

Prevenire invece che curare



Movimento Salute Onlus

info@movimentosalute.it - www.movimentosalute.it

DISTRIBUZIONE GRATUITA ON LINE
AI SOCI E SIMPATIZZANTI.
ORGANO DI STAMPA DELLA ASSOCIAZIONE DI
VOLONTARIATO MOVIMENTO SALUTE ONLUS
N. 4 Aprile (2017) 50° numero



BENESSERE Creativo

50

www.movimento salute.it

info@movimentosalute.it

CODICE FISCALE 97773590019

REGISTRO REGIONALE DEL VOLONTARIATO 79/15353

per versamenti ed offerte CODICE IBAN IT44B0335901600100000144461

IL SOMMARIO DEL NUMERO

APRILE 2017 N. 4 - n. 50- BENESSERE CREATIVO- ORGANO DI STAMPA
DELL'ASSOCIAZIONE DI VOLONTARIATO MOVIMENTO SALUTE onlus.

PAG. 3 *il pensiero del mese*

PAG. 4 *50 numeri usciti*

PAG. 5 *Norme di corretta
alimentazione*

PAG. 6 *gomme e caramelle:
un pericolo per l'intestino*

PAG. 7 *Combattere la depressione*

PAG. 8 *Fruttosio: caratteristiche*

PAG. 9 *Una proposta di menù*

PAG. 10/11/12
*Curarsi usando come
farmaci il cibo*

PAG. 13 *La sciatica: cos'è?*

PAG. 14 *Le proprietà dell'Aloe*

PAG. 15 *La dieta mediterranea,
fa bene alla salute?*

PAG. 16 *Le fibre alimentari*

PAG. 17 *Punti di vista*

PAG. 18 *Notizie associative*



LE NOSTRE PRINCIPALI INIZIATIVE

- **PREVENIRE INVECE DI CURARE**
- **FARE SCREENING SALUTE**
- **CONSIGLI SULL'ALIMENTAZIONE**
- **PROMUOVERE L'ATTIVITA' FISICA**
- **FAR CONOSCERE I PRODOTTI NUTRACEUTICI**
- **FAR APPREZZARE L'ACQUA OZONIZZATA**
- **REALIZZARE CORSI GRATUITI DI CUCINA BIO**

**DIVENTA NOSTRO SOCIO O RINNOVA LA TUA QUOTA
SOCIALE PER L'ANNO 2017
COSTA SOLO 20 EURO**

Il pensiero del mese a cura del Presidente

Sembra ieri che discutendo con il precedente presidente della nostra associazione, creavamo l'idea di un notiziario in grado di abbracciare tutte le problematiche legate alla salute. La base è di sottolineare l'importanza di una corretta alimentazione e uno stile di vita regolare che consideri il movimento una spinta giornaliera verso il benessere e la salute.

Conoscere per Prevenire è meglio di curare

Benessere Creativo è frutto di un continuo sforzo di ricerca e la sua crescita ci fornisce lo strumento per migliorarci e perfezionare il progetto. Molto è ancora da fare....

A livello alimentare, siamo giunti alla 4 puntata dei nostri corsi di cucina dedicati alla salute. Visitate il nostro blog sul sito **www.movimentosalute.it** o sulla ns pagina **facebook @movsal** per vedere le foto evento. Prossimo appuntamento:

CORSO DI CUCINA VEGANA del 20 Aprile p.v.

sempre con la collaborazione con **GoodInFood**

@Thegoodinfood



Affrettate a prenotare posti limitati. 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 !!!!
Per concludere stiamo allestendo

un progetto di volontariato per offrire servizi di ambulatorio infermieristico gratuito.

Coloro che conoscessero infermieri in grado di aiutarci prego contattarci su

info@movimentosalute.it

Buona lettura dNB





QUESTO E' IL CINQUANTESIMO NUMERO DI "BENESSERE CREATIVO"

UN TRAGUARDO IMPORTANTE CHE HA DIMOSTRATO LA VALIDITA' DEL NOSTRO PROGETTO, NEL FONDARE LA NUOVA ASSOCIAZIONE DI VOLONTARIATO "MOVIMENTOSALUTE onlus".

Il suo organo di stampa: "BENESSERE CREATIVO" ha una diffusione di oltre 2000 copie On line ed inviato gratuitamente presso i nostri Soci e simpatizzanti, spiegando e diffondendo ogni mese, notizie sulla salute, novità medicinali, consigli sull'alimentazione e sulla Ozonoterapia.

Inoltre il mensile informa i suoi lettori sulle sue iniziative, come ad esempio, controllare mediante una apposita strumentazione, quali sono le vitamine mancanti nel nostro organismo, oppure invitare le persone a frequentare i nostri corsi di cucina ed a diventare nostri Soci attivi.

UN RINGRAZIAMENTO A TUTTI COLORO CHE CI HANNO APPOGGIATO, AIUTATO E SEGUITO E DATO I LORO UTILI CONSIGLI.

Norme di corretta Alimentazione

Per rimanere in salute occorre correggere le nostre abitudini alimentari, mantenendole per tutta la vita, ricordiamo alcune nozioni-chiave:

- 1) attenzione al consumo di **zucchero** (ridurlo drasticamente)
- 2) attenzione ai **carboidrati** che sono zuccheri a più lento assorbimento. Usare quelli in forma integrale che migliorano l'efficienza dell'intestino.
- 3) **ridurre i grassi animali** che intossicano il fegato e intasano le arterie. Preferire oli vegetali, come l'olio extravergine di oliva.
- 4) le **proteine** abbinata ad una costante attività fisica, aiutano lo sviluppo muscolare. Le proteine di origine animale aumentano le scorie azotate sovraccaricando i reni e contribuiscono ad indurire le placche di arteriosclerosi. Inoltre la carne ci rende più aggressivi. La scelta vegetariana è vincente ai fini della salute.
- 5) **le verdure di stagione** sono fonte di vitamine e antiossidanti protettivi per la nostra salute.
- 6) **la frutta fresca di stagione** è di fondamentale importanza per la salute. Vitamine, antiossidanti, bioflavonoidi sono un naturale elisir anti-invecchiamento contenute in frutta e verdure fresche.
- 7) **la frutta secca** in guscio ha elevate proprietà nutritive.
- 8) **spezie**: insaporiscono i cibi e hanno ottime proprietà terapeutiche
- 9) **attività fisica**: è di fondamentale importanza per mantenersi in forma, per rallentare l'invecchiamento, la rigidità articolare, per aumentare il livello di energia, il buon umore e ostacolare le malattie.
- 10) **controllo della mente** per ridurre i disturbi psicosomatici e lo stress. Esempi di pratiche: lo yoga e la meditazione.

come fonte si ringrazia www.medicinadolce.it

GOMME E CARAMELLE: PERICOLO PER L'INTESTINO?



**Ai nostri figli dobbiamo proibire di mangiare caramelle,
soprattutto quelle gommosse?**

**Sembrerebbe leggendo questo studio di SI... ma anche gli adulti
sembra debbano fare attenzione al biossido di titanio**

Il **biossido di titanio**, additivo presente in molti alimenti, come ad esempio caramelle e gomme da masticare, diminuisce significativamente la capacità dell'intestino di assorbire i nutrienti e agire come barriera agli agenti patogeni.

Questo composto chimico, spesso indicato come **E171**, viene utilizzato ad esempio per la pigmentazione bianca in vernici, carta e plastica o nelle creme solari per bloccare i raggi Uva.

Ma è contenuto anche in dentifrici, cioccolato, zucchero a velo, maionese e soprattutto caramelle e gomme sottoforma di nanoparticelle, particolarmente difficili da smaltire da parte dell'organismo a causa della loro misura.

Per studiare gli effetti di un'esposizione cronica, i ricercatori della Binghamton University, nello Stato di New York, hanno creato un modello intestinale e hanno esposto questa coltura cellulare all'equivalente di un pasto contenente nanoparticelle di ossido di titanio della durata di quattro ore (esposizione acuta) e di tre pasti nell'arco di cinque giorni (esposizione cronica).

E' risultato che l'esposizione acuta non ha particolare effetto, ma quella cronica diminuisce l'assorbimento sulla superficie delle cellule intestinali, indebolisce la barriera intestinale, rallenta il metabolismo e limita l'assorbimento di alcuni importanti nutrienti, infine, comprometterebbe gli enzimi ed aumenterebbe i segnali di infiammazione.

Fonte: Ansa

COMBATTERE LA DEPRESSIONE CON L'ALIMENTAZIONE È POSSIBILE?

da sanit.org

ANCORA UN VOLTA LA DIETA MEDITERRANEA SEMBRA ESSERE QUELLA CHE DA MAGGIORI GARANZIE E SECONDO QUESTO STUDIO AIUTA ANCHE AD ELIMINARE LA DEPRESSIONE: IL MALE DEL SECOLO, SECONDO ILLUSTRI PSICOLOGI

Per sconfiggere la depressione è utile seguire la dieta mediterranea evitando dolci e bibite e preferendo cereali integrali, legumi, uova, carni magre ed olio d'oliva.

Questo è quanto ha rivelato una sperimentazione clinica condotta in Australia da Felice Jacka della Deakin University.

Secondo quanto riferito sulla rivista BMC Medicine, lo studio clinico ha preso le sue mosse da una serie di evidenze scientifiche pubblicate in cui veniva misurato il rischio di depressione di persone che seguivano una dieta sana oppure inclini ad un'alimentazione scorretta.

Da questi studi è emerso che la depressione è più frequente tra coloro che conducono una dieta poco salutare, così Jacka ha pensato di allestire una sperimentazione clinica per poter dimostrare che la dieta mediterranea potesse aiutare con il disturbo depressivo.

Lo studio ha coinvolto 67 pazienti con depressione da moderata a grave: metà del campione ha seguito per 12 settimane una dieta mediterranea con un limitatissimo consumo di bibite e alcolici, il resto del campione per le 12 settimane ha invece seguito la propria dieta abituale.

È emerso che il livello di depressione è calato per coloro che avevano seguito una dieta mediterranea, tanto che in alcuni pazienti si è addirittura raggiunta la remissione.



FRUTTOSIO PARAGONABILE ALL'ALCOL PER I SUOI EFFETTI SULLA SALUTE?



I ricercatori dell'Ospedale Pediatrico Bambino Gesù sostengono che il fruttosio potrebbe scatenare effetti simili a quelli dell'alcol nel fegato dei bambini, i risultati dell'indagine sono stati pubblicati sulla rivista scientifica Journal of Hepatology.

Ogni grammo in eccesso rispetto al fabbisogno giornaliero di circa 25 gr. sarebbe in grado di accrescere di una volta e mezza il rischio di sviluppare gravi malattie epatiche, poiché a differenza del glucosio, che può essere utilizzato quasi da ogni cellula del nostro corpo, il fruttosio può essere metabolizzato solo dal fegato.

Lo studio è stato condotto tra il 2012 e il 2016 su 271 bambini e ragazzi affetti da fegato grasso. In 1 bambino su 2 gli esami effettuati hanno rilevato livelli eccessivi di acido urico in circolo.

"Diversi studi hanno provato che l'elevato consumo di zucchero è associato a numerose patologie sempre più frequenti in età pediatrica come l'obesità, il diabete di tipo II e le malattie cardiovascolari.

Ma poco si sapeva del suo effetto sul tessuto epatico, almeno fino ad oggi" spiega Valerio Nobili, responsabile di Malattie Epato-metaboliche del Bambino Gesù.

"Con la nostra ricerca abbiamo colmato la lacuna. Gli spuntini dei bambini dovranno essere solo eccezionalmente a base di succhi di frutta o merendine confezionate e non la regola quotidiana".

Fonte: Ansa

PROPOSTA DI PASTI DA MOVIMENTO SALUTE

COLAZIONE



- PANE TOSTATO, OPPURE FETTE BISCOTTATE SENZA GRASSI, OPPURE FIOCCHI DI CEREALI
- YOGURT CON MIELE E MARMELLATA E FRUTTA

PRANZO



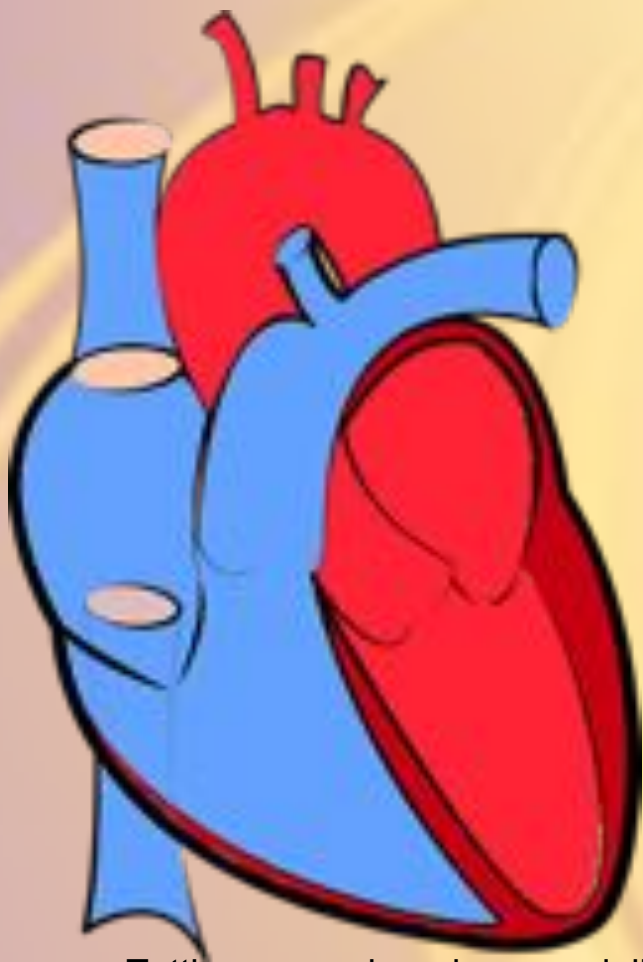
- PASTA CONDITA CON SUGO DI POMODORO ED OLIO DI OLIVA EXTRA V.
- PESCE FRESCO (SALMONE, PESCE SPADA) AI FERRI O ALLA GRIGLIA
- CONTORNO DI VERDURE, MAGARI ANCHE CRUDE E CONDIDE CON OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE

CENA



- MINISTRA DI VERDURE FRESCHE CON PICCOLA AGGIUNTA DI RISO O DI PASTA PICCOLA
- VERDURE COTTE AL VAPORE
- FORMAGGIO FRESCO (SOLO UNA VOLTA ALLA SETTIMANA)
- FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

CURARSI USANDO COME FARMACI IL CIBO



Tutti sanno che vi sono delle precise relazioni tra la qualità del cibo e l'insorgere o l'aggravarsi di una malattia, come ad esempio la necessità da parte di chi soffre di **diabete** d' evitare ad esempio dolci, caramelle e cioccolato.

Allo stesso modo è possibile alleviare o rendere addirittura impercettibili i sintomi di alcune malattie semplicemente ricorrendo a determinati alimenti ricchi di vitamine e minerali.

Comprendere tutto ciò che ruota intorno all'alimentazione in termini di salute, ecologia, economia ed etica sociale, significa diventare consapevoli e di conseguenza giungere a fare scelte mirate a proteggere se stessi, i propri figli e l'intero pianeta dalla stupidità umana.

L'alimentazione comune basata sulla carne e sui suoi sottoprodotti è responsabile del 75% dei casi di tumori all'intestino nel mondo occidentale, del 50% dei tumori al seno e alla prostata.

Le cattive abitudini alimentari che comprendono l'uso smodato di sale, di olio fritto o cotto e comunque di bassa qualità, di grassi saturi e di proteine animali, portano ad un abbassamento del livello di qualità della vita.

Gli effetti dell'inquinamento organico delle falde acquifere dovuto alle deiezioni degli animali e l'inquinamento inorganico dovuto all'uso di concimi chimici, antiparassitari ed anticrittogamici utilizzati in agricoltura a scopo zootecnico contribuiscono ad agire da catalizzatori per l'insorgere di tante malattie.

In America il 70% dei cereali prodotti è impiegato ad uso animale e, inoltre,

SEGUE A PAG. 11

nell'agricoltura intensiva finalizzata alla produzione di mangime, con la chimica ci vivono ogni giorno, creando i presupposti per aumentare l'inquinamento della atmosfera.

Ognuno di questi fattori può aiutarci a capire come un' alimentazione a base di cibi vegetali e possibilmente di produzione naturale o biologica, o comunque a basso utilizzo della chimica, non solo salvaguarda la salute dell'organismo, ma anche quella dell'intero pianeta, dell'aria che respiriamo e dell'acqua che beviamo: i due beni più preziosi.

Per funzionare, il corpo umano ha bisogno di alcune condizioni ben precise, chiamate costanti fisiologiche: temperatura di circa 37°, pressione arteriosa intorno a 130/70, etc.

Discostarsi da queste norme è come volersi tuffare in un mare di rischi., sia per la salute ed in secondo luogo per la nostra stessa vita .

Una forza vitale intelligente, chiamata omeostasi, veglia giorno e notte sull'insieme di questi fenomeni, permettendo l'equilibrio del nostro organismo.

Questo equilibrio, detto fisiologico, dipende poi da migliaia di reazioni interne al nostro corpo, e ci è indispensabile quindi trovare un equilibrio tra attività e riposo, stato di veglia e sonno, inspirazione ed espirazione, apporti e consumi energetici, produzione ed alimentazione di acidi, etc.

È tutta una questione di compensazione: non appena si pende da una parte, bisogna modificare le proprie forze, energia e volontà per ristabilire l'equilibrio.

L'equilibrio può dunque definirsi come l'alternanza armoniosa tra due squilibri.

In questo inizio di terzo millennio l'uomo assorbe una quantità di cibi totalmente sconosciuti alle migliaia di generazioni precedenti: cereali raffinati, pasta, dolci.

Ne deriva un eccesso di alimenti acidificanti. L'industrializzazione e lo sviluppo delle tecnologie hanno cambiato il destino della maggior parte dei prodotti coltivati nelle nostre campagne.

Questi fattori influenzano in modo notevole sull'equilibrio del nostro organismo e di conseguenza, mangiare certi cibi non fa che aumentare in modo esponenziale la possibilità di contrarre delle malattie, che possono essere molto gravi e difficili da curare, come ad esempio i vari tipi di cancro.

Una alimentazione preventiva e curativa

Dobbiamo cercare d'evitare d' intossicarci ulteriormente prediligendo alimenti biologici privi di sostanze chimiche estranee e tossiche come pesticidi, erbicidi, concimi chimici, oltre a tutti i molteplici additivi alimentari come i conservanti, coloranti, edulcoranti che, oltre a mascherare le carenze organolettiche dei cibi di pessima qualità, presentano frequentemente un'azione cancerogena.

Inoltre è sempre meglio scegliere i cibi integrali, specie i cereali, che sono ricchi di minerali, fibre e acidi grassi essenziali, che sono delle sostanze in grado di apportare quei micronutrienti dei quali il nostro corpo ha un disperato bisogno.

SEGUE A PAG. 12

Ci sono molti alimenti di uso quasi quotidiano che, oltre a soddisfare le condizioni riferite in precedenza, possiedono anche una vera e propria azione anticancro.

Parliamo della famiglia delle **Crucifere e Brassicacee** cioè i **cavoli, i broccoli, i cavolini di Bruxelles, il crescione, le rape, la verza** ecc. che attraverso alcune sostanze in essi contenute (isotiocianati, ditiolioni, indolo-3-carbinolo), sono in grado di sviluppare un'azione antitumorale diretta, un'azione antiproliferativa, e un'altra disintossicante dai carcinogeni assunti.

Altri **alimenti solforati** (detti così in quanto contengono zolfo organico, fondamentale per i nostri meccanismi di difesa) sono quelli appartenenti alla famiglia delle **Alliacee** come l'aglio, la cipolla, il porro, lo scalogno, l'erba cipollina, che rivestono un ruolo protettivo contro i tumori estremamente potente ed efficace. **È necessario aggiungere che tutti questi ortaggi, per esplicitare pienamente la loro azione, devono essere consumati crudi o, in alternativa, cotti brevemente al vapore per preservare i loro principi attivi che sono frequentemente termolabili.**

Inoltre i **frutti di bosco** (lampone, mirtillo rosso e nero, ribes, ecc.) sono ricchi di sostanze anticancro efficaci come l'acido ellagico, fenilico e clorogenico, inoltre contengono dei pigmenti ad azione antiossidante.

Gli stessi **agrumi** (arance, limoni, mandarini, ecc.) sono ricchi di polifenoli e flavonoidi e mostrano interessanti proprietà in campo oncologico.

Gli stessi **legumi** (fagioli, ceci, lenticchie, piselli, cicerchie, fave, soia, ecc), un tempo validi sostituti della carne, dovrebbero, a buon diritto, tornare ad esserlo. La ricchezza in principi antinutrizionali di questi alimenti (come i fitati e gli inibitori delle proteasi) ne ha evidenziato un'inedita azione anticancro.

La **combinazione dei cereali integrali con i legumi** è sopravvissuta indenne nei secoli e può essere considerata uno dei punti di correttezza nutrizionale dell'antica dieta mediterranea famosa per gli effetti positivi sulle malattie cardiovascolari e degenerative tumorali.

Con questi alimenti si può sicuramente imbandire una tavola salutare ed economica, escludendo o riducendo drasticamente il consumo di proteine animali, specie quelle derivate da carni e latticini.

Infatti la celebre dieta mediterranea antica, riscoperta e valorizzata in tempi più o meno recenti, possedeva sicuramente un'azione antinfiammatoria e protettiva dall'insulina resistenza, con un conseguente riequilibrio metabolico e protezione dallo stress ossidativo.

Essa era composta fondamentalmente da cereali integrali, pasta di grano duro, legumi, verdure non amidacee, olio di oliva, frutta, semi oleosi come olive, mandorle, noci, nocciole e, a seconda della possibilità o della collocazione geografica, alcune quantità di pesce appena pescato.



Cos'è la sciatica?



www.my-personaltrainer.it/benessere/sciatica.html

Il termine "sciatica" è largamente utilizzato nel linguaggio comune per esprimere un dolore che s'irradia lungo l'intero **nervo sciatico**, dalle sue radici alle estremità. Più precisamente, la sciatica è chiamata **sciatalgia** in riferimento all'**infiammazione** del nervo sciatico.

La dolorabilità sciatica viene percepita soprattutto sulla parte bassa della schiena, sui **glutei** e sulla gamba, spesso a seguito di un **trauma** od una **pressione** diretti sullo stesso nervo sciatico.

Oltre al dolore, il quadro clinico originato della sciatica viene completato da una serie di sintomi secondari, quali: **debolezza muscolare**, **formicolii alle gambe** e difficoltà più o meno marcata nel controllare i movimenti degli arti inferiori.

LE CAUSE PRINCIPALI

Esistono numerose varianti di dolore sciatico, differenziate in base all'**agente eziologico** che vi si pone alle origini. In generale, la sciatalgia è frutto di una compressione a carico dei **nervi** lombari L4/L5 o sacrali S1, S2 ed S3. In altre occasioni, la sciatica è espressione di una lesione traumatica del nervo sciatico. La sciatica viene ribattezzata **radicolopatia lombare** quando il dolore dipende dalla compressione di una radice dei nervi dorsali. In simili frangenti, le cause imputate sono:

Ernia del disco spinale, responsabile del 15% dei casi di sciatica

Restringimento del canale foraminale e spinale (condotti nella **colonna vertebrale** al cui interno scorrono le radici dei nervi spinali ed il **midollo spinale** stesso)

Rigonfiamento di un **disco** spinale

Sindrome del piriforme, frutto dell'**ipertrofia** del **muscolo piriforme** o della sua infiammazione

Spondilolistesi

Tumori spinali (che comprimono le radici dei nervi e/o il midollo)

TRATTAMENTI NATURALI

Come redazione, consigliamo alcuni trattamenti sia ridurre il dolore neuropatico sia agire sulle cause del problema sempre previo il giusto consiglio di un esperto medico.

Gli ingredienti naturali suggeriti sono: acido alfa Lipoico (combatte il dolore e l'infiammazione causata dalla compressione meccanica 400mg/die), MSM (metil sulfonilmetano almeno 1,5gr/die): zolfo bioattivo riduce infiammazione e ricrea i ponti di zolfo, Carnitina (400mg) e infine Curcuma, possibilmente ad alta digeribilità (es Meriva 150mg), Magnesio per rilassare la muscolatura (possibilmente bisgincinato, 150 mg)



Aloe vera: origini, usi e proprietà

da pagine mediche.it

Depura l'intero organismo dalle tossine nocive, restituendo una pelle fresca, prevenendo l'invecchiamento e fornendo una sferzata di energia. Il riferimento è all'**Aloe vera**, la pianta dalle cui foglie si spremono succhi e gel - particolarmente apprezzati dagli appassionati della medicina naturale - presenti in tutte le erboristerie.

Una tradizione antica che si rinnova

Nota da millenni per le sue proprietà terapeutiche, l'aloè è una pianta grassa originaria dell'Africa centrale, ma l'habitat nel quale cresce è molto ampio e include sia il bacino del Mediterraneo, sia i paesi orientali come l'India, le isole dell'Oceano indiano, gli Stati Uniti e il Messico fino ad arrivare in Venezuela e in Oceania.

Attualmente è diffusa soprattutto nella medicina tradizionale di paesi come la Cina, l'India, il Giappone, ma anche in Occidente ha un riscontro importante. Il suo nome - sotto il quale sono elencate numerose specie (tra le quali, appunto, l'Aloe vera) tutte appartenenti al **genere Liliaceae** - deriverebbe dall'arabo "alua", che significa amaro, oppure dall'ebraico "halat", che ha lo stesso significato. In entrambi i casi è chiara l'allusione al sapore amaro. Le proprietà curative

Sono particolarmente diffusi i prodotti a base di gel di aloè per utilizzo esterno: in qualità di **cicatrizzante e antibatterico** per risolvere alcune problematiche dermatologiche, in caso di scottature, ustioni, oppure di **psoriasi**, ma anche come protezione solare o idratante. Oltre agli impieghi del settore cosmesi: fluidi, creme, balsami, lozioni, impacchi.

La formulazione orale, invece, viene consumata come **lassativo, disintossicante, tonico e stimolante delle difese immunitarie**.

Alcuni persone, poi, acquistano l'Aloe vera contro **il mal di gola**, per perdere peso più rapidamente, preservare le funzioni cardiache o utilizzandola come antinfiammatorio.

Altre ancora considerano questa pianta **utile nella prevenzione o nel trattamento del diabete**.



di Valeria Gatti

La dieta vegetariana fa bene davvero?

I [vegetariani](#) sono sempre di più nel mondo e, contrariamente agli onnivori, sono spesso più attenti al loro benessere: in genere, non fumano, non bevono e raramente sono sovrappeso. Ma davvero è tutto così semplice e ovvio?

Fino ad oggi, come messo in evidenza dalla rivista scientifica [Plos One](#), vari studi hanno dimostrato che l'essere vegetariani è associato a livello salutare a una bassa incidenza di problemi legati all'[ipertensione](#), al [colesterolo](#), al [diabete](#), a calcoli e a certe tipologie di cancro. Nonostante ciò, spesso si sente e si legge tutto e il contrario di tutto sulla **dieta vegetariana** e su questo tipo di orientamento alimentare: fa bene e ci protegge da certe malattie o ne concatena di nuove?

Ecco il riassunto di ciò che, da qualche anno a questa parte, ci riportano studi e ricerche.

Studi sulla dieta vegetariana

Ha fatto scalpore lo studio in controtendenza condotto in Austria dall'Università di Graz, dal titolo "[Austrian Health Interview Survey](#)", che metterebbe in luce come gli austriaci adulti che consumano una **dieta vegetariana** siano meno in salute (in termini di predisposizione al cancro, allergie e disordini di salute mentale), abbiano **un'inferiore qualità di vita e necessitano persino di maggiori cure mediche**.

Come evidenziano gli stessi autori, non si tratta però di uno studio definitivo e a lungo termine: è invece un'indagine statistica - basata infatti sullo studio e sull'analisi di interviste a persone - e non conclusiva, un primo step che vuole sottolineare la necessità di condurre ulteriori indagini più approfondite in campo alimentare nel paese.

E, come tende a sottolineare il portale [Scienza Vegetariana](#), la [posizione dell'Academy of Nutrition and Dietetics](#) e che "le diete vegetariane correttamente pianificate, comprese le diete totalmente vegetariane o vegane, sono salutari, nutrizionalmente adeguate e possono apportare benefici per la salute nella prevenzione e nel trattamento di alcune patologie. Queste diete sono adatte in tutti gli stadi del ciclo vitale, inclusi la gravidanza, l'allattamento, la prima e la seconda infanzia, l'adolescenza, l'età adulta, per gli anziani e per gli atleti."

Dunque dove sta la verità?

A seconda dei singoli casi, stato di salute, patologie, si può concludere che, come spesso accade, il giusto sta nel mezzo e che **la ricerca scientifica prosegue** e va avanti smentendo se stessa. Come è ovvio, le esagerazioni e le posizioni radicali "a tutti i costi" possono risultare deleterie per la salute.



Fibre alimentari: i benefici e i rischi per la salute

da paginemediche.it

Le fibre sono alimenti importanti, favoriscono il processo di assorbimento dei nutrienti e la motilità dell'intestino.

Esistono tuttavia anche delle controindicazioni a cui bisogna prestare attenzione.

Anche nel campo dell'alimentazione vigono leggi che, pur se non scritte, risultano estremamente condizionanti e accettate dalla maggioranza: una di queste è quella relativa al posto che le fibre occupano nell'immaginario collettivo.

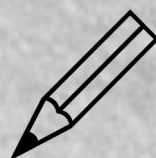
Preceduti da un decennio di amore sviscerato per la crusca, che fece la fortuna di negozi allora dimenticati come quelli di granaglie, sono usciti sul mercato miriadi di prodotti che enfatizzano la loro efficacia con la presenza di **fibre**. Come al solito noi di ASIA siamo chiamati a fare chiarezza.

Prima di tutto va precisato che le fibre non sono alimenti buoni o nocivi di per sè in quanto non vengono digerite, ma sono importanti in quanto favoriscono alcune funzioni nel processo di assorbimento dei nutrienti.

Si distinguono in solubili e non solubili. Le prime hanno un ruolo nel ridurre l'assorbimento di zuccheri e grassi, le seconde producono un effetto massa che favorisce il transito intestinale e quindi la defecazione, soprattutto se accompagnate da un congruo apporto di liquidi, in particolare acqua.

Tutte producono un buon senso di sazietà e quindi aiutano a ridurre l'introito di cibo. Giocano un ruolo anche nel favorire la crescita delle flora batterica intestinale non patogena e quindi indirettamente nel potenziare l'apparato immunitario.

Queste caratteristiche le rendono un cibo di sicura importanza nell'alimentazione umana.



Cari Soci e Lettori,

il notiziario prosegue il suo cammino ed aver raggiunto il cinquantunesimo numero è per me una grande soddisfazione; non pensavo certamente di riuscirci.

Come di consueto, desidero esprimere il mio pensiero su un grande problema che interessa tutti gli abitanti dell'Europa e riguarda il fenomeno della massiccia migrazione delle popolazioni Africane.

Ma cosa succeda veramente e questo cosa comporti, nessuno lo sa e neppure si permette d'ipotizzare come sarà il prossimo futuro dell'Europa.

Guerre, distruzioni, carneficine, carestie e sete di potere da parte di una classe privilegiata, che senza alcuna pietà, continua ad incamerare somme enormi con la vendita del petrolio e di conseguenza gestire questo traffico umano. Tutto questo ha permesso a questi criminali, negli ultimi trent'anni, di cambiare completamente l'equilibrio mondiale dell'umanità intera.

IL "DIO" PETROLIO E' DIVENTATO IL DOMINATORE DELL'UMANITA' IN COMBUTTA CON LA CRIMINALITA' ORGANIZZATA.

Data la palese situazione, gli africani in generale, sono consapevoli che nel loro continente non vi sia più spazio per un futuro sereno e tranquillo e quindi, a costo di ogni tipo di sacrificio, pensano di poter godere anche loro dei "privilegi" degli abitanti degli altri continenti.

Le morti assurde, soprattutto in mare non li spaventano e pur d'arrivare nelle terre del "pseudo bengodi" sono disposti a tutto, sopportando umiliazioni e pene di ogni genere.

I vari Governi europei tuttora sembrano di non essere in grado di trovare una soluzione a questo enorme problema e gli sbarchi continuano massicci...

Francamente come Italiano, è enorme difficile esprimere un parere su questo argomento, sperando però anche che la scienza riesca a trovare presto delle valide soluzioni al problema energetico del mondo intero.

Credo che in questo modo forse, che vedo purtroppo ancora molto lontano, gli equilibri energetici troveranno una indiscussa soluzione a questo esodo di massa.

Difenditi

dall'affaticamento visivo.



**MOVIMENTO
SALUTE
LENS**

PROTEZIONE PER IL
BENESSERE DEI TUOI OCCHI
PER TUTTE LE GENERAZIONI:
ADULTI, GIOVANI, BAMBINI



www.movimentosalute.com



**VISITANDO QUESTO APRILE SITO,
POTRETE ANCHE ACQUISTARE
QUESTI OCCHIALI SU INTERNET**