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. 3 MARZO (2018) 60° numero

BENESSERE Creativo

novità

IL COLLARE SALVA VITA PER LE PERSONE COLPITE DA ICTUS

UN EVENTO SGRADEVOLE O DOLOROSO COMPROMETTE LA NOSTRA SALUTE?

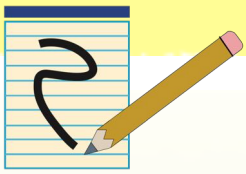
articolo a pag. 12/13

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

MARZO 2018 N. 3- (60) 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 Il collare salva vita
PAG. 5 Artrosi cervicale
PAG. 6 Cosa sono le fibre
PAG. 7 Frutta secca:cuore sano
PAG. 8 Cellulite:sintomi , cause
PAG. 9 Alocecia:caduta capelli
PAG. 10 Grassi saturi e insaturi
PAG. 11/12 Il benessere psicologico aiuta a stare bene
PAG. 13 Angina
PAG. 14 Mangiare da soli fa male
PAG. 15 La fame del mondo
PAG. 16/17 La massa corporea
PAG. 18 Mirtillo rosso americano
PAG. 19 Occhiali a luce blu
PAG. 20 Punti di vista



- PREVENIRE INVECE DI CURARE
- FARE SCREENING SALUTE
- CONSIGLI SULL'ALIMENTAZIONE
- PROMUOVERE L'ATTIVITA' FISICA
- RIMEDI NATURALI PER IL BENESSERE
- MEDICINA NARRATIVA
- REALIZZARE CORSI DI CUCINA
- RISVEGLIARE IL POTERE CREATIVO

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…

Ing. DomeNico Bijno

Cari Soci e Simpatizzanti,

parlando di priorità, la salute risulta essere sempre al primo posto soprattutto quando ci ammaliamo e ci rendiamo conto del suo valore e della sua importanza.

Ci dimentichiamo però poi di mantenerla dando importanza ad altre cose…. sarebbe invece opportuno avere sempre delle abitudini che ci portino a salvaguardare la nostra salute, permettendoci di raggiungere i nostri altri obiettivi di vita. **Movimento Salute ha da sempre come scopo istitutivo,** richiamare l'attenzione sulla salute e ricordare come mantenere il proprio benessere e di quello delle persone intorno a noi. In primis con delle abitudini semplici, ma essenziali: **una corretta alimentazione e un sano movimento quotidiano.**

Per l'alimentazione non è sufficiente il cibo del corpo, ma fornire il giusto nutrimento del proprio essere (quello che vediamo, sentiamo, percepiamo). Sarebbe utile capire le pratiche che ci portano del benessere, da quelle che portano solamente a benefici immediati…ma terminati gli effetti, non lasciano nulla se non come si suol dire "amaro in bocca" o peggio ansia e frustrazione.

E' confortante scoprire giorno per giorno il valore delle attività che rimangono e lasciano un senso per noi e per le persone che ci stanno intorno.

Riflettiamo su come viene appagato un desiderio, una voglia e immediatamente se ne crea un' altra e così via senza sosta…

Ricordiamoci che non sono solo importanti gli obiettivi che ci poniamo, ma il cammino che facciamo per raggiungerli.

Cerchiamo quindi d'infondere nel nostro piccolo dei buoni pensieri e delle buone azioni, iniziando anche con poco, per poi sorprenderci degli effetti che sono in grado di produrre…

Buon mese
Nico

IL COLLARE SALVA VITA

Ideato da un medico italiano da usarsi in caso di ictus o di trauma cranico

Neuron Guard è una startup innovativa che sviluppa un sistema integrato di protezione cerebrale per pazienti con ictus, trauma cranico grave e arresto cardiaco.

La soluzione si compone di un collare refrigerante ed un innovativo sistema di somministrazione per un farmaco ad azione neuro-protettiva.

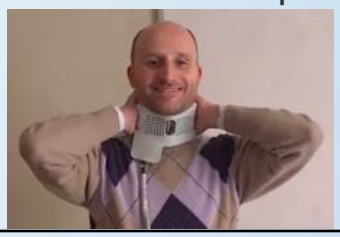
La mission di Neuron Guard è salvare la vita dei pazienti con danno cerebrale acuto minimizzando le conseguenze negative sia in termini di sopravvivenza sia in termini di disabilità permanente, comportando una significativa riduzione del peso assistenziale che grava sul Sistema Sanitario Nazionale e sulle famiglie, e un successivo contenimento dei costi sanitari e assistenziali.

Neuron Guard ha sviluppato una soluzione unica sul mercato basata su due effetti neuro-protettivi: l'ipotermia terapeutica mirata al distretto cerebrale e la somministrazione endovenosa di un anestetico.

Un ulteriore elemento di novità consiste nel trattamento della patologia precocemente, ovvero direttamente sul luogo dell'evento, mediante l'installazione dei dispositivi su tutti i servizi d'emergenza – ambulanze – e in tutti gli ospedali.

Così come i defibrillatori automatici esterni (DAE), il collare refrigerante sarà "posizionato" in tutti i luoghi pubblici (stazioni, stadi, aeroporti, supermercati, etc.) per permettere a tutte le persone di intervenire precocemente in caso di danno cerebrale acuto, analogamente a quanto già accade per l'arresto cardiaco.

L'innovatività della soluzione è ulteriormente dimostrata dalla combinazione di efficacia clinica e facilità d'uso, requisiti fondamentali sia per aumentare la probabilità di sopravvivenza neuronale, sia per semplificare e velocizzare le modalità d'intervento del personale medico e paramedico.



ARTROSI CERVICALE

Sembra che si possa anche curare, con successo, attraverso l'omeopatia

in inverno succede spesso che con il freddo e l'umidità producano delle infiammazioni al collo dovute alla degenerazione delle cartilagini articolari.

Generalmente questi forti dolori vengono trattati attraverso le infiltrazioni con sostanza al cortisone, ma questo farmaco presenta analogamente molti effetti collaterali ed è contro indicato soprattutto dalle persone che hanno problemi con il diabete.

Secondo una serie approfondità di studi, svolti da insigni medici, sembra che al posto del cortisone si possano utilizzare due sostanze omotossicologiche che vengono iniettate con delle microinfiltrazioni.

Si è pensato quindi di usare del collagene suino, molto diluito.

Questo trattamento omeopatico non è assolutamente doloroso in quanto le infiltrazioni vengono fatte con speciali aghi da insulina.

Le infiltrazioni, secondo gli esperti, dopo tre o quattro sedute, fanno scomparire tutti i dolori ed aiutano anche a prevenire le recidive.

Cosa sono le fibre

Sono la frutta e verdura, legumi e cereali, in particolare quelli integrali, sono i pilastri di un'alimentazione sana. Contribuisco ad avere infatti i principali nutrienti di cui si ha bisogno, dai carboidrati alle vitamine ai sali minerali.
Una altra caratteristica che hanno un adeguato contenuto di calorie, sono poveri di grassi e sono soprattutto ricchi di fibre alimentari, prevalentemente carboidrati complessi, alcuni dei quali non solubili in acqua dallo scarso potere nutritivo, ma benefiche per la salute gastrointestinale.

Ma vi sono anche altri benefici che il nostro organismo può avere, mangiando molte fibre.

Ecco una breve descrizione di alcuni tra i tanti benefici:

- «Un'alimentazione ricca di fibre può contribuire al controllo del peso corporeo modulando sazietà e assorbimento dei macronutrienti. In particolare le fibre hanno un contenuto calorico in genere ridotto rispetto agli altri cibi (e non pari a zero come si credeva in passato) e favoriscono la sazietà, contribuendo alla distensione delle pareti dello stomaco e alla formazione di gel viscosi.

- «Una dieta ricca di fibre solubili può ridurre il colesterolo totale e LDL (colesterolo "cattivo"). Sembra che il consumo di 10 gr. di fibra solubile al giorno, soprattutto legumi, orzo e avena, riduca il colesterolo LDL di circa 20mg/dL».

- Le fibre possono ridurre la glicemia. L'apporto di abbondanti quantità di fibre solubili riduce la velocità di assorbimento degli zuccheri, con conseguente riduzione della risposta insulinica da parte del pancreas.

- «Il consumo di una dieta ricca di fibre può ridurre il rischio di malattie dell'apparato cardiovascolare. Un buon apporto di fibre determina una riduzione apprezzabile della pressione sanguigna e riduce la presenza dei marcatori dell'infiammazione, come la proteina C reattiva, nel circolo sanguigno. Inoltre questo tipo di dieta favorisce un aumento apporto minerali essenziali come magnesio e potassio, coinvolti nel benessere dell'apparato circolatorio».

Frutta secca, cuore in salute?

Secondo una ricerca realizzata dall'Harvard T.H. Chan School of Public Health (USA) pubblicata su Journal of the American College of Cardiology, a un consumo regolare di frutta secca si assocerebbe un ridotto rischio cardiovascolare. In particolare con almeno cinque porzioni a settimana il rischio di malattia alle coronarie è risultato più basso del 20%: «Sono dati scientifici che confermano l'indicazione delle linee guida alimentari sull'opportunità di inserire nella propria dieta la frutta secca per il benessere cardiovascolare», sottolinea la dottoressa Maddalena Lettino del Dipartimento Cardiovascolare di Humanitas.

I BENEFICI SONO EVIDENTI SOLO SE LI CONSUMIAMO QUOTIDIANAMENTE

ECCO UN ESEMPIO PER TUTTI

Le noci sono una buona fonte di **Omega 3**, aiutano a proteggere contro le malattie cardiache e contro un'ampia gamma di malattie di tipo infiammatorio e non. Questa frutta secca, tra l'altro, contiene **acido ellagico**, antiossidante benefico per il sistema immunitario che sembra avere anche proprietà anti-cancerogene. Presente anche la melatonina, sostanza prodotta dalla ghiandola pineale che aiuta a regolare il ritmo sonno-veglia e ha **proprietà antiossidanti**. Infine le noci sono preziose fonti di **sali minerali** come magnesio, calcio, potassio, ecc. e vitamine, soprattutto vitamina E.

Cellulite: sintomi, cause

La cellulite si forma quando la **microcircolazione sanguigna** viene compromessa e finisce con l'ingolfarsi e far soffrire il tessuto adiposo sottocutaneo.

In relazione della gravità del disturbo, si distinguono tre tipi di cellulite:

cellulite compatta, flaccida o edematosa.

La **cellulite compatta** colpisce di preferenza soggetti in buona condizione fisica e con una muscolatura tonica e spesso si tratta di una semplice ritenzione idrica dovuta a perdita di liquidi a causa dello sforzo fisico.

La **cellulite flaccida** si manifesta specialmente in persone di mezza età, che hanno un tessuto ipotonico;

la **cellulite edematosa**, infine, si manifesta in associazione a quella compatta, di preferenza sulle gambe, e rappresenta la conseguenza abbastanza comune di patologie circolatorie.

Come combattere la cellulite

SONO ESSENZIALMENTE 3 le regole, che sono sempre quelle che la nostra onlus :"MOVIMENTOSALUTE" consiglia d'adottare ed invita mensilmente i nostri lettori e Soci a seguirle:

La prevenzione, l'alimentazione e l'attività fisica.

Alopecia e caduta dei capelli

- L'alopecia, femminile e maschile, può essere una temporanea caduta dei capelli, oppure una perdita di capelli precoce e definitiva. ...
- L'alopecia può presentarsi in qualsiasi parte del corpo in cui ci siano dei peli, ma sul cuoio capelluto è più evidente e crea un disagio psicologico maggiore

- **RIMEDI NATURALI PER COLORO**
- **CHE NON VOGLIONO USARE FARMACI**
- **Le persone che non vogliono assumere farmaci ricorrono a volte a rimedi naturali,** come: maschere o impacchi rinforzanti prima dello shampoo. Recenti studi, hanno dimostrato che l'assunzione di due estratti naturali tipici della medicina tradizionale orientale, **la laminaria japonica e la cistanche tubulosa,** hanno un effetto stimolante sulla ricrescita dei capelli.
- Una equipe di ricerca coreana ha condotto un esperimento somministrando due principi naturali a due gruppi di persone per un totale di 94 partecipanti (45 persone con la somministrazione del trattamento vero e proprio e 49 con un prodotto placebo) di entrambi i sessi con diversi gradi di calvizie.
- Dopo sedici settimane i risultati sono stati a dir poco straordinari. L**a combinazione di laminaria japonica e cistanche tubulosa ha avuto un effetto incredibile, aumentando la densità capillare dei partecipanti rendendo i loro capelli più spessi e corposi**.

Grassi Saturi e Insaturi
A tavola senza grassi

DI Roberto Guido Bijno

Esistono in natura due tipi di grassi;

QUELLI DI ORIGINE VEGETALE E QUELLI INVECE d'ANIMALI

Quelli vegetali sono principalmente: olio di oliva, di girasole, di mandorle, di palma, di anacardi ecc. mentre quelli animali sono contenuti nel burro, nel lardo, nell'uovo, nelle frattaglie, nelle carni rosse e negli insaccati.

Ma vi è una grande differenza tra loro:

I GRASSI ANIMALI CONTENGONO E FAVORISCONO LA PRODUZIONE DI COLESTEROLO, MENTRE QUELLI VEGETALI NO.

Se volete quindi stare bene ed evitare che le vostre arterie si ostruiscano per i grassi animali che mangiate, dovete possibilmente utilizzare maggiormente quelli di origine vegetale e solo saltuariamente gli altri.

Risulta quindi consigliabile:

Condire gli alimenti preferibilmente con grassi vegetali, soprattutto l'olio di oliva extravergine di origine italiana, oppure quelli di semi di girasole, ma sempre con parsimonia, senza mai eccedere nelle dosi.

Cercare anche di mangiare meno cibi fritti e di preferire le verdure crude o poco cotte mangiando almeno una volta alla settimana del pesce cucinato al vapore.

Eviterete così d' assumere delle quantità di grassi tali da non creare dei depositi nelle vostre arterie.

NUOVA RUBRICA:
LA MENTE ED IL CIBO dal prossimo numero di APRILE

IL Ben-ESSERE PSICOLOGICO

COME AIUTO PER LA SALUTE

Davvero un disagio psicologico, il modo con il quale viviamo un evento o una situazione, può compromettere la salute oltre che abbassare la qualità della vita?

Il rapporto mente e corpo nella salute assomiglia un po' alla storia dell'uovo e della gallina: chi viene per primo? Si rischia di rimanere intrappolati dentro un circolo vizioso.

Il termine *"distress"* è stato utilizzato per la prima volta dallo scienziato Hans Selye, padre degli studi sullo stress, per distinguere lo stress cattivo (*dys* in greco vuol dire "male") da quello buono che chiamò "*eustress*" (*eu* significa "bene"). Infatti lo stress in sé è un fatto naturale e protettivo per la vita, ma come tutte le cose buone può essere mal utilizzato per una serie di circostanze che dipendono da noi e dal contesto nel quale viviamo.

Lo stress non è una parola vuota ma è un qualcosa che incide sulla nostra vita, sul benessere e sulla salute fisica. Lo stress in qualche modo ci appartiene, lo possiamo percepire e valutare soggettivamente con quello che sentiamo noi. In questo senso assomiglia al dolore.

Il collegamento tra lo stress percepito e il disagio psicologico sembra essere molto stretto. Anche se può manifestarsi con malesseri più fisici che psicologici, emozioni negative quali rabbia e paura, ansia, depressione, ecc. appaiono come parenti stretti dello stress in quanto si tratta di aspetti che compaiono spesso insieme.

Chi si sente stressato facilmente va in ansia e tenderà ad avere un umore negativo.

Il disagio psicologico quando supera un certo livello non rimane confinato dentro la testa, diventa un problema per tutta la persona, perché anche il funzionamento e la salute del corpo ne risentono.

Ma è vero il contrario? Ovvero che uno stato di benessere psicologico risulti protettivo per la salute? Cosa si intende per benessere psicologico? Il benessere non dipende da una semplice assenza di malattia, come cita l'OMS Organizzazione Mondiale Sanità, anzi è errato considerare questi due aspetti come alternativi.

Per sentirsi bene non è necessario eliminare ogni elemento negativo poiché sarebbe il più delle volte velleitario.

Se ragioniamo in termini di "punti di forza" e "punti di debolezza" che ognuno di noi possiede, vediamo come le nostre risorse siano sempre il frutto di un bilancio tra aspetti positivi e negativi, per meglio dire "funzionali" e "disfunzionali", rafforzando il concetto che il giudizio è sempre relativo al singolo soggetto e alla sua realtà personale.

In sostanza, il benessere è il frutto di un equilibrio di elementi che agiscono e ci aiutano a vivere e affrontare le cose in un modo piuttosto che in un altro.

Le ricerche hanno dimostrato come il benessere psicologico sia associato a uno stile di vita più sano, a una migliore gestione dello stress, a maggiore vitalità e ad un migliore funzionamento dal punto di vista fisiologico.

CONTINUA A PAGINA 12

Lo psicologo statunitense *Martin Seligman*, studioso del funzionamento ottimale dell'uomo, il cui obiettivo è scoprire e favorire i fattori che permettono agli individui e alle comunità di prosperare, ha proposto una formula in base alla quale il nostro livello di **ben-essere** dipende per il 50% da fattori ereditari, in gran parte genetici. E' il nostro livello base di benessere, abbastanza stabile, per cui se viviamo un evento negativo o positivo, questo livello si modifica per un po' ma tenderà poi a ripristinarsi.

Il 10% del nostro benessere è legato alle diverse situazioni del contesto che viviamo e subiamo, mentre il 40% è legato alle scelte personali che facciamo volontariamente.(1)

La vita è un terreno che va innaffiato perché dia buoni frutti. A volte, come capita agli alberi, abbiamo bisogno di "potare" qualcosa perché poi ricresca con più vigore.

E' un libro che possiamo scrivere, quindi, sarebbe sbagliato affrontare questi argomenti con l'idea di "andare a scoprire come sono fatto", l'approccio giusto è capire meglio come sto vivendo e come posso vivere meglio.

Abbiamo un grande potere sui nostri pensieri, il nostro modo di vedere le cose condiziona il modo in cui le affrontiamo.

Per mantenerci in sintonia con la vita non è necessario rifuggire la tristezza o le cose negative che fanno parte dell'esistenza o pensare che l'obiettivo sia mantenere un livello artificioso di felicità, bensì affrontare i problemi con spirito costruttivo, trovare i tanti modi per andare avanti facendo tesoro dell'esperienza senza lasciarsi bloccare da questa.

Un atteggiamento adeguatamente, e non irrealisticamente, fiducioso è un prezioso alleato per aumentare la consapevolezza, accrescere la resilienza e moltiplica le nostre risorse.

dr.ssa Daniela Massaglia psicologa info@danielamassaglia.it

1 David Lazzari, Bilancia il tuo stress, 2016, Giunti Ed.

CHE COSA E' L'ANGINA?

Quando una persona avverte delle sensazioni dolorose e fastidiose che possono venire percepite al petto ed alla schiena, possono essere il campanello d'allarme per comprendere che il nostro cuore ha bisogno di cure ed è necessario andare da un medico cardiologo per farsi visitare.

Si ricorda che l'angina non è un infarto, ma solo il sintono di una possibile malattia coronarica, ma che deve venire curata al più presto possibile .

L'angina normalmente si percepisce quando si svolge dell'attività fisica, ad esempio quando si corre, si va in bicicletta, magari in salita, oppure quando si prova una grande emozione, ma si può anche verificare a riposo con forti dolori.

Perchè si manifestano questi sintomi è presto detto e tutto dipende sempre dal fatto che vi sono dei vasi sanguigni parzialmente ostruiti da grassi (colesterolo).

I motivi quindi dei dolori che si riscontrano dipendono dal nostro sangue che non viene adeguatamente ossigenato.

Le probabilità che si manifesti questa malattia sono gli stessi che si verificano quando il nostro organismo, per nostra colpa, subisce delle mutazioni, come ad esempio, fumare, mangiare cibi troppo grassi e soprattutto adagiarsi ad una vita sedentaria.

Fortunatamente questa malattia può essere curata con successo, a patto di seguire scrupolosamente i consigli del vostro medico cardiologo che vi ha in cura.

COLORO CHE MANGIANO DA SOLI, SONO MAGGIORMENTE SOGGETTI DI SVILUPPARE OBESITA', MA QUESTO VALE SOLO PER GLI UOMINI

Gli uomini che mangiano da soli hanno **un rischio maggiore del 45 per cento** di sviluppare l'obesità.

Lo ha dimostrato un recente studio dell'ospedale Ilsan dell'Università di Dongguk a Seoul, in Corea del Sud, secondo il quale **gli uomini che mangiano da soli** sono più predisposti a **sviluppare ipertensione e colesterolo alto**.

Le conseguenze sono state riscontrate anche nelle donne, ma nella popolazione maschile i dati sono a dir poco preoccupanti.

Lo studio ha analizzato **7.725 adulti**, ai quali è stata chiesta la frequenza con la quale mangiano da soli.

Dalle ricerca è emersa una differenza sostanziale fra le persone single e quelle accoppiate o fra chi mangia spesso da solo per lavoro e chi no.

I ricercatori, infatti, hanno riscontrato che gli individui che consumano il pasto in solitudine tendono maggiormente ad avere abitudini culinarie sbagliate e di conseguenza possono essere **soggetti a malattie**.

Lo studio è stato pubblicato anche su **Obesity Research & Clinical Practice**, facendo un *focus* sulle probabilità maschili di sviluppare malattie come la sindrome metabolica (circa il 64%).

Al contrario le donne che mangiano da sole hanno solo il 29% di probabilità di sviluppare la malattia.

Questo perché la popolazione maschile è più soggetta a questa tipo di patologia.

Infine, una **corretta idratazione** è fondamentale non solo quando si parla della corretta quantità di cibo da ingerire, ma per preservare la *salute* generale del nostro organismo.

Secondo un recente studio dell'Università del Michigan bere *acqua* prima dei pasti permette di sentire meno i morsi della *fame* e allo stesso tempo diminuisce il rischio di malattie.

Ipertensione e colesterolo alto sono strettamente legati al fatto di mangiare da soli

LA FAME "non è un dato naturale, né frutto di un destino cieco di fronte al quale non possiamo fare nulla".

Papa Francesco è tornato a parlare di uno dei temi a lui più cari, quello della **fame nel mondo**, nel corso della sua visita alla sede romana del **Pam**, il **Programma Alimentare Mondiale** delle **Nazioni Unite** che si prefigge l'obiettivo "Fame zero", cioè nessuno uomo soffra più la fame in nessun luogo del mondo, entro il 2030.

"Il cibo che si spreca è come se lo si rubasse dalla mensa del povero, di colui che ha fame".

E ancora, "abbiamo fatto dei frutti della terra, dono per l'umanità, un privilegio di alcuni, generando esclusione. Abbiamo stravolto i fini della terra".

"La mancanza di alimenti – spiega il Pontefice – non è qualcosa di naturale, non è un dato ovvio: il fatto che oggi, in pieno ventunesimo secolo, molte persone patiscano questo flagello, è dovuto a una egoista e cattiva distribuzione delle risorse, a una mercantilizzazione degli alimenti".

Come l'indice di massa corporea influenza la funzione del cervello

Ci sono molte ragioni per cui è importante mantenere **un peso sano** e ora se ne può aggiungere un' altra alla lista: mantenere una sana funzione del cervello.

I ricercatori della University of Arizona hanno scoperto che avere un indice di massa corporea più elevato, può avere un impatto negativo sulla funzione cognitiva negli anziani. Come?

A causa **dell'infiammazione**.

"Maggiore è il BMI, più alto è il livello di infiammazione", ha detto Kyle Bourassa, Psicologa e autore principale dello studio che è stato pubblicato sulla rivista *Brain Behavior and Immunity* .

" Abbiamo scoperto che l'infiammazione, in particolare nel cervello, può avere un impatto negativo sulla funzione del cervello e sulla cognizione".

Precedenti studi hanno collegato anche il più alto indice di massa corporea – un indice di grasso corporeo basato su altezza e peso – ad una ridotta funzione cognitiva.

Ma come e perché il peso e la funzione cognitiva sono collegati?

"Stabilire quali meccanismi biologicamente spiegano questa associazione è importante per essere in grado di intervenire in seguito i danni causati da un BMI in eccesso".

Bourassa e il co-autore, Prof. di psicologia David Sbarra, hanno analizzato i dati del Longitudinal Study of Aging, che ha raccolto informazioni sulla salute, il benessere e le circostanze sociali ed economiche della popolazione inglese di 50 anni e più anziani, per oltre 12 anni.

SEGUE A PAGINA 17

Utilizzando due campioni separati dello studio, uno condotto su 9.000 persone e uno su circa 12.500 persone- , i ricercatori hanno esaminato il processo di invecchiamento nel corso di un periodo di sei anni. Gli studi avevano raccolto informazioni sul BMI dei partecipanti , l'infiammazione e la cognizione ed hanno trovato lo stesso risultato in entrambi i campioni.

La Dr. Bourassa ha detto: "Un cambiamento nei livelli di **PCR (proteina C-reattiva)** che è un marker nel sangue di infiammazione sistemica nel corpo è risultato in tutti i partecipanti con peso corporeo eccessivo.

Dopo circa quattro anni dall'inizio dello studio, la massa del corpo di queste persone ha portato ad un declino cognitivo, che è il risultato dei livelli di infiammazione sistemica.

I risultati confermano il collegamento tra l'infiammazione esistente ed il declino cognitivo e fanno un ulteriore passo avanti illuminando l'importante ruolo della massa corporea nell'equazione.

Sbarra ha aggiunto: "***I risultati forniscono un resoconto chiaro e integrativo di come l' indice di massa corporea è associato al declino cognitivo attraverso l'infiammazione sistemica, ma dobbiamo ricordare che questi sono solo i risultati di correlazione".***

"Naturalmente, la correlazione non è uguale alla causalità. I risultati suggeriscono un percorso meccanicistico, ma non siamo in grado di confermare la causalità finché non si riduce la massa corporea sperimentalmente, per poter esaminare gli effetti a valle della infiammazione sulla cognizione".

" Se gli studi sperimentali dimostreranno che riducendo l'infiammazione aumenta anche la cognizione, allora potremo stabilire che si tratta di un effetto causale", ha aggiunto la Dr.Bourassa .

Il declino cognitivo è una parte normale dell' invecchiamento, anche negli adulti sani e può avere un impatto significativo sulla qualità della vita. L'attuale ricerca può fornire informazioni preziose per eventuali interventi e nuove direzioni di ricerca sul declino cognitivo e invecchiamento.

"Se si soffre di infiammazione, in futuro potremmo suggerire che l'utilizzo di anti-infiammatori non solo potrà ridurre l' infiammazione, ma potrà anche aiutare a ripristinare una buona funzione cognitiva. Naturalmente, il mantenimento di un peso sano è un bene per la salute globale e ora possiamo dire che è un bene anche per la salute del cervello", ha concluso la ricercatrice.

MIRTILLO ROSSO AMERICANO O CRANBERY

Cranberry, che cos'è

Il **cranberry** o *ossicocco americano* è una pianta sempreverde della famiglia delle Ericacee. Questa pianta sempreverde riesce a produrre piccoli frutti che, per la forma di bacca e per il colore rosso, sono stati soprannominati **mirtilli rossi americani**. La pianta del Cranberry è originaria dell'America, e da qui il nome **mirtillo rosso americano**. Nonostante la dicitura "mirtillo rosso", non bisogna confondere questo frutto con la pianta *Vaccinium vitis-idaea*, la pianta che produce il frutto dal nome analogo, sempre della famiglia delle Ericacee, ma di origine europea e asiatica. Il mirtillo rosso, dalle nostre parti, è molto più comune e diffuso rispetto all'**ossicocco americano**.

Cramberry: proprietà

Ha spiccate proprietà antiossidanti, antimicrobiche, antinfiammatorie e disinfettanti, soprattutto a carico delle vie urinarie. Uno studio pubblicato nel 2004 (Jepson RG, Mihaljevic L, Craig J. *Cranberries for preventing urinary tract infections*) ha determinato l'efficacia dei prodotti a base di cranberry (succo naturale e capsule) per aiutare a neutralizzare le infezioni recidivanti e croniche delle vie urinarie.

E ormai certo che il succo di mirtillo rosso sia in grado di **rendere la mucosa delle vie urinarie antiaderente ai batteri patogeni**, impedendo in questo modo che essi si riproducano.

Ottimi risultati si hanno soprattutto utilizzando il **cranberry** a scopo preventivo ma questo rimedio viene consigliato in associazione ad altri sempre di origine naturale (e in alcuni casi agli antibiotici) anche per curare cistiti sporadiche o ricorrenti.

Il mirtillo rosso si può assumere sia in succo che in capsule, il primo è ottimo in fase preventiva, l'estratto secco invece è consigliato in caso la cistite si sia già manifestata. **Le dosi di Cranberry da assumere**, considerate del tutto sicure dagli ultimi studi, **sono di 500 mg o 1000 mg al giorno**, A seconda del prodotto che si acquista corrispondono a **2-3 compresse** (da assumere lontano dai pasti). Dato però che esistono diverse marche in commercio, è sempre meglio rivolgersi ad un professionista per farsi consigliare il prodotto migliore per le proprie esigenze. **Trovate facilmente il Cranberry in qualsiasi erboristeria ,**

908 Linea Occhiali e Clips
per favorire il Sonno
MOVIMENTO SALUTE
SCELTA DI BENESSERE
Proteggi i tuoi occhi dalla
Luce Blu durante le ore notturne
L'uso delle moderne tecnologie Tablet, TV, SmartPhone, Gaming, PC durante le ore notturne, influisce sul nostro ritmo sonno veglia per via della luce blu emessa che modifica la produzione di melatonina e non permette un sonno ristoratore.
Movimento Salute propone lenti che filtrano il 100% di luce blu con occhiali o clip.
www.movimentosalute.com
info@movimentosalute.com

CAMBIO GENERAZIONALE

L'altra notte ho immaginato (ma non so se dormivo o fantasticavo) di essere ritornato giovane e di dover andare a scuola. Non so per quale motivo, ma pensavo di essere in prima media alla scuola Manzoni di Torino.

Avevo allora un insegnante molto speciale quasi paterno, di religione ebraia, era il prof. Salvatore Foa, che mi aveva preso in simpatia e qualche volta, assieme ad alcuni miei compagni ci invitava ad andare a casa sua per un ripasso delle lezioni del mattino.

Allora, mi ricordo, non avevo molta voglia di studiare e preferivo avere altri interessi, compreso quello d'iniziare a corteggiare le poche compagne della mia stessa classe (credo che fossero 4/5 su una classe di almeno 35 alunni).

Una di queste attirò presto la mia attenzione: era bella, bionda, slanciata, con i capelli lunghi, che molte volte legava dietro la nuca a coda di cavallo. Me ne innnamorai quasi subito, ma senza alcun successo e la cosa mi fece stare molto male.

Un giorno presi anche da parte sua, una ombrellata in testa per averle tirato la coda di cavallo solo per attirare la sua attenzione.

Dopo le medie non l'ho mai più rivista, ma il suo ricordo è rimasto impresso nella mia memoria.

Come sono cambiati gli atteggiamenti dei giovani in questi 70 anni. Allora non esisteva nulla di tecnologico come oggi. Potevamo andare a scuola da soli, quasi sempre a piedi, anche quando faceva brutto e senza costringere i genitori ad accompagnarci.

Poche le auto in circolazione e pochi gli svaghi ed ancora tanta miseria per il dopo-guerra, ma ci divertivano lo stesso e quasi tutti i nostri insegnanti li stimavano ed ammiravamo, non contestavamo o ci permettavamo di osteggiarli, come fanno oggi i giovani nei loro confronti. Tutto ci appariva roseo e bello.

Non si sapeva neppure cosa fosse la droga ed altre diavolerie oggi esistenti.

Vorrei quindi augurare a queste nuove generazioni, che saranno presto le leve che dovranno gestire questa nostra travagliata nazione, di avere un maggiore rispetto e stima verso il loro prossimo o nei confronti degli anziani e di non dover leggere sui giornali di tanti giovani scapestrati, drogati od alcolizzati, che non trovano di meglio che far del male , senza alcun motivo , alla gente che incontrano per strada, solo per sconfiggere la noia….

COSA FACCIAMO:

* Associazione di volontariato onlus , no profit
* Prevenzione , cercando di spiegare ai nostri lettori, cosa occorre fare per evitare d' ammalarsi
* Speciali corsi di cucina biologica
* Diete alimentari
* Corsi sui Mandala - Laboratorio Creativo
* la pubblicazione mensile del notiziario on line " BENESSERE CREATIVO" spedito gratituamente ad oltre 3000 nominativi, anche in altre nazioni
* la cosmesi: consigli utili per la pelle
* Conferenze sulla salute da parte di medici specialisti
* Screening gratuiti per il controllo sanitario
* Promuovere l'attività fisica soprattutto negli anziani

PER ISCRIZIONI OD INFORMAZIONI SULL'ASSOCIAZIONE SCRIVERE A:
info@movimentosalute.it