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. 4 APRILE (2018) 61° numero

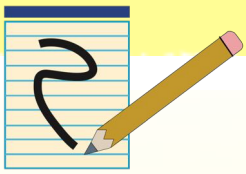
BENESSERE Creativo

www.movimento salute.it
info@movimentosalute.it
CODICE FISCALE 97773590019
REGISTRO REGIONALE DEL VOLONTARIATO 79/15353
per versamenti ed offerte CODICE IBAN IT44B0335901600100000144461

IL SOMMARIO DEL NUMERO

APRILE 2018 numero 4- (61) BENESSERE CREATIVO- ORGANO DI STAMPA DELL'ASSOCIAZIONE DI VOLONTARIATO MOVIMENTO SALUTE onlus.
info@movimentosalute.it www.movimentosalute.it

PAG. 3 il pensiero del mese
PAG. 4 La mente ed il cibo
PAG. 5 continua mente e cibo
PAG. 6 continua mente e cibo
PAG. 7 La cistite: prevenzione
PAG. 8 Empatia
PAG. 9 Emorroidi :
PAG. 10 I Cibi da evitare
PAG. 11 Acne giovanile
PAG. 12 Appendicite: come evitarla
PAG. 13 Spina bifida
PAG. 14 Sigarette light: nocive
PAG. 15 Vaccinazione: tanti morti evitati
PAG. 16 Olio d'Avocado
PAG. 17 L'importanza della merenda
PAG. 18 Filtriamo l'aria che respiriamo per vivere meglio
PAG. 20 Punti di vista: il futuro



- 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

ARIA ED ACQUA

Cari Soci e Simpatizzanti, Acqua e Aria sono elementi vitali fondamentali per la qualità della vita. La riflessione che vorrei fare con voi è di avere un consumo vigile, di non delegare ad altri il controllo e di informarci su come migliorare le nostre abitudini.

Partiamo dall'Acqua. Il 22 marzo c'è stato il World Water Day, la Giornata mondiale dell'acqua. Ci è servita per ricordarci che il nostro è un pianeta d'acqua salata (è il 97% del totale). Solo il restante 3% è acqua dolce, acque sotterranee (0,77%), ghiacciai e calotte polari (1,7%), laghi e fiumi (0,07%). L'Acqua è una risorsa che rispettiamo poco e sprechiamo molto, ma è un elemento essenziale per il nostro piaceta e per il nostro corpo.

Ricordiamoci che per il nostro organismo, l'acqua contribuisce alle normali funzioni fisiche e cognitive e al mantenimento di una normale regolazione della temperatura corporea. L'acqua costituisce almeno il 66% del nostro organismo e per mantenere una buona idratazione, un adulto dovrebbe bere circa 2 litri di acqua al giorno.

Siamo abituati ormai a bere acqua in bottiglia, non prestando attenzione a quella che esce dal rubinetto di casa, considerandola meno pregiata e meno sicura. Tanti sono i falsi miti dell'acqua in bottiglia e la costante pubblicità ci porta a non ricercare soluzioni più semplici per la sua fornitura. Ci sono nuove soluzioni che rendono ulteriormente sicura l'acqua del nostro rubinetto, non sprecano acqua ossia utilizzano tutta quella che esce depurandola quindi eliminando il cloro in eccesso, i contaminanti, gli inquinanti (anche quelli che i limiti imposti dalle leggi non eliminano o eliminano ma fino a un certo livello). Ricordatevi che questi sistemi necessitano comunque di manutenzione quindi scegliete apparecchi che possano indicarvi in ogni momento la situazione di usura e poter intervenire sui filtri. Sono spese importanti che sono ripagate in salute, ma anche per il portafoglio. Basta calcolare quanto spendiamo all'anno per l'acqua in bottiglia…

Infine l'Aria, leggete l'approfondimento a pag. 18 e ricordiamoci che l'esposizione all'inquinamento atmosferico rappresenta uno dei maggiori rischi per la salute non solo all'esterno delle nostre casa, ma anche all'interno.

Il suggerimento di questo mese è di essere GUARDIANI del nostro benessere e delle persone che ci stanno vicino migliorando la qualità dell'aria e dell'acqua elementi cardine del ciclo di vita. Vale la pena investire rinunciando a qualcosa di meno importante?

Scriveteci per avere maggiori informazioni e supporto.

Grazie e A presto

Nico

NUOVA RUBRICA a cura della dr.ssa Daniele Massaglia, psicologa clinica, naturopata
info@danielamassaglia.it

LA MENTE ED IL CIBO

Come già preannunciato sul numero di marzo, iniziamo una nuova importante rubrica con una esperta collaboratrice, la dr.ssa Daniela Massaglia, che da anni si interessa, per la sua professione di psicologa, delle persone che tendono all'obesità.

Movimento Salute è lieta d' aderire a questa iniziativa perché pensiamo che questi nostri nuovo editoriali , che ci impegneranno per molti numeri, saranno particolarmente apprezzati dai nostri numerosi lettori.

Ricordiamo anche che la Dr.ssa Massaglia è a disposizione dei Soci e Simpatizzanti per consigli, suggerimenti, terapie.

Potete scriverLe una email al seguente indirizzo:
info@danielamassaglia.it

SEGUE A PAG. 5

ECCO I TITOLI DEI PROSSIMI ARTICOLI CHE PUBBLICHEREMO OGNI MESE:

1) L'alimentazione come strumento inconsapevole per veicolare messaggi

2) I disturbi del comportamento alimentare. Anoressia e Bulimia: dinamiche mentali

3) I disturbi del comportamento alimentare. L'obesità in età evolutiva: ipotesi psicologiche

4) La consapevolezza nel processo del mangiare

5) I significati del cibo

6) Principi filosofici e psicologici dell'alimentazione vegetariana e vegana

LA VALENZA PSICOLOGICA DEL CIBO NELLA RELAZIONE MADRE-BAMBINO

Il bambino impara presto che il suo pianto, il suo rifiuto o meno del cibo condizionano l'atteggiamento nei suoi confronti e gli danno un senso di potere fortissimo o, al contrario, un senso di inadeguatezza e di frustrazione.

Il cibo ha significati psicologici molto profondi, è legato alla memoria più antica. Fin dalla fase prenatale il bambino si alimenta attraverso la madre. Alimentarsi è un bisogno primario, ma è anche uno dei primi modi, insieme al tatto, attraverso cui si costituisce la relazione di accudimento.

Il primo bisogno del neonato è il cibo fornito dal seno materno, ma questo comporta anche il riconoscimento di un altro da sé che è fonte di piacere o di dolore: è la prima relazione, che condiziona l'approccio al cibo e il futuro sviluppo della personalità del bambino nonché dei rapporti sociali. (1)

Secondo Melanie Klein, considerata pioniere della Teoria delle relazioni oggettuali, nei primi giorni di vita il bambino non distingue se stesso dal seno che lo nutre. Egli sperimenta le prime esperienze di piacere nell'alimentarsi, della sazietà e del calore materno, del contatto del suo corpo con il seno della madre, delle mani che lo accarezzano ma vive anche le sensazioni, se pur brevi, della fame, del freddo, del disagio e dei dolori.(2)

Il bambino percepisce gli oggetti in modo parziale, completamente buono o completamente cattivo e, in questo caso, lo stesso oggetto cioè il seno materno, viene percepito come due entità distinte: il seno materno "buono" e gratificante gli offre i piaceri del benessere corporeo, ed il seno materno "cattivo", assente e frustrante quando non è disponibile.

Il cibo non ha solo valore come nutriente ma assume il significato di "canale comunicativo" infatti i ritmi della suzione e del respiro del neonato sono sovrapponibili ai ritmi della relazione tra la madre ed il bambino.

1) Bowlby, Attaccamento e perdita (1969) Una base sicura.Applicazioni cliniche della teoria(1952)
2) Klein M., Il mondo interno del bambino, 1952

SEGUE A PAG. 6

Il modo con il quale la madre affronta l'alimentazione del piccolo determinerà la qualità del rapporto cibo-emotività interiorizzato dal piccolo: il cibo non ha solo un'importanza nutrizionale, ma affettiva e relazionale.

Il bambino impara presto che il suo pianto, il suo rifiuto o meno del cibo condizionano l'atteggiamento nei suoi confronti e gli danno un senso di potere fortissimo o, al contrario, un senso di inadeguatezza e di frustrazione.

La mamma abile accudisce e placa i bisogni del bambino, interpretandoli adeguatamente, capisce il pianto senza ricondurlo necessariamente sempre ad uno stimolo di fame che porterebbe ad alimentarlo in eccesso e neppure lo ignora poiché causerebbe incertezza, senso di abbandono e rifiuto.

Una mamma che ha difficoltà a distinguere tra un bisogno fisiologico e altre sensazioni di sconforto o tensione potrebbe essere portata a consolare il bambino che piange non per fame, mettendogli in bocca il biberon e portandolo, quindi, ad associare il cibo alla cura per tutte le esperienze spiacevoli, causando un possibile futuro rapporto distorto con il nutrimento nel quale l'alimentazione verrà considerata come fonte di gratificazione e conforto in sostituzione dell'affetto.

La madre "*non sufficientemente buona*" può distruggere in maniera traumatica l'esperienza dell'onnipotenza soggettiva del bambino, favorendo in particolare lo sviluppo di un falso sé o doppio legame minando così ogni barlume di creatività. (3)

Il modello strutturale delle relazioni oggettuali, afferma che l'individuo ha la tendenza innata a mettersi in relazione con gli altri sin dalle prime fasi dello sviluppo e attraverso l'interiorizzazione di queste relazioni, si formeranno le strutture intrapsichiche chiamate da John Bowlby, MOI, Modelli Operativi Interni, che permetteranno all'individuo di crearsi un'immagine di se stesso e delle relazioni future che lo accompagneranno per tutta la vita.

Lo stile di attaccamento con le figure significative dell'infanzia non scompare bensì permane per tutta la vita: mentre i mezzi per raggiungerlo si diversificheranno, i risultati saranno sempre gli stessi come le emozioni influiscono sulla qualità e sulla quantità di cibo assunto in ogni fase e contesto della vita.

3) *Winnicott D.W., I bambini e le loro madri*

Cistite, lo sai che si può prevenire? un segreto: bere molto e spesso

dr. Alberto Saita, urologo di Humanitas

La cistite, ovvero l'infezione della vescica accompagnata dalla sua infiammazione, non è un caso raro per le donne ma si può prevenire – il dottor Alberto Saita, urologo di Humanitas – seguendo raccomandazioni che valgono per le donne di ogni età.

In particolare, la menopausa e l'uscita dal periodo fertile, nella donna si accompagna a un aumento del rischio di cistite. I cambiamenti ormonali che influenzano la flora batterica, la riduzione del tono dell'uretra e le più frequenti perdite di urina, rendono la donna più vulnerabile alla contaminazione batterica che provoca la cistite

Cosa fare per prevenirla?

Per evitare la cistite, che spesso si accompagna a difficoltà e dolore alla minzione, cioè quando si urina, ma può presentarsi anche con febbre, per tutte le donne è importante:

1. svuotare la vescica completamente ogni volta si avverte lo stimolo ad urinare
2. mantenere una buona idratazione: nella fase acuta, quando la cistite si presenta con difficoltà alla minzione accompagnata da dolore, cioè stimolo irritativo, meglio moderare l'apporto di acqua; nelle cistiti ricorrenti, cioè nelle infezioni che si presentano ogni due/tre mesi in donne giovani, è importante bere molto per diluire la concentrazione batterica in vescica
3. seguire una dieta ricca di fibre: aiuta a scongiurare la stipsi e ridurre la presenza dei batteri nell'intestino
4. svuotare la vescica prima e dopo un rapporto sessuale
5. curare l'igiene intima
6. evitare di bere molta acqua tutta in una volta: meglio bere spesso
7. bere tisane: camomilla e malva hanno un effetto lenitivo
8. evitare alcolici, bevande zuccherate e gassate
9. preferire succhi di frutta senza zucchero, spremute, centrifughe, ma anche zuppe e minestre. Il succo di mirtillo aiuta l'idratazione e supporta la terapia farmacologica per l'infezione batterica

ARTE ED EMPATIA: UN NUOVO STUDIO TRA GLI STUDENTI DI MEDICINA

"Un nuovo studio pubblicato recentemente, condotto in cinque università degli Stati Uniti, ha confermato che gli studenti di medicina , con una maggiore esposizione alle arti e alle discipline umanistiche, tendono ad avere un'empatia significativamente migliore, così come per l'intelligenza emotiva e la saggezza – e sono meno propensi a sviluppare sintomi di burnout.

I risultati potrebbero interessare non solo i programmi della scuola medica, ma anche le ammissioni e il reclutamento, e lo sviluppo professionale tra i medici praticanti per cui anche quelli Italiani, si spera, riescano d'adottare lo stesso criterio.

Significato di Empatia

L'**empatia** è la capacità di "mettersi nei panni dell'altro" percependo, in questo modo, emozioni e pensieri. E' un termine che deriva dal greco, en-pathos "sentire dentro", e consiste nel riconoscere le emozioni degli altri come se fossero proprie, calandosi nella realtà altrui per comprenderne punti di vista, pensieri, sentimenti, emozioni e "pathos".

L'empatia è un'importante competenza emotiva grazie alla quale è possibile entrare più facilmente in sintonia con la persona con la quale si interagisce.

L'empatia è un'abilità sociale di fondamentale importanza e rappresenta uno degli strumenti di base di una comunicazione interpersonale efficace e gratificante.

Nelle relazioni interpersonali l'empatia è una delle principali porte d'accesso agli stati d'animo e in generale al mondo dell'altro. Grazie a essa si può non solo afferrare il senso di ciò che asserisce l'interlocutore, ma si coglie anche il significato più recondito psico-emotivo. Questo ci consente di espandere la valenza del messaggio, cogliendone elementi che spesso vanno al là del contenuto semantico della frase, esplicitandone la metacomunicazione, cioè quella parte veramente significativa del messaggio, espressa dal linguaggio del corpo, che è possibile decodificare proprio grazie all'ascolto empatico.

Emorroidi: i cibi da evitare

Le **emorroidi** sono provocate da una **dilatazione delle vene** nella parte finale dell'intestino retto. Possono essere interne, oppure visibili all'esterno.

R.G.Bijno

Chi soffre di emorroidi sa bene cosa significhi avere questa patalogia. Purtroppo l'operazione per rimuovere questa spiacevole malattia molte volte non risolve completamente il problema, che tende di ritornare a distanza di qualche anno.

La strada quindi migliore da utilizzare per cercare d' arginare questa malattia consiste principalmente nell' evitare di mangiare determinati cibi o leccornie.

Una mia parente, ad esempio, quando mangia del cioccolato fondente è quasi sempre certa d' avere nelle giornate successive delle infiammazioni di questo tipo.

Vediamo quindi come cercare di conoscere quali cibi dobbiamo fare a meno di mangiare, anche solo un assaggio.

Fritti e patate fritte

Gli **alimenti fritti**, in particolare, insieme agli alcolici, vengono imputati in grado di causare **irritazioni**

La Carne rossa

La carne, sia quella di **carne rossa oppure di al pollame**, tende a provocare infiammazione, per questo motivo conviene limitarne il consumo nei propri pasti.

Zuccheri e dolci

Gli zuccheri ed il cioccolato, incluse le bibite gassate ed i succhi di frutta zuccherati sono generalmente considerati tra gli alimenti maggiormente in grado di causare infiammazione e dipendenza nell'organismo.

segue a Pag. 10

Pepe e Peperoncino

limitare alimenti potenzialmente irritanti come alcol, spezie (pepe, peperoncini, peperoni, paprica)

ALTRI CIBI DA EVITARE

CAFFE' , INSACCATI DI MAIALE (SALUMI)
AGLIO E CIPOLLE

CIBI INVECE CONSIGLIATI DAI DIETISTI

- Mangiare cibi ricchi di fibre.
- Più frutta (in particolare frutti che migliorano il microcircolo, come i mirtilli), verdura e cereali integrali. In questo modo si ammorbidiscono le feci e ne aumenta la massa.
- Aggiungere fibra alla vostra dieta in modo graduale, per evitare problemi con il gas intestinale.
- Bere molti liquidi. Bere da sei a otto bicchieri di acqua •
- Utilizzare degli Integratori di fibre. La maggior parte delle persone non ricevono abbastanza della quantità raccomandata di fibra - 25 grammi al giorno per le donne e di 38 grammi al giorno per gli uomini - nella loro alimentazione. .
- Se si utilizzano integratori di fibre, assicuratevi di bere almeno otto bicchieri di acqua o altri liquidi ogni giorno. In caso contrario, gli integratori possono causare stipsi o peggiorare la stipsi.
- Assumere medicinali specifici per l'integrazione di flavonoidi

ACNE giovanile

Alcuni eccessi alimentari, cosmetici sbagliati, forte stress o – più semplicemente – **predisposizione** genetica possono favorire l'insorgere di un disturbo cutaneo molto comune e fastidioso come quello dell'**acne**.
Sono questi, principalmente, in età adulta o giovanile , che possono provocare la comparsa di brufoli sulla pelle.

Le possibili cause dell'acne

Alla base della comparsa di acne vi possono essere diverse cause anche se **la più frequente è quella legata agli sbalzi ormonali.**

Ecco perché si tratta di un problema tipico dell'adolescenza quando i ragazzi stanno vivendo dei forti cambiamenti a livello ormonale (e non solo).

E' vero anche che questo si verifica in altri periodi della vita per la presenza di particolari tipologie, nel caso delle donne, ad esempio, spesso l'acne è spia della presenza di cisti ovariche.

Una dieta per combattere l'acne

E' possibile intervenire aiutandosi con **una corretta alimentazione** calibrata sul singolo problema. Per prima cosa è bene **limitare l'assunzione di grassi e di zuccheri** prediligendo invece una dieta prevalentemente a base di cibi freschi e biologici, soprattutto frutta e verdura associata alla giusta idratazione (almeno 1 litro e mezzo di acqua al giorno). Ottima anche frutta secca come mandorle e noci del Brasile.

Molto utili per la problematica dell'acne si sono mostrati **gli Omega 3** presenti non solo nel pesce ma anche in molti alimenti di origine vegetale tra cui ad esempio i semi di lino.

APPENDICITE: come evitarla

L'appendicite è una dolorosa infiammazione dell'appendice, una sorta di borsa grande come un dito facente parte dell'intestino crasso e collocata nella **parte inferiore destra dell'addome**.

In passato quando una persona soffriva di questa patologia, dopo ovviamente una serie di esami e controlli medici, si procedeva alla terapia chirurgica, quasi immediatamente, mentre oggi si tenta una terapia conservativa (antibiotici) ogni qualvolta sia possibile, senza esporre il paziente a rischi di complicazioni.

Ma non sempre è possibile evitare questa operazione ed è opportuno meglio cercare d' evitare questa malattia, con una dieta appropriata.

Per cercare di non avere questi problemi è sempre opportuno cercare un adeguato apporto dietetico di fibre ed uno stile alimentare basato sulla sobrietà e sulla moderazione dell'apporto energetico (alzarsi da tavola con ancora un po' di fame), contribuisce a prevenire molte delle principali malattie del benessere che affliggono i Paesi occidentali, inclusa l'appendicite.

Mangiare più cereali, legumi, ortaggi e frutta:

Opportuno consumare quotidianamente più porzioni di ortaggi e frutta fresca, ed aumentare il consumo di legumi sia freschi che secchi, avendo sempre cura di limitare le aggiunte di oli e grassi, che vanno eventualmente sostituti con aromi e spezie.

- Consumare anche regolarmente pane, pasta, riso ed altri cereali (meglio se integrali), evitando di aggiungere troppi condimenti grassi.
- E' sempre meglio usare delle farine integrali e non con la semplice aggiunta di crusca o altre fibre (leggere sempre le etichette sui prodotti che si vogliono mangiare.

Spina Bifida

La spina bifida è una malformazione genetica incurabile a carico della colonna vertebrale: si tratta di una malattia del sistema nervoso centrale in cui alcune vertebre, non completando il proprio sviluppo, favoriscono la fuoriuscita di meningi e/o midollo spinale .

Le cause

L'esatta causa della spina bifida rimane ancora sconosciuta e ad oggi non si è ancora in grado di stabilire con certezza cosa interrompa la completa chiusura del tubo neurale, provocando tale malformazione. Secondo gli studiosi, sarebbe la combinazione di fattori genetici, nutrizionali e ambientali, a concorrere allo sviluppo della patologia. Sembra che un insufficiente apporto di acido folico possa essere un fattore chiave non solo per la spina bifida, ma anche per altri difetti del tubo neurale.

Uno dei momenti più critici è il periodo adolescenziale, quando si verifica la stabilizzazione delle alterazioni scheletriche che sono state provocate dai difetti neurologici e sfortunatamente, in diversi casi, alcune conquiste dell'infanzia come il cammino vengono perdute.

Mediamente i soggetti colpiti da spina bifida ottengono i loro massimi risultati nel cammino verso i 9 anni di età, ma la metà di loro perde questa funzione nell'arco dei successivi dieci anni.

ALCUNI SINTOMI DI QUESTA MALATTIA

- Formazione di un'evidente ERNIA DELLA SACCA DURALE (contenente midollo spinale e meningi)
- Disfunzioni sensoriali, PARALISI FLACCIDA
- Alterazione della forza muscolare, che porta a DEFORMITA' DELLA COLONNA VERTEBRALE, contratture degli arti e lussazioni

TUMORE AL POLMONE: LE SIGARETTE LIGHT, UGUALMENTE TOSSICHE COME LE ALTRE

di dr.ssa Licia Siracusano oncologa

Le sigarette “light” fanno male tanto quanto le sigarette normali. E alla loro diffusione potrebbe essere imputato l’aumento dei casi di adenocarcinoma, la forma più comune di tumore al polmone secondo quanto suggeriscono gli autori di una ricerca statunitense pubblicata su Journal of the National Cancer Institute. Sotto accusa sono finiti i filtri e il sistema di ventilazione. Ne parliamo con la dottoressa Licia Siracusano, oncologa e referente del Centro Antifumo di Humanitas Cancer Center.

Nessun beneficio dalle sigarette “light”

Ricercatori della Ohio State University e di altri cinque centri di ricerca hanno cercato di capire perché l’adenocarcinoma polmonare fosse aumentato negli ultimi anni a fronte della riduzione di altre forme di questa neoplasia il cui calo è stato associato alla riduzione del numero dei fumatori. Hanno condotto una meta-analisi di studi già condotti confermando ciò che si sospettava da tempo: dalle sigarette “light” non ci sono benefici alla salute.

I dati della ricerca suggeriscono una chiara relazione tra questo il filtro con piccoli forellini, con ventilazione, e l’aumento dei tassi di adenocarcinoma negli ultimi vent’anni. Pertanto – conclude il team degli scienziati – la Food and Drug Administration statunitense dovrebbe regolamentare l’utilizzo dei filtri ventilati fino a vietarne l’utilizzo.

La vaccinazione in Italia dal 1900 ad oggi, milioni di casi e decine di migliaia di morti evitati

Tra il 1900 e il 2015 le 10 vaccinazioni principali introdotte in Italia hanno evitato più di 4 milioni di casi di malattia e decine di migliaia di morti. E' stato, infatti, appena pubblicato sulla rivista internazionale *Vaccine* l'articolo intitolato "The impact of immunization programs on 10 vaccine preventable diseases in Italy: 1900-2015", a cura del Dipartimento Malattie Infettive dell'Istituto Superiore di Sanità. Lo studio ha valutato **l'impatto dei vaccini**, in termini di mortalità e morbosità, su 10 malattie infettive: difterite, tetano, poliomielite, epatite B, pertosse, morbillo, parotite, rosolia, varicella e meningococco.

Il razionale di questo studio è nato principalmente dalla discussione attuale sui vaccini. Infatti, il basso rischio percepito e la crescente preoccupazione per la loro sicurezza hanno portato ad una riduzione delle coperture vaccinali, con un aumento del rischio di focolai infettivi. Per questo, sono stati misurati in maniera scientifica i benefici apportati dai vaccini in Italia in un periodo di 115 anni. "Di fatto la popolazione italiana sta discutendo sul tema - spiega **Patrizio Pezzotti**, l'autore principale - ma forse ha perso di vista la memoria della diffusione e della gravità di queste malattie. Lo studio, che è stato condotto nell'ambito di un progetto finanziato dal Ministero della Salute, è stato sviluppato al fine di fornire dei risultati fruibili sia dagli operatori sanitari che dai cittadini, affinché chiunque possa valutare quali siano stati gli effetti delle vaccinazioni". Nella ricerca i dati annuali di mortalità per causa e quelli di morbosità sono stati utilizzati per determinare l'andamento dei tassi di morbosità e mortalità prima e dopo l'introduzione di ogni singolo vaccino. Le analisi sono state effettuate utilizzando dei modelli statistico-matematici che hanno permesso di stimare i casi attesi in assenza di vaccinazione. Lo studio ha evidenziato che la vaccinazione nel corso del secolo scorso e nei primi 15 anni del nuovo millennio ha determinato un drastico calo della morbosità e della mortalità dovuta a queste malattie. Infatti, è stato stimato che **più di 4 milioni di casi sono stati evitati dalla vaccinazione universale e che circa il 35% di questi ha riguardato i bambini nei primi anni di vita**. La difterite è stata la malattia con il maggior numero di casi prevenuti, seguita da parotite, varicella e morbillo.

È stato, inoltre, stimato che oltre 70.000 morti sono stati evitati dalla vaccinazione contro la difterite, il tetano e la poliomielite, le tre malattie infettive con i tassi di mortalità più elevati. "Negli ultimi anni, a causa del calo delle coperture vaccinali molte di queste malattie sono riemerse in Europa, dal morbillo alla difterite",spiega Pezzotti.

I programmi di vaccinazione universale, conclude lo studio, rappresentano lo strumento di prevenzione più efficace contro le malattie infettive. **I risultati di questo studio sono utili per rafforzare la fiducia dei cittadini nelle vaccinazioni.**

OLIO D'AVOCADO

L'olio di avocado è un emolliente ricco di sostanze antiossidanti utili per prevenire l'invecchiamento della pelle e per ridare lucentezza ai capelli, prevenendone la caduta. Aiuta anche a mantenere in salute il cuore, ridurre il girovita e per migliorare la fertilità sia maschile che femminile

A differenza di altri alimenti ricchi di grassi vegetali l'avocado contiene molti grassi buoni, quelli monoinsaturi, che sono sempre utili per mantenere in salute il cuore.

Quindi, contrariamente a quello che si crede, esistono grassi buoni, che è importante preferire e questo frutto può e deve essere parte integrante della nostra alimentazione, soprattutto se si soffre di ipercolesterolemia, se si ha qualche chilo di troppo,oppure semplicemente se si vuole scegliere uno stile alimentare più sano.

ALCUNE DELLE IDEE UTILI PER UTILIZZARE L'AVOCADO

L'avocado si utilizza per tante altre cose, ecco alcuni suggerimenti beauty e non solo:

1. Maschera all'avocado per i capelli e il viso
Frullare la polpa di avocado, aggiungere 2 cucchiai di olio di jojoba ed applicare sui capelli e/o sul viso lasciando agire per 20 minuti al massimo. E' possibile aggiungere degli olii essenziali per profumare la maschera.

2. In sostituzione del burro in cucina
Frullare la polpa e sostituire con questa il burro presente nella ricetta da realizzare calcolando che la polpa frullata di un avocado corrisponde circa a metà del quantitativo di burro indicato nella ricetta stessa.

3. Come emolliente per le labbra
Mescolare la polpa di avocado con olio di cocco e miele e spalmare sulle labbra secche o screpolate.

SPUNTINO POMERIDIANO:

LA MERENDA

La merènda è un pasto leggero, composto solitamente da cibi non cucinati, che si consuma nel periodo tra il pranzo e la cena. Con questo termine viene talvolta indicato anche lo spuntino mattutino, specialmente da parte degli alunni delle scuole. Wikipedia

La merenda non è questione da poco, specialmente per i giovani.

Lo **spuntino di metà pomeriggio** diventa cruciale per i piccoli o grandi studenti di casa. Spesso, soprattutto per le mamme che lavorano, la classica **merendina** confezionata diventa una risorsa di sopravvivenza.

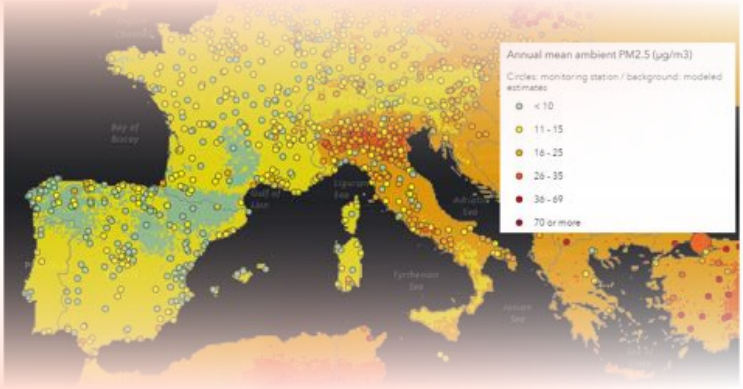
Ma non si tratta certamente della scelta ideale, soprattutto se si hanno davanti ore di studio e impegno intellettuale.

Pane, burro e marmellata o del pane con cioccolato sono invece gli alimenti genuini da usarsi, se possibile.

Oppure per gli amanti della cucina e dei dolci suggeriamo la **crostata di mele,** con crumble alle nocciole, la **torta morbida al cocco**, la **tarte tatin**, la torta **Martin sec**, la torta di **ricotta con i mirtilli**, la **torta magica** e la torta **mimosa** yogurt e fragole.

Per i più golosi consigliamo le torte casalinghe quelle a base di cioccolato fondente, come la crostata al **cioccolato con meringa** o la classica torta di **pane e cioccolato**.

FILTRIAMO L'ARIA CHE RESPIRIAMO per vivere meglio



L'Organizzazione mondiale della sanità ha pubblicato un report sulle condizioni di salute dei cittadini europei, inserendo l'inquinamento atmosferico tra le cause principali di morte del Vecchio continente. L'Italia, nella classifica stilata dall'Oms e formata da 50 Paesi europei, si pone al 31esimo posto.
All'origine del 94% dei decessi ci sono malattie non trasmissibili, in particolare quelle cardiovascolari, cerebrali o bronco-pneumatiche croniche ostruttive e il cancro ai polmoni. L'inquinamento dell'aria aumenta anche il rischio di infezioni respiratorie acute. Tra le principali fonti di inquinamento dell'aria ci sono i mezzi di trasporto, i combustibili utilizzati dalle famiglie, la combustione dei rifiuti, le centrali elettriche a carbone e le attività industriali.

Come Movimento Salute vogliamo ricordare che esistono moderne tecnologie , in grado di mettere in sicurezza gli ambienti sia di lavoro sia in casa propria. Si tratta di sistemi in grado di filtrare l'aria e rimandarla in circolo depurata. L'obiettivo è di avere un sistema in grado di proteggere gli ambienti e migliorare la qualità della vita.

In questo articolo vi presentiamo un sistema esistente in grado di funzionare a più stadi.

1) pre filtro in grado di catturare le fibre piu grandi
2) filtro HEPA in grado di rimuovere quasi la totalità delle particelle inquinanti sospese nell'aria, fino a dimensioni piccolissime. Elimanare allergeni, tossive, virus.
3) filtro a carbone attivo in grado di ridurre odori sgradevoli come quello di cottura, il fumo o di animali domestici

Contattici su info@movimentosalute.it per fornirti ulteriori dettagli e consigli utili per proteggere i tuoi ambienti

COMUNICATO DELLA K.A.O.S.
SU OZONOTERAPIA per la Sclerosi multipla

Il dr. Vincenza Simonetti, presidente della Associazione K.A.O.S. mi ha invitato a pubblicare la notizia sull'iniziativa, che come medico ozonoterapeuta intende sperimentare. Sono lieto di farlo, conoscendo le sue capacità professionali e la sua serietà nel proporre questi test.

Caro Roberto,

come sai, da 25 anni noi pratichiamo l'ozonoterapia ai pazienti con Sclerosi Multipla. Testimonianze video registrate sono disponibili sul sito WWW.associazionekaos.org. Uno dei principali risultati che otteniamo su tutti i pazienti trattati è quello della rapidissima risoluzione dei sintomi da poussè, senza l'uso di alte dosi di Cortisone. Vorremmo testare, su campioni di sangue, le variazioni di alcuni marcatori della patologia prima della terapia, dopo 1 ora dalla prima terapia e dopo la terza terapia su 3-4 pazienti con SM recidivante-remittente nel più breve tempo possibile dopo l'inizio di una poussè. Siamo particolarmente interessati a praticare queste 3 terapie, gratuitamente, su pazienti che non assumano altri farmaci specifici per la Sclerosi Multipla. **Scopo di questi test sarebbe quello di considerarli preliminari alla domanda di una sperimentazione più ampia da presentare al Comitato Etico Regionale: procedura indispensabile per potere chiedere il riconoscimento della terapia.**

La metodica consiste in un prelievo di sangue venoso, come per una donazione, che viene mescolato con ossigeno e ozono in una sacca monouso sterile e reinfuso lentamente, subito dopo, attraverso la stessa vena del prelievo.

La metodica è assolutamente sicura e indolore, viene praticata da parecchi decenni da migliaia di Medici in Italia ed in molti altri Paesi. Gli unici effetti collaterali sono quelli dovuti alla puntura dell'ago per il prelievo. Per ogni terapia, da fare non a digiuno, saranno necessari 30-40 minuti: una ora dopo la prima e la terza seduta sarà prelevato il campione di sangue da inviare al laboratorio . Dopo la terapia non sarà necessaria nessuna particolare precauzione. I pazienti interessati dovranno telefonare al mio **Studio Medico, in Torino, Via Lamarmora 43, al n. 011 5805696 per fissare un appuntamento**

MOVIMENTO
SALUTE onlus

ASSOCIAZIONE DI VOLONTARIATO
NO PROFIT
SETTORE SANITA'

PUNTI DI VISTA DI R. G. BIJNO

IL FUTURO?

STAMANI ALLA TELEVISIONE, HO SENTITO PARLARE DELLE "PAGELLE" CHE L'UNIONE EUROPEA ASSEGNA ALLE NAZIONI ADERENTI.

Ovviamente hanno parlato anche della nostra amata Italia ed ho sentito con grande dispiacere, che siamo classificati agli ultimi posti, sia a causa del nostro debito pubblico, che continua inesorabilmente ad aumentare, sia per la quantità di produzione economica prodotta.

I nostri politici, nella dura campagna elettorale, hanno continuato a dire che l'Italia è uscita dal tunnel del disastro economico e che possiamo guardare al futuro con grande fiducia e sicurezza.

NIENTE DI PIU' SBAGLIATO.. PURTROPPO.!!

Ho ascoltato spesso gli organi d' informazione dove tutti i tre gruppi politici più importanti, hanno sempre sostenuto che avrebbero, se eletti, aumentato gli stipendi, dato lavoro a tantissimi giovani, a fare in modo che la povertà diminuisca e poi decidere un aumento adeguato alle pensioni, ecc.. ma assicurare che l'Italia diminuisca il debito pubblico, tagliando le spese, non sono mai riuscito a sentire nessuno che ne parlasse o proponesse delle soluzioni.

Invece sento sempre dire che il signor tal dei tali ha fatto ricorso per ottenere un emonumento che gli spetterebbe, sento che quasi nessuno dei politici accetti di togliere i vitalizi, che molte volte arrivano anche alle generazioni successive….(sic)

Abbiamo un numero esagarato d'impiegati pubblici che tutti dicono, siano sproporzionati come numero, rispetto agli altri Stati Europei, ma ovviamente non si fa nulla per diminuirli. Esistono ancora le Province con i conseguenti costi di gestione elevati…

Non parliamo poi della massa d'individui che delinquono rendendo sempre meno sicure le nostre case e le nostre città e quindi i loro amministratori devono in qualche modo aumentare i costi di gestione per cercare d' arginare in parte questa grave situazione.

Sono un vecchio brontolone, lo ammetto ed oramai non ho più molte prospettive per il mio futuro, ma sono sempre più preoccupato per le nuove generazioni, a cominciare dai mei adorati nipoti.

COSA CI PORTERA' TUTTO QUESTO?

Non voglio pensare al peggio, ma temo che potremo presto aspettarci una nuova dittatura, come quella che in parte ho conosciuto purtroppo , quando ero un bambino.

TI PIACE IL NOSTRO NOTIZIARIO?

ALLORA FA IN MODO CHE ARRIVI ALLE PERSONE CHE HAI VICINO E CONOSCI.
AIUTACI A DIFFONDERE MAGGIORMENTE
"BENESSERE CREATIVO"
MANDACI GLI INDIRIZZI EMAIL DELLE PERSONE CHE RITIENI ADATTE A SEGUIRCI NELLA NOSTRA CAMPAGNA D'INFORMAZIONE per la salute di tutti.

RICORDATI CHE PER NOI:
PREVENIRE E' MEGLIO CHE CURARE

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