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. 10 NOVEMBRE (2018) 67° numero

BENESSERE Creativo

Per “castagne” si intendono i frutti eduli prodotti da alberi e arbusti decidui, appartenenti alla Famiglia delle Fagaceae e al Genere *Castanea*; alcune Specie diffuse sono: *alnifolia*, *dentata*, *henryi*, *mollissima*, *ozarkensis*, *pumila*, *sativa* e *seguinii*.

vedi articolo a pag. 9

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

IL SOMMARIO DEL NUMERO

NOVEMBRE 2018 numero 10- (67) 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 SIGNIFICATI DEL CIBO a cura della dr.ssa Daniela Massaglia
PAG. 6 LA PIRAMIDE ALIMENTARE
PAG.7 /8 SFATIAMO LE CREDENZE SUI CIBI
PAG. 9 LE CASTAGNE: proprietà
PAG. 10/11 ALCUNE BUFALE SUI NUOVI FARMACI

PAG. 12 LE NUOVE FRONTIERE SUL COLESTEROLO CATTIVO
PAG. 13 CIBO E PORZIONI: colpevoli le stoviglie che usiamo
PAG. 14 ESISTE UN CIBO PER LO SPORTIVO?
PAG. 15 LA SPIRULINA: proprietà
PAG. 16 IL CIBO E LA MEMORIA: influenze
PAG. 17 L'0LIO EXTRA VERGINE D'OLIVA
PAG. 18 LE MASSIME SULL'ALIMENTAZIONE
PAG. 19 PUNTI DI VISTA DEL DIRETTORE

INSERISCI SULLA TUA DENUNCIA DEI REDDITI IL NOSTRO CODICE FISCALE

9 7 7 7 3 5 9 0 0 1 9

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…

Prof. Ing. DomeNico

Carissimo Soci e Simpatizzanti,

il maltempo di questi giorni ha evidenziato un cambiamento climatico che porta a episodi sempre più invasivi e con conseguenze che toccano tutti noi nelle nostre vite e nelle nostre comunità. Sono segnali continui di una natura in ribellione…una natura che non è più in grado di assorbire qualunque cosa gli venga indirizzata. Il grande contenitore di questa nostra terra, sembra dirci che se non cambiamo atteggiamento, non è più in grado di accogliere quello che regolamente buttiamo sia fisicamente sia a livello di emozioni e pensieri.

Oltre alla scarsa attenzione ai residui fisici che produciamo e scartiamo, pensiamo anche a tutta l'aggressività, la rabbia che in ogni momento produciamo? **Esempi? Vediamo nei trasferimenti e i comportamenti nel traffico… una giungla, con combattenti che senza attenzione altrui puntano alla propria meta e tutti sembrano avere solo diritti….**

Discussioni ed incontri di politica e non: tutto un imposizione della propria visione, con insulti urla, vale solo la propria ragione e occorre gridarla e imporla. Parliamo dei litigi nella sfera privata? In apparanza tutto bene, ma nel privato i muri tremano… **Ma sapete la cosa più strana….è non accorgersi che tutto il mondo è in collegamento, tutto crea conseguenze volente o nolente. Secondo voi tutta la negatività la rabbia, i pensieri negativi, gli insulti dove finiscono? Perchè non iniziamo a prenderci la nostra responsabilità e a trasformare le negatività?**

Se continuamo a produrre m…. cosa pensiamo di ricevere?

Piccoli gesti quotidiani di attenzione verso gli altri… per risolvere piccole sofferenze… aiuterebbe a cambiare un meccanismo centrato solo su noi stessi e diventare aiuto alla natura. Parlo sia di natura in senso proprio, ma anche di natura interiore e risvegliare in noi quel senso di unità e di condivisione. Una fratellanza di fatti e non di parole…

Buona Lettura.

Nico

LA MENTE ED IL CIBO

Significati culturali, sociali e psicologici del cibo

L'uomo, come tutti i mammiferi, trae il primo nutrimento dal latte materno ed è proprio qui che inizia l'*imprinting* emozionale tra cibo e piacere.

Nessun altro mammifero, però, dopo lo svezzamento, investe la nutrizione di una così grande varietà di esperienze che portano a gioire del cibo e dei contesti in cui viene consumato.

Il cibo non soddisfa solo un bisogno fisiologico ma ha anche fondamentali significati culturali, sociali e psicologici.

L'alimentazione è un elemento di identificazione **culturale** per le popolazioni della Terra e le abitudini alimentari sono quelle che vengono conservate più a lungo dagli immigrati, rappresentando un elemento fondamentale di definizione ed appartenenza ad una comunità.

È nei piatti tipici e tradizionali che si conserva una parte importante della cultura di un popolo o di una regione.

Dalle prime aggregazioni sociali di cacciatori, costituitesi perché il gruppo poteva garantire una maggiore continuità nella disponibilità di cibo, alle prime civiltà stanziali che si sono dedicate all'agricoltura, arriviamo ai giorni nostri con la proliferazione di mercati, supermercati e ristoranti, intorno ai quali ruotano le risorse con cui una comunità va avanti.

SEGUE A PAG. 5

Dal punto di vista **sociale,** in ogni parte del mondo, il cibo è collegato al fatto di riunirsi, fare amicizia, dialogare, comunicare, fare festa e dedicare attenzioni agli altri.

I pasti rappresentano un momento relazionale, durante il quale si avvia un processo di costruzione, condivisione di intimità e vicinanza.

La condivisione del cibo può costituire il punto di ingresso in una comunità, rendere le persone parte integrante della stessa cultura, metterle in comunicazione. Il dono del cibo, ad esempio, getta un ponte tra le persone e, in tutte le società, ha sempre avuto un peso rilevante nelle dinamiche sociali.

L'attenzione nel preparare la tavola, la disposizione delle vivande e dei piatti, così come la cura nel cucinare i propri piatti preferiti sono tutti rituali quotidiani. In generale, si tratta di momenti preziosi, che caratterizzano la famiglia, le abitudini e la quotidianità.

Numerosi sono gli aspetti di ritualità legati al consumo di cibo, molto diversi a seconda del contesto culturale. Un esempio di rito della tavola si può ritrovare nel vino e nei gesti che ne accompagnano il consumo. L'apertura di una bottiglia di vino racchiude un insieme di movimenti codificati all'interno del mondo occidentale. La tavola è, inoltre, uno strumento per definire i ruoli e i rapporti tra i presenti.

Quanto scritto nel 1826 da Brillant-Savarin "Dimmi cosa mangi e ti dirò chi sei" è probabilmente l'emblema del cibo come espressione della personalità e del carattere di un individuo. (1)

Le cosiddette valenze accessorie al cibo, ovvero tutti quei significati espressi dal cibo diversi dalla mera nutrizione, sono infatti in grado di far emergere l'identità di una persona o di un gruppo. Pertanto, il cosa e il come mangiare possono costituire l'oggetto che permette di identificare e identificarsi.

Dal un punto di vista **psicologico**, il cibo è fortemente collegato all'emotività e all'affettività. Il cibo scalda e riempie lo stomaco e dà sensazioni di benessere così come l'affetto scalda e riempie il cuore.

[1] Brillant-Savarin A., "*Fisiologia del gusto*", 1826

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

info@danielamassaglia.it

LA PIRAMIDE ALIMENTARE

Nel modello nutrizionale a piramide gli alimenti vengono impilati e poiché la base é più grande della punta, quelli che occupano la parte inferiore sono quelli privilegiati dalla dieta, cioé che si possono assumere in quantità maggiore.

Mano a mano che si sale nella piramide, la quantità diminuisce(e la figura si restringe).

Ciò significa che si riduce anche la loro importanza nella dieta di tutti i giorni. In parole povere, gli alimenti in cima sono quelli da consumare con più parsimonia, perché giudicati meno consoni al mantenimento di un buon stato di salute.

SFATIAMO LE TANTE CREDENZE SUI CIBI CHE MANGIAMO

(le bufale sull'alimentazione)

di Roberto Guido Bijno

LO ZUCCHERO DI CANNA FA MENO MALE DEL BIANCO

Non è assolutamente vero che lo zucchero di canna faccia meno male di quello bianco.
La molecola dello **zucchero bianco e** dello **zucchero** grezzo **di canna è** infatti esattamente la stessa, ovvero il saccarosio. La **differenza è** che, mentre nello **zucchero bianco è** presente solo saccarosio, in quello grezzo sono presenti alcuni residui **di** melassa che gli conferisce il colore giallo-bruno.

IL LATTE E' UN ANTIDOTO PER CURARE L'AVVELENAMENTO

I bambini mettono tutto in bocca. Come dobbiamo comportarci in caso di avvelenamento?
I nostri nonni erano soliti dire che bere latte, quando un bimbo ingurgita qualcosa di avvelenato possa aiutarlo a renderlo immune. Nulla di più sbagliato.
Se ci accorgiamo che il bambino possa aver ingerito delle sostanze pericolose, l'unica cosa da fare con la massima urgenza è quella di chiamare il 118 ed Indurre subito il vomito nel bambino che abbia ingerito del veleno. Può rivelarsi una mossa utile in alcuni casi, ma controproducente in altri, ciò dipenderà dal tipo di sostanza assunta, pertanto dovremo subito indagare circa l'identità del prodotto servendoci delle informazioni riportate sulla etichetta del contenitore.

L'ANANAS FA DIMAGRIRE ?

Da tempo molti pensano che mangiare spesso dell'ananas, soprattutto a digiuno è uno dei tanti mezzi per diminuire di peso.

L'uso di questo gustoso frutto è invece quello di aiutare le persone a digerire meglio perché in questo modo aiuta la digestione, ma solo se è fresco perché la bromelina, che ha proprietà digestive, si perde con il calore, quindi è assente nell'ananas in scatola o cotto

SEGUE A PAG. 8

IL FERRO

Molti di noi, hanno bisogno di assumere il ferro, che è molto utile per aiutarci a combattere molti batteri e quindi permetterci di diminuire i rischi di malattie
E' vero che gli spinaci contengono del ferro, ma esso viene assorbito principalmente solo con le verdure fresche e non in quelle conservate .
Ecco alcuni dei vantaggi che aiutano il nostro organismo ad assumerlo ogni giorno:

aumenta la produzione di **emoglobina, mioglobina** e **globuli rossi**

- attiva le funzioni del **fegato**, della **milza**, dell'intestino e del midollo osseo
- permette la sintesi del collagene
- coadiuva le funzioni dei **neurotrasmettitori** come serotonina e dopamina
- aiuta ad affrontare lo **stress**
- rafforza il **sistema immunitario**
- aiuta a far fronte alla **stanchezza** ed alla irritabilità
- rafforza unghie e capelli
- ha attività strettamente legate alla tiroide
-

Ma ci sono molti altri cibi che contengono il ferro.

Tra le migliori fonti alimentari di ferro troviamo:

- la carne (soprattutto fegato e frattaglie)
- il pesce azzurro (tonno, sgombro, sardine)
- i frutti di mare (cozze e vongole)
- i legumi (in particolare ceci, fagioli, lenticchie)
- le uova (il tuorlo ne contiene tra 5 e 8 mg/100 grammi)
- cacao amaro e cioccolato fondente
- la frutta secca e la frutta conservata (tra 2 e 5 mg/100 grammi di alimento)
- germe e crusca di frumento

AUTUNNO: SINONIMO DI CASTAGNE

Le castagne possono essere mangiate fresche, bollite o arrosto, o essiccate e macinate per ricavarne la farina.

Le **castagne non contengono glutine** e sono quindi consumabili e digeribili da tutte le persone sia giovani, bambini o anziani.

Sono molto digeribili e sono consigliate in casi di anemia e inappetenza. Grazie all'abbondante presenza di fibre sono molto utili per la funzionalità dell'intestino.

Essendo ricche di **minerali** le **castagne** sono particolarmente indicate per chi soffre di stanchezza cronica, per chi deve riprendere le forze dopo l'influenza e per bambini ed anziani.

Le castagne sono importanti per il nostro benessere poiché sono tra gli alimenti che fanno bene, soprattutto, al buon funzionamento dell'intestino, della circolazione e del sistema nervoso.

Questo frutto autunnale **contiene ferro** ed è utile per contrastare l'anemia. Inoltre, è ricco di acido folico, una sostanza che aiuta ad evitare alcune malformazioni del feto, motivo per cui le castagne possono essere raccomandate nella dieta per le donne in gravidanza.

Essendo un alimento di origine vegetale, le castagne sono **prive di colesterolo**. Questa caratteristica le rende adatte nella dieta per l'ipercolesterolemia, che si basa su alimenti ricchi di fibra vegetale e privi di colesterolo.

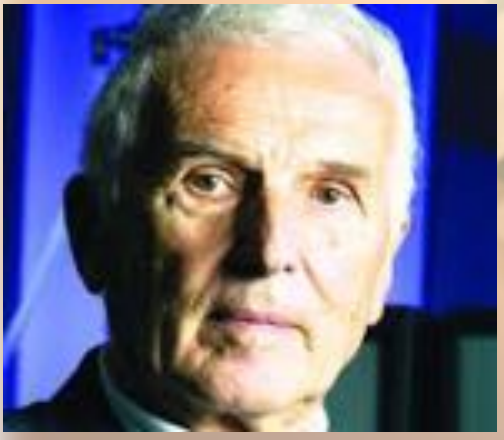
Oltre a queste importanti proprietà delle castagne, è utile sapere che i golosi frutti **non contengono glutine** e quindi, pur avendo caratteristiche nutrizionali simili ai cereali, possono essere consumate anche da chi soffre di celiachia.

Sono tanti i nuovi farmaci ma pochi i veri progressi : SOLO UNO È PIÙ EFFICACE DI QUELLI PRECEDENTI, MENTRE 45 NON PORTANO ALCUNA NOVITÀ

Lo afferma il famosissimo prof. Silvio Garattini, Presidente dell'Istituto di ricerche farmacologiche «Mario Negri», Milano

REGOLE PIÙ STRINGENTI ANCHE PER RISPARMIARE

Fra i 92 farmaci approvati nel 2017, 28 sono gli antitumorali, Almeno 20 sono stati approvati senza supporto di studi clinici comparativi. Spesso gli studi erano condotti su pochi pazienti, con metodologie discutibili e quindi erano di scarsa qualità. Le cose sarebbero differenti se la legislazione imponesse: qualità, efficacia, sicurezza e valore terapeutico aggiunto. Se così fosse, saremmo forse liberi dai 661 prodotti che intasano il mercato, confondono i medici e gravano sulla spesa.



NEL 2017 APPROVATI 92 MEDICINALI SOLO UNO È PIÙ EFFICACE DI QUELLI PRECEDENTI MENTRE 45 NON HANNO PORTATO ALCUNA NOVITÀ

In Francia due rinomati medici, Philippe Even e Bernard Debré, in un **libro** accusa che ha fatto tanto scalpore, sono riusciti a dare un'idea delle gravi conseguenze che l'occultamento delle sperimentazioni cliniche produce.

La loro **ricerca** ha evidenziato che la metà dei prodotti sul mercato è inutile, il 20 per cento è scarsamente tollerato dai malati e il 5 per cento è addirittura potenzialmente pericoloso per la salute. È un problema di una gravità inaudita.

Non è ammissibile che le aziende farmaceutiche (che conducono la stragrande maggioranza delle sperimentazioni sui farmaci), le università e i centri di ricerca tendano ad occultare sistematicamente gli studi che potrebbero pregiudicare l'autorizzazione di un farmaco o le posizioni di prestigio acquisite nell'ambito della ricerca medica. Purtroppo, tra tutti questi soggetti si crea una perversa convergenza di conflitti d'interessi, sia economici che personali, che produce le pesanti distorsioni citate in precedenza.

A pregiudicare ulteriormente l'accesso a tutte le evidenze scientifiche in ambito medico, c'è un altro fenomeno, definito con il termine di publication bias, che riguarda la pubblicazione degli studi sulle riviste medico scientifiche che tendono a dare spazio soprattutto alle ricerche che presentano prevalentemente dati positivi. In un quadro del genere diventa sempre più difficile prendere decisioni mediche informate, efficaci e il più possibile sicure. Il prezzo più alto viene pagato soprattutto da chi è meno consapevole dell'esistenza di questo fenomeno, le persone comuni sottoposte ai trattamenti medici.

In una intervista a Silvio Garattini su "L'Espresso" del 21-12-17 il settimanale riporta:

Perché non accettiamo più di vivere con il rischio di ammalarci?

«Siamo vittime della pubblicità e siamo convinti di poter vivere in eterno, evitando qualsiasi rischio di malattia, perché la pubblicità promette cose non vere.
A forza di sentire che un certo farmaco serve, ci crediamo davvero. Ma così diventiamo tutti pazienti a rischio».

UNA MOLECOLA CHE AIUTA AD ABBASSARE IL COLESTEROLO CATTIVO

Lovastatina è una molecola lipofila, affine ai grassi, come la maggior parte delle statine. Come atorvastatina e simvastatina ha una biodisponibilità del 5 per cento, cioè solo il 5 per cento del farmaco assunto viene sfruttato dall'organismo, e viene metabolizzata nel fegato dall'isoenzima CYP 3A4.
L'efficacia di lovastatina è stata valutata in 6 studi di cui 3 hanno testato l'efficacia del farmaco nel ridurre eventi a cuore e vasi, quali ad esempio infarti o ictus, mentre altri 3 erano finalizzati a dimostrare la riduzione dell'ipercolesterolemia e la progressione dell'aterosclerosi.

Nello studio più numeroso, lovastatina è stata testata contro placebo su 5.608 uomini e 997 donne con ipercolesterolemia e senza storia, segni o sintomi di infarto, angina, ictus o claudicatio (dolore al polpaccio causato da cattiva circolazione e aterosclerosi), allo scopo di valutare la riduzione d'incidenza di un primo evento di infarto fatale e non fatale, di angina instabile e di morte cardiaca improvvisa. L'incidenza di queste patologie dopo 5 anni è stata di 183 casi con placebo contro i 116 di lovastatina. La riduzione degli eventi cardiovascolari maggiori rispetto a placebo è stata dimostrata anche nello studio ACAPS, tuttavia quando si è valutata l'efficacia del farmaco anche nella prevenzione della mortalità, non si è osservata nessuna differenza rispetta ai trattati con solo placebo.

Altri due studi hanno dimostrato l'efficacia di lovastatina nel rallentare la progressione dell'aterosclerosi rispetto a placebo in pazienti ipercolesterolemici con riduzione del diametro della carotide o sottoposti a intervento di bypass.

Un altro studio condotto su pazienti ipercolesterolemici ha verificato che lovastatina 20-40 mg una o due volte al giorno riduce i livelli di colesterolo totale e di colesterolo LDL (cattivo) e aumenta il colesterolo HDL (buono).

EFFETTI COLLATERALI

Complessivamente lovastatina è ben tollerata. Tra gli effetti collaterali sono stati registrati un aumento delle transaminasi rispetto a placebo (0,6 per cento contro 0,3 per cento), 17 segnalazioni di insufficienza epatica acuta di cui 9 probabilmente causati da lovastatina, rabdomiolisi (lesione dei muscoli) nello 0,1 per cento dei trattati con lovastatina 40 mg al giorno e nello 0,2 per cento dei trattati con 40 mg due volte al giorno. Rispetto alle altre statine, lovastatina sembra causare maggiormente rabdomiolisi.
Lovastatina non va assunta con farmaci inibitori del CYP 3A4, come itraconazolo, ketoconazolo, eritromicina e ciclosporine.

TROPPE LE PORZIONI DI CIBI CHE MANGIAMO: SONO IN PARTE COMPLICI LE STOVIGLIE CHE USIAMO

Numerosi studi dimostrano come sia possibile tenere sotto controllo la quantità di cibo che assumiamo durante i pasti facendo attenzione, banalmente, alle dimensioni delle stoviglie. Più grande è il piatto, più siamo portati a riempirlo con razioni abbondanti. Spesso non vogliamo avanzare nulla, come ci è stato insegnato da piccoli, secondo gli esperti potrebbe essere utile dimenticarsi di piatti e bicchieri di dimensioni normali, privilegiando i piatti piccoli.

MAGGIORI DIMENSIONI HANNO I PIATTI NEI QUALI MANGIAMO PIU' CIBO INTRODUCIAMO NEL NOSTRO STOMACO

Non occorre essere dei nutrizionisti per sapere che per mantenere il proprio peso, occorre senza alcun dubbio calcolare la giusta porzione di cibo da mettere nel piatto. Ogni alimento, tranne pochissime sostanze (contenenti solo vitamine e minerali), sviluppa calorie che se non completamente consumate si trasformano in grassi con conseguente aumento di peso.

La quantità è la cosiddetta porzione, termine che si usa quando ci si riferisce a cibi solidi, mentre per quelli liquidi il termine che definisce la quantità è il bicchiere.

Per la corretta ed equilibrata alimentazione è importante determinare la tipologia di alimento (carne, pesce, formaggio, verdura, frutta ecc.) e la quantità consigliata per porzione che varia da persona a persona per sesso, età e attività fisica svolta.

In questi casi ci vengono in aiuto le unità di misura pratiche che si ottengono utilizzando semplici strumenti sempre presenti a tavola o in cucina: cucchiaio, cucchiaino, bicchieri, ciotole, piatto; tali strumenti sono molto utili come ad esempio per l'olio. È dimostrato che utilizzando l'oliera o la bottiglia si consuma molto più olio che dosandolo con un cucchiaio o un vaporizzatore da tavola .

Esiste un cibo adatto per uno sportivo?

Da recenti studi è stato dimostrato che per lo sportivo mangiare quotidianamente dell'Avocado favorisca le sue doti atletiche. Sembra infatti che per lo sportivo s'ottenga un **notevole recupero muscolare**, essendo questo frutto ricco di **potassio** (tre volte i livelli contenuti nella banana), e **aumenta i livelli di testosterone** contribuendo a sviluppare la massa muscolare. Inoltre aiutando a tenere sotto controllo i livelli di cortisolo concorre a **bruciare i grassi**, favorendo **l'eliminazione della massa grassa e l'aumento di quella magra**.

Gli sportivi sono particolarmente attenti alla propria alimentazione, una cura fondamentale per ottenere il massimo rendimento dal proprio corpo in fase di allenamento e per massimizzare i risultati.
Proprio per questo, chiunque pratichi sport, conosce bene **l'avocado, anche detto "superfruit"** per le sue numerose proprietà benefiche.
Oltre alle vitamine, infatti, le fibre solubili contenute in questo frutto aiutano la digestione, mentre quelle insolubili aumentano il senso di sazietà. La vitamina K aiuta a mantenere una buona densità ossea, le vitamine del gruppo B invece stimolano il metabolismo, la vitamina C rinforza il sistema immunitario.

L'avocado è un frutto erroneamente considerato "grasso": è ricco di antiossidanti e vitamine ed è un vero toccasana per la nostra salute

Spirulina: i suoi tanti benefici

Simile ad una alga, la spirulina prolifica sia in acque di lago estremamente salate che in bacini di acqua dolce. **La sua forma ricorda quella di un'alga, stretta e allungata, e non supera il mezzo millimetro di lunghezza**.

L' alga spirulina contiene diversi principi attivi importanti per la nostra salute

ALCUNE DELLE SUE FUNZIONI:

- **Sistema immunitario più forte:** questa alga stimola le naturali difese del nostro corpo . Ad esempio chi la assume in periodi particolarmente critici dell'anno (in autunno-inverno aiuta ad evitare il più possibile raffreddore e influenza).
- **Una maggiore energia:** grazie alla presenza di vitamine A, B, C, E e sali minerali importanti come ferro, calcio, magnesio e potassio, la spirulina è un vero e proprio integratore che fornisce il giusto carburante al nostro organismo per funzionare al meglio e sentirsi bene.
- **Può essere un' anti-anemica:** chi soffre di anemia può trarre beneficio da un'assunzione regolare di spirulina in quanto quest'alga è ricca di ferro tra l'altro facilmente assimilabile dall'organismo.
- **E' un ottimo Integratore proteico:** spesso si consiglia l'uso di spirulina a **vegetariani o vegani** in quanto è un'alga particolarmente ricca di proteine e amminoacidi.

Un'assunzione giornaliera assicura dunque una maggiore probabilità di raggiungere le proteine necessario al nostro organismo.

QUELLO CHE MANGIAMO PUO' INFLUENZARE LA NOSTRA MEMORIA

Per stimolare la memoria con l'alimentazione è importante intanto rispettare i pasti giornalieri, a partire dalla colazione che è quello più importante, perché viene dopo tante ore di digiuno

ECCO ALCUNI CONSIGLI SUI CIBI DA MANGIARE PER AIUTARE LA NOSTRA MENTE A RICORDARE MAGGIORMENTE QUELLO CHE ABBIAMO LETTO O STUDIATO:

Sgombri, alici e sardine sono tra gli alimenti più ricchi di Omega 3, gli acidi grassi che svolgono una funziona specifica sul sistema nervoso centrale e sullo sviluppo. Sono fondamentali in infanzia e in adolescenza, perché nella fase di sviluppo e di apprendimento si immagazzinano più facilmente dati nella memoria, facendola funzionare meglio.

La frutta secca, per l'ottimo contenuto di acidi grassi e altri nutrienti, **favorisce le funzioni del cervello** e del sistema nervoso. Grazie alla **fenilalanina**, una sostanza che aiuta il cervello a produrre dopamina, adrenalina e noradrenalina, ti aiutano a migliorare **la memoria .**

Come fanno le uova ad aumentare la memoria? Grazie alla **colina**, che è un mediatore del sistema nervoso centrale e ha la peculiarità di **affinare le funzioni intellettive** ed evitare l'invecchiamento precoce.

Con il **cioccolato fondente**, ricco di **flavonoidi** perché sono un valido aiuto per far fronte ai problemi di memoria.

OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA ITALIANO

L'olio extravergine di oliva, è stato sotto osservazione dalla ricerca che ha riconosciuto gli effetti favorevoli sulla salute e sul benessere a lungo termine.Oggi l'attenzione della ricerca è focalizzata sull'olio d'oliva extravergine al quale, per le sue caratteristiche nutrizionali, sono riconosciuti effetti favorevoli sul benessere e sulla salute a lungo termine.

I dati scientifici sul consumo di olio extra vergine d'oliva, soprattutto quello prodotto in italia, sembrano confermare a oggi che una maggiore concentrazione urinaria di metaboliti dell'idrossitirosolo (marker di consumo di olio d'oliva) si associa a un minor rischio cardiovascolare;

La riduzione del rischio cardiovascolare non discende da possibili effetti diretti dell'idrossitirosolo sulla colesterolemia totale e LDL (che sono in realtà modesti), ma piuttosto da effetti su altri versanti: la modulazione di marcatori surrogati della malattia cardiovascolare, la riduzione dell'aggregabilità delle piastrine, il miglioramento della funzionalità delle HDL e, soprattutto, la riduzione dei fattori pro-infiammatori (citochine in particolare), che sostengono l'infiammazione cronica di basso grado sovvertono nel lungo periodo le capacità di difesa dell'organismo.

MASSIME SUL CIBO

Ho bisogno di conoscere la storia di un alimento. Devo sapere da dove viene. Devo immaginarmi le mani che hanno coltivato, lavorato e cotto ciò che mangio.

(Carlo Petrini)

Un pasto senza vino è come un giorno senza sole.

(Anthelme Brillat-Savarin)

La golosità ha sull'amore mille vantaggi. Ma il più importante è che, mentre bisogna essere in due per abbandonarsi all'amore, si può praticare la golosità da soli, anche se l'abate Morellet ha detto: "Per mangiare un tacchino al tartufo bisogna essere in due: il tacchino e se stessi".

(Guy de Maupassant)

Non esiste nulla che non possa essere risolto con un sorriso e un buon pranzo.

(Anonimo)

La camomilla è simbolo di luce, amore e voglia di vivere. Osservate con attenzione un fiore di camomilla e vedrete che somiglia a un piccolo cuore dorato circondato da raggi luminosi.

(Thorsten Weiss)

L'odore migliore è quello del pane, il gusto migliore, quello del sale, il miglior amore, quello dei bambini .

(Graham Greene)

Se si fa in quattro per renderti felice, è una pizza.

(Anonimo)

REDDITO DI CITTADINANZA O QUELLO DI VECCHIAIA ?

Si parla troppo di questo “privilegio” che i nostri governanti affermano che serva a risolvere quasi tutti i problemi dell’Italia, anche a costo di metterci contro tutte le altre nazioni dell’Unione Europea.

Qualcuno malignamente afferma che questo “regalo” venga dato solo a coloro che non hanno alcuna voglia di lavorare .

Il grande stratega Marchionne, salvatore della Fiat, alcuni mesi prima della sua dipartita, affermava che tutti parlano solo di **diritti (parlando dei lavoratori),** ma nessuno spiega anche alla popolazione i tanti **doveri** che questi dovrebbero dare.

Sono tante le persone oggi , che pensano che lo Stato debba dare a tutti una casa gratuitamente e vorrebbero anche i servizi connessi ad essa senza costi.

Questo modo di ragionare si sente tutti i giorni notando la moltitudine di persone che fanno i “portoghesi”, termine che si usano quando ero giovane, per indicare quegli individui che pretendono di viaggiare gratis, di prendere i mezzi pubblici senza acquistare il biglietto, oppure di entrare nei cinema o nelle discoteche gratis.

Noi vecchi, se oggi abbiamo una certa vita normale, abbiamo dovuto sudare per averla. Abbiamo fatto molti sacrifici e per molti anni non abbiamo fatto delle vacanze o dei viaggi di piacere, solo per riuscire a risparmiare, mettendo da parte del denaro per realizzare qualche nostro sogno.

Oggi, invece del reddito di cittadinanza si dovrebbe forse anche parlare d’esenzione delle tasse per le persone anziane.

In molti paesi le persone che hanno compiuto 80 anni sono esenti da tasse e spese pubbliche. Ma a me pare di non aver sentito nessuno dei nostri politici, che si sia espresso a favore di queste norme od abbia parlato di questo progetto.

Sembra invece che si voglia fare in modo d’ eliminare le proprietà private ed i beni mobili, come si voleva fare al tempo di un certo dittatore russo che si chiamava Stalin.

Povera Italia!! Un paese che non riesco più a capire e che se fossi in forze ed ancora giovane, non avrei esitazioni a trasferirmi, come hanno fatto molti altri pensionati che hanno abbandonato l’Italia verso altre nazioni che permettono a loro oggi, di vivere agiatamente ed in tranquillità…

PUNTI DI VISTA DI R. G. BIJNO

MOVIMENTO SALUTE
di Ing. Domenico Bijno
SCELTA DI BENESSERE

CERCHI LAVORO come INFORMATORE
in ambito salute e benessere?
Abiti in Piemonte? Invia il tuo CV a
info@movimentosalute.com

PROTEGGI GLI OCCHI

dalla luce intensa durante l'attività sportiva.

Occhiali per lo sport

- Filtro 100% **Anti Luce Blu e UV**
- **Anti abbagliamento, Anti graffio, Anti sfarfallio, Anti appannamento**
- **Montatura fasciante** e super leggera per evitare la caduta
- Si adattano a **tutte le situazioni** di luce
- Aumentano la **concentrazione**
- Certificati **CE**

www.movimentosalute.com

Usa il seguente Coupon per un 5% di sconto: MOVSAL05

PER ORDINI OD INFORMAZIONI VISITATE:

www. movimentosalute.com