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 ( 2018) 64° numero

# BENESSERE Creativo

ANORESSIA E BULIMIA

FUMO

FEGATO

OBESITA'

DIETA

COLORE NERO

IL SECONDO CERVELLO

MAL DI TESTA

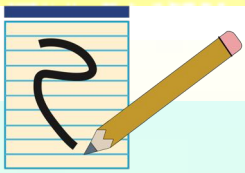
www.movimento salute.it
info@movimentosalute.it
CODICE FISCALE 97773590019
REGISTRO REGIONALE DEL VOLONTARIATO 79/15353

# IL SOMMARIO DEL NUMERO

*LUGLIO 2018 numero 7- (64) 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: ANORESSIA E BULIMIA
PAG. 6 DCA
PAG.7 RECUPERARE 10 ANNI DI VITA
PAG. 8 L'OBESITA' IN ITALIA
PAG. 9 CARBONE ATTIVO: COSA SERVE?
PAG. 10 AVERE UN FEGATO SANO

PAG. 11 LA DIETA PER GLI IPERTESI
PAG. 12 SIGNIFICATO DEL COLORE NERO
PAG. 13 IL NOSTRO SECONDO CERVELLO
PAG. 14 /15 CORRELAZIONE TRA CIBI E MAL DI TESTA
PAG. 16 FUMO-SIGARETTE: NON DIMINUISCE CONSUMO
PAG. 17 RODIOLA ROSEA: un'erba dai mille usi
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,
il tema che traspare nelle pagine di questo numero di luglio è il tema dell'analisi delle nostre abitudini. Vorrei riflettere con voi su quella sana abitudine dell'autoanalisi che da piccoli ci chiedevano di fare la sera prima di andare a dormire.
Provate a farla anche oggi…prendetevi 5 minuti prima di chiudere la giornata e rivedete i momenti salienti con animo tranquillo e sereno. Riguardatela come se fosse un film senza giudizi, ma solo per rivedere i vostri comportamenti e come avete reagito a certe situazioni. Ricordate lo stato d'animo generato dai vostri pensieri, parole e azioni. Il consiglio è di prendere un quaderno e scrivere le impressioni e i comportamenti vi sono apparsi nella vostra analisi. Fatelo in maniera costante ogni giorno.
Dopo una settimana rileggete a ritroso quanto avete scritto e cercate di verificare le azioni che maggiornamente si ripetono.
Continuate a farlo nelle settimane successive e nei mesi.
Scoprirete qualcosa di voi che vi sorprenderà…
Vi aiuterà ad analizzare i vostri comportamenti che si ripetono anche quelli che credevate di non avere. Scegliete quindi quel comportamento ripetuto, quell'abitudine che ricorre e che avete riconosciuto come migliorabile e provate ***con forza e determinazione*** a modificarla…
Ci vuole fatica… ma vi assicuro che il riconoscerla è già un primo passo per la sua eliminazione.
Buon quaderno a tutti e buona salute
Nico

# LA MENTE ED IL CIBO

*I disturbi del comportamento alimentare - DCA*

*Anoressia: dinamiche mentali*

**La definizione "disturbo del comportamento alimentare" intende sottolineare la tendenza ad esprimere la sofferenza psichica attraverso il comportamento. La comprensione di tale disturbo deve tenere conto di fattori psicologici, evolutivi e biologici.**

Il termine "anoressia" è etimologicamente scorretto: nei disturbi alimentari non è presente una perdita di appetito ma un'esasperata ricerca della magrezza, che deriva dall'angoscia di ingrassare. Il rifiuto del cibo è finalizzato al controllo del corpo e delle sue funzioni ed è associato ad una distorsione dell'immagine corporea.

**Generalmente, l'anoressia è un problema che emerge poco dopo la pubertà, quando il corpo sviluppa la forma e la persona si confronta per la prima volta con le sfide evolutive dell'adolescenza.**

Le interpretazioni in chiave culturale dell'anoressia hanno messo in risalto la moda della snellezza, in particolar modo, femminile, che senza dubbio costituisce un elemento fondamentale ma, studiando in modo più analitico i conflitti psicologici che conducono alcune donne all'anoressia, si giunge ai problemi dell'identità e dell'autostima sottostanti alla ricerca della magrezza come sintomo principale.

Vi è un netto predominio dell'azione sul pensiero, espressione dell'incapacità a mentalizzare o di un rifiuto a farlo per evitare il dolore psichico.

L'ossessione per il cibo, il peso e la forma corporea diventa un modo sostitutivo difensivo, di evitare le sfide della vita.

La prima delle tre caratteristiche presenti in chi soffre di anoressia è che durante la crescita vengono provati profondi sentimenti di inadeguatezza, di incapacità di influenzare il proprio ambiente e di determinare il proprio destino. Si tratta di una percezione impoverita del sé originata dal fatto di essere cresciute in un ambiente familiare in cui il successo e la riuscita costituiscono un valore dominante ma che nello stesso tempo impedisce di manifestare comportamenti autonomi o di sviluppare le proprie doti individuali.

Normali difficoltà evolutive scatenano nei soggetti che mancano di autonomia una crisi di insicurezza. Il bisogno di ottenere l'approvazione altrui, che alcuni individui sentono, può accrescere il desiderio di raggiungere a tutti i costi determinati modelli fisici. Le diete e la perdita di peso che generano, inizialmente, risposte sociali positive e un sentimento di potenza mai provato prima dal soggetto, diventano ben presto comportamenti consolidati, radicandosi come fonte di orgoglio e forse persino di un senso di superiorità.

segue a pag. 5

La seconda caratteristica presente è la distorsione dell'immagine corporea, la percezione illusoria di essere grasse, che, paradossalmente si accentua con l'aggravarsi dello stato di denutrizione.

**Chi soffre di anoressia vive la propria magrezza come segno di purezza, di padronanza di sé: la forma angolosa, la vista scioccante delle ossa, crea un abisso tra la persona e il mondo, isolando dalle temute intrusioni.**

Naturalmente è scontato, purtroppo, affermare che la sopravvalutazione della forma corporea è oggi un fenomeno molto diffuso in una cultura ossessionata dal fisico e dalle diete in cui l'ideale di magrezza si configura sempre più come un imperativo.
I messaggi culturali connessi alle diete che promettono di assumere il controllo della propria vita modificando il proprio corpo hanno grande presa su soggetti vulnerabili ma sarebbe troppo semplicistico credere che tutto dipenda unicamente dal ricorso eccessivo a regimi dietetici.

L'anoressia è un problema così complesso che il ricorso alla dieta ha un significato diverso: dare un indirizzo alla propria esistenza, cancellare la sofferenza emotiva, risolvere problemi di identità.

La terza caratteristica è l'incapacità della percezione esatta degli stati interni di bisogno.
*"La mente e il cuore, cioè l'intelligenza e il coraggio, devono dominare il grande, stupido stomaco"* in modelli compulsivi di esercizi fisici.
Alcuni autori avanzano l'ipotesi che l'iperattività svolga un ruolo primario nella sintomatologia complessiva dell'anoressia.

La ricerca della perfezione assoluta attraverso la negazione di sé: un obiettivo narcisistico conseguito mediante una sorta di ascetismo eroico.

La condizione anoressica è stata paragonata a quella classica dell'ascetismo, in cui il totale controllo dell'appetito produce un senso di perfezione. Il senso di potenza che deriva dal rifiuto del cibo è un fattore decisivo per la comprensione dei motivi che spingono a difendere strenuamente il digiuno.
**Nell'anoressia la lotta implacabile per l'autocontrollo e per l'acquisizione di un senso di potere è profondamente radicata.**

Probabilmente non esiste alcun sintomo che possa far impazzire una famiglia quanto lo sforzo deliberato, da parte di uno dei suoi componenti di darsi la fame. Tuttavia, le lotte e gli scontri sulla questione del cibo che si verificano in tali dinamiche, spesso sono una manifestazione della lotta del potere, latente da sempre, anche se fino ad allora inespressa.

Le dinamiche del coinvolgimento sono aggravate dal fatto che in queste famiglie si riscontra, in generale, la tendenza a demonizzare il mondo esterno, con una potente forza centripeta.(1)

1) R.GORDON " Anoressia e bulimia-Anatomia di un'epidemia sociale- 1990

SEGUE A PAG. 6

L'ironia è che, un disturbo originato da un senso di debolezza personale riproduca la lotta per il potere, non solo in seno alla famiglia ma anche nel *setting* terapeutico. E' fondamentale per l'alleanza terapeutica che venga trasmesso al soggetto l'idea che la sua ricerca di controllo è valida, mentre soltanto il mezzo scelto è inefficace e destinato allo scacco.
Angelique Sallas sostiene che la prima e la più importante tappa della terapia consiste nel comunicare con chiarezza alla paziente che è necessario modificare il sintomo. Senza tenere conto del senso di impotenza e della ricerca di autostima della paziente, il trattamento è destinato a fallire fin dall'inizio.

Come afferma Cuzzolaro, la guarigione è un cambiamento profondo che deve integrare la crisi nella storia del soggetto. Si tratta di una crescita che necessita di strumenti legati alla consapevolezza e all'accettazione del cambiamento e l'amore verso se stessi è fondamentale per innescare il meccanismo di rivalutazione del sé. (2)

I DCA sono patologie caratterizzate da grande complessità, che coinvolgono aspetti biologici e psicologici che si rinforzano a vicenda.
Per questo motivo la cura può essere affrontata solo attraverso un intervento integrato di varie figure professionali, sia dell'area psichiatrica-psicologica sia di quella medica-endocrinologica-nutrizionale, nonché della collaborazione, a seconda della gravità, di educatori e assistenti sociali.

*La Campagna brasiliana di sensibilizzazione contro l'anoressia, realizzata dall'agenzia Star models e dalla Revolution Brasil. Gioca sulla relazione inquietante tra il disegno e la realtà. Con il messaggio "You are not a sketch", tu non sei un disegno, la campagna propone una versione in carne ed ossa delle modelle disegnate dai creatori di moda per presentare gli abiti*

*http://www.repubblica.it/persone/2013/04/17/foto/brasile_la_campagna_anti_anoressia-56811803/1/#1*

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

info@danielamassaglia.it

2) M. CUZZOLARO " Anoressie e bulimie - 2004

# Cinque abitudini sane che ti regalano 10 anni di vita

***Stralcio dell'articolo a cura della Prof.ssa Daniela Lucini,***
Responsabile della Sezione di Medicina dell'Esercizio e Patologie funzionali di Humanitas

Stop a fumo, poco alcol, peso sotto controllo, alimentazione salutare e sport in cambio di 10 anni in più di vita. Secondo uno studio dell'Università americana di Harvard adottare una dieta sana, svolgere esercizio fisico regolare (almeno 30 minuti al giorno), mantenere il peso corporeo nella norma, non bere troppo e non fumare può allungarci sensibilmente la vita

## La ricerca

Il maxi studio condotto da esperti della Harvard T.H. Chan School of Public Health di Boston e pubblicato sulla rivista Circulation ha anche svelato che chi resta fedele a 5 sane abitudini ha un rischio dell'82% in meno di morire per cause cardiovascolari e del 65% in meno di morire per tumore rispetto a chi non segue i corretti stili di vita. Gli epidemiologi della Harvard Chan hanno analizzato dati relativi a un campione di 78.865 donne monitorate per un periodo di 34 anni e a 44.354 maschi monitorati per 27 anni. È emerso che coloro che non adottavano i 5 comportamenti sani avevano un'aspettativa di vita a 50 anni di 29 anni per le donne e di 25,5 anni per i maschi. Invece, per coloro che adottavano tutti e 5 i corretti stili di vita a 50 anni presentavano un'aspettativa di vita di 43,1 anni per le donne e 37,6 anni per gli uomini; in altre parole qualcosa come 14 anni in più di vita per le donne e 12 in più per gli uomini rispetto a coloro che non adottavano sane abitudini.

# L'OBESITA' IN ITALIA

Secondo il rapporto Osservasalute 2016, che fa riferimento ai risultati dell'Indagine Multiscopo dell'Istat "Aspetti della vita quotidiana" emerge che, **in Italia, nel 2015, più di un terzo della popolazione adulta (35,3%) è in sovrappeso,** mentre una persona su dieci è obesa (9,8%); complessivamente, il 45,1% dei soggetti di età ≥18 anni è in eccesso ponderale.

Come negli anni precedenti, le differenze sul territorio confermano un gap Nord-Sud in cui le Regioni meridionali presentano la prevalenza più alta di persone maggiorenni obese (Molise 14,1%, Abruzzo 12,7% e Puglia 12,3%) e in sovrappeso (Basilicata 39,9%, Campania 39,3% e Sicilia 38,7%) rispetto a quelle settentrionali (obese: PA di Bolzano 7,8% e Lombardia 8,7%; sovrappeso: PA di Trento 27,1% e Valle d'Aosta 30,4%).

La percentuale di popolazione in eccesso ponderale cresce all'aumentare dell'età e, in particolare, il sovrappeso passa dal 14% della fascia di età 18-24 anni al 46% tra i 65-74 anni, mentre l'obesità passa, dal 2,3% al 15,3% per le stesse fasce di età. Inoltre, la condizione di eccesso ponderale è più diffusa tra gli uomini rispetto alle donne (sovrappeso: 44% vs 27,3%; obesità: 10,8%

## Al Sud si mangia di più

Le differenze sul territorio confermano un gap Nord-Sud in cui le Regioni meridionali presentano la prevalenza più alta di persone maggiorenni obese (Molise 14,1%, Abruzzo 12,7% e Puglia 12,3%) e in sovrappeso (Basilicata 39,9%, Campania 39,3% e Sicilia 38,7%) rispetto a quelle settentrionali (obese: Bolzano 7,8% e Lombardia 8,7%; sovrappeso: Trento 27,1% e Valle d'Aosta 30,4%). La fascia di età in cui si registrano percentuali più alte di persone in eccesso di peso è, sia per gli uomini che per le donne, quella tra i 65-74 anni (uomini 52,6% e 16,0%, donne 40,3% e 14,8%, in sovrappeso e obesi rispettivamente). A rischio anche i bambini . Secondo l'ultima indagine condotta da Okkio alla salute il 21,3% del campione (oltre 48.400 genitori e 48.900 bambini di oltre 2.600 classi di tutto il territorio nazionale) è risultato in sovrappeso e il 9,3% obeso. **Ancora un bambino su tre (30,6%) ha un peso superiore alle soglie raccomandate per l'età di appartenenza. 9%).**

# A cosa può servire il carbone attivo

Il **carbone attivo vegetale**, conosciuto anche come activated charcoal, è una sostanza molto simile al carbone utilizzato nei barbecue per cucinare gli alimenti, ma può essere utilizzato anche per **applicazioni mediche**.

## SI PUO' USARE PER SBIANCARE I DENTI

Come gli altri metodi utilizzati per lo sbiancamento denti, anche il carbone attivo è **molto facile da utilizzare** e non dovrai impiegare molto tempo per effettuare l'intero procedimento.
Grazie alle sue **proprietà assorbenti**, il carbone è in grado di **eliminare tutte quelle tossine e le sostanze sulla superficie** su cui viene applicato.
I pori del carbone attivo si legano con le parti ruvide dei denti, che generalmente corrispondono alle **macchie superficiali e alla placca**, facilitando la **rimozione delle sostanze che ingialliscono i denti** e che influiscono negativamente l'aspetto estetico del nostro sorriso.

Una volta che il carbone attivo avrà assorbito tutte le sostanze presenti sulla superficie dei denti, dovrà essere rimosso e il minerale porterà via con sé la placca, i residui di cibo e le macchie superficiali, **donando al sorriso un aspetto migliore**.

# *FEGATO SANO : mangiare meno cibi grassi e proteine animali*

Problemi come il fegato grasso, oppure la pesantezza, la cattiva digestione o una stanchezza piuttosto intensa sono realtà molto comuni che ci obbligano a seguire diete disintossicanti e ricostituenti per migliorare le condizioni del nostro fegato.

## Il buon cibo rigenera il fegato

L'insieme delle complesse attività biochimiche che il **fegato** svolge viene definita "funzione metabolica". In pratica tale organo interviene nel metabolismo della massima parte dei costituenti biochimici dell'organismo; in particolare la **funzione del fegato** è determinante per il metabolismo di:

**proteine**: la maggior parte delle sostanze proteiche del sangue è prodotta dal **fegato**;
**zuccheri**: vengono nella quasi totalità elaborati dal **fegato**; il principale di essi, il glucosio, può essere immagazzinato negli epatociti sottoforma di glicogeno e quindi rimesso nel circolo sanguigno per fornire energia al corpo;
**grassi**: quelli assorbiti dall'intestino e quelli provenienti dai depositi dei tessuti ricchi di grassi possono essere usati, trasformati e in parte eliminati dal **fegato**; particolarmente importanti sono i trigliceridi e il colesterolo;
**vitamine e ormoni**: la maggior parte delle vitamine viene metabolizzata nel **fegato**, che influisce anche sul metabolismo degli ormoni.

# LA DIETA DA FARE PER COLORO CHE SOFFRONO D' IPERTENSIONE

**L'ipertensione arteriosa è una malattia caratterizzata dalla presenza di una pressione sanguigna più alta del normale.**

Abbiamo più volte parlato su questa nostra pubblicazione d'ipetensione, ma riteniamo che sia sempre utile fornire ai lettori ulteriori informazioni al riguardo.
Essere ipertesi, significa sempre d'avere in un futuro non lontano di gravi patologie che riguardano il nostro cuore.
Oggi, le persone sono sempre più soggette ad avere una pressione sanguinia superiore ai valori normali in quanto viviamo una vita sempre più complicata e difficile da gestire e possiamo senza dubbio affermare che l'ipertensione è figlia del progresso e dello stress che dobbiamo ogni giorno subire.
Tutti sanno che la nostra pressione deve avere questi valori:
PRESSIONE MASSIMA DA 118 A 140
PRESSIONE MINIMA DA 70 A 90
e se questi valori sono più alti è il segnale che il nostro organismo è sottoposto a troppo stress e questo è sempre purtroppo il preludio ad una serie di malattie cardiovascolari.
Dobbiamo quindi cercare di evitare queste situazioni: questo è possibile con una dieta appropriata.

## Prevenzione

La prevenzione dell'ipertensione passa principalmente attraverso l'adozione di uno stile di vita corretto.
Per quanto riguarda l'**alimentazione**, una dieta **ricca di fibre e povera di grassi saturi** (specie se di origine animale) aiuta a tenere sotto controllo la pressione. **Frutta e verdura** sono particolarmente importanti anche in quanto ricche di elementi come il **potassio**, che contrasta a livello cellulare l'azione del sodio, e può prevenire l'insorgere di alterazioni a carico di nervi, sistema endocrino e vasi sanguigni.
Fondamentale, inoltre, **ridurre l'apporto di sale assunto**. La quantità quotidiana di sale consigliata è di 5 grammi, corrispondente a circa un cucchiaino. Da **limitare anche il consumo di bevande alcoliche**: non più di due bicchieri di vino al giorno per gli uomini, non più di uno per le donne.
Un'**attività fisica costante e regolare**, specie se concordata con il proprio medico, può avere dei validi risultati.

# COSA SIGNIFICA IL COLORE NERO?

Per secoli, nella storia dell'Occidente, è stato considerato un colore come gli altri, è con l'invenzione della stampa e con la riforma protestante che acquista per la prima volta un ruolo di primo piano. Il nero, indossato dai monaci, diventa nel XVI secolo il colore dell'umiltà e della temperanza e presto viene identificato come il tono dell'autorità, indossato da giudici, arbitri, capi di Stato.

Chi predilige questo colore sostiene che il futuro gli riservi scarse opportunità favorevoli. Di conseguenza, si va convincendo che la responsabilità di tutto sia del mondo in cui vive e della società.
Da queste convinzioni recondite ne consegue un comportamento apparentemente rinunciatario che può sfociare in rabbiose ribellioni.
Chi ripudia questo colore vuole esprimere la voglia di libertà e di non farsi comandare dagli altri, di non essere succube e non rinunciare a niente.
Di solito chi lo rifiuta pecca di altruismo e, anzi, spesso pretende dagli altri molto più di quello che può fare per gli
Se il colore nero viene scelto spesso dai bambini in tenera età nei loro disegni può esprimere in tal modo: "la sua protesta assoluta ed al tempo stesso la sua rinuncia al dialogo, alla comprensione, all'accettazione arrendevole, all'adattamento."
Un bambino non rinuncia mai spontaneamente alla comunicazione ed allo scambio affettivo, se ciò avviene è la sua resa davanti alle numerose richieste inevase, che lo fanno sentire ogni volta più solo ed abbandonato, per ovviare ad un tale disagio che si associa ad una situazione famigliare non adeguate, con altri disagi conseguenti, il bambino reagisce ritirandosi ed isolandosi.
C'è anche da tener presente un fattore molto importante durante l'età evolutiva in cui si assistono numerosi cambiamenti di caratteri derivanti dalla sua crescita emotiva e psichica in risposta agli input che il mondo esterno gli manda continuamente, pertanto la scelta del nero può essere soltanto temporanea e sparire nel giro di pochi mesi quando il piccolo punterà su altre scelte e nuove scoperte.
Se ciò non dovesse accadere, se cioè la costanza del nero diventasse ossessiva e ripetitiva allora e meglio rivolgersi ad un esperto che in questi casi è solitamente uno psicologo esperto in comportamenti infantili, perché tale comportamento può nascondere un bisogno ed un disagio che il bambino non riesce ad esprimere..

# IL NOSTRO SECONDO CERVELLO

**I ricercatori affermano che nel nostro intestino, si nasconda un altro cervello.**

I segni di qualsiasi cosa, dalle malattie allo stress, possono manifestarsi quando andiamo in bagno.

Per questo è occore riuscire a saper leggere il nostro intestino e i suoi segnali.

Ad esempio un cambio di dimensioni nelle feci può essere un campanello d'allarme.

In alcuni tipi di tumore del colon, l'intestino si restringe, e i movimenti intestinali possono ridursi ed è bene consultare il vostro medico.
Anche la frequenza conta.

Le feci semiliquide o acquose possono indicare una lieve intossicazione da cibo o un'infezione.

Nei casi di diarrea frequente è importante escludere la presenza della celiachia o di una malattia infiammatoria cronica intestinale, come la malattia di Crohn o la colite ulcerosa, da sospettare soprattutto se si associano altri sintomi tra cui il dolore addominale, il sangue nelle feci o la perdita di peso.

## Basi scientifiche

Lo afferma Michael D. Gershon, esperto di anatomia e biologia cellulare della Columbia University autore del best seller "Il Secondo Cervello" – "Basti pensare che l'intestino, pur avendo solo un decimo dei neuroni del cervello, lavora in modo autonomo, aiuta a fissare i ricordi legati alle **emozioni** e ha un **ruolo fondamentale nel segnalare gioia e dolore**. Insomma, l'intestino è la sede di un secondo cervello vero e proprio. E non a caso le cellule dell'intestino – spiega l'esperto americano - producono il **95% della serotonina**, il neurotrasmettitore del benessere"

**Il nostro potere è nella pancia**

La quantità di messaggi che il cervello addominale invia a quello centrale e' pari al **90% dello scambio totale**, sostiene il ricercatore. Per la maggior parte si tratta di **messaggi inconsci**, che percepiamo solo quando diventano segnali di allarme e scatenano reazioni di malessere.

"Quanti – dice – hanno sperimentato la sensazione delle "farfalle nello stomaco" durante una conversazione stressante o un esame?.

# Cibi contro il mal di testa: frutta e verdura aiutano a combatterlo

## Il ruolo del cibo

Tra i fattori che possono scatenare un attacco di **mal di testa (emicrania)** c'è anche il cibo. La carenza di alcuni complessi **vitaminici** e **minerali** può essere responsabile dell'acutizzarsi dell'emicrania. In particolare il ferro e il magnesio sono due micronutrienti fondamentali. Molte adolescenti e donne che soffrono di mal di testa sono anemiche da carenza di ferro ( **anemia sideropenica** ), soprattutto se hanno cicli abbondanti, e questo peggiora depressione e dolore. È necessario integrare bene il ferro, meglio se è associato a **vitamina C** , per ridurre emicrania, anemia, astenia e sintomi associati. La correlazione tra bassi livelli di magnesio e mal di testa è ben dimostrata. Grazie alla sua capacità di rilassare nervi e muscoli, il magnesio risulta fondamentale per prevenire la cefalea muscolotensiva.
L'assunzione di alcuni alimenti, in particolare quelli che presentano elevate concentrazioni di **istamina** e tiramina, sostanze vasodilatatrici, può scatenare il mal di testa.

## I principali responsabili sembrano essere:

- Cioccolato.
- Alcolici e superalcolici.
- Carni rosse e insaccati, ricchi di nitriti e nitrati.
- Patatine fritte e cibi fritti in generale.

SEGUE A PAG. 15

- Dadi da brodo.
- Cibo orientale, che contiene glutammato.
- Frutta secca a guscio.
- Latte e derivati, formaggi fermentati e stagionati.

# 10 consigli per prevenire gli attacchi di mal di testa

1. Dormi con regolarità come indicato dalle corrette linee guida: 7-8 ore per notte.
2. Migliora la postura. In particolare controlla la tua posizione quando sei seduto in ufficio, in auto o sul divano di casa: non curvare la colonna vertebrale.
3. Fai riposare ogni tanto la vista quando lavori al computer e non passare troppo ore davanti a pc, smartphone e TV.
4. Evita di esporti a fattori scatenanti come luci o odori troppo intensi.
5. Fai attività fisica moderata per rilassarti, una passeggiata serale potrebbe aiutare.
6. Pratica regolarmente una disciplina come yoga, tecniche di rilassamento o attività che rilassino i muscoli.
7. Evita gli sbalzi di temperatura e copriti bene nella stagione invernale.
8. Mantieni costante l'idratazione, bevi o mangia lentamente bevande fredde, ghiaccioli, sorbetti e gelati.
9. Attento alla tua alimentazione. Evita di **saltare i pasti** e mangia sempre frutta e verdura, ricche di sali minerali, vitamine e antiossidanti.
10. Evita fumo e **alcolici** .

*Dall'Ufficio Stampa dell'Istituto Nazionale della sanità*

# Fumo, non diminuiscono i consumatori : uno su dieci è consumatore abituale di tabacco e più della metà di questi fuma anche cannabis

***Sono 12,2 milioni i fumatori in Italia e rappresentano il 23,3% della popolazione (22,3% nel 2017)***

E' alto in Italia il numero di minori che fumano.

Uno su dieci è consumatore abituale, quasi la metà ha fumato, ha provato a fumare o fuma ogni tanto e tra quelli abituali più della metà fuma anche cannabis.

Non accenna a diminuire invece il numero totale dei fumatori che appare in leggero aumento.

Questo ci dicono i dati presentati dall'OSSFAD del Centro Nazionale Dipendenza e Doping dell'ISS in occasione della Giornata Mondiale senza tabacco il 31. I ragazzi tra i 14 e i 17 anni, infatti, accendono la prima sigaretta alle scuole secondarie di secondo grado e una piccola percentuale addirittura inizia a fumare alle scuole elementari (9-10 anni).

"E' necessario potenziare sistemi di prevenzione primaria per scongiurare questa nuova linea di tendenza che vede il consumo di tabacco anche tra i giovanissimi – dice il Presidente dell'ISS Walter Ricciardi – prima che a questa dipendenza se ne associno altre altrettanto o più pericolose".

L'identikit del giovane fumatore abituale è tratteggiato nell'indagine EXPLORA realizzata su un campione rappresentativo di 15.000 ragazzi tra i 14 e i 17 anni. Sono soprattutto maschi, frequentano istituti professionali e licei artistici, i genitori hanno un livello di istruzione medio-basso e non controllano le spese dei figli, risultano propensi al rischio e hanno una percezione del proprio rendimento scolastico mediocre o appena sufficiente. I giovani fumatori abituali, inoltre, sono quelli che fanno meno sport e che bevono più energy drink. Il dato preoccupante, inoltre, fotografa un maggiore consumo di alcolici tra i fumatori abituali, fino a quattro consumazioni di birra e super alcolici a settimana. Addirittura un 12% dichiara di aver avuto episodi di binge drinking 3 o più volte nell'ultimo mese. Il dato cresce a dismisura sul consumo di droghe: più della metà dei fumatori abituali (il 65,6%) ha fumato almeno una volta anche cannabis nell'ultimo anno rispetto al 2% dei non fumatori.

# Rodiola rosea : un'erba dai mille usi

La **Rhodiola rosea** fa parte della famiglia delle Crassulacee ed è una pianta che **cresce spontaneamente ad alta quota**. Originaria dell'Asia, cresce dalla Siberia alla Mongolia, ma viene ormai coltivata in tutto il mondo nelle zone in cui il clima è adatto. Ha un fusto lungo, foglie spesse e inflorescenze gialle.

## ALCUNE DELLE SUE DOTI TERAPEUTICHE

Come altre piante a effetto rinvigorente ed energizzante, quali il ginseng o l'eleuterococco, anche la rodiola è compresa in quel nugolo di rimedi naturali definiti "adattogeni", ovvero in grado di migliorare le performance dell'organismo riducendo stress e rendendo più alta la soglia della fatica. Proprio per questo motivo, i disturbi per cui la radiola potrebbe essere indicata attingono spesso alla sfera della stanchezza sia fisica che psicologica, dallo stress agli attacchi d'ansia.

Per quanto riguarda l'effetto sul sistema nervoso, la rodiola è particolarmente apprezzata come rimedio naturale antistress visto che, agendo sulla serotonina, è in grado anche di risolvere problemi di ansia o lieve depressione.

C'è chi si serve poi di questa pianta per ottimizzare la memoria, migliorare la concentrazione, agire sulla pressione bassa o per aumentare la libido. La rodiola è infatti una pianta che agisce sulla sfera sessuale in una duplice maniera: da una parte è generalmente afrodisiaca, dall'altra stimola la circolazione sanguigna ed è grado di risolvere eventuali problemi di erezione, soprattutto quelli legati alla sfera psichica.

La rodiola può anche essere una **buona alleata di chi deve perdere peso** visto il suo effetto ottimizzante sul metabolismo corporeo. Naturalmente va associata alla giusta alimentazione e ad una regolare attività fisica.

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

# GLI OCCHIALI PER IL SONNO e PER Lo SPORT

PUNTI DI VISTA DI R. G. BIJNO

# INDIFFERENZA

Ed eccoci in piena estate.

Ognuno di noi sogna le prossime vacanze ed il desiderio di riposo, di cambiamenti.Non parliamo poi della RAI , la TV pubblica ,che dal mese di giugno sino alla fine di settembre, programma solo delle trasmissioni replica…( mi domando per quale motivo dobbiamo pagare un canone di 12 mesi, quando sono solo 8 i mesi veramente programmati e nuovi realizzati dall'Ente pubblico.

Luglio è anche il mese centrale dell'Estate, che quest'anno potrebbe essere caratterizzato da un'alternanza tra caldo ed eventi estremi. Cosa che non è certamente auspicabile, in quanto il nostro organismo ha delle difficoltà a rimettersi in carreggiata per restare sano.

La nostra onlus ha sempre considerato la prevenzione alle malattie come l'elemento fondamentale della sua funzione.

Ma è sempre difficile, in questo mondo ormai molto superficiale parlare di prevenzione. Le persone generalmente sono propense a non ascoltare i nostri consigli e suggerimenti. .

Cercare di evitare che molte persone vengano colpite da malattie più o meno gravi è sempre stato il fondamento di MOVIMENTO SALUTE.

Soprattutto però i giovani non ascoltano i nostri consigli ed anche se noi parliamo di non fumare ( vedi articolo a pag.16) , di non assumere alcoolici, di evitare sostanze dopanti , pensano che per loro non sia necessario d' ottemperare a questi suggerimenti.

La stessa indifferenza di seguire determinate regole sfocia anche nella vita sessuale dei giovani ed i medici del settore trovano sempre più persone che sono colpite da MALATTIE VENEREE CHE SEMBRAVANO SCOMPARSE in italia .

Il dato più allarmante riguarda la sifilide, malattia provocata da un batterio e che si manifesta con screpolature e lesioni sui genitali. Gli esperti spiegano che i casi sono cresciuti del 400% dal 2000 ad oggi in Italia.

Non aggiungo altro, sperando che queste mie poche righe, possano aiutare qualcuno che ci legge, ad imparare ad evitare gli eccessi e voglia fare più prevenzione.

A settembre

Prevenire invece che curare

Movimento Salute Onlus

info@movimentosalute.it - www.movimentosalute.it

Questo è il nostro notiziario mensile, che inviamo via mail ogni mese in forma totalmente gratuita.

Per informazioni scrivere a:

info@movimentosalute.it

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