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. 6 GIUGNO (2018) 63° numero

BENESSERE Creativo

www.movimento salute.it
info@movimentosalute.it
CODICE FISCALE 97773590019
REGISTRO REGIONALE DEL VOLONTARIATO 79/15353

IL SOMMARIO DEL NUMERO

GIUGNO 2018 numero 6- (63) BENESSERE CREATIVO- ORGANO DI STAMPA DELL'ASSOCIAZIONE DI VOLONTARIATO MOVIMENTO SALUTE onlus.
info@movimentosalute.it www.movimentosalute.it

PAG. 3 IL PENSIERO DEL PRESIDENTE
PAG. 4/5 LA MENTE ED IL CIBO
PAG. 6 I DISTURBI DEI COMPORTAMENTI ALIMENTARI
PAG.7 ELIMINIAMO I RADICALI LIBERI
PAG. 8 EUCALIPTO : PROPRIETA'
PAG. 9 LA SALUTE DEI RENI
PAG. 10 I RISCHI DEL PRANZO IN UFFICIO

PAG. 11 LA CAROTA ED I SUOI PREGI
PAG. 12 UN LIBRO TUTTO DA LEGGERE: COME COMBATTERE IL CANCRO
PAG. 13 ATROFIA MUSCOLARE - SMA-
PAG. 14 UNA NUOVA CURA PER I DIABETICI
PAG. 15 LE PROPRIETA' DELL'ALOE
PAG. 16 ALOE: ALCUNI DEI SUOI TANTI USI
PAG. 17 LE ALLERGIE ESTIVE
PAG. 18 GLI OCCHIALI PER DORMIRE
PAG. 19 PUNTI DI VISTA DEL DIRETTORE

- *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,

come notiziario abbiamo nel DNA la divulgazione di argomenti che riguardano la salute e il mantenimento del benessere.

Dal primo nostro numero con passione e costanza, cerchiamo di trovare argomenti di interesse, proporre collegamenti di trattamenti, nuove prospettive, nuovi prodotti o servizi… con la continua ricerca al miglioramento e all'innovazione.

L'obiettivo è stare bene e consigliarvi come farlo.. sapendo che occorre lavorare su più fronti: 1) alimentazione 2) sano movimento 3) lavoro interiore di riscoperta nel nostro vero essere. Il nostro metro di valutazione, avendo noi una diffusione per lo più in formato elettronico, consiste nel verificare la vostra rispondenza ai temi trattati e il tempo che dedicate alla lettura di Benessere Creativo.

L'ultimo numero di Maggio ha visto una crescita importante dei nostri lettori e abbiamo superato i 600 lettori.

Grazie a tutti voi per il vostro sostegno…

Ho avuto modo durante questo mese, di fare una breve esperienza di insegnamento e ringrazio i docenti che leggeranno questo mio articolo, per il loro supporto e aiuto specialmente nella fase iniziale in un mondo che conoscevo… ma come studente.

Ritengo che in tutte le attività che ci vedono impegnati, diventi fondamentale avere il giusto spirito e nel mettersi sempre a disposizione specialmente se abbiamo come compito quello di trasmettere qualcosa agli altri. Mantenere la giusta passione e attenzione nonostante le difficoltà e i cambiamenti che costantemente vediamo. Ogni generazione rappresenta una nuova sfida e occorre studiare nuovi strumenti per affrontarla al meglio.

Non vale ovviamente solo per la divulgazione o per l'insegnamento, vale anche per le aziende. Leggere le esigenze, fornire le giuste informazioni, servizio adeguato alle richieste…. il tutto condito con il mettere a disposizione al meglio le proprie competenze con lo spirito di aggiornamento costante. Sentire di fare la cosa giusta, nel momento giusto e godere della grande soddisfazione di trasmettere quello che abbiamo appreso e riuscire a portare gli altri verso nuovi risultati.

Buona salute e Buon Mese

Nico

LA MENTE ED IL CIBO

I disturbi del comportamento alimentare - DCA

Obesità in età evolutiva: ipotesi psicologiche. Non considerare l'importanza degli aspetti psicologici legati al cibo può condurre a condizioni psicologico affettive patologiche, ne sono un esempio i disturbi del comportamento alimentare e le significative forme di obesità nell'infanzia e nell'adolescenza.

L'obesità viene definita come quella condizione nella quale vi è un eccessivo accumulo adiposo nell'organismo, tale da far aumentare in modo significativo i rischi per la salute ed è purtroppo in continuo aumento tra i bambini.
Per l'intervento è fondamentale determinare se la condizione di sovrappeso è causata da una scorretta alimentazione e poco movimento, oppure è la risultante di episodi di alimentazione incontrollata, che poco hanno a che fare con la fame, ma rientrano in un utilizzo del cibo come comunicazione di malessere.

Le teorie psicoanalitiche psicosomatiche hanno offerto validi contributi all'interpretazione del comportamento alimentare in rapporto alle fasi evolutive dell'infanzia e dell'adolescenza, ponendo particolare attenzione alle dinamiche intrapsichiche dell'individuo. Sulla base delle influenze portate dalla Teoria dell'attaccamento di Bolwlby (1969, 1980) si sono sviluppate alcune ipotesi sulla patogenesi dell'obesità che tendono a spostare l'attenzione dai soggetti alle relazioni e, dalle dinamiche intrapsichiche a quelle interpersonali. Queste ipotesi partono dalla considerazione di una linea di sviluppo precocemente deviata all'interno della relazione *caregiver*-bambino.Numerosi studi hanno messo in evidenza la necessità di studiare il fenomeno in termini bio-psico-sociali attraverso un approccio multidisciplinare integrato (medico, dietologico, motorio e psicologico) che tenga conto della natura multifattoriale del problema, infatti, ad una predisposizione di tipo biologico si affiancano generalmente fattori ambientali, socioculturali e familiari.

Escluse le cause organiche, è possibile cogliere quello che ciascun bambino esprime nel rapporto con il cibo considerando la qualità relazionale con la famiglia e il mondo esterno (nido, scuola, amici).

Il modello sistemico-relazionale dirige l'attenzione sul ruolo che l'obesità riveste all'interno delle relazioni, in particolare all'interno della famiglia, vale a dire che viene ricercata l'influenza dell'interazione sociale nell'alimentazione.

.1 E. Molinari, G. Castelnuovo, *"Clinica psicologica dell'obesità: Esperienze cliniche e di ricerca"*, 2012, Springer
2 E. Molinari, G. Riva, *"Psicologia clinica dell'obesità. Ricerche e interventi"*, 2004, Bollati Boringhieri

segue a pag. 5

La famiglia costituisce l'oggetto di studio e di intervento: l'obesità viene, quindi, affrontata tenendo conto del significato che assume oltre che per l'individuo anche per i familiari.
Ogni cambiamento significativo nella vita di un bambino produce inevitabilmente cambiamenti nella vita degli altri membri della famiglia e da questi cambiamenti è a sua volta influenzato.
Secondo Epstein (1996) la famiglia svolge un ruolo rilevante nell'insorgenza, nello sviluppo e nella risoluzione nei problemi legati al peso.

Le disfunzioni del comportamento alimentare sono viste come sintomi che veicolano un senso all'interno di quel preciso contesto familiare.
La rilevanza dei fattori familiari nell'insorgenza, nel mantenimento di condotte alimentari disfunzionali e nell'efficacia del trattamento ha trovato riscontro a partire dai lavori di Hilde Bruch (1940, "*Obesity in Childhood: the family frame of obese children*") sino ai recenti studi di Zametkin (2004).
L'ipotesi avanzata è che l'obesità in età evolutiva sarebbe la conseguenza di relazioni complesse e spesso alterate all'interno della famiglia per cui il cibo è usato non solo per soddisfare il bisogno fisiologico, ma diventa un mezzo per comunicare. (Bruch, 1940)

Secondo Bertrando (1990) vi sono due meccanismi comunicativi fondamentali intorno all'obesità:
Il primo è di tipo richiedente: l'obesità è una richiesta d'aiuto. Purtroppo spesso viene colto il sintomo e non il vero messaggio d'aiuto lanciato.
Il secondo è di tipo difensivo: il grasso non vuol dire "guardatemi", ma rappresenta un nascondiglio, una nicchia protettiva al cui riparo non si è guardati.
Secondo Ugazio (1998), mettendo tra sé e il resto del mondo una coltre di grasso l'obeso si preclude una vita normale, proteggendosi da coinvolgimenti emotivi intensi che potrebbero ancora una volta deluderlo.

Il sintomo è più facilmente riconoscibile se lo inseriamo all'interno di un contesto di relazioni, tenendo conto delle emozioni sottostanti:
- **Cosa sta succedendo a questo bambino?**
- **Cosa sta succedendo in questa famiglia?**
- **Con chi è arrabbiato?**
- **Con chi esprime il proprio malessere?**
- **I pattern relazionali sono funzionali o disfunzionali?**

Il sintomo può essere tolto solo se viene compreso nella sua funzione: "Che funzione ha all'interno del sistema familiare?"
Secondo Minuchin (1975), *il figlio "malato" gioca un ruolo significativo nella tendenza in famiglia a evitare i conflitti e questa è una fonte di rinforzo per il suo sintomo".*
Il mantenimento del sintomo può anche non essere più direttamente collegato con la sua funzione di evitamento del conflitto e il feedback familiare ai sintomi del figlio diventa un processo autonomo.
Se l'obesità può essere considerata alla stregua di altri sintomi come un tentativo di risolvere qualche altro problema all'interno del nucleo familiare, occorre analizzare attentamente il periodo di esordio sintomatico e le reazioni dei vari componenti della famiglia.

V. Ugazio, *"Storie permesse, storie proibite: polarità semantiche familiari e psicopatologie"*, 1998, Bollati Boringhieri

M. Giovannini, C.Maffeis, E.Molinari, S.Scaglioni, *"Salute & equilibrio nutrizionale"*, 2006, Springer

SEGUE A PAG. 6

In linea con le ipotesi di Minuchin vanno i risultati delle ricerche di Molinari (1996) che indica come le famiglie dei bambini obesi presentino bassi livelli di comunicazione sia quantitativa che qualitativa con difficoltà nell'esprimere le emozioni, in particolare quelle negative.
Il soggetto obeso adotta una strategia di adattamento al contesto circostante per riuscire a proteggere i residui di autostima ancora presenti. Il sintomo stesso, l'obesità è una resa ai vincenti.

Le caratteristiche psicologiche delineate dalle ricerche individuano nei genitori determinati tratti:

- ridotta coesione genitoriale con tendenza all'evitamento del conflitto
- scarsa comunicazione nella coppia genitoriale con difficoltà a esprimere sentimenti di rabbia e frustrazione
- genitori insicuri che compensano sovralimentando i figli
- cibo come mediatore di scambi emotivi genitore-bambino
- cibo come strumento di comunicazione di un disagio
- utilizzo del cibo per soddisfare i bisogni emozionali dei figli o per promuovere comportamenti adeguati
- cibo utilizzato nell'infanzia come fonte di gratificazione e conforto in sostituzione dell'affetto
- alimentazione emotiva come strategia individuale per ridurre le tensioni interne
- elevata dipendenza emotiva dei figli verso i genitori
- iperprotettività, invischiamento e scarso senso di identità
(Ganley, 1982, 1986; Terry e Beck, 1985; Brone e Fischer, 1988; Valtolina, 1995; Valtolina e Marta, 1998; Wen, 2010).

Al fine di intervenire con successo le ricerche effettuate sinora sembrano indicare che, dal punto di vista psicologico, una maggiore apertura ai cambiamenti con una riduzione della rigidità e l'accettazione dei conflitti siano associati ad un esito migliore.
Gli sforzi sono, quindi, indirizzati a promuovere una maggiore flessibilità all'interno del nucleo familiare.

In conclusione considerare la questione alimentare all'interno delle relazioni familiari consente di dare al sintomo un significato e un senso, aiutando la famiglia a trovare un nuovo assetto relazionale che non necessiti più di sintomi per stare in piedi o per coprire difficoltà relazionali.
Dal punto di vista psicologico è fondamentale la sospensione del giudizio che presuppone il passare dalla "colpa" alla ricerca del significato.

"Nessun fatto può essere spiegato senza considerare l'intreccio delle circostanze entro cui tale fatto emerge e si sviluppa"

Gregory Bateson, 1972

a cura della dr.ssa **Daniela Massaglia**, psicologa clinica, naturopata

info@danielamassaglia.it

ELIMINIAMO I RADICALI LIBERI CON IL CIBO

Gli alimenti dall'azione antiossidante, per combattere senza troppa fatica e con molto gusto i radicali liberi: le sostanze "di scarto" prodotte all'interno delle cellule e che sono tra i principali responsabili dell'invecchiamento precoce e di malattie cardiovascolari e degenerative.

COSA SONO I RADICALI LIBERI?

Un radicale libero è una molecola o un atomo particolarmente reattivo che contiene almeno un elettrone spaiato nel suo orbitale più esterno.

A causa di questa caratteristica chimica i radicali liberi sono altamente instabili e cercano di tornare all'equilibrio rubando all'atomo vicino l'elettrone necessario per pareggiare la propria carica elettromagnetica.

Questo meccanismo dà origine a nuove molecole instabili, innescando una reazione a catena che, se non viene arrestata in tempo, finisce col danneggiare le strutture cellulari.

ALCUNI CIBI CHE POSSONO AIUTARCI A CONTRASTARE L'AZIONE DEI RADICALI LIBERI

Il kiwi è tra i frutti più ricchi di antiossidanti. Il suo primato è dato dall'elevata presenza di **polifenoli**, che sono in grado di proteggerci dall'invecchiamento e dalle malattie degenerative, tra le quali troviamo il Parkinson e l'Alzheimer.

I mirtilli presentano spiccate **proprietà antiossidanti**. Il contenuto di sostanze benefiche è superiore nei **mirtilli selvatici**, che sono ritenuti migliori rispetto ai mirtilli coltivati in serra dal punto di vista nutrizionale. Il potere antiossidante dei mirtilli è dovuto al loro contenuto di **flavonoidi**, che ci aiutano a prevenire malattie metaboliche, degenerative e cardiovascolari. Inoltre, ci proteggono dal **cancro**.

L'avocado è ricco di **vitamina A** e di **vitamina E**, sostanze antiossidanti che aiutano il nostro organismo a liberarsi dai radicali liberi, ritardando l'invecchiamento dei tessuti. L'olio estratto da questo frutto presenta uno spiccato contenuto di antiossidanti. Studi recenti hanno indicato l'**olio d'avocado** come un vero e proprio **toccasana per la salute**, in grado di contrastare i danni del tempo in modo naturale

Le carote contengono la vitamina C e di **beta-carotene** che rende le carote degli ortaggi particolarmente ricchi di antiossidanti. Secondo studi recenti, **mangiare carote allunga la vita**.

I pomodori sono famosi per la loro ricchezza di **licopene**, un potente antiossidante. Grazie al licopene, sono ritenuti un alimento benefico per proteggere il nostro organismo dall'**ictus**. Una percentuale elevata di licopene nel sangue è in grado di prevenire le malattie cardiovascolari.

LE PROPRIETA' DELL'EUCALIPTO

L'eucalipto è ricco di proprietà e benefici dovuti in particolare ad alcuni principi attivi contenuti nelle sue foglie verdi. Si tratta di una pianta dal **potere antibatterico** utilizzata ad esempio per trattare le infezioni della pelle, ma anche per la cura della casa e quindi per disinfettare gli ambienti.

L'eucalipto ha **proprietà antinfiammatorie e antidolorifiche** e un elevato potere rinfrescante quando viene applicato sulla pelle. **Rilassa i muscoli** e migliora il flusso sanguigno verso l'area dove sono presenti dolore e infiammazione.

Certamente i benefici dell'eucalipto più noti e apprezzati sono però il suo **potere balsamico e decongestionante** che lo rendono rimedio naturale d'eccezione in caso di raffreddore, sinusite o tosse. Gli oli essenziali presenti nell'eucalipto, infatti, aiutano non solo a liberare il naso favorendo la respirazione ma anche a **fluidificare ed espellere meglio il catarro**.

Salute dei reni, occorre fare attenzione ai campanelli d'allarme

I reni sono organi molto importanti del nostro corpo e sono anche molto piccoli.
Misurano non più di 12 centimetri e pesano poco più di 100 grammi, ma svolgono molte funzioni, prima fra tutte quella di produrre l'urina, fondamentali per il nostro organismo.

Secondo il dott. Giulio Mingardi, della Humanitas di Bergamo, urinare spesso di notte può costituire un campanello d'allarme per un possibile problema ai reni.

Per capire se una malattia sta colpendo anche i reni è necessario non sottovalutare alcuni segnali, veri campanelli d'allarme azionati dal nostro organismo.

Uno di questi è l'urinare molto di notte, come spiega lo specialista: «L'esigenza di urinare spesso nelle ore notturne può essere il segnale della presenza di una patologia renale. Se fosse un problema urologico, infatti, l'esigenza ci sarebbe anche durante il giorno. Se si presenta solo la notte il consiglio è quello di sottoporsi ad un esame del sangue e delle urine oltre che a una visita specialistica in cui si possa verificare qual è l'effettivo stato dei reni».

Oltre all'esame delle urine, in questo caso è fondamentale sottoporsi al dosaggio della creatinina, il cui incremento è indice di una ridotta funzionalità renale».

La prevenzione delle malattie renali, dunque, passa dall'attenzione agli stili di vita. Ma anche dalla diagnosi precoce, che deve riguardare soprattutto i soggetti considerati a rischio. «Sono a rischio le persone di una certa età e coloro che hanno una familiarità con le malattie renali. Il percorso diagnostico da effettuare varia da soggetto a soggetto, a seconda dell'età, del fatto che ci sia presenza di altre patologie, che siano già stati eseguiti esami che sarebbe inutile ripetere. L'indagine più specifica, da eseguire tutte le volte che ci sia il sospetto di alcune malattie specifiche del rene, è la biopsia renale, un esame invasivo, ma non doloroso con cui vengono prelevati piccoli frammenti di tessuto renale che, esaminati al microscopio, sono in grado di rivelare con chiarezza quale malattia abbia colpito i reni».

Pranzo in ufficio,
alcuni consigli sugli alimenti da evitare

L'obiettivo di mangiare solo dei cibi sani è invece costantemente messo in pericolo proprio dai pranzi in ufficio od in generale dall'abitudine di mangiare fuori casa.

Occorre quindi adottare alcuni semplici accorgimenti per evitare di mangiare male e quindi d'ingrassare. Ad esempio è sempre molto utile uscire per una passeggiata nella pausa pranzo, in questo modo si ridurrà le possibilità di abbuffarsi di cibo consentendo di arrivare a tavola molto più rilassati e meno affamati.

Spesso si mangia fuori pasto, perché si sta attraversando un momento particolarmente difficile, perché il cibo e soprattutto i dolci possono consolare, ma molte volte si mangia per abitudine, oppure perché l'alimentazione non è equilibrata: stress, pasti troppo leggeri o buttati giù in fretta, giornate corte e piovose, sono tutti elementi che ti fanno sentire giù di morale e di conseguenza provocano delle voglie improvvise di zucchero o di cibi salati. Tutti cibi buonissimi, ma certamente poco adatti per coloro che ci tengono alla loro linea.

Un comunissimo errore alimentare che ci porta ad ingrassare è quello di associare proteine di generi diversi. Carne, uova e formaggi sono difficili da digerire se mangiati insieme. La digestione rallentata facilita l'accumulo dei grassi e delle tossine nell'organismo, e a lungo andare questo processo modifica il funzionamento del nostro metabolismo.

Uova al burro e bacon, ad esempio, sono un piatto ipercalorico, difficilissimo da digerire e nutrizionalmente sbagliato.

Allo stesso modo, **anche i carboidrati di diverso genere non vanno associati**: se si sceglie un buon piatto di pasta è bene non mangiarci insieme pane (o grissini e derivati del pane) e, ancora più importante, è **evitare successivamente il dolce**. I carboidrati complessi, infatti, vengono predigeriti durante la masticazione, mentre i carboidrati semplici (come lo zucchero e il miele) arrivano subito nell'intestino, dove vengono trasformati in glucosio.

Unire carboidrati di diversa natura sovraccarica l'organismo e facilita l'accumulo di adipe.

ORTAGGI: LA CAROTA

Tutti noi conosciamo la carota e l'abbiamo molte volte gustata, sia per suo delicato sapore, sia per ottemperare ai consigli dei dietologi di mangiare ogni giorno verdure di 5 colori diversi.

La carota per le sue tante qualità viene oggi coltivata in quasi tutte le parti del mondo, soprattutto in luoghi aridi e sassosi in quanto necessita per la sua crescita di poca acqua.

Questo breve articolo vuole solo indicare ai lettori che la carota oltre a queste sue doti culinarie ha tante altre proprietà. La più importante tra queste, riguarda la pelle in quanto contiene una sostanza chiamata **BETACAROTENE** che permette al nostro organismo di trasformarla in VITAMINA A adatta a preservare la nostra pelle, soprattutto nell'età avanzata.

Mangiare spesso delle carote può anche servire ad aumentare la produzione di **MELANIMA**. Una sostanza che grazie al suo effetto protettivo della pelle chiara, accentua la resistenza dell'epidermide contro le aggressioni dei raggi ultravioletti, emessi dal Sole.

Ma non basta: è risaputo che la carota ha la reputazione di migliorare la visione crepuscolare aumentando di fatto l'acutezza visiva.

Le carote sono salutari per l'**apparato cardiovascolare**: i numerosi composti antiossidanti presenti nelle carote (non solo il beta carotene ma anche i carotenoidi, gli acidi idrossicinnamici, le antocianidine), proteggono le arterie dai danni ossidativi grazie al loro effetto sinergico. Studi scientifici hanno infatti dimostrato che questi benefici delle carote derivano dalla presenza contemporanea dei vari antiossidanti piuttosto che dal singolo composto. Ricche di vitamine e sali minerali: oltre che di beta carotene e di antiossidanti, le carote sono anche una fonte eccellente di vitamina K, vitamina B6, biotina, vitamina C, ma anche di sali minerali come potassio, rame e manganese.

Dietetiche: povere di calorie (41 kcal per 100 g), le carote si prestano ad essere consumate anche da chi segue un regime dietetico ipocalorico, poiché, grazie anche all'elevato contenuto di fibre (2,8 g in 100 g), determinano un senso di sazietà che spesso ci allontana dal consumo di ulteriori alimenti.

UN LIBRO TUTTO DA LEGGERE

LE NUOVE FRONTIERE PER DEBELLARE IL CANCRO

Il cancro continua a fare paura. Tanto da essere spesso definito il male del secolo, se non del millennio. E bastano pochi numeri a spiegare perché: solo in Italia, 500 morti e 1000 nuovi casi ogni giorno, più o meno equamente divisi tra uomini e donne, e degli attuali circa 3 milioni di pazienti affetti da cancro, circa il 60% sopravvive a cinque anni dalla diagnosi.

Ma cos'è un tumore e come si forma? Perché ci ammaliamo? Quali sono le terapie più efficaci nella lotta contro una malattia estremamente difficile da contrastare perché, come un bersaglio mobile, evolve e si trasforma per resistere alle terapie? E quali sono le nuove frontiere della ricerca oncologica?

Attraverso storie di vita ed esperienze di laboratorio, Alberto Mantovani racconta il complesso mondo del cancro e le varie fasi della guerra condotta da secoli dalla medicina per debellarlo, una straordinaria avventura fatta di alti e bassi, di successi e momenti bui, ma caratterizzata da costanti progressi nella conoscenza, nella diagnosi e nella terapia. In questo scenario, agli approcci di cura tradizionali come la chirurgia, la radioterapia, la chemioterapia e le terapie mirate, che pure hanno dato notevoli risultati, si affianca oggi l'immunoterapia.

Sono infatti numerose le armi del sistema immunitario (come gli anticorpi, i vaccini e le cellule stesse dell'immunità) usate con successo nella lotta al cancro e nella prevenzione, tanto che l'immunoterapia sta cambiando. Ma se l'obiettivo dichiarato dell'autore è condividere le sue conoscenze su un argomento di così ampio interesse, la sua «ambiziosa speranza» è quella di «riuscire a f**ornire al lettore gli strumenti per "autoimmunizzarsi" nei confronti di tutte quelle "fake news"** che riguardano cure o tecniche di prevenzione del cancro tanto miracolose quanto prive di ogni fondamento scientifico. E che, travestite da false speranze, creano solo amare illusioni».

Atrofia muscolare spinale, disponibile in Italia il primo farmaco

Una grande notizia per i malati di Sma che potranno essere curati. L'Italia fra i Paesi che nel mondo hanno maggiormente creduto nella sperimentazione.

L'approvazione italiana di nusinersen segna l'inizio di una nuova era per tutte le famiglie che nel nostro Paese lottano contro la Sma", ha commentato **Daniela Lauro**, presidente di Famiglie Sma. "I risultati clinici ci fanno ritenere che con il nuovo farmaco, associato a una corretta gestione della malattia, la storia naturale della Sma non sarà più la stessa". Lo dimostrano anche i risultati appena pubblicati sul New England Journal of Medicine: lo studio che ne stava valutando l'efficacia è stato interrotto perché i bambini che assumevano nusinersen ottenevano risultati troppo importanti per non garantirlo anche a quelli che invece stavano prendendo il placebo. I risultati che si sono riscontrati hanno convinto le autorità regolatorie di tutto il mondo a renderlo disponibile.

Nusinersen è un oligonucleotide uniformemente modificato (2'-O-(2-methoxyethyl), in grado di interferire con le funzioni e il metabolismo dell'RNA.

La farmacocinetica di Nusinersen, a dose singola e a dosi ripetute, è stata valutata in trial clinici che includono la misurazione del farmaco nel liquido cerebrospinale e nel plasma di soggetti pediatrici con diagnosi di SMA.

Nusinersen viene metabolizzato lentamente e prevalentemente attraverso idrolisi mediata da esonucleasi 3' e 5'. L'emivita media di eliminazione è stimata in 135-177 giorni, attraverso escrezione urinaria. Nusinersen ha dimostrato di essere ben tollerato ed efficace sia nei pazienti con SMA diagnosticata, che nella prevenzione della patologia in soggetti asintomatici

UNA NUOVA CURA PER I DIABETICI

Un diabetico italiano su tre non riesce più a tenere sotto controllo la glicemia con stile di vita e ipoglicemizzanti orali. Per questi pazienti, circa un milione, la svolta può essere un nuovo farmaco, dulaglutide

Liberi da una terapia da assumere due o tre volte al giorno, dall'incubo di ingrassare, dalle iniezioni di insulina e dalla necessità di controllare la glicemia più volte al giorno, tutti i giorni, per aggiustare i dosaggi insulinici: dulaglutide, un nuovo farmaco della classe delle terapie incretiniche, può far dimenticare alle persone con diabete di essere malate.

Perché basta una sola, semplice somministrazione una volta alla settimana per una terapia efficace e ben tollerata, che potrebbe risolvere i problemi del milione di pazienti italiani, circa un malato su tre, che non riescono a tenere sotto controllo gli zuccheri nel sangue modificando lo stile di vita e prendendo ipoglicemizzanti orali.

Lo dimostra l'analisi dei dati dello studio internazionale AWARD-2 (A Study in Participants With Type 2 Diabetes Mellitus-2), da poco pubblicato e discusso durante il congresso dell'European Association for the Study of Diabetes (EASD), a Stoccolma dal 14 al 18 settembre.

L'obiettivo del nuovo trattamento è anche migliorare l'aderenza alla terapia: oggi dei tre milioni di diabetici italiani solo uno su due si cura davvero.

Dei circa due milioni a cui viene prescritto un ipoglicemizzante orale, ben 1,3 milioni abbandonano le pillole; oltre la metà degli 800 mila pazienti in cura con insulina 'dimentica' la dose giornaliera una o più volte a settimana, in 200 mila abbandonano del tutto la terapia compromettendone l'esito ed esponendosi ad un altissimo rischio di complicanze.

LE TANTE VIRTU' DELLA ALOE VERA

di Roberto Guido Bijno

Una pianta grassa molto conosciuta da tutti ed anche presente in molte case proprio per la facilità di coltivarla in piccoli vasi.

Ovviamente soffre il freddo ed è bene, verso la fine dell'autunno, riservarle un posto all'interno di casa.

Ha bisogno anche di poca acqua e se ci dimentichiamo di bagnarla, essa continua a moltiplicarsi diventando sempre più grande, con foglie che raggiungono facilmente anche i 15/20 cm.

Se ne contano almeno 350 specie diverse, ma le due varietà di Aloe più conosciute si chiamano: ARBORESCENS MILLER E BARBADENSIS MILLER.

Quella più utile ed interessante è senza dubbio la Barbadensis, in quanto ha una polpa più consistente e dalla quale si ricava due grandi prodotti:

UNA BEVANDA ED UN GEL PER USO TOPICO.

Ippocrate, il grande medico greco dell'antica Grecia la utilizzava spesso nella cura delle persone, usandola per molte malattie tuttora esistenti, quali le costipazioni, le emorroidi, le gengiviti, le vesciche e le bruciature.

E' proprio il popolo Maya che ha introdotto nel mondo l'aloe, che veniva usata soprattutto per la cura delle pelle.

Ma tante, come abbiamo già detto sono le proprietà biologiche e fitoterapiche dell'Aloe.

Nella pagina seguente Vi indichiamo alcune delle sue innumerevoli proprietò e preparazioni.

SEGUE A PAG. 16

L'ALOE PER LE PICCOLE BRUCIATURE

Uno degli usi più semplici dell'aloe è quella di lenire quasi immediatamente IL dolore delle irritazioni delle pelle quando ci scottiamo in casa, toccando , ad esempio, per errore i manici di un recipiente venuto dal fuoco.

Si taglia una foglia, si separa l'interno di gel e si appoggia la polpa sulla pelle bruciata fasciando il tutto con una garza. Otterrete immediatamente un beneficio e quasi sempre si riesce anche ad evitare che si formi sulla pelle la classica bolla d'acqua.

PROTEZIONE COME COLLUTTORIO PER LA BOCCA

Se soffriamo di piccole abrazioni del palato utilizzando l'aloe otteniamo una valida cicatrizzazione inibendo anche lo sviluppo di batteri. L'unico inconveniente è che l'aloe è molto amara.

ELIMINIAMO BRUFOLI E FORUNCOLI IN VISO

Anche in questo caso, come per le bruciature è sufficiente strofinare la pelle dove vi sono queste irritazioni e ripetere l'operazione almeno due volte al giorno, lasciando ogni volta che il gel venga assorbito dalla pelle.

CANDIDA VAGINALE

Sono molte le donne che ne soffrono, soprattutto in età giovanile. L'uso quotidiano di gel d'aloe toglie facilmente questo disturbo , senza l'uso di altri medicinali o antibiotici.

I MAYA CHIAMAVANO L'ALOE "LA FONTE DELLA GIOVINEZZA"

LE ALLERGHIE ESTIVE

Per chi soffre delle allergie di stagione il periodo che va da maggio a luglio è decisamente critico. Ma esistono alcuni rimedi naturali che, se non sostituiscono i farmaci nei casi più complessi, aiutano comunque a contenere il rilascio d' istamina.

La prima segnalazione giunta a noi riguarda la reazione a punture di vespe che pare abbia ucciso il faraone egiziano Menfis. Pare, inoltre, che Nerone debba parte della sua fortuna nell'ascesa al trono dell'Impero romano ad un'allergia del fratello Claudio ai cavalli, che gli impediva di cavalcare insieme all'imperatore Claudio suo padre.

Cause

Per una predisposizione genetica, i globuli bianchi del sistema immunitario (leucociti) che pattugliano l'organismo per difenderlo da possibili invasioni da parte di sostanze e microganismi dannosi scambiano per molto pericolose alcune sostanze (allergeni) normalmente innocue.

Alcuni globuli bianchi producono una grande quantità di particolari anticorpi (IgE, immunoglobuline E) che a loro volte portano al rilascio di sostanze (istamina, leucotrieni), che scatenano la reazione allergica.

Le cure

È buona norma evitare i cibi o i farmaci a cui si è allergici.
Se ciò non è possibile, come nel caso dell'allergia agli acari della polvere, bisogna prevenire il più possibile il contatto, eliminando tappeti e tendaggi, lavando e spolverando spesso gli ambienti in cui si soggiorna, arieggiando la camera da letto.

Gli **antistaminici** sono utili soprattutto nel trattamento dei sintomi di allergie come febbre da fieno stagionale, la rinite allergica e la **congiuntivite**. Sull'istamina agiscono anche i cromoni, che ne impediscono la liberazione da pare dei globuli bianchi.

Vanno assunti prima del contatto con la sostanza che scatena l'allergia, e hanno quindi una funzione preventiva. Lo stesso vale per gli inibitori dei leucotrieni, utilizzati nell'**asma** allergico.

Per la loro efficace azione antinfiammatoria possono essere utili alcuni cortisonici, così da evitare gli effetti collaterali connessi all'uso sistemico.

Per le allergie da sostanze inalate (come pollini e acari) esiste anche la terapia di desensibilizzazione (immunoterapia allergenica) che prevede l'iniezione sottocutanea di dosi crescenti dell'allergene.
Per la terapia dello shock anafilattico il farmaco salvavita è l'adrenalina.

PER SAPERNE DI PIU' VAI SU: www. movimentosalute.com

GLI OCCHIALI PER CONCILIARE IL SONNO

Fake news: quando le bugie hanno le gambe lunghe o corte

Il termine fake news – che corrisponde al nostro molto meno glamour "bufala" – nasce all'inizio del 2017 grazie a un tweet dal Presidente Trump, in merito alle accuse mosse dai media ai servizi segreti russi, i quali avrebbero influenzato le elezioni USA.
Da allora il termine fake news è diventato virale – per usare un altro termine caro al mondo digital – in tutto il mondo, Italia compresa, e viene anche usato nel linguaggio comune per indicare delle notizie artefatte, che si diffondono rapidamente tra gli utenti, puntando a generare forti reazioni emotive ed inutili.

Malgrado che tutti ormai siano consapevoli delle tante "bufale"che vengono pubblicate, queste continuano a propagarsi.

Mi piacerebbe molto capire chi ha interesse a diffondere false notizie, soprattutto quelle riguardanti la salute.

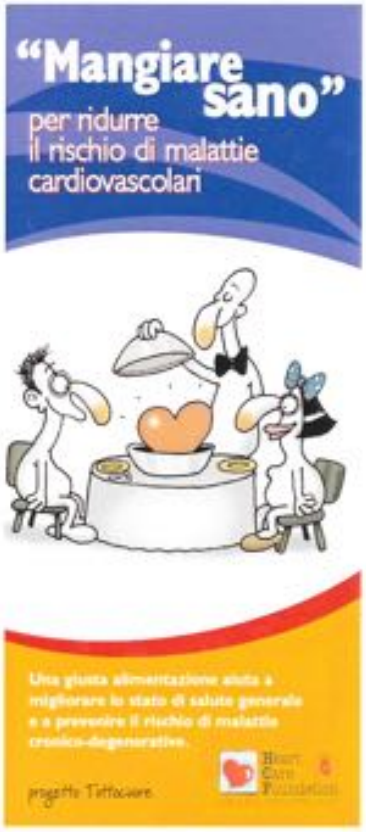
Dalle tante diete inerenti al cibo che lasciano il tempo che trovano, ai tanti genitori che sostengono che i vaccini facciano male ai loro figli, ai farmaci non di marca che qualcuno afferma siano meno efficaci dei tradizionali.

Ricordo, ad esempio la campagna denidratoria dell'Olio di palma, che ha costretto tante aziende ad eliminarlo dai loro prodotti e dichiarare sulle confezioni: "senza olio di palma",
La ricerca aveva solo dimostrato che l'olio di palma contiene molti acidi grassi, ma ha tralasciato di dire che per essere dannoso all'organismo, occorre consumarne delle quantità industriali, cosa abbastanza improbabile nei consumi casalinghi.

Non parliamo poi del "glutine" che secondo alcuni è opportuno che non sia presente nei cibi che mangiamo, ma si evita d' affermare che se si abusa nel mangiare troppi cibi senza glutine, si ottiene l'effetto contrario, cioè si possono verificare delle carenze alimentari…

Parliamo poi della diceria, piuttosto diffusa che afferma che sia meglio mangiare solo dei cibi crudi al posto di quelli cotti, quando la scienza ha più volte dimostrato che molti cibi, per essere meglio digeriti, devono essere cotti.

Com'è diventato difficile capire cosa dobbiamo mangiare e come..
Al prossimo numero.



Una alimentazione corretta rappresenta una vera e propria cura.
Per coloro che hanno già avuto una malattia cardiovascolare (infarto cardiaco o angina, ictus cerebrale) riduce la probabilità di andare incontro a nuove manifestazioni della malattia.
Per tutti, anche per i sani, migliora la qualità e la durata della vita.
Una giusta alimentazione aiuta a migliorare lo stato di salute generale e a prevenire il rischio di malattie cronico-degenerative come la malattia coronarica, l'ictus, il diabete e i tumori.

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