

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. 7 LUGLIO (2017) 53° numero



BENESSERE Creativo

no !!



Calories

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

LUGLIO 2017 N. 7 - (53) BENESSERE CREATIVO- ORGANO DI STAMPA
DELL'ASSOCIAZIONE DI VOLONTARIATO MOVIMENTO SALUTE onlus.
info@movimentosalute.it www.movimentosalute.it

PAG. 3 *il pensiero del mese*
PAG. 4 / 5 *Ipertensione arteriosa*
PAG. 6 *Cataratta e salute*
PAG. 7 *Più pesce e meno carne*
PAG. 8 *L'attività fisica*
PAG. 9/10 *La cistite d'estate*
PAG. 11 *Gli effetti negativi del caldo*

PAG. 12/13 *Combattiamo l'obesità*
PAG. 14/15 *L'arsenico nelle
acqua minerali*
PAG. 16 *Il Kefir e le sue
proprietà*
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 SOCIO DELLA NOSTRA ONLUS
COSTA SOLO 20 EURO ALL'ANNO
VISITA IL NOSTRO SITO: www.movimentosalute.it**

Il pensiero del mese a cura del Presidente

Ben Tornati Cari Soci e Simpatizzanti,
non pensiamo solo a limitare le calorie ingerite, ma facciamo attenzione alla qualità di cosa inseriamo nel nostro organismo. Leggere bene le etichette è una buona e sana abitudine e ci aiuta a scoprire sostanze poco reclamizzate nella confezione, ma presenti nell'alimento. Possiamo inoltre verificare se ci sono dei cibi a cui siamo intolleranti o possano scatenare una reazione allergica.

L'etichetta però non basta...

Conosciamo ad esempio l'importanza di idratare il nostro corpo, costituito almeno per il 66% di acqua, bevendo circa 2 litri a giorno (per un adulto). L'oro blu come viene definito contribuisce alle nostre funzioni fisiche e cognitive e a mantenere una normale regolazione della temperatura corporea.



Perchè non preoccuparci di capire cosa stiamo bevendo?

I limiti fissati dalla legge sugli inquinanti presenti nell'acqua che ingeriamo non rispondono sempre alla salvaguardia della nostra salute.

Ne sono esempi i valori di piombo e mercurio.....

Ritengo fondamentale controllare in autonomia l'acqua che beviamo.

Esistono oramai tanti kit in grado di valutare l'acqua che entra nelle nostre case come primo step.

Pensiamo inoltre a trattare l'acqua corrente con sistemi all'avanguardia

(esempio filtro a carbone attivo e lampada UV)

in grado di renderla pura da agenti contaminanti, mantenendo i minerali benefici per la nostra salute.

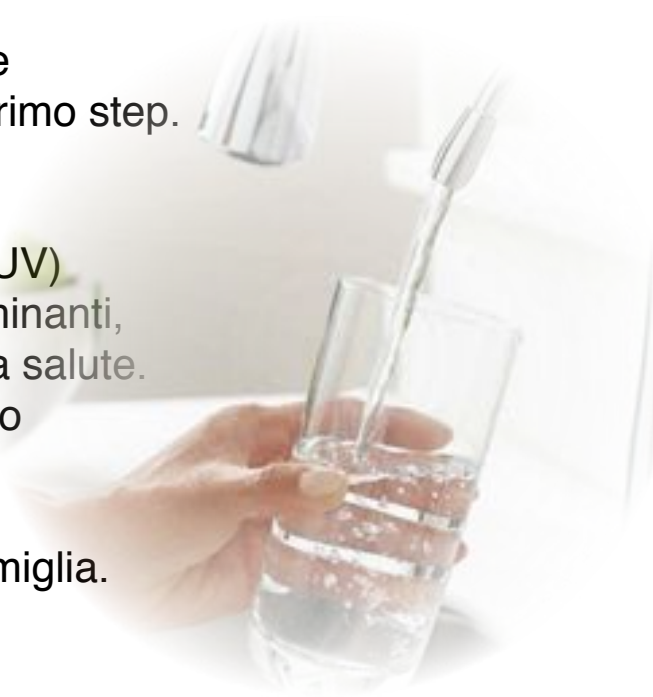
Questo richiede ovviamente un investimento importante da parte nostra,

ma con un ritorno senza prezzo sulla

nostra salute e sulla sicurezza di tutta la famiglia.

A presto

Ing. Nico Bijno





Ipertensione Arteriosa

da paginemediche.it

L'ipertensione arteriosa consiste nell'innalzamento della **pressione del sangue** sulle pareti delle arterie oltre i valori normali. L'ipertensione arteriosa è una condizione potenzialmente pericolosa per l'organismo e costituisce un fattore di rischio cardiovascolare.

La pressione sanguigna è un valore che dipende dal rapporto tra la **quantità di sangue che il cuore pompa al minuto** e la **resistenza arteriosa**, ovvero la pressione esercitata dalle pareti delle arterie sul flusso sanguigno.

Se uno di questi due valori si alza, aumenterà anche la pressione, come durante un intenso sforzo fisico, oppure quando le arterie non sono abbastanza flessibili o elastiche.

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

In condizioni normali, la pressione sistolica (o Massima) è al di sotto dei 120 mmHg e la pressione diastolica (o Minima) è al di sotto degli 80 mmHg. I sintomi della pressione alta

La maggior parte degli ipertesi **non presenta sintomi specifici**, questo è il motivo per cui è stata soprannominata **"killer silenzioso"**. Alcuni segni dell'ipertensione non controllata possono essere: il mal di testa localizzato dietro la nuca, che si manifesta di mattina quando ci si sveglia e scompare spontaneamente dopo alcune ore, i capogiri, le palpitazioni, l'affaticamento, la perdita di sangue dal naso (epistassi), i disturbi della vista e l'impotenza.

I campanelli d'allarme più drammatici sono le aritmie cardiache, gli attacchi transitori di ischemia cerebrale (TIA), epistassi, emorragia sottocongiuntivale.

Ipertensione arteriosa: epidemiologia

Si stima che l'incidenza dell'ipertensione sulla popolazione italiana sia del 25% (circa 15 milioni), di questi solo il 50% sa di essere iperteso, e più del 60% non raggiunge target pressorici adeguati con la terapia prescritta, nonostante sia in cura da un medico.

Tra i fattori di rischio per la mortalità per malattie cardiovascolari, l'ipertensione spiega il 40% dei decessi per ictus e il 25% di quelli per malattia coronarica. Per quanto riguarda i valori pressorici e la distribuzione, secondo i dati di una indagine condotta dall'Osservatorio epidemiologico cardiovascolare tra il 2008 e il 2012 in tutte le regioni d'Italia, la pressione sistemica (Pas) media è di 134mmHg negli uomini e 129 mmHg nelle donne tra i 35 e i 79 anni; i valori, sempre più alti negli uomini rispetto alle donne, sono più elevati al Nord e al Sud rispetto al Centro.

SEGUE A PAGINA 5



La pressione diastolica (Pad) mostra un andamento analogo. **Complessivamente più del 50% degli uomini e più del 40% delle donne sono ipertesi**; si discostano da questi valori solo le donne dell'Italia centrale (38%). Anche per quanto riguarda il trattamento antipertensivo il quadro appare migliore per le donne: gli uomini sono più trattati perché maggiore è la prevalenza dell'ipertensione, ma le donne ipertese non trattate sono di meno (33%) rispetto agli uomini ipertesi non trattati (43%).

Questo andamento è simile in tutte le regioni d'Italia; da notare che la proporzione di uomini ipertesi trattati è maggiore al Sud (ipertesi trattati 64%, ipertesi non trattati 36%, rispetto al 56% e al 50% degli uomini ipertesi che sono trattati al Centro e al Nord).

Le situazioni di tensione sono assolutamente da evitare per prevenire la pressione alta.

Queste, infatti, provocano una risposta ormonale che prepara il corpo l'azione, il battito del cuore aumenta e una maggiore quantità di sangue viene pompata dal cuore. Se questa condizione è prolungata nel tempo provoca degli effetti nocivi tra cui l'incremento della pressione sanguigna.

Per queste ragioni, **è fondamentale imparare delle strategie di gestione dello stress**, facendo esercizi di rilassamento e riposando a sufficienza.

In generale, uno stile di vita salutare è fondamentale per tenere la pressione sotto controllo, per prevenire i rischi cardiovascolari e curare livelli di pressione alta: evitare il fumo, mangiare cibi ricchi di vitamine e fibre, assumere poco sale, fare attività fisica regolare, evitare lo stress e controllare il peso.

Secondo diversi studi clinici, i cambiamenti nello stile di vita aiutano concretamente a controllare la pressione del sangue, sia in associazione alla terapia farmacologica sia in sua assenza. •

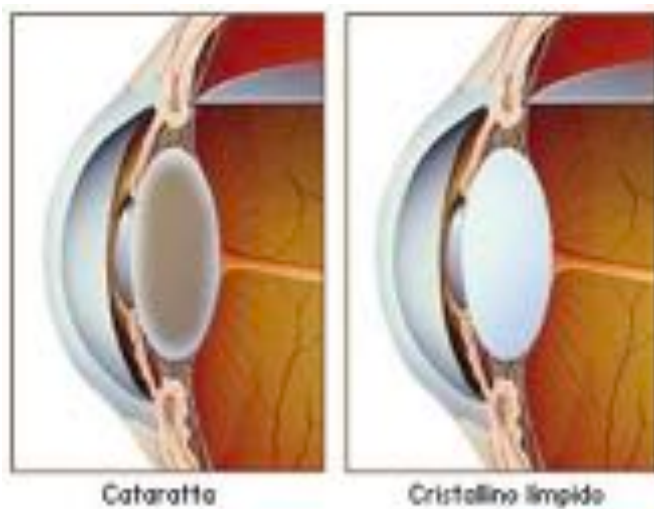
Cataratta, acqua e vitamine per un cristallino in salute

Un adeguato apporto di liquidi e vitamine è uno degli elementi chiave per tenere gli occhi in buona salute, cristallino in primis.

Ad affermarlo è il professor **Paolo Vinciguerra**, Responsabile del Centro Oculistico di Humanitas, ospite in studio a Tempo e Denaro su Rai1.

Secondo il prof. Vinciguerra la **cataratta** è un processo di **opacamento del cristallino**, una lente interna all'occhio che consente di mettere a fuoco da lontano e da vicino. Il disturbo è più frequentemente legato all'avanzare dell'**età**; tra gli altri fattori di rischio: l'esposizione a radiazioni, diabete, traumi, assunzione di cortisone (che altera il metabolismo) e infezioni dell'occhio.

QUALI SONO I SINTOMI?



I sintomi che più comunemente vengono riferiti sono: visione offuscata (come se si vedesse attraverso un vetro smerigliato) oppure visione doppia, ipersensibilità alla luce (**fotofobia**) e abbagliamento, percezione dei colori meno vivida, necessità di cambi frequenti nella prescrizione degli occhiali.

Inoltre può accadere che chi ha una **presbiopia** sia in grado di vedere meglio da vicino (rispetto al periodo precedente l'insorgenza della cataratta), a causa di una progressiva miopizzazione dell'occhio dovuta all'indurimento del nucleo del cristallino.

La pupilla, che normalmente è nera, può alla lunga apparire di un colore giallastro o addirittura bianca.

COME SI CURA?

Quando la visione diventa insufficiente, allo stato attuale l'unico trattamento è l'asportazione chirurgica: oggi nei Paesi avanzati si procede generalmente con la tecnica della facoemulsificazione, che consiste nella frantumazione del cristallino attraverso l'emissione di ultrasuoni; poi si procede all'aspirazione di tali frammenti di cristallino. Dopodiché si impianta una piccola lente artificiale (IOL). L'intervento si esegue in anestesia locale o topica.

Più pesce e meno carne rossa: mortalità in calo?



a cura di

Professoressa Daniela Lucini

Responsabile della Sezione di Medicina dell'Esercizio e Patologie funzionali di Humanitas.

Più **carne rossa** si consuma, più aumenterebbe il rischio di **mortalità prematura**. Uno studio condotto da ricercatori del National Cancer Institute di Bethesda (USA) e pubblicato su British Medical Journal fornisce ulteriori evidenze a supporto dell'associazione tra mortalità e un **elevato consumo** di carni rosse, processate o no. Ne parliamo con la professoressa **Daniela Lucini**, responsabile della Sezione di Medicina dell'Esercizio di Humanitas.

Lo studio ha analizzato i dati di poco meno di 570 mila individui arruolati in uno studio condotto negli Stati Uniti. Gli individui, tra i 50 e 71 anni d'età, hanno risposto, all'avvio dello studio, a dei questionari sulle abitudini alimentari seguite nei dodici mesi precedenti. Il follow up è stato di circa 16 anni. Il team ha guardato al consumo di carne rossa (manzo, maiale, agnello) lavorata o meno, e di **carni bianche** (pesce e pollame processati o no) e all'introito di determinate sostanze: il ferro EME, contenuto principalmente nella carne rossa, e i nitrati/nitriti usati come conservanti.

Secondo la dr.ssa Lorenza Rimassa l'inclusione della **carne lavorata** e della **carne rossa** fra le sostanze **cancerogene** da parte dell'Organizzazione mondiale della Sanità (Oms) ha inevitabilmente colpito l'attenzione dell'opinione pubblica. Come sottolinea lo **Iarc**, l'Agenzia internazionale per la Ricerca sul cancro che ha preso in esame l'associazione tra questi tipi di **carne** e il rischio tumore, il consumo di **carne lavorata** è associato a un ridotto incremento del rischio di **tumore al colon-retto**. Ma, in ogni caso, si tratta di una rilevante questione di salute pubblica: di **carne** se ne mangia in tutto il mondo e il suo consumo è in crescita nei Paesi a basso e medio reddito.

L'agenzia ha concluso dicendo che ogni porzione da 50 grammi di **carne lavorata** al giorno fa aumentare il rischio di insorgenza di **tumore al colon-retto** di circa il 18%. Per quanto riguarda le **carni rosse**, invece, valutare il rischio è più difficile dal momento che le prove fornite dalla ricerca scientifica non sono così forti e l'incremento sarebbe del 17% ogni 100 grammi di carne mangiata ogni giorno, dicono gli esperti dello Iarc.

Attività fisica, importante per la gestione di ventidue malattie croniche

DR.SSA DANIELA LUCINI

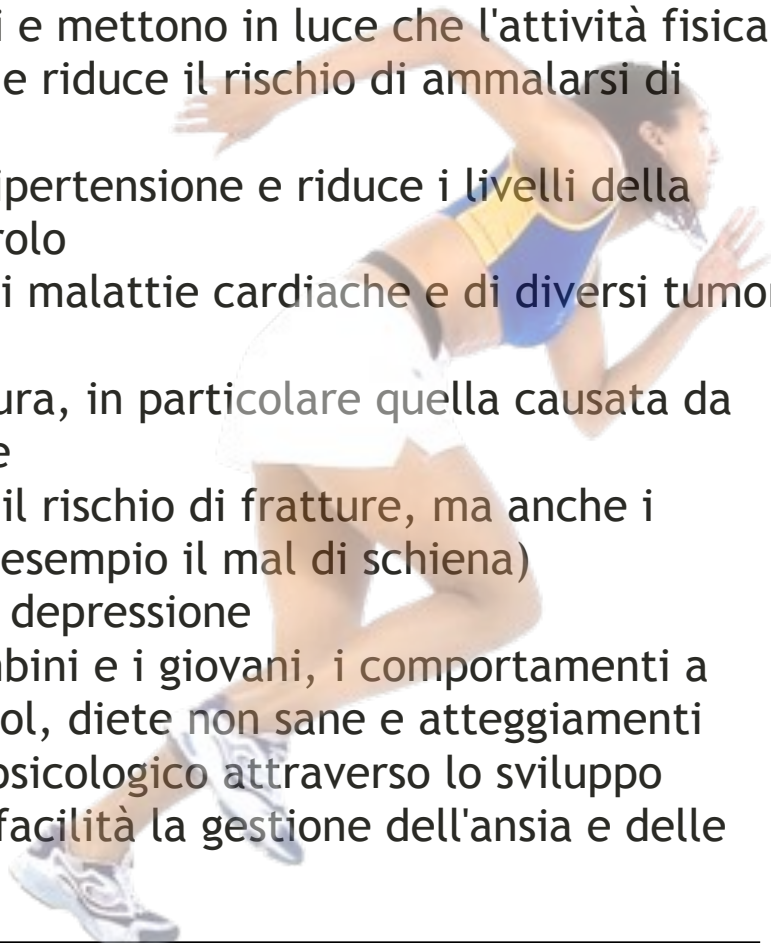
Un unico “farmaco” per ventidue diverse **malattie croniche**. È l'attività fisica, utile per migliorare le capacità funzionali dei pazienti e per ridurre la disabilità. È quanto è emerso da una ricerca dell'Università di Jyväskylä (Finlandia). Dall'**Alzheimer** all'**artrosi** ad alcune forme di tumore, l'esercizio risulta fondamentale non solo per la prevenzione ma anche per il contributo che può dare al trattamento: «Il ruolo terapeutico dell'**attività fisica** nelle patologie cronicodegenerative è un dato consolidato», aggiunge la professoressa **Daniela Lucini**, responsabile della Sezione di Medicina dell'Esercizio di Humanitas.

Per valutare i benefici del movimento sui pazienti negli studi erano stati utilizzati diversi indicatori delle capacità funzionali. Tra questi il test della camminata in sei minuti, che misura quanti metri un soggetto può percorrere camminando il più velocemente possibile per valutare la capacità di compiere gesti quotidiani, o il Berg balance test per misurare le facoltà motorie, ad esempio, nel passaggio dalla posizione seduta a quella eretta o nello stare in posizione eretta su un solo piede.

Anche gli stessi pazienti avevano riferito dei miglioramenti nelle capacità di svolgere le normali attività.

I benefici dell'attività fisica

Muoversi quotidianamente produce effetti positivi sulla salute fisica e psichica della persona. Gli studi scientifici che ne confermano gli effetti benefici sono ormai innumerevoli e mettono in luce che l'attività fisica: migliora la tolleranza al glucosio e riduce il rischio di ammalarsi di diabete di tipo 2
previene l'ipercolesterolemia e l'ipertensione e riduce i livelli della pressione arteriosa e del colesterolo
diminuisce il rischio di sviluppo di malattie cardiache e di diversi tumori, come quelli del colon e del seno
riduce il rischio di morte prematura, in particolare quella causata da infarto e altre malattie cardiache
previene e riduce l'osteoporosi e il rischio di fratture, ma anche i disturbi muscolo-scheletrici (per esempio il mal di schiena)
riduce i sintomi di ansia, stress e depressione
previene, specialmente tra i bambini e i giovani, i comportamenti a rischio come l'uso di tabacco, alcol, diete non sane e atteggiamenti violenti e favorisce il benessere psicologico attraverso lo sviluppo dell'autostima, dell'autonomia e facilita la gestione dell'ansia e delle situazioni stressanti



LA CISTITE D'ESTATE, uno spiacevole “colpo basso”

E' noto che la stagionalità esiste in molte patologie e purtroppo non fa eccezione la cistite, che nel periodo estivo spesso si può (ri) presentare. I motivi sono da ricercare tra le caratteristiche della patologia stessa.



Epidemiologia e Eziologia

Il termine cistite indica un'**infezione localizzata a livello della vescica e dell'uretra**. Le cistiti sono tre le infezioni più ricorrenti, seconde solo a quelle respiratorie. Si calcola che interessino **almeno una volta nella vita il 10% della popolazione**. **Colpisce con maggiore frequenza le donne**, circa il 25% ne soffre almeno una volta l'anno. Il 60% delle donne **almeno una volta nel corso della propria vita** contrae una cistite e **una su 5 va incontro a recidive**, alcune donne ne sono soggette in maniera ricorrente.

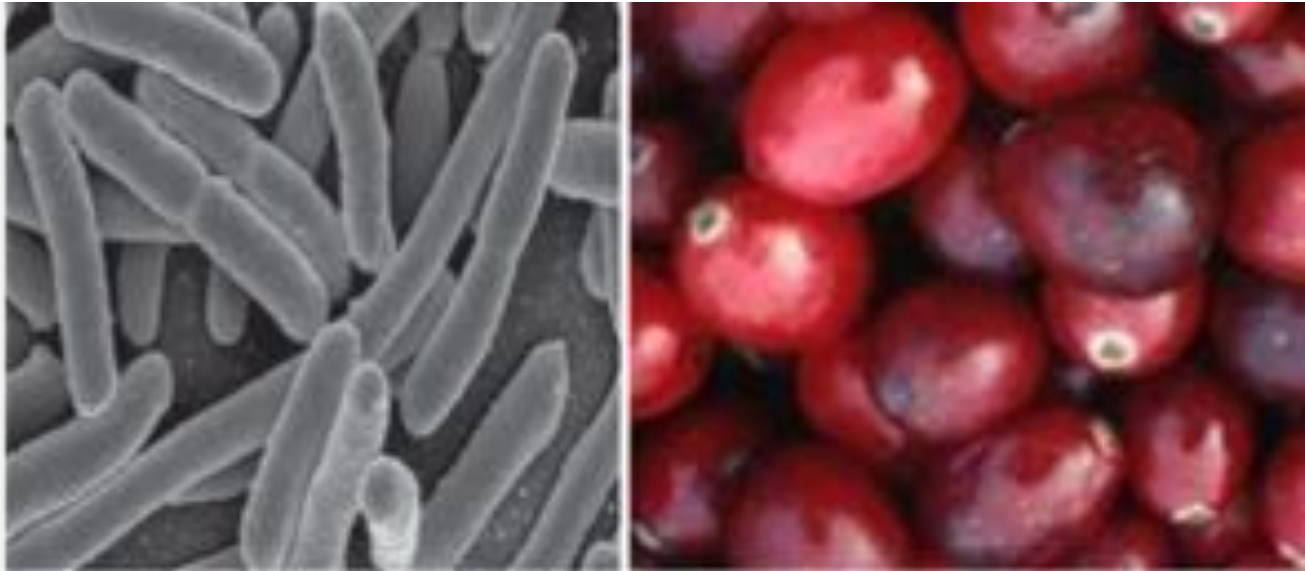
La conformazione anatomica femminile fa sì che le donne siano più colpite; la contiguità ano-genitale facilita l'eventuale contaminazione da germi patogeni, inoltre nella donna l'uretra è più breve rispetto all'uomo e questo ne agevola la loro risalita sino alla vescica, focolaio principale d'infezione.

Non sono, comunque, solo le donne a soffrirne ma anche uomini, bambini, bambine, anziani e perfino neonati.

SEGUE A PAGINA 10

Nel 70-90% dei casi è causata dai batteri di Escherichia coli, ubiquitario dell'intestino.

I batteri raggiungono la vescica, aderiscono alle sue pareti, si moltiplicano e la infiammano.



ESCHERICHIA COLI AL MICROSCOPIO ELETTRONICO
CRANBERRY (VACCINIUM MACROCARPON)

Il resto dei possibili agenti patogeni sono lo Staphylococcus saprophyticus il Proteus mirabilis, la Klebsiella pneumoniae. Candida glabrata e Candida albicans causano infezioni nell'immunodepresso e nei diabetici.

Si diagnostica la cistite quando **l'esame batteriologico** colturale è positivo per almeno 100.000 germi di una sola specie per 1 millilitro di urina.

Sintomatologia

Un attacco di cistite acuta si manifesta con **la necessità di urinare frequentemente**, almeno 10-12 volte al giorno, compresa la notte, con **un dolore intenso e bruciante** quando si urina. Per quanto fastidiosi, i sintomi sono indicativi di uno stato patologico e focalizza l'attenzione del paziente. Purtroppo però la cistite nasconde un aspetto subdolo perché, in alcuni **casi può essere asintomatica**, si calcola che ne siano affette almeno il 4% delle donne in età adulta. Ciò è particolarmente preoccupante in fasce di popolazione a rischio: il 4 e il 10 % delle donne in gravidanza presenta batteriuria asintomatica e il 50 % di queste, se non trattate, manifesterà una IVU e circa 1/3 svilupperà pielonefrite.

Roberta Fallarino

Gli effetti negativi del caldo sulla salute possono essere facilmente prevenuti con semplici misure

La bella stagione, per quanto attesa, può portare insidie per la salute. Siamo ormai abituati a confrontarci ogni anno con quelle che vengono definite ondate di calore.

Si tratta di un'espressione che sta a indicare la concentrazione in un periodo in genere prolungato di temperature elevate e alti tassi di umidità.

È di una condizione climatica estrema che può rappresentare un serio rischio per la salute, soprattutto per fasce della popolazione più fragili

I principali fattori di rischio che aumentano la suscettibilità individuale agli effetti delle alte temperature sono: l'età avanzata, la presenza di patologie a carico degli apparati respiratorio e cardiovascolare, patologie psichiatriche e del sistema nervoso centrale e fattori ambientali e sociali come ad esempio condizioni abitative sfavorevoli, vivere in una situazione urbana o metropolitana, vivere da soli, avere un basso reddito o un basso livello socioeconomico.

Recenti studi hanno evidenziato un rischio di nascite pre-termine nei giorni con elevate temperature. Oltre agli anziani anche i bambini piccoli sono tra i sottogruppi a maggior rischio, come anche alcune categorie di lavoratori outdoor, come quelli che lavorano nel settore dell'agricoltura.

In relazione a tali evidenze il Ministero della Salute promuove ogni estate una serie di attività a tutela della salute della popolazione più vulnerabile nell'ambito del "Piano Operativo Nazionale della Prevenzione effetti del caldo sulla salute", tra queste iniziative ci sono anche campagne di informazione per la popolazione generale e per i sottogruppi a rischio.

ECCO ALCUNI CONSIGLI UTILI PER EVITARE COLPI DI CALDO:

* **INDOSSARE ABITI LEGGERI ED ADEGUATI AL LUOGO DOVE SIAMO**

* **RINFRESCARE L'AMBIENTE DOVE RIMANIAMO PIU' A LUNGO**

* **RIDURRE LA TEMPERATURA CORPOREA FACENDO,**

AD ESEMPIO, MOLTI BAGNI

* **RIDURRE L'ATTIVITA' FISICA**

* **USCIRE DI CASA NELLE ORE MENO CALDE**

* **BERE CON REGOLARITA' E MANGIARE MOLTA FRUTTA**





Combattiamo l'**obesità** insieme

E' la campagna di sensibilizzazione promossa dall'*European Association for the Study of Obesity (EASO)* nell'ambito della *European Obesity Day*, la Giornata Europea dell'Obesità che si è celebrata il 20 maggio in collaborazione con comunità mediche, associazioni di pazienti e istituzioni.

L'obiettivo è di informare il maggior numero possibile di persone sull'urgenza di combattere l'obesità, dando voce a tutti coloro che soffrono di problemi legati al peso eccessivo.

Gli obesi in Italia

L'Organizzazione Mondiale della Sanità parla di 1,9 miliardi di persone in sovrappeso, di cui 600 milioni obesi.

SEGUE A PAGINA 13

Un'indagine EASO rivela che in Italia gli obesi sono 6 milioni; oltre un terzo della popolazione adulta è in sovrappeso (35,3%), poco meno di una persona su 10 è obesa (9,8%) e - a causa di complicanze legate alla malattia - una persona ogni 10 minuti muore (57mila decessi all'anno e oltre mille a settimana).

Le regioni meridionali presentano la prevalenza più alta di persone di 18 anni e oltre obese (Molise 14,1%, Abruzzo 12,7% e Puglia 12,3%) e in sovrappeso (Basilicata 39,9%, Campania 39,3% e Sicilia 38,7%) in confronto alle regioni settentrionali, che mostrano dati più bassi di prevalenza di obesità (Lombardia 8,7%, Piemonte 8,9%) e sovrappeso (Valle d'Aosta 30,4%, Lombardia 31,9%).

Risulta in sovrappeso il 44% degli uomini rispetto al 27,3% delle donne e obeso il 10,8% degli uomini rispetto al 9% delle donne.

Il sovrappeso passa dal 14% della fascia di età 18-24 anni al 46% tra i 65-74 anni, mentre l'obesità dal 2,3% al 15,3% per le stesse classi di età.

Percentuali alla mano, l'obesità non rappresenta solo un problema medico e sanitario, ma anche un costo importante per il Sistema Sanitario Nazionale: si calcola che nel 2012 questa condizione sia stata responsabile del 4% della spesa sanitaria italiana.

Ciò anche a causa della comorbidità (la coesistenza di più patologie differenti in un unico individuo): sovrappeso ed eccesso ponderale sono responsabili di circa l'80% dei casi di **diabete**, del 55% dei casi di **ipertensione** e del 35% di quelli di **tumore** e di **cardiopatía ischemica**. La colpa, spesso, risiede nella poca propensione alla prevenzione e nella scarsa attenzione nei confronti di uno stile di vita adeguato a ridurre il rischio delle malattie croniche non trasmissibili come è, appunto, l'obesità.

L'obesità è curabile

“L'obesità è una malattia curabile - spiega Michele Carruba, direttore del Centro di Studio e Ricerca sull'Obesità dell'Università degli Studi di Milano - ed è indispensabile avviare una serie di attività volte da un lato a sensibilizzare la popolazione sull'importanza della prevenzione, dall'altro a rendere consapevole la classe politica e dirigente che affrontare l'epidemia di obesità non è più procrastinabile”.

Affinché ciò sia possibile - suggeriscono gli specialisti - occorre partire dalla creazione delle “Obesity Unit”, veri e propri centri di riferimento con un approccio multidisciplinare dove il paziente obeso possa essere seguito in ogni aspetto della cura da esperti dietologi, nutrizionisti, psicologi e chirurghi.

Da quando è nata, l'Associazione onlus MOVIMENTO SALUTE ha sempre avuto tra i suoi principali obiettivi, proprio quello di combattere l'obesità, dando consigli sulla alimentazione da tenere, senza grossi sacrifici e costi.

Ma purtroppo abbiamo notato che poche sono le persone che ci sostengono in questa campagna ed invece troviamo generalmente solo tanto poco interesse all'argomento.

Arsenico nelle acque in bottiglia: ecco i valori di alcune acque minerali



Movimento salute onlus vuole soffermarsi sulla presenza dell'**arsenico** contenuto nelle acque in bottiglia, per dare modo ai nostri lettori di **BENESSERE CREATIVO** di conoscere meglio le quantità di arsenico contenute nelle acque minerali.

L'arsenico è un elemento chimico che si trova in natura. Risulta **particolarmente pericoloso per la salute umana** e proprio per questo motivo **l'Unione Europea ha posto un limite massimo di 10 microgrammi per litro**: sotto questa concentrazione l'acqua è ritenuta sicura.

L'assunzione cronica di arsenico è responsabile di molte malattie. A maggio 2010 sono stati pubblicati sulla rivista "Le Scienze" i risultati delle **analisi effettuate sulle acque in bottiglia**.

Lo studio è stato realizzato nell'ambito del progetto Atlante Europeo dell'EuroGeoSurveys Geochemistry Expert Group.

Questo è quello che si legge su Wikipedia a riguardo:

“L'arsenico uccide danneggiando in modo gravissimo il sistema digestivo ed il sistema nervoso, portando l'intossicato alla morte per shock. Composti contenenti arsenico sono cancerogeni e, in particolare, sono implicati nella patogenesi del carcinoma della vescica, nel carcinoma mammario e di alcune neoplasie dell'apparato tegumentario. Un'estesa letteratura scientifica disponibile su prestigiose riviste internazionali ha ormai provato che l'esposizione cronica all'arsenico ha effetti multipli sulla salute:

segue a pag. 15

-riduce le difese antiossidanti dell'organismo, dato che l'arsenico ha un'elevata affinità per i gruppi sulfidrilici delle proteine e di metaboliti endogeni come il glutatione;
-provoca stress ossidativo direttamente nell'ambiente intracellulare, inattivando diversi enzimi coinvolti nelle reazioni di ossidoriduzione (deidrogenasi, mono-ossigenasi, ecc.);
-interferisce pesantemente con i meccanismi endocrini regolati dagli estrogeni (da cui il sospetto che possa causare tumori alla mammella);
-può attaccare direttamente i filamenti di DNA e provocarne lesioni combinate di vario tipo".

Ecco alcuni valori di Arsenico di acque minerali prese a caso dall'elenco degli esami effettuati da questo importante studio Europeo nel 2010:

- Acqua Gaudianello 0.619
 - Acqua Lilia 1.900
- Acqua Alpi Cozie 1.040
- Acqua Ferrarelle **6.810**
- Acqua Monte Cimone (Coop) **0.098**
 - Acqua Fiuggi 1.850
 - Acqua Boario **0.056**
 - Acqua Levissima **6.200**
- **Acqua San Bernardo 0.489**
 - Acqua Uliveto **0.088**
- Acqua Sant'Anna (Fonte Vinadio) **5.220**

Si rileva inoltre, per Vostra conoscenza, che la vigente normativa di legge, non prevede l'indicazione della quantità di Arsenico sulle etichette delle bottiglie poste in commercio.



KEFIR- proprietà e preparazione-

Secondo la leggenda, **Maometto** avrebbe donato i primi grani di *kefir* agli avi dei montanari del **Caucaso**, che per questa ragione lo chiamarono “**miglio** del profeta”.

In realtà è difficile stabilire in che modo si sia ottenuta la miscela di microrganismi che compone i granuli di *kefir*. L'uso di consumare latte fermentato è estremamente antico, ve ne sono testimonianze nel **Libro della Genesi**, ma non risultano fonti che parlino esplicitamente del *kefir*. Una testimonianza di una bevanda simile si ha nel **Il Milione** di **Marco Polo** che afferma di aver incontrato durante il suo viaggio verso la **Cina** popolazioni caucasiche che consumavano *Chemmissi*, una bevanda originata dalla fermentazione di latte di **giumenta**, dal leggero tasso alcolico.

Recenti studi hanno dimostrato che è possibile ottenere i *kefiran* (grani di *kefir*) inoculando con la flora batterica dello stomaco di capra il latte contenuto in un otre di cuoio e sostituendo giornalmente metà del latte con latte fresco; dopo una decina di settimane si sono formati granuli di *kefir*.

Il *kefir* veniva preparato con il **latte** di **vacca**, **pecora** o **capra**. Tradizionalmente si metteva in otri di pelle e lo si rimpiazzava con latte fresco per cui la **fermentazione** avveniva continuamente.

Secondo la tradizione il *kefir* si usa per curare le enteriti e, a volte, la tubercolosi.

In epoca moderna fu il **Premio Nobel per la medicina** **Il'ja Il'ič Mečnikov** ad interessarsi al *kefir* e a studiarne i ceppi batterici, convinto che fosse uno dei motivi della longevità delle popolazioni caucasiche grazie alla presenza di **acido lattico** che terrebbe a bada la proliferazione batterica nell'**intestino**.

Preparazione

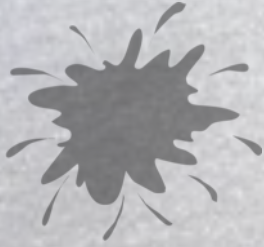
La preparazione del *kefir* necessita dell'inoculazione del latte con i **fermenti** omonimi, un'associazione di **batteri** e di **lieviti** residenti in strutture costituite da un **polisaccaride**, il *kefiran*, prodotto dai batteri stessi. I microrganismi si moltiplicheranno nel latte portando a compimento il processo fermentativo.

Nella fermentazione intervengono diverse specie di lieviti e di fermenti lattici. Si tratta di una **fermentazione prevalentemente lattica**, ma in parte anche **alcolica** (presenza di lieviti che trasformano lo **zucchero** in alcool e in **anidride carbonica**).

Nella preparazione domestica tradizionale i granuli vengono recuperati e riutilizzati per le successive fermentazioni.

Si aggiungono i fermenti al latte (deve essere freddo o a temperatura ambiente, comunque non eccessivamente caldo) e si lascia fermentare da 24 a 48 ore a circa 20 °C mescolandolo di tanto in tanto (Si può usare il latte fresco **pastorizzato** o il **latte a lunga conservazione**). Il *kefir* ottenuto nella produzione domestica può avere una leggera gradazione alcolica (fino ad 1 grado) mentre alcuni prodotti industriali non presentano questa caratteristica grazie a specifici metodi produttivi.

Se non viene consumato subito, il *kefir* deve essere messo in **frigorifero**, dove si conserva senza problemi per oltre una settimana: nel caso si lasci fermentare oltre diventa troppo acido e prende un gusto piccante.



Cari lettori,

riflettevo su quanto è accaduto a Torino agli inizi di Giugno, in occasione della finale di calcio tra la Juventus ed il Real Madrid e dove hanno riportato lesioni, più o meno gravi, oltre 1500 persone (presumo quasi tutte giovani) oltre ad una signora che è morta dopo qualche giorno.

Da antisportivo come sono sempre stato, anche quando ero giovane, mi chiedo come sia possibile tutto questo “fanatismo” sul calcio e come sia ragionevole considerare un avvenimento importante della nostra vita, il vedere 22 giocatori, super pagati, che hanno solo l’obiettivo di tirare nelle porte avversarie un pallone.

Perchè molte migliaia di giovani, devono incontrarsi per assistere ad una partita di calcio, quando esiste la televisione che permette a tutti di stare comodamente a casa a vederla?

Forse avrei capito questo desiderio delle persone di vedere una manifestazione di questo genere, SOLO quando non c’era la possibilità di assistervi, ad esempio nel dopo guerra, dove esisteva solo tanta fame, nessun cellulare o televisore ed altre nuove diavolerie.

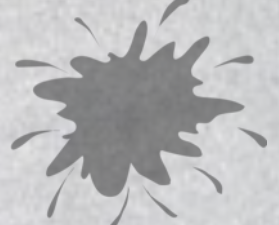
Ma questo desiderio di manifestazioni esisteva già da tempi remoti con i Romani o più recentemente durante il fascismo: mio padre, ad esempio, mi diceva che quando ero un neonato, la mia mamma, non si perdeva la possibilità di vedere da lontano il Duce, quando veniva per qualche ragione a Torino, mentre lui non solo non aveva nessun desiderio di questo genere, ma considerava questi avvenimenti solo delle perdite di tempo, che non avevano alcun valore.

Oggi però stiamo vivendo dei momenti tutt’altro che facili, con tante teste calde che sono solo alla ricerca del confronto armato e dove per loro la morte delle persone non ha nessuna importanza, come fossero delle fastidiose mosche da schiacciare.

Allora mi domando: “ ma è proprio necessario in periodi così burrascosi di continuare ad indire delle grandi manifestazioni nelle città?”.

A me pare che dovrebbero essere tutte vietate, a data da destinarsi, solo quando finalmente la pace potrà regnare sovrana in tutto il mondo.

Mi piacerebbe molto conoscere il Vostro pensiero sull’argomento.
Grazie ed arrivederci al prossimo numero di settembre; buone vacanze a tutti.



Vieni a scoprire i nuovi OCCHIALI FOTOCROMATICI con protezione dalla Luce Blu e dai raggi UV **NOVITA' !!**

Difenditi

dall'affaticamento visivo.



**MOVIMENTO
SALUTE
LENS**

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

VISITATE il SITO:

www.movimentosalute.com