

# BENESSERE CREATIVO



Movimento Salute Onlus

DISTRIBUZIONE GRATUITA  
ON LINE AI SOCI E SIMPATIZZANTI  
ORGANO DI STAMPA DELLA  
ASSOCIAZIONE DI VOLONTARIATO  
MOVIMENTO SALUTE  
[www.movimentosalute.it](http://www.movimentosalute.it)  
[info@movimentosalute.it](mailto:info@movimentosalute.it)

N.8 (2016) - 44° NUMERO



**CODICE FISCALE 97773590019**

**REGISTRO REGIONALE VOLONTARIATO 79/15353**

**per versamenti: CODICE IBAN IT 44B0335901600100000144461**

**SOMMARIO DEL NUMERO 45 ottobre 2016**  
**MOVIMENTO SALUTE onlus**  
**info@movimentosalute.it**  
**QUOTA ANNUALE SOCI € 20 sostenitori € 100**

**PAG. 3**

**Il redazionale del Presidente**

**PAG. 4**

**Ipertensione- Cosa significa?**

**PAG. 5**

**Semi di Chia**

**PAG. 6**

**Ayurveda: medicina tradizionale indiana**

**PAG. 7**

**L'importanza del bacio**

**PAG. 8**

**Prevenzione oncologica**

**PAG. 10**

**Una giornata con la Fontana Angelica (Torino)**

**PAG. 11**

**Disturbi alimentari- Terapia psico corporea**

**PAG. 12**

**Vene varicose**

**PAG.13**

**Dieta Molecolare**

**PAG. 14**

**Bambini con lo smatphone**


**PAG.15**

**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**



### INGEGNERE DELLA SALUTE

Ben tornati **Simpatizzanti e Soci della ns associazione**, il mese in corso ci ha visto impegnati presso Piazza Solferino a Torino per promuovere i temi a noi cari: **Alimentazione e Benessere per adulti e bambini**. Nella preparazione di questo evento, riflettevo sull'importanza di avere figure che affiancano la comunità medica nel sostenere il tema della prevenzione. La figura che rappresento è quella di "Ingegnere della Salute" che utilizza tutti gli strumenti che la tecnologia offre per portare maggiore conoscenza in primis agli "Esperti della Salute", ma portarla anche a tutti coloro che vogliono capire di più sui segnali che il nostro organismo ci invia ogni giorno.

L'altra figura fondamentale è quella del Volontario. Lo scrivo anche come invito per coloro che vogliono darci una mano in questa avventura ([info@movimentosalute.it](mailto:info@movimentosalute.it)). La passione e l'altruismo sono i motori del volontario e il loro operare è contagioso.

Con tutti voi e con i mezzi a nostra disposizione continuiamo in questo numero a trattare al meglio i temi sulla salute, ricordando come lo stile di vita determini la nostra condizione di benessere.

Ogni giorno, per essere in forza, abbiamo bisogno di 40 diversi nutrienti, ad esempio vitamine e minerali. Dato che nessun alimento singolo li contiene tutti, è importante bilanciare le nostre scelte quotidiane.

Non esistono cibi buoni e cibi cattivi, ma occorre un'alimentazione equilibrata e variare il più possibile i cibi ogni giorno seguendo i ritmi delle stagioni e i ns ritmi... Non dimentichiamoci il condimento di un'attività fisica regolare, un pò di movimento ogni giorno!

Continuate a seguirci sul nostro nuovo sito: [www.movimentosalute.it](http://www.movimentosalute.it) e grazie per il vostro sostegno.

A presto  
DomeNico Bijno



# Ipertensione: che significa?

La pressione arteriosa è la forza esercitata dal sangue sulle pareti delle arterie; essa garantisce un adeguato apporto d'ossigeno agli organi. Il suo valore è regolato dalla quantità di sangue che il cuore spinge quando si contrae, e dalla resistenza che il sangue incontra quando passa nel letto dei vasi.

**La pressione arteriosa ha un valore massimo quando il cuore si contrae (sistole) ed uno minimo quando si rilassa riempiendosi di sangue (diastole).**

## Ipertensione Primaria

La maggior parte delle persone ipertese soffre di una forma di ipertensione primaria. Questa è il risultato di un'aumento della resistenza vascolare, le cui cause sono spesso ignote. **Questa forma di ipertensione può coinvolgere sia la pressione sistolica che diastolica**, anche se in alcuni casi l'aumento della pressione riguarda solo la pressione sistemica (detta anche Massima). In questo caso parliamo di Ipertensione Sistolica Isolata ed è la forma più comune di pressione alta per le persone anziane. Con l'età, infatti, le arterie tendono a perdere elasticità e perdono quella capacità di adattarsi ai cambiamenti di flusso sanguigno. I valori di questa forma di ipertensione sono 140 mmHg per la Massima e 89 mmHg o inferiore per la Minima.

## Ipertensione Secondaria

L'ipertensione secondaria **emerge come disturbo connesso ad altre patologie**, come la Stenosi dell'arteria renale, Iperaldosteronismo, Ipertiroidismo, Sindrome di Cushing, Coartazione dell'aorta, Apnee Notturne. Inoltre l'ipertensione può essere causata dall'assunzione di alcuni medicinali, inclusi medicinali di automedicazione come gli anti-infiammatori non steroidei, decongestionanti nasali e alcuni integratori per la perdita di peso. Inoltre possono portare ad un innalzamento pretorio anche i farmaci per le malattie autoimmuni come i glucocorticoidi e le ciclosporine che provocano un restringimento delle arterie. L'ipertensione può anche essere un effetto collaterale di alcuni medicinali usati per curare la depressione. Infine, nelle donne in gravidanza si può verificare un aumento della pressione sanguigna intorno alla 20esima settimana. quando una pressione elevata è accompagnata da un eccesso di proteine nelle urine, questa condizione è detta pre-eclampsia.

# Semi di Chia, tanti benefici in pochi grammi



Walter Gianni

I semi di Chia sono tra i cibi più sani del mondo: sono pieni di sostanze **nutrienti** che hanno importanti benefici per il corpo e la mente. Questi semi sono di colore nero e sono ricavati dalla pianta *Salvia Hispanica* che cresce in modo nativo nell'America del Sud. I semi di Chia, infatti, erano un alimento importante per gli Aztechi e i Maya, apprezzati per la loro capacità di fornire energia sostenibile (Chia è una parola maya e significa **forza**).

Tuttavia, nonostante la loro storia antichissima, solo di recente i semi di Chia sono diventati molto popolari e consumati in tutto il mondo.

## Le proprietà nutrienti dei semi di Chia

**Appena 28 grammi di semi di Chia (ovvero 2 cucchiaini) contengono:**

- 11 grammi di [fibre](#);
- 4 grammi di proteine;
- 9 grammi di grassi saturi, di cui ben 5 gr. di [omega-3](#);
- 18% della razione della dose giornaliera consigliata (RDA) di calcio;
- 30% della RDA del manganese;
- 30% della RDA del magnesio;
- 27% della RDA del fosforo.

Inoltre, i semi di Chia contengono anche una discreta quantità di zinco, vitamina B3, potassio, vitamina B1 e vitamina B2. Niente male per un alimento che contiene solo **137**

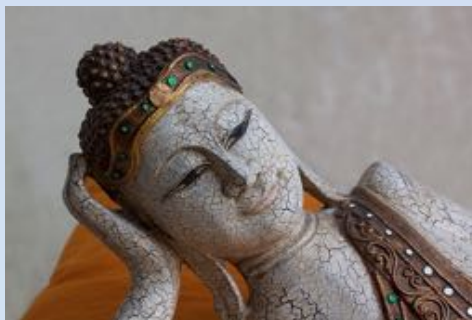
## Fibre e proteine

2 cucchiaini di semi di Chia contengono 11 grammi di fibre, che non vengono digerite dal corpo.

Ciò significa che le fibre non determinano l'aumento dello **zucchero nel sangue**, non richiedono insulina per essere smaltiti e, pertanto, non sono considerati come dei carboidrati.

Questi ultimi, in pratica, sono contenuti nei semi di Chia nella misura di un grammo ogni 28.

# Ayurveda, la medicina tradizionale dell'India



L'Ayurveda è la medicina tradizionale dell'India, utilizzata fin dall'antichità e ancora oggi diffusa più di quella occidentale. Negli Stati Uniti, la pratica dell'ayurveda è consentita nell'ambito dell'esercizio delle terapie complementari.

Non esiste alcuna prova scientifica sull'efficacia dei trattamenti ayurvedici per la cura delle malattie. Inoltre, diversi studi targati USA hanno mostrato che circa il 20% dei rimedi farmaceutici ayurvedici prodotti negli Stati Uniti e in India contengono **metalli pesanti** come **piombo**, **mercurio**, **arsenico** a un livello tossico per l'uomo.

I primi trattati scritti sull'Ayurveda risalgono al 700 - 1.200 a.C. e il più noto è quello di Charaka, filosofo e medico indiano.

Un secolo dopo, invece, fu scritto da Sushruta, medico e chirurgo, un testo enciclopedico che oggi è ritenuto il più antico e importante compendio di chirurgia.

In esso si legge che "l'individuo sano è colui che ha umori, il fuoco digestivo, i componenti tissutali e le funzioni escretorie ognuno in buon equilibrio, e che ha lo spirito, i sensi e la mente sempre compiaciuti".

Attualmente in India ci sono più di 300 college dove si studia l'Ayurveda e quattro grandi Campus Universitari dove questo antico sistema medico è lo studio principale.

## Gli scopi e le cure dell'Ayurveda

L'Ayurveda si prefigge **4 scopi fondamentali**:

- 1 prevenire le malattie;
- 2 curare la salute;
- 3 mantenere la salute;
- 4 promuovere la longevità.



# L'importanza del bacio e i benefici per la salute

Baciare aiuta a vivere meglio. Sia che si tratti di un bacio appassionato o di uno amichevole, 7 esperti su 10 non hanno dubbi: il **bacio** svolge un ruolo **fondamentale** nella vita di tutti.

Simbolo per eccellenza dell'amore e dell'affetto tra le persone, il bacio è, infatti, alla base delle relazioni. Ma il 72 per cento degli esperti va oltre: baciarsi aiuterebbe persino a vivere la propria vita senza stress e senza l'ossessione per i social network. Insomma, meglio vivere che condividere, parafrasando un tormentone del momento.

**Perché, dunque, il bacio è così importante?** "Perché entriamo in **contatto intimo** con l'altro, vinciamo resistenze psicologiche e sentiamo l'altro attraverso odori, sapori, fisicità. Inoltre con il bacio dell'innamorato (bocca a bocca) scambiamo **ferormoni**, che sono le molecole dell'attrazione sessuale. L'uomo trasmette anche il testosterone, eccitante anche per la donna. I baci danno un impulso diretto al rinencefalo che è l'area antica del nostro cervello che permette l'eccitazione sessuale. Non da ultimo il bacio produce ossitocina in chi lo dà, l'ormone dell'affiliazione, della condivisione e dell'attaccamento, aspetti che nelle relazioni oggi tendono a mancare”.

## Quali sono i baci che fanno bene alla salute?

Anche in questo caso i ricercatori non hanno dubbi: il **bacio sulla bocca** è ritenuto di gran lunga il più passionale, quello che rilascia i feromoni e stimola la voglia sessuale.

Ecco, allora, 5 semplici regole per vivere meglio:

- 1 Baciate ogni giorno: ciò darà più fiducia alle vostre relazioni;
- 2 Baciate e coccolatevi: la mancanza di gesti affettivi ci spinge ad essere più proni alla competizione e al conflitto;
- 3 Non tralasciate i piccoli rituali: un bacio affettuoso al mattino, prima di pranzo è il metodo migliore per cambiare la vostra giornata e quella del partner;
- 4 Baciatevi la sera: non c'è niente di più bello e rassicurante di un bacio o un abbraccio la sera, dopo il lavoro, prima di andare a dormire;
- 5 Dedicate più tempo agli amici: prendetevi tutto il tempo necessario per le vostre relazioni interpersonali. Un saluto, un caffè, un abbraccio, un bacio sono fondamentali sia per il vostro umore che per quello dell'altro.

# Prevenzione oncologica: il ruolo di una sana alimentazione

IDr. Daniele Grumiro è impegnato nel settore della Nutrizione, in particolare della Nutrizione in Oncologia. Napoli

[http://www.dgmedical.it/1/dott\\_daniele\\_grumiro\\_3666225.html](http://www.dgmedical.it/1/dott_daniele_grumiro_3666225.html)

Uno stile di vita sano, che include una serie di regole per l'alimentazione, può ridurre il rischio di un tumore. Intervista al **Dott. Daniele Grumiro**, esperto in Nutrizione Oncologica.

## **Genetica, ambiente, stile di vita: sono diversi i fattori che concorrono allo sviluppo del tumore al seno.**

### **Tra questi, come e quanto incide l'alimentazione?**

In condizioni normali, la maggior parte delle cellule dell'organismo si divide e si duplica in una maniera ordinata e ben regolata, ma se, per diverse cause, i meccanismi regolatori si alterano, le cellule si duplicano incontrollatamente dando origine ad una massa di cellule definita *'tumore'*. La genetica nell'insorgenza del tumore ha un ruolo importante, ci sono sempre alterazioni a livello dei geni che portano alla formazione del tumore.

Anche la *'familiarità'* può avere un ruolo; se ci sono stati diversi casi di cancro in famiglia occorre prestare maggiore attenzione, seguire stili di vita sani e sottoporsi con regolarità ai controlli suggeriti dal proprio medico. È possibile ereditare un gene mutato che rende la cellula più suscettibile alla malattia ma, perché il tumore possa svilupparsi e crescere è necessario che si verifichino altre mutazioni; pertanto anche se si parla di *'familiarità'* non significa che tutti i membri di una famiglia prima o poi si ammaleranno.

### **Parliamo di prevenzione del cancro: quali sono gli alimenti più adatti allo scopo?**

Quando si parla di prevenzione non esiste un unico alimento ma un insieme di alimenti o meglio uno stile di vita che, rispettando alcune regole, può ridurre drasticamente il rischio di ammalarsi di cancro. Se pensiamo al tumore al seno bisogna evitare le brusche variazioni glicemiche quindi, non bisogna abbondare con gli zuccheri, mentre la carne non ha rilevanza significativa, cosa diversa se invece si parla di carni lavorate (insaccati, carne in scatola); se invece si pensa al tumore colon-retto la carne ha una rilevanza molto maggiore, in particolare le carni grasse.



# Colori e umore: come dipingere le pareti di casa

Vivere a colori può significare vivere meglio. I **colori**, infatti, non sono soltanto degli accessori, ma sono in grado di condizionare, positivamente o negativamente, la nostra vita ed il nostro **umore**.

Vestirsi, arredare la propria casa o dipingere le pareti di una **stanza** con un colore particolare può essere sintomo di un particolare **stato d'animo** oppure può aiutare a **vivere meglio** la vita di ogni giorno.

I colori incidono soprattutto sulle **emozioni**; ad esempio, il **verde** ed il **viola** sono ritenuti colori rilassanti, mentre il **rosso** o il **giallo** danno una scarica di energia. Quindi, la scelta di un colore non deve mai essere presa alla leggera, perché può avere delle implicazioni inaspettate.

Il **rosso**, ad esempio, è il **colore della passione** in tutti i sensi; aumenta la produzione di **adrenalina** e spinge all'azione. Chi si veste di rosso vuole comunicare agli altri passione e vitalità, mentre non è consigliabile dipingere le **pareti** di casa di rosso perché potrebbe produrre un effetto altamente **irritante** sulla psiche umana.

Il **giallo**, invece, è un colore vivace, che rappresenta il rapporto con gli altri; è il colore che simboleggia la **luminosità solare** e la **spiritualità**. È il colore ideale per le persone basse, perché riesce a farle apparire più alte. In casa è meglio evitarlo nella camera da letto per il suo effetto stimolante, mentre può essere utile nella **camera** dove i ragazzi studiano per vivacizzare l'ambiente. Il giallo *'funziona'* come **antidepressivo** e stimola l'attività renale, digestiva ed epatica. Meglio evitare di accostare questo colore a persone irascibili.

Il **blu**, infine, è il **colore della calma** per eccellenza, induce **tranquillità** e **riflessione**. Spesso un abito blu viene scelto come abito elegante, al posto del più cupo abito nero. In casa, il blu è il colore ideale per la stanza da letto perché concilia il sonno; inoltre, la **cromoterapia** con il blu riesce ad abbassare la frequenza cardiaca, la pressione e la respirazione.

Questo colore va evitato nella stanza di persone che soffrono di **depressione**, perché potrebbe avere un effetto aggravante sulla patologia; meglio, quindi, sfumature più chiare, come il celeste o l'**azzurro**.

# Alimentazione e Benessere: una giornata con la Fontana Angelica



**Sabato 8 Ottobre,  
Piazza Solferino**

Un ringraziamento a  
coloro che ci hanno  
sostenuto e visitato  
durante la giornata.

Abbiamo proposto un test  
sullo stato delle vitamine e  
minerali attraverso l'uso di un nuovo strumento non  
invasivo nei punti di agopuntura. Abbiamo inoltre giocato  
con i bimbi al gioco dell'alimentazione, sottolineando  
l'importanza di cibi crudi e in particolare di frutta e  
verdura.

Non poteva mancare l'offerta di acqua ozonizzata, vista la  
vicinanza della Fontana Angelica e il richiamo a un  
risveglio di conoscenza.





# Disturbi alimentari e terapia psico-corporea

Roberto Ausilio  
Psicologia

I disturbi del comportamento alimentare costituiscono un problema sanitario molto preoccupante nei paesi con un più elevato livello di benessere e sono associati al diffondersi di modelli culturali centrati sull'immagine e su un modo distorto di intendere il corpo.

Questi disturbi rappresentano una delle modalità privilegiate con cui nel momento odierno si concretizzano vissuti di sofferenza psicologica. Ecco perchè in questi casi la dieta da sola non basta: essa non è sufficiente a risolvere un problema che ha le sue radici nel vissuto psico-corporeo, nella storia personale e negli aspetti emotivi e di personalità. Un buon percorso di psicoterapia è fondamentale per il trattamento dei disturbi alimentari psicogeni. Anoressia nervosa, bulimia nervosa, disturbo da alimentazione incontrollata, possono infatti essere diagnosticate e trattate più agevolmente all'esordio e nelle forme ancora non cronicizzate del disturbo.

L'approccio psico-corporeo ai disturbi alimentari parte dal presupposto che è possibile individuare strette correlazioni tra vissuti psicologici e processi corporei.

L'obiettivo prioritario consiste nell'aiutare la persona a tornare ad essere in armonia con il proprio corpo, risolvere i problemi emotivi ed ampliare il potenziale energetico.

Ci si propone, inoltre, di promuovere l'integrazione consapevole di corpo e mente, focalizzarsi sia sugli aspetti psicologici, che sulle loro manifestazioni corporee, energetiche e di motilità.

Con questo tipo di terapia è possibile lavorare ed intervenire su alcune delle tematiche rilevanti nei disturbi alimentari quali:

1) la consapevolezza corporea, legata alla difficoltà di riconoscere le proprie sensazioni fisiche in generale, e nello specifico quelle di fame e sazietà

2) i confini corporei. La sensazione di confusione derivante dal non riuscire a riconoscere i propri bisogni, derivante da un rapporto simbiotico e invischiato con la figura materna è legato all'assenza di confini corporei, che porta ad una scarsa consapevolezza del proprio corpo e delle proprie sensazioni

3) l'integrazione psico-corporea, laddove è presente la scissione come meccanismo di difesa. Per questi motivi la psicoterapia corporea costituisce un canale di trattamento privilegiato ed efficace per i disturbi alimentari e in tutti i casi in cui sia compromesso il rapporto con il proprio corpo.

# Vene varicose: cause, sintomi, prevenzione e rimedi

**Le gambe femminili** sono generalmente oggetto di apprezzamento e di considerazione estetica, eppure la prima cosa di cui ci si dovrebbe preoccupare è **la loro salute**. Le donne, infatti, sono maggiormente predisposte a sviluppare patologie circolatorie che influiscono sulla bellezza e il benessere delle gambe.

Predisposizione genetica, posture sbagliate, un'alimentazione scorretta e la mancanza di esercizio fisico, sono solo alcuni dei **fattori che favoriscono il ristagno dei liquidi negli arti inferiori** e una peggiore funzionalità del micro-circolo con conseguente sensazione di gonfiore e dolore delle gambe, condizione che può sfociare nella **comparsa delle varici**.

## Che cosa sono le vene varicose?

Le vene varicose, oltre ad essere un fastidioso inconveniente estetico, rappresentano una **patologia vascolare** di grande rilievo che interessa soprattutto le donne. Si tratta di **dilatazioni permanenti delle pareti venose** che colpiscono essenzialmente gli arti inferiori (grande o piccola safena e/o loro tributarie). La comparsa delle varici è principalmente dovuta a fattori di ordine genetico che portano ad assottigliare le pareti delle vene e a far perdere di funzionalità le valvole e i condotti venosi che, in posizione eretta, facilitano il ritorno del sangue dagli arti inferiori al cuore (insufficienza venosa).

## Epidemiologia e cause

Le vene varicose sono una **patologia prevalentemente femminile**, che colpisce le donne in età fertile per una questione ormonale principalmente legata alla presenza degli estrogeni. Altri fattori che influiscono sulla comparsa delle varici sono il numero di gravidanze, l'uso degli anticoncezionali orali, la ritenzione idrica e il sovrappeso. A questo si aggiungono fattori ereditari, ma anche le abitudini di vita, l'attività lavorativa (professioni che costringono a stare molto tempo in posizione eretta come panettieri, parrucchieri o chirurghi), la stipsi cronica, una dieta sbagliata e il fumo.

## I sintomi

I sintomi che derivano dalle varici sono comuni e di frequente riscontro: **senso di pesantezza e gonfiore delle gambe, edema dei piedi e caviglie, formicolio, bruciori, crampi notturni e prurito**.

I disturbi si fanno sentire soprattutto in estate quando, a causa delle alte temperature esterne, le vene si dilatano ulteriormente, diventando più evidenti. Spesso le donne con varici evitano di portare gonne o di mettersi in costume.



# La dieta molecolare: dimagrire senza contare le calorie

GoSalute

“L’organismo, anche se assume lo stesso numero di calorie, reagisce in modo diverso in base alle molecole che vengono introdotte con il cibo e che condizionano la secrezione di ormoni: sono questi i veri responsabili dell’[accumulo di peso corporeo](#)”. Questo è il principio che sta alla base della cosiddetta **Dieta molecolare**, teorizzata e promossa dal medico specialista in Scienza dell’Alimentazione all’Ospedale San Donato di Arezzo Pier Luigi Rossi nel libro *Dalle calorie alle molecole* e chiamata così per sottolineare **l’importanza dei nutrienti contenuti nei cibi rispetto all’energia che forniscono**.

In pratica, il dott. Rossi - anche dalla sua [pagina Facebook](#) - sconfessa la dieta che si basa sulle calorie in quanto ad essere correlate con il DNA non sono quest’ultime ma le molecole dei cibi (proteine, minerali...). Per raggiungere l’obiettivo del dimagrimento, quindi, non serve solo ridurre la quantità di cibo assunto ma bisogna pure **fare attenzione alla composizione dei pasti**, ovvero a carboidrati, proteine e grassi.

Un esempio per chiarire meglio il concetto: 70 grammi di parmigiano e 80 grammi di pasta hanno entrambi 280 calorie ma il primo è composto da proteine e grassi e la seconda esclusivamente da carboidrati (e proprio quest’ultimi non vanno ingeriti in eccesso, perché non solo fanno ingrassare ma possono anche arrecare danni al fegato). La dieta molecolare, quindi, si basa sulla scelta oculata dei cibi mentre le calorie hanno un’importanza marginale e semplicistica. Basti considerare, a tal proposito, che il nostro sangue cambia in relazione a ciò che mangiamo: ad esempio, i carboidrati fanno aumentare la glicemia e l’insulina, mentre il formaggio fa aumentare il livello di aminoacidi e di grassi.

## Cosa fare per dimagrire? Le regole della dieta molecolare

Per dimagrire, dunque, bisogna tenere sotto controllo ciò che è responsabile dell’aumento del peso, ovvero **la secrezione di insulina e le oscillazioni degli zuccheri e dei grassi nel sangue** e, per arrivare a quest’obiettivo, è necessario ridurre (e non eliminare) i carboidrati glicemici, ovvero pasta, pane, pizza, biscotti. Inoltre, è consigliato moderare il consumo degli alimenti grassi, soprattutto di origine animale, come i formaggi e la carne rossa.

Di converso, si suggerisce **una dieta a base di flavonoidi** (contenuti negli ortaggi, nella frutta e in alcuni prodotti del mare) perché agiscono sul DNA attraverso un’azione protettiva.

# Smartphone e bambini: come istruirli ad un uso responsabile

Walter Giannò

Giornalista esperto in salute e benessere

A scuola, innanzitutto, bisogna stare concentrati e apprendere il più possibile dalle lezioni degli insegnanti: uno smartphone connesso alla rete può essere fattore di **tante distrazioni** (giochi, social network, messaggi). Quindi, ove possibile, meglio istruire i propri figli sulla necessità quantomeno di tenere spento il telefonino durante la giornata scolastica.

## Controllare i bambini con un'App

Da quanto appena scritto emerge, quindi, la necessità di moderare l'uso dello smartphone (e dei tablet): i genitori, infatti, dovrebbero spronare all'uso del cellulare al momento giusto e nel luogo opportuno, magari facendosi aiutare da strumenti come [AppLock](#), App sviluppata dall'azienda tedesca Avira.

Questa, infatti, consente ai genitori di limitare i giochi e le applicazioni social come Facebook, WhatsApp e Skype, scegliendo un codice PIN e le fasce orario di utilizzo.

I genitori possono utilizzare la funzione di blocco pianificato per interrompere automaticamente le app in un dato momento, per esempio nei giorni di scuola nella fascia oraria 8.00-13.00, durante lo svolgimento dei compiti o all'ora di cena.

In questo modo i bambini staranno alla larga dalla chat di Facebook mentre sono a scuola o fanno i compiti.

## Consigli di Movimento salute sull'uso dello smartphone

**È indispensabile che i genitori informino i propri figli sull'uso responsabile dello smartphone e facciano il possibile per controllarli, impedendo loro d'usare questo micidiale "strumento" non oltre un'ora al giorno.**



# IL PENSIERO DEL MESE

a cura di Roberto Guido Bijno

Inauguro una nuova rubrica sul notiziario, che oltre a dare notizie sulla salute, alterno pensieri ed osservazioni, che mi arrivano spontanee nella mia mente, sugli avvenimenti del mese.

Una rubrica che non ha una particolare etichetta, ma vuole solo indicare le mie perplessità, le mie paure o le mie gioie di un ormai vecchio professionista della carta stampata, che si trova di fronte ad un mondo che non è più il suo.

Troppi sono stati i cambiamenti che si sono verificati in questi ultimi 50 anni. Una rivoluzione completa nella vita delle persone, che forse ha portato dei miglioramenti, ma che ha cambiato in peggio il pensiero umano ed il suo comportamento nella società.

Il fatto che siamo attornati da notizie, informazioni, disgrazie, che ci arrivano tramite le Tv, i cellulari ed altre forme d'internet, ha portato l'uomo a dimenticare il dialogo tra le persone e tutti viviamo in un mondo a se, dove non esiste più dialogo con gli altri e tutto questo può anche sfociare in soprusi, delitti ed altre nefandezze.

Questo mese Vi voglio parlare di quanto mi è capitato nel cambio del mio operatore telefonico.

Mi sono recato in un grande negozio del centro di Torino, di una rinomata Casa, super pubblicizzata sulle Tv ed ho parlato con un giovane impiegato che mi ha spiegato i "grandi vantaggi" che avrei avuto nel cambio dell'operatore con un costo inferiore a quello che pagavo.

Mi sono fidato di questa persona, anche perchè oltre a dimostrarsi molto professionale, mi è sembrata sincera ed onesta.

Purtroppo mi sbagliavo ed alla prima fattura, poi seguita dalla seconda, ho trovato una grossa sorpresa, con un costo superiore almeno del doppio di quanto pagavo prima.

Alle mie vivaci rimostranze e chiamate al numero telefonico dell'operatore mi è stato detto che dato i miei consumi, l'importo della fattura era esatto e che se per caso avessi nuovamente cambiato operatore, avrei avuto centinaia di euro da pagare, in quanto il contratto prevede un tempo di utilizzo di 2 anni (cosa che nessuno mi aveva detto prima).

Ma il bello è che mi sono nuovamente recato nel negozio dal quale avevo fatto il contratto, chiedendo della persona che mi aveva redatto il tutto, sperando che mi potesse aiutare, ma mi è stato detto che Egli non faceva più parte della ditta e che loro non potevano fare nulla per modificare il mio contratto...

Ed è così che oggi mi ritrovo a dover sborsare delle cifre elevate, solo per aver dato fiducia ad una persona che credevo diversa....

## **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 Schieronni,

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.**

**SCRIVETEICI, MANDATECI ARTICOLI, PROPONETEICI  
ARGOMENTI D' INTERESSE GENERALE.  
SOLO IN QUESTO MODO POTREMO VERAMENTE  
RAGGIUNGERE I NOSTRI OBIETTIVI.**