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. 9 OTTOBRE (2018) 66° numero

BENESSERE Creativo

INTOLLERANZE ALIMENTARI

IL NOSTRO CUORE

IL CIBO COME AUTO-MEDICAZIONE

LE PROPRIETA' DELLA ZUCCA

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

IL SOMMARIO DEL NUMERO

OTTOBRE 2018 numero 9- (66) 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 IL CIBO COME AUTOMEDICAZIONE
PAG. 6 IL CIBO PUO COSTITUIRE UN PREMIO
PAG.7 DOLCI IN ECCESSO: PROBLEMI AL CUORE
PAG. 8 LO SMOG ED IL CUORE
PAG. 9 PREVENIRE LE MALATTIE PER STARE BENE
PAG. 10 DOLORE AL PETTO: COSA SARA'?

PAG. 11 INTOLLERANZE ALIMENTARI
PAG. 12 INDIGESTIONE
PAG. 13 CARENZE DI MAGNESIO
PAG. 14 IMPARARIAMO A DORMIRE MEGLIO
PAG. 15 LE PROPRIETA' DEL PESCE GATTO
PAG. 16/17 LA ZUCCA E LE SUE TANTE CARATTERISTICHE
PAG. 18 LE MASSIME SULLA SALUTE
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…

Ing. DomeNico Bijno

Cari Soci e Simpatizzanti,
continua il nostro cammino di Salute. Ricordatevi che questo è il periodo migliore per una sana prevenzione e per prepararci ad un lungo….lungo inverno. Occorre rinforzare le nostre difese con la giusta alimentazione e il supporto di esercizi semplici per mantenerci in forma, sia nel fisico sia nel piano energetico.
Come semplici abitudini
Iniziamo da una buona base di **VITAMINA C**….attraverso alcuni frutti freschi (quelli aciduli, agrumi, ananas, kiwi, ecc.), alcune verdure fresche (lattuga, radicchi, spinaci, broccoletti ecc.), alcuni ortaggi freschi (broccoli, cavoli, cavolfiori, pomodori, peperoni), tuberi (patate soprattutto se novelle). E' anche utile come alternativa un buon integratore di vitamina C. Il consiglio è di sceglierlo non a caso, ma selezionarne uno a lungo rilascio con 250mg/die in modo da avere una buona copertura die e fare un ciclo di almeno 3 mesi. A livello di esercizio fisico, non può mancare l'esercizio quotidiano con i semplici **5 tibetani**….: elisir di lunga vita

https://www.greenme.it/vivere/sport-e-tempo-libero/16504-cinque-tibetani-come-e-perche-praticare-ogni-mattina

Aggiungete inoltre un semplice esercizio dal nome **Thoppu-Karanam o Super brain yoga** in grado di rinforzare e sostenere le attività della giornata.
E' consigliabile anche ai bambini per aiutarli nella concentrazione durante la scuola. Il link vi indica i passi da eseguire e potete facilmente altre informazioni sul web….
https://www.wikihow.it/Eseguire-il-Superbrain-Yoga

Buona Salute a tutti
Nico

LA MENTE ED IL CIBO

Comfort food e Binge-Eating-Disorder

il cibo come automedicazione

La denominazione inglese *Binge-Eating-Disorder* fu coniata negli anni '50 da Albert Stunkard, psichiatra e studioso di obesità a Yale, per descrivere una modalità di alimentarsi sfrenata ed esagerata.

Nasce, per analogia, da "*binge drinking*", perdere la misura del bere e alzare il gomito, ed esprime la perdita di controllo e talvolta il vero e proprio stato di *trance* caratteristici delle crisi di abbuffata ad alto apporto calorico, *emotional eating*.

E' un disturbo che può insorgere a qualsiasi età, dall'infanzia all'età avanzata, in soggetti che non hanno mai sofferto in precedenza di disturbi alimentari e, in questo caso, appare soprattutto insieme ad uno stato depressivo.

Si distingue dal disturbo bulimico in quanto non sono presenti atti compensatori quali vomito o uso di lassativi/diuretici, non è presente la distorsione dell'immagine corporea con ansia associata al controllo del peso.

Il Binge-Eating-Disorder ha suscitato molto interesse per i suoi legami importanti con l'obesità e i suoi collegamenti con il tema delle dipendenze, in modo particolare per quel meccanismo che si attiva in una particolare area del Sistema Nervoso che prende il nome di *Brain Reward System*(sistema cerebrale di ricompensa) che rappresenta l'insieme delle zone del sistema limbico sensibili ai meccanismi del piacere e, parallelamente, influenzate da esperienze stressanti e sgradevoli.

Questo meccanismo è rappresentato da un sistema di neuroni che vengono stimolati allo stesso modo sia che si mangi cioccolata, sia che si faccia una intensa attività fisica, sia che qualcuno ci accarezzi o nel corso di attività sessuale, dalla musica ma anche dalle droghe, dal gioco d'azzardo e dallo shopping compulsivo (1) (SEGUE A PAG. 5)

1 Marucci S., Dalla Ragione L., "*L'anima ha bisogno di un luogo*", 2016, Tecniche Nuove Ed.

L'ingestione di *comfort food* sembra costituire un tentativo di ridurre gli effetti negativi di stress cronici, stimolando i meccanismi del piacere nei quali è implicata la dopamina.

Per garantirsi un buon livello di neurotrasmettitori del piacere quali la serotonina, la dopamina, le endorfine, si possono attivare delle reazioni di ricerca, a volte compulsiva, del cibo ma anche di altre sostanze che attivano la *reward*, la ricompensa.

Le persone mangiano *comfort food* nel tentativo di ridurre l'ansia poiché il sistema emozionale è strettamente connesso con l'apparato digerente.

Suggestivo è il fatto che il 95% della serotonina, la principale sostanza antidepressiva endogena, sia prodotta proprio dall'intestino.

I messaggi provenienti dall'apparato digerente arrivano, quindi, al sistema emozionale e influiscono in maniera positiva sull'umore.

Questo è il meccanismo con il quale si attiva una ricerca compensatoria e a volte ossessiva del cibo quando il tono dell'umore è basso.

E' necessario riflettere su questi meccanismi neurofisiologici poiché se il cibo è una ricompensa, una consolazione in situazioni stressanti o traumatiche, la ricerca ossessiva del cibo assume il significato di una ricerca di equilibrio omeostatico, un tentativo di "autoterapia" messo in atto per contrastare uno stato di sofferenza.

La rappresentazione di questo disturbo allude ad una modernità dove l'abbondanza e l'accessibilità di cibo spinge gli individui più fragili e vulnerabili ad usare ciò che è fonte di vita e nutrimento come uno strumento autodistruttivo.

SEGUE A PAG. 6

In questo senso il cibo riempie dei vuoti e la soluzione al problema del disturbo alimentare non può focalizzarsi soltanto sulla rieducazione alimentare, ma deve coinvolgere l'individuo nella sua totalità mente/corpo.

Se il cibo costituisce un "premio", noi non possiamo toglierlo poiché potremmo indurre una risposta compulsiva verso altre forme di gratificazione insane.

E' possibile, invece, proporre dei nuovi schemi di risposta: la musica, la danza, l'espressione corporea, le tecniche di meditazione, che risultano influire sulle strutture fisiologiche come ricompensa.

Molta letteratura scientifica concorda ormai sul fatto che l'approccio dietologico restrittivo basato esclusivamente sul semplice controllo dell'apporto nutrizionale, sul calcolo matematico delle calorie è fallimentare. E' necessario spostare l'attenzione agli stili di vita, prendendo in considerazione anche gli aspetti psico-emozionali.

Il trattamento psicologico è il cardine del percorso di cura. E' necessario che le persone imparino a separare le emozioni dal cibo e trovare nuovi modi per affrontare e gestire in modo adeguato gli affetti. La cura prevede una rieducazione emotiva per imparare riconoscere le proprie emozioni, comunicarle e infine trovare alternative più salutari per gestirle evitando di soffocare le emozioni nel cibo.

Negli ultimi anni gli interventi terapeutici rivolti al paziente obeso si stanno orientando verso una integrazione di terapie psicologiche, comportamentali ed educazionali per affrontare il disagio anche dal punto di vista ambientale e sociale.

Se il cibo costituisce un "premio", noi non possiamo toglierlo poiché potremmo indurre una risposta compulsiva verso altre forme di gratificazione insane.

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

info@danielamassaglia.it

I DOLCI IN ECCESSO PURTROPPO FANNO MALE AL CUORE

Mangiare **troppi zuccheri presenti nei dolci ,** non aumenta solo il rischio di diabete, ma anche quello di sviluppare **malattie cardiovascolari**.

Uno studio americano pubblicato recentemente su JAMA ha misurato quante delle calorie introdotte ogni giorno con l'alimentazione derivano dallo zucchero aggiunto: la quantità di zucchero nell'alimentazione aumenta di circa il 2% l'anno.
Negli anni ottanta costituiva il 17% delle calorie introdotte giornalmente, una percentuale che è aumentata progressivamente fino agli anni '90 per poi ridursi intorno al 2010 fino al 15%: che rimane comunque troppo!

Infatti nell'arco dei quindici anni dello studio 831 persone hanno perso la vita per un infarto del miocardio: i ricercatori hanno concluso che la maggior parte degli adulti americani consuma troppo zucchero aggiunto di quanto sia raccomandabile e che esiste una relazione diretta fra il consumo di zucchero aggiunto e la probabilità di andare incontro prima o poi un evento cardiovascolare anche mortale.

La quantità di zucchero che consumiamo dipende dalle scelte alimentari che ognuno di noi fa per se stesso e per la propria famiglia, non dimentichiamolo!

Lo smog può causare attacchi di cuore

Forse la maggior parte delle persone non avrebbe mai immaginato che l'inquinamento atmosferico potesse aumentare il rischio di attacchi di cuore. Invece è così. E si tratta di cuori di persone giovani, sane e in perfetta salute. Uno studio pubblicato pochi giorni fa dalla rivista Journal of the American Medical Association ha scoperto che un calo del livello dell'inquinamento atmosferico registrato durante i Giochi Olimpici di Pechino 2008, è stato connesso con una decrescita dei fattori di rischio per problemi al cuore,

In una ricerca condotta separatamente, il dottor Tim Nawrot, professore associato della Hasselt University del Belgio, ha portato a termine uno studio durato cinquanta anni riguardante la relazione tra gli attacchi di cuore e l'inquinamento atmosferico.

Le sue scoperte non hanno fatto che supportare l'esistenza effettiva e la reciproca connessione dei due fattori.

Il professor Nawrot è inoltre convinto che l'impatto può persino essere quantificato.

"Condotta su un certo numero di persone, la nostra ricerca ha messo in rilievo il fatto che **l'inquinamento atmosferico è paragonabile ad altri fattori potenzialmente scatenanti gli attacchi di cuore, quali l'uso di cocaina, lo stress, lo sforzo fisico, l'eccesso di caffè o alcool**", ha detto Nawrot.

"Naturalmente, si può dire che data una certa quantità di popolazione, **il 5% degli attacchi di cuore sono scatenati dall'inquinamento atmosferico**".

Alla luce di nuove ricerche condotte sul corpo umano, le maggiori associazioni, quali ad esempio l' American Heart Association, sono in allerta.

"**Prima pensavamo che l'inquinamento atmosferico potesse colpire solo i polmoni, ma c'è una grande prova che ci suggerisce che l'inquinamento atmosferico entra in sinergia con altri fattori di rischio, quali diabete, colesterolo alto, fumo, obesità e ipertensione per aumentare il rischio di causare attacchi di cuore**", ha detto il dottor Sanjay Rajagopalan, professore di medicina cardiovascolare dell'Ohio State University e membro dell'associazione chiamata Scientific Statement Committee.

"**Di per sé stesso, l'inquinamento dell'aria è un fattore che indebolisce il corpo, ma in congiunzione con altri fattori di rischio, può amplificare il sopraggiungere di attacchi di cuore**".

I gesti semplici per prevenire le malattie cardiovascolari

Le malattie cardiovascolari uccidono ogni anno, nel mondo, 17,3 milioni di persone: il più delle volte a causarle ci sono tutta una serie di comportamenti e stili di vita sbagliati, facilmente modificabili. In particolare, in Italia, le malattie cardiovascolari costituiscono ancora oggi la principale causa di morte.

ECCOVI ALCUNI SEMPLICI CONSIGLI DI MOVIMENTO SALUTE PER AIUTARVI A NON AVERE PROBLEMI CARDIOVASCOLARI

MANGIARE BENE:

Una alimentazione sana, senza troppi grassi e quasi priva di sale . Molta verdura, molta frutta, poca carne rossa.

ATTIVITA' FISICA:
una passeggiata a passo veloce tutti i giorni aiuta il nostro organismo ad eliminare le tossine del sangue e soprattutto a non aumentare di peso.

FUMO:
eliminare completamente di fumare

MANTENERE IL GIUSTO PESO:
Non esagerare nel cibo che mangiamo e regolarsi soprattutto con l'attività che svolgiamo ogni giorno.
CONTROLLO PERIODICO SANITARIO:
programmare almeno ogni anno, una visita specialistica per un controllo generale del nostro stato di salute, effettuando gli esami consigliati dal nostro medico di base.

Un dolore al petto: potrebbe essere un attacco di cuore od un reflusso?

Un reflusso gastroesofageo, degli spasmi muscolari a carico dell'esofago, possono causare dei **dolori al petto** e altri sintomi simili a quelli legati a un **attacco di cuore** o all'**angina**.

I sintomi tipici (bruciore dietro il petto e rigurgito acido in bocca) sono già sufficienti per fare una diagnosi di Malattia da Reflusso Gastroesofageo.

Se dopo un breve periodo di terapia con gastroprotettori non si ottengono risultati, oppure se ci sono anche sintomi "di allarme" come dimagrimento, debolezza, anemia, è necessario eseguire alcuni test diagnostici.

Fra gli esami utili per la diagnosi della malattia ci sono:

- **Esame radiologico del tubo digerente**: viene fatta bere al paziente una piccola quantità di liquido di contrasto biancastro, che permette di visualizzare l'anatomia e la funzione dell'esofago, dello stomaco e delle prime parti dell'intestino tenue.
- **Gastroscopia** (EGDS): consente di esaminare l'esofago, lo stomaco ed il duodeno, attraverso l'introduzione di uno strumento flessibile nel quale è incorporata una telecamera ed un sottile canale, attraverso il quale è possibile far passare la pinza bioptica per eseguire piccoli prelievi di mucosa (biopsie).
- **Manometria esofagea**: l'esame consiste nell'introduzione di una sonda attraverso il naso e la somministrazione di acqua in piccoli sorsi. Può essere utile per valutare se ci sono anomalie della motilità dell'esofago (peristalsi).
- **pH-impedenziometria delle 24 ore**: si posizione un sondino piccolo e sottile che, passando attraverso il naso, arriva fino all'esofago ed è connesso ad un palmare. L'esame dura 24 ore e consente il monitoraggio della quantità di materiale refluito (sia acido che non acido) nell'esofago.

Intolleranze alimentari:

Un'intolleranza alimentare è una reazione avversa dell'organismo verso determinati cibi A differenza di quanto avviene nelle allergie alimentari, questa reazione non dipende dall'attivazione anomala del sistema immunitario con i suoi anticorpi; inoltre, è meno severa, si manifesta gradualmente ed è proporzionale alla quantità dell'alimento che viene ingerita (quasi come se l'organismo si "intossicasse").

Le intolleranze alimentari

Esistono diverse tipologie di intolleranze alimentari. Quelle enzimatiche sono determinate dall'incapacità, per difetti congeniti, di metabolizzare alcune sostanze presenti nell'organismo. L'intolleranza enzimatica più frequente è quella al lattosio, una sostanza contenuta nel latte; la forma più comune di intolleranza al grano è la celiachia; un altro esempio di intolleranza dovuta alla carenza di un enzima è il favismo. Le intolleranze farmacologiche si manifestano in soggetti che hanno una reattività particolare a determinate molecole presenti in alcuni cibi. In alcuni casi, infine, la reazione può essere dovuta ad alcuni additivi aggiunti agli alimenti. Non è ancora chiaro se in questo caso si tratti di intolleranza o di allergia: non ci sono prove che la reazione abbia basi immunologiche, ma le manifestazioni sono così variabili che non si può escludere la possibilità di un'interazione tra meccanismi biochimici e meccanismi mediati immunologicamente.

Sono state individuate le principali sostanze che possono provocare intolleranze farmacologiche (un gruppo di sostanze chiamate amine vasoattive e altre sostanze tra cui la caffeina e l'alcol etilico: vedi tabella 1) e gli additivi che danno più frequentemente reazioni (i cibi in cui sono contenuti e i sintomi che possono provocare: vedi tabella 2).

Sintomi e complicanze

La sintomatologia associata alle intolleranze alimentari è piuttosto variabile: generalmente si riscontrano sintomi prettamente intestinali (dolori addominali, diarrea, vomito, perdita di sangue con le feci), raramente vengono colpiti altri organi. Le allergie, invece, poiché sono scatenate da meccanismi immunologici, possono manifestarsi anche senza sintomi intestinali.

La sintomatologia legata alle intolleranze può in alcuni casi divenire cronica; le allergie possono avere anche complicanze più gravi, fino allo shock anafilattico.

un malessere scatenato dall'ingestione

Se si pensa di essere intollerante a un alimento particolare, l'unico modo per affrontare i disturbi può essere questo:

- interromperne il consumo per qualche settimana o più,
- reintrodurlo in piccole quantità per capire i limiti di tollerabilità.

Imparare a leggere le etichette alimentari è un buon modo per capire quali sono i cibi da evitare.

Se un bambino viene colpito da un'intolleranza alimentare, è sempre opportuno parlarne prima con il pediatra. Solo dopo il suo parere potrete tentare di eliminare specifici alimenti, perché un'alimentazione in qualche modo limitata, potrebbe influenzare la crescita e lo sviluppo.
Il latte vaccino, ad esempio, è un'importante fonte di calcio, vitamina D e proteine.

Il test per l'intolleranza al lattosio

L'**intolleranza al lattosio** si presenta quando il nostro organismo non produce a sufficienza l'**enzima lattasi**, necessario per la digestione di questa sostanza presente nel latte e nei latticini. Chi non riesce a digerire latte e latticini potrebbe essere intollerante al lattosio e carente dell'enzima lattasi. L'esame riconosciuto per individuare l'intolleranza al lattosio è il **Breath Test**,
Il lattosio è lo zucchero presente nel latte. Senza l'enzima lattasi non può essere digerito. La mancata digestione del lattosio può causare, tra l'altro, crampi e gonfiori addominali.

CARENZE DI MAGNESIO

La carenza di magnesio può dipendere da un scarso apporto alimentare del minerale o anche da alcolismo cronico.

Il **magnesio** è presente in tantissimi cibi sia **vegetali** a foglia verde come l'insalata o gli spinaci in quanto sono alimenti ricchi di clorofilla, sostanza che dà il colore verde e contiene questo minerale. Presente nella **frutta fresca**: ciliegie, more, ananas, uva, arance.
Anche alcuni **legumi** sono ricchi di magnesio, un esempio ne sono i fagioli e i piselli, la **frutta a guscio** come noci e mandorle tostate, i semi e i **cereali integrali** presentano una quantità maggiore di magnesio rispetto ai cerali non integrali proprio perché la farina bianca è più raffinata e durante i processi di lavorazione ne perde gran parte.

Nelle donne, una carenza di magnesio, può accentuare i disturbi legati alla sindrome pre-mestruale.
La carenza di magnesio si può scoprire attraverso un approfondito esame del sangue e delle urine.

I dieci sintomi di carenza di magnesio da non prendere mai sotto gamba

- spasmi muscolari **e** crampi. Spasmi muscolari **e** crampi regolari sono anche **sintomi** evidenti **di carenza di magnesio**. ...
- frequenti emicranie. ...
- anomalie del ritmo cardiaco. ...
- ansia, depressione **e** inquietudine. ...
- perdita **di** appetito. ...
- Inspiegabile stanchezza **e** debolezza. ...
- aumento della pressione sanguigna. ...
- Insonnia.

IMPARARIAMO A DORMIRE FACILMENTE

Il sonno delle persone peggiora con l'avanzare dell'età. Dopo i 65 anni, risulta da studi statistici che il 12% e il 40% delle persone soffrono d'insonnia.

Il problema risulta quindi essere serio, anche perchè gli studuosi di cardiologia affermano che le persone che dormono meno di 5 ore al giorno possono contrarre un infarto.

Movimento salute ha più volte parlato del sonno e dei problemi che ne derivano.

Questa volta vorremmo invece cercare di dare ai nostri lettori alcuni semplici consigli per aiutarli ad imparare a dormire meglio e per un tempo non inferiore alle 6 ore al giorno.

Per prima cosa quando andiamo a letto occorre riuscire a rilassarsi completamente.

Un esercizio che sembra facile, ma occorre esperienza e tenacia. Il trucco è solo quello di imparare a rilassarsi mediante il respiro ed occorre fare in modo che i muscoli del nostro corpo, compreso il nostro cervello, vengano "arieggiati" utilizzando il respiro ed indirizzandolo verso questi organi.

Un secondo consiglio consiste nel **non attendere molto, quando ci si sente stanchi ed assonati, a coricarsi e dormire.** Se eviterete di farlo, siate certi che dormirete male e con molti risvegli.

Il terzo consiglio riguarda la **luce da utilizzare** di sera nella vostra abitazione. Troppa intensità può nuocere al vostro "interrutore" di chiudere gli occhi e dormire.

UN AIUTO DAL PESCE GATTO:
SEMBRA NUOVA FRONTIERA PER GUARIRE DAL MORBO DI PARKINSON

Può sembrare quasi un racconto di fantascienza scritto da Jules Verne questo studio pubblicato il 21.08.2018 sul prestigioso *Scientific Reports* sul funzionamento del cervello umano e che potrà svelare nuove strategie terapeutiche per il controllo dei **disturbi del movimento** nel morbo di Parkinson ed in altre malattie neurologiche.
Il lavoro *Wireless control of cellular function by activation of a novel protein responsive to electromagnetic fields* diretto dal Prof. **Galit Pelled**, bioingegnere dell'*Institute for Quantitative Health Science and Engineering* della *Michigan State University* ha studiato la capacità del ***Kryptopterus bicirrhis*** di avvertire e di rispondere ai campi elettromagnetici della Terra.

Questo piccolo pesce di acqua dolce, conosciuto comunemente come **pesce gatto** di vetro, assume una costante posizione con testa in alto e coda verso il basso ed ha un caratteristico nuoto ondulato, che gli consentono di sentire le onde magnetiche statiche ed alternate, in base alle cui variazioni indirizza il suo nuoto.

In parole semplici, il pesce gatto per spostarsi ha una sorta di GPS. I ricercatori hanno identificato la proteina che costituisce il navigatore ed il gene che la produce, chiamato electromagnetic-perceptive gene o EPG.

LA ZUCCA E LE SUE TANTE PROPRIETA'

Si tratta di uno dei frutti tipici dell'autunno nelle nostre regioni.Le zucche mature e pronte al consumo vengono raccolte dalla fine di settembre fino alla fine di novembre

In cucina la **zucca** è un ingrediente molto apprezzato, sia per le sue caratteristiche organolettiche sia per il colore che regala alle **ricette**. I **semi della zucca** hanno una certa importanza come alimenti: tostati e salati sono uno snack sano e gustoso da servire con un aperitivo, inoltre sono utili per la produzione dell'olio di semi di zucca,

La polpa della zucca è ricca anche di sali minerali, soprattutto i fosforo, ferro, magnesio e potassio e vitamine coma la C e le vitamine del gruppo B.

Per quanto riguarda le **calorie della zucca** che la può tranquillamente mangiare anche per chi sta seguendo un regime alimentare ipocalorico:
100 grammi apportano soltanto 18 **calorie**!

Inoltre contiene 3,5 grammi di **carboidrati**, 1,1 grammi di **proteine**, 0,5 grammi di fibre e soltanto 0,1 grammi di grassi.

SEGUE A PAG. 17

LA ZUCCA

quindi inevitabilmente se si aggiungono grassi, anche solo un cucchiaino di olio extravergine d'oliva durante o dopo la cottura, l'apporto calorico **della zucca** può cambiare.

Se parliamo della **zucca gialla sott'olio**, si può affermare che sia un ottimo modo per conservare questo alimento per un lungo periodo di tempo, ma al tempo stesso è un procedimento che rende il prodotto più calorico, un fattore che bisogna tenere presente al momento del consumo.

La polpa di zucca si presta a molti impieghi: infatti, dopo averla privata della scorza , la zucca può essere cotta a vapore oppure bollita per preparare zuppe e minestroni, ma può essere anche tagliata a cubetti e cucinata in padella come le classiche patate arrosto, aggiungendo quindi olio extravergine d'oliva, sale, pepe ed anche il rosmarino.

Un metodo alternativo per preparare la zucca è la cottura al forno: dopo aver tagliato la zucca a metà, privata dei semi e lavata, può essere tagliata a spicchi e cucinata direttamente in forno.

Ma gli impieghi della zucca in cucina non sono ancora finiti: la polpa lessata o cotta in padella, dopo essere stata schiacciata, può costituire la base per torte e dolcetti originali.e addirittura marmellate.

Molti non sanno che la **zucca può essere consumata cruda**, in modo tale che il suo contenuto vitaminico venga mantenuto intatto.

Può essere altrimenti **cucinata al vapore**, al **forno, stufata o lessata**.

Si possono preparare delle minestre vellutate e la sua polpa può essere bollita e frullata per preparare una salsa per il condimento della pizza o della pasta, in sostituzione della **salsa di pomodoro**.

La zucca è ottima anche in abbinamento ai risotti e la sua polpa cotta e frullata può essere inserita tra gli **ingredienti per la preparazione di un ottimo pane casereccio**, che acquisterà il caratteristico colore giallo-arancio, oltre che un ottimo sapore.

Le due più grandi sventure nella vita sono una cattiva salute e una cattiva coscienza.
(Lev Tolstoj)

I vecchi saggi raccontano che il corpo umano si tiene in equilibrio con la felicità e ogni volta che questa viene a mancare insorgono i disturbi, le malattie: la felicità è l'equilibrio dell'universo.

(Romano Battaglia)

L'aspettativa di vita crescerebbe a passi da gigante, se le verdure avessero il buon odore della pancetta.
(Doug Larson)

La mattina quando vi alzate, fate un sorriso al vostro cuore, al vostro stomaco, ai vostri polmoni, al vostro fegato.
Dopo tutto, molto dipende da loro.
(Thich Nath Hanh)

L'unico modo di restare in salute è mangiare quello che non si vuole, bere quel che non piace, e fare quello che si preferirebbe evitare.

(Mark Twain)

La salute è come il denaro, non abbiamo mai una vera idea del suo valore fino a quando la perdiamo.

(Josh Billings)

I sani sono malati che non sanno di esserlo.

(Jules Romains)

La radice di ogni salute è nel cervello. Il suo tronco è nell'emozione. I rami e le foglie sono il corpo. Il fiore della salute fiorisce quando tutte le parti lavorano insieme.

(Proverbio curdo)

La Misantropia secondo WIKIPEDIA

La **misantropia** (dal greco antico: μίσος, *mísos*, "odio" e ἄνθρωπος, *ànthrōpos*, "uomo, essere umano") è un sentimento e un conseguente atteggiamento d'odio, disprezzo o mancanza di fiducia nei confronti del genere umano caratterizzato talora dall'isolamento materiale o morale dagli altri.
La misantropia comunque non implica necessariamente sadismo, masochismo o depressione, o una disposizione antisociale e sociopatica verso l'umanità.

Mi sono posto il quesito se sono diventato veramente un misantropo, solo per il semplice motivo che non ho più molta voglia di uscire di casa e di conoscere persone esterne, fuori dalla mia famiglia.

Non odio le persone in genere e non ho mai avuto sentimenti d' isolamento o di mancanza di fiducia nell'umanità, pur tuttavia non ho più voglia d' avere dei rapporti continuativi con l'esterno.

Cosa mi succeda non lo so, eppure ho passato la mia vita a confrontarmi con le persone, creando associazioni di volontariato o realizzando anche con successo delle attività professionali o di svago. Ho anche creato molte testate giornalistiche e scritto anche libri.

Ho sempre cercato in passato con gli altri un dialogo costruttivo, ma avendo avuto purtroppo, sin troppa fiducia nel mio prossimo, ho sofferto molto per aver avuto sempre l'illusione che le persone che gravitavano attorno a me mi fossero amiche o desiderassero la mia presenza.

Purtroppo non era così, ma continuavo nella mia cocciutaggine a sperare di sbagliarmi nel giudicare le persone che incontravo.

Oggi, invece mi sono reso conto che questo desiderio di compagnia e di collegamento non ha più alcun senso. Non ho più voglia di alzare il telefono per parlare del più o del meno con il mio prossimo.

Questo mio desiderio d'isolamento sembra dovuto alla mia vecchiaia ed alla voglia di non avere più desiderio di "novità" o di conoscenze esterne.
e mi viene spontaneo chiedermi se quanto mi capita, colpisca quasi tutte le persone che come me sono diventate "super mature".
Leggo sui giornali fatti di cronaca che informano di persone sole che vengono trovate prive di vita senza che nessuno se ne accorga per molto tempo e quindi penso che anche loro non avessero più voglia di stare con gli altri.
Sarà così anche per tutti i vecchietti?

PUNTI DI VISTA DI R. G. BIJNO

PER ORDINI OD INFORMAZIONI VISITATE:

www. movimentosalute.com