a dirci che le tasse diminuiranno, ma a noi pare che sia esattamente il contrario. E' quindi prevedibile che il nostro organismo, sempre sotto pressione, ne risenta ed ecco spuntare quella che gli specialisti, definiscono Ipertensione, cioè ansia, pressione alta e rischi cardiovascolari.

La pressione sanguigna dipende dalla quantità di sangue pompata dal cuore e dalle resistenze che esso incontra quando scorre nelle arterie. All'aumentare di questi fattori si nota un innalzamento della pressione arteriosa. In più del 90% dei casi l'ipertensione si manifesta senza alcuna causa apparente (si dice idiopatica o essenziale), mentre nella rimanente percentuale dei casi sussistono fattori predisponenti, come malattie renali ed endocrine.

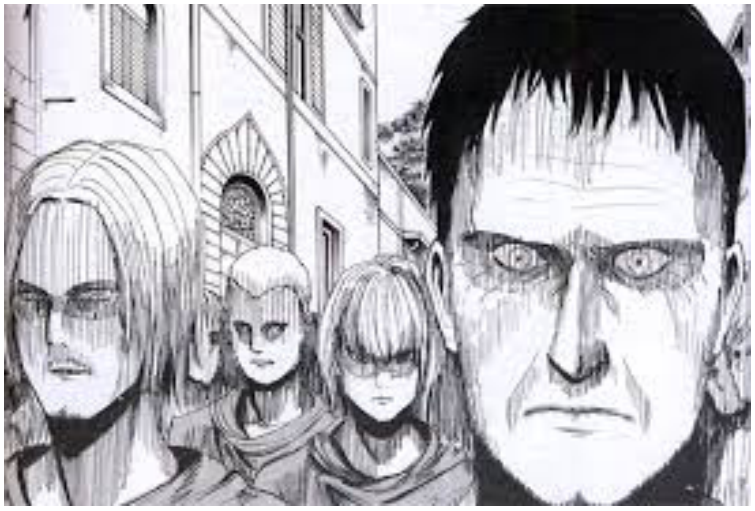
# Fibrillazione atriale

Tra le cause che produce l'ipensione troviamo molto spesso questa malattia, che è anche causa di molti decessi.
La fibrillazione atriale è un disturbo del ritmo cardiaco che origina nelle camere superiori (atri) e impedisce al cuore di battere con regolarità.
In condizioni normali, gli atri e i ventricoli si contraggono in modo coordinato, mentre in caso di fibrillazione atriale le contrazioni sono disorganizzate e danno luogo a un battito cardiaco inefficace, accelerato e irregolare (tachiaritmia). In presenza di fibrillazione atriale, la frequenza dei battiti può aumentare fino a 150-200 pulsazioni al minuto (di norma, il ritmo cardiaco prevede 60-80 pulsazioni al minuto).

Un cuore che fibrilla non riesce a spingere il sangue in circolo come dovrebbe. Pertanto, il flusso risulta discontinuo e gli organi vanno incontro a sofferenza.

Possibili conseguenze sono sintomi come mancanza di respiro, stanchezza, vertigini, confusione, svenimento e percezione soggettiva di palpitazioni.

continua a pag. 14



Possibili conseguenze sono sintomi come mancanza di respiro, stanchezza, vertigini, confusione, svenimento e percezione soggettiva di palpitazioni. In altri casi, la fibrillazione atriale può provocare disturbi più seri. In tali circostanze, infatti, è favorito un ristagno di sangue all'interno delle camere del cuore, che non riesce a svuotarsi bene ad ogni contrazione.

Il sangue, così, tende a formare coaguli che, immessi in circolo, possono arrivare in altre zone del corpo; se questi giungono ai polmoni, ad esempio, possono provocare embolia polmonare; quando invece si fermano in un'arteria a livello dell'addome (es. intestino, reni ecc.) o degli arti possono causare un'embolia arteriosa periferica, con infarto dell'organo colpito. **La complicanza più temibile della fibrillazione atriale è l'ictus cerebrale tromboembolico.**

La fibrillazione atriale viene definita **parossistica** se si verifica un ripristino spontaneo del normale ritmo cardiaco e se gli episodi durano meno di sette giorni (solitamente da 24 a 48 ore). Quando invece gli episodi di fibrillazione atriale hanno una durata superiore ai sette giorni o non si interrompono in modo spontaneo (richiedono un trattamento specifico per convertirsi a ritmo sinusale), si parla di fibrillazione atriale **persistente**.

Infine, se, nonostante il trattamento, il disturbo persiste e lo si osserva in immediata recidiva, la fibrillazione atriale è definita **permanente**.

La fibrillazione atriale può essere causata da malattie del cuore che provocano una dilatazione degli atri (es. insufficienza mitralica e ipertensione arteriosa), cardiopatia ischemica, valvulopatie, miocardite, pericardite, infarto miocardico e scompenso cardiaco.

Fattori di rischio sono i difetti del setto interatriale e altre cardiopatie congenite, l'ipertiroidismo, il diabete, l'età (invecchiamento del cuore e del suo sistema elettrico), lo stress, l'abuso di alcol, caffeina e/o droghe e alcune malattie polmonari, come l'embolia polmonare e la broncopneumopatia cronica ostruttiva.

# ALITO CATTIVO

Meglio conosciuto con il termine “**alitosi**”, l’**alito cattivo** è un vero e proprio disturbo del cavo orale più che un semplice e fastidioso problema. Si tratta di una sgradevole emissione di aria cattiva, maleodorante, dalla bocca, facilmente avvertibile e poco sopportabile.
Esistono due diversi **tipi di alitosi: l’alitosi patologica e quella fisiologica**.

L’**alitosi patologica** può derivare da effettivi scompensi fisici e\o veri e propri difetti del metabolismo come l’insufficienza renale, problemi epatici e assunzione di alcune categorie di farmaci (diuretici, ansiolitici, antidepressivi, …) che, tendendo a diminuire la produzione di un importante meccanismo di detersione della bocca, la saliva, contribuiscono alla proliferazione batterica.

L’**alitosi fisiologica**, invece, può avere molteplici **cause**, tra cui: il fumo di sigaretta o di pipa che comporta un aumento della secrezione di acidi nell’apparato digerente, responsabili di uno sgradevole odore della bocca; il digiuno, che blocca il delicato processo della masticazione che contribuisce a portare via le cellule morte presenti nella bocca e che, quindi, favorisce la formazione di un sottile strato maleodorante; una dieta scorretta fatta di cattive abitudini alimentari che possono favorire l’alitosi, come un eccessivo consumo di latte, formaggi e yogurt, a causa delle proteine in essi contenute molto allettanti per i batteri che le metabolizzano, producendo sostanze di cattivo odore; in primis, però, tra le cause dell’alito cattivo vi è una scarsa igiene orale.

Per **scarsa igiene orale** si intende non solo un “non uso” di spazzolino e dentifricio ma, anche e soprattutto, un “uso esclusivo” di questi ultimi convincendosi che questa, seppur ottima, abitudine basti a se stessa per contrastare il **problema dell’alito cattivo.**

Per essere certi di vincere la **battaglia contro l’alitosi**, come ogni battaglia che si rispetti, bisogna usare tutte le armi a disposizione e non solo quelle di facile reperimento.
**Un buon dentifricio e un buon spazzolino sono le fondamenta per una buona igiene dentale. Come ogni costruzione che si rispetti, poi, ci sono i pilastri che prendono il nome di filo interdentale e collutorio con proprietà antisettiche.**

# MOVIMENTO SALUTE onlus

**SEGRETERIA PRESSO VOL-TO**
**VIA GIOLITTI, 21 10123 TORINO**
**info@movimentosalute.it**

**Presidente: Roberto Guido Bijno**
**Tesoriere : Enzo Bruno**
**Segretario: Domenico Bijno**

**CONSIGLIERI:**

**Valentina Bonansone**
**Giuseppe Castiglione**

**COMITATO SCIENTIFICO:**
**per ordine alfabetico**

**Paolo Angelino, Attilio Mangiacavallo, Maria Pia Schieroni, Vincenzo Simonetti, Luigi Torchio**

***La nostra onlus è ancora giovane, ma piena d'entusiasmo per cercare d' aiutare le persone a stare bene.***

***Il nostro motto: " PREVENIRE INVECE DI CURARE" ha proprio questo scopo.***

***Sono troppe le persone che si trascurano, che non fanno esami, che non controllano il loro colesterolo o la loro glicemia.***

***Ci sono troppi bambini obesi che se trascurati dalle famiglie, rischiano d' avere dei grossi problemi quando saranno adulti.***

***La base principale che ci aiuta a vivere meglio è il cibo che mangiamo quotidianamente, ma spesse volte non è adeguato al tipo di attività svolta o contiene troppi grassi insaturi.***

***La medicina narrativa, che pochi conoscono, serve a preparare i giovani futuri medici a non aver fretta nelle diagnosi, ascoltando con maggiore attenzione i loro pazienti e le origine dei loro malanni.***

***L'ozonoterapia, anch'essa poco conosciuta ed apprezzata anche da molti medici, può aiutare le persone a non peggiorare nelle loro malattie ed aiuta le persone a stare meglio.***

***E' questo un metodo serio ed indolore che migliora la vita delle persone senza l'uso di particolari medicinali od antibiotici.***

***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.***