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.11 DICEMBRE 2019 79° numero

BENESSERE Creativo

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

IL SOMMARIO DEL NUMERO

DICEMBRE numero 11- (79) 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 CIBO E LONGEVITA'
PAG. 6 PER NATALE: I DOLCI DELLA SALUTE
PAG. 7/8/9 LE TISANE PER L'INVERNO
PAG. 10 LA COLONSCOPIA

PAG. 11 MAI ABUSARE CON I DOLCI
PAG. 12/13 ESERCIZI FISICI: MATTINA O POMERIGGIO?
PAG. 14 DIABETE ED ATTIVITA' FISICA
PAG. 15/16 LE ALLERGIE AL NICHEL
PAG. 17 PUNTI DI VISTA DEL DIRETTORE

INSERISCI SULLA TUA DENUNCIA DEI REDDITI IL NOSTRO CODICE FISCALE

97773590019

DIVENTA SOCIO DELLA NOSTRA ONLUS
COSTA SOLO 20 EURO ALL'ANNO

Prof. Ing. DomeNico Bijno

Il pensiero del mese a cura del Presidente…

Cari Soci e Simpatizzanti,
Buona ripresa dopo le feste. Rieccoci con il numero conclusivo dell'anno e pronti ad avventurarci in nuovi orizzonti. Spero che abbiate passato dei buoni momenti in salute e vi auguro di continuare al meglio per voi e per le persone intorno a voi.
Il tema di riflessione finale per l'anno 2019 è la speranza di aver compreso qualcosa in più sulla salute e di aver assaporato l'importanza di prodigarsi per il benessere collettivo.
Sarà scontato, ma l'interessamento alla salute degli altri è un ottimo rimedio. Il prendersi cura degli altri o con il termine moderno parliamo dei "CareGivers", non dovrebbe essere visto come un costo in termini di salute o che crei un surplus di infiammazioni, stress e problemi al proprio sistema immunitario. Studi statistici in meta analisi dimostrano infatti come non c'è rilevanza di questo strano pregiudizio o resistenza a occuparsi delle persone bisognose di attenzioni…
Se svolta nel modo giusto, il prendersi cura degli altri può essere un'attività estremamente salutare e benefica e che migliora la propria vita favorendo il vivere comune e il benessere collettivo.
Buona Salute a tutti…

LA MENTE ED IL CIBO

ALIMENTAZIONE E LONGEVITA'

"La società si divide in due classi: quelli che hanno più cibo che appetito e quelli che hanno più appetito che cibo"

Sébastien-Roch Nicolas, noto come Chamfort - Scrittore e aforista francese

L'alimentazione ha una notevole influenza sulla longevità umana, sia essa scarsa o abbondante. In Occidente dove è, senza ombra di dubbio, in eccesso per gran parte della popolazione, crea problemi non solamente alla linea ma anche al cervello.

Il cibo in eccesso stressa il cervello, il quale fa ingrassare e infiammare il corpo che, a sua volta, infiamma il cervello, come in un circolo vizioso.

Gli effetti dell'alimentazione sul mantenimento della salute e sulla cura delle malattie sono stati indagati tramite studi sperimentali controllati.

Secondo uno di questi studi realizzato da un gruppo di fisiologi e biologi all'Università del Wisconsin, una bella scorpacciata si traduce nell'alterazione dell'ipotalamo, area cerebrale deputata al controllo della fame e della sazietà.

Se si mangia troppo è come se il nostro ipotalamo ricevesse una scarica infiammatoria che, alla fine causa un'alterazione del sistema di ricezione dei segnali di sazietà portati da due ormoni: l'insulina e la leptina.

L'eccesso di questi, sommato all'eccesso di glucosio e di acidi grassi, induce nell'organismo la produzione di sostanze infiammatorie (citochine), che, non solo procureranno danni agli organi più coinvolti, come il fegato e la milza, ma torneranno al cervello, infiammandolo.
Una ulteriore conferma è arrivata da un altro studio che ha indagato il cervello di tre gruppi di persone, con più di 60 anni di età, che hanno seguito tre diverse diete per più di 4 anni

SEGUE A PAG. 5

Attraverso la risonanza magnetica all'inizio e alla fine dello studio si è appurato che il gruppo che aveva seguito una dieta povera di vegetali, ricca di prodotti raffinati e cibo spazzatura, mostrava un ippocampo sinistro più ridotto rispetto chi aveva seguito una dieta migliore. (1)

Il rapporto tra quanto si mangia e la funzionalità del sistema immunitario è complesso. Le ricerche più recenti ci dicono che il sistema immunitario può soffrire di malnutrizione (carenza di un equilibrato rapporto di vitamine, minerali e micronutrienti in genere) e non di restrizione calorica.

Negli Stati Uniti è stato avviato un programma di ricerca multicentrico denominato CALERIE che si è posto l'obiettivo di stabilire gli effetti a lungo termine della riduzione del 25% della dieta normale.

Sono stati reclutati 220 volontari in 3 siti (Tufts University, Pennington Biomedical Research Center e Washington University School of Medicine) a partire da maggio 2007. I partecipanti allo studio sono stati uomini e donne di età compresa tra 21 e 50 anni.

Lo studio clinico CALERIE, tuttora in corso, è stato il primo studio a concentrarsi specificamente sugli effetti della restrizione calorica prolungata nell'uomo (per almeno due anni) e gli effetti favorevoli sui predittori di longevità e fattori di rischio cardiometabolico.

I risultati sono stati pubblicati sul sito web della Clinical Trial nel 2018.2

In conclusione, sembra che moderazione calorica, riduzione delle proteine di origine animale e aumento del consumo di proteine vegetali e di carboidrati complessi rappresentino la strada maestra da seguire per vivere in salute il tempo che ad ognuno di noi è concesso.

1 Bottaccioli F., Bottaccioli A.G. " Psiconeuroendocrinoimmunologia e scienza della cura integrata", 2017, Milano, Edra

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

info@danielamassaglia.it

PER NATALE I DOLCI DELLA SALUTE

PUBBLICHIAMO un dolce di Marco Bianchi; un'altra delle sue ricette della salute.

Il protagonista de La prova del cuoco, nutrizionista sempre più noto e apprezzatissimo per le sue ricette della salute e per i suoi preziosi consigli ci delizia con una ricetta dolce ,ma che fa bene, con dei dolcetti al cocco con colata di cioccolato fondente diluito con il latte di soia.

Ovviamente niente uova, niente burro, solo farina integrale e cocco e tanto buon gusto.

Ecco la ricetta facile e veloce per fare un dolce che Marco Bianchi consiglia a tutti i suoi fan.

Dolce al cocco con cioccolato fondente

Ingredienti: 200 g di cocco grattugiato, 170 g di farina tipo 2, 70 g di zucchero a velo, 250 ml di latte di soia, 3 cucchiai di olio di oliva delicato, una punta di cucchiaino di curcuma e mezza bustina di lievito per dolci

Preparazione:

Nella ciotola versiamo il cocco, la farina, lo zucchero a velo, l'olio, il latte di soia, la curcuma e il lievito per dolci, mescoliamo il tutto e formiamo delle semisfere. Possiamo anche utilizzare gli stampini da muffin in silicone. Mettiamo in forno a 160° C già raggiunti per 20 minuti. Sciogliamo il cioccolato fondente al 72% con un po' di latte di soia. Serviamo i dolcetti al cocco, lasciati raffreddare, con la colata di cioccolato fondente.

INVERNO

TEMPO DI TISANE: vediamone alcune

ROSA CANINA

I suoi frutti, le piccole bacche di rosa canina, sono una fonte incredibilmente ricca di vitamina C presente in una concentrazione fino a 100 volte superiore rispetto agli agrumi.
Per questo la sua azione cosmetica è estremamente vitaminizzante: grazie alla vitamina C, ha un intenso potere antiossidante che contrasta i danni provocati dai radicali liberi e combatte il foto-invecchiamento.

AKAI

Le bacche di questa palma sono una fonte ricchissima di antociani (pigmento della pianta che le conferisce il tipico rosso porpora), **proteine**, acidi grassi essenziali, **fibre**, **vitamine e minerali**.
In particolare gli **antociani** svolgono un'**azione antiossidante**, in grado di contrastare l'invecchiamento prematuro delle cellule e dei tessuti, **30 volte** superiore a quella esercitata dal vino rosso e **3 volte** quella del mirtillo nero.

segue a PAG. 8

Coriandolo

IL **coriandolo** sono attribuite proprietà carminative, digestive e antispastiche del tubo digerente. Le suddette attività sono imputabili all'olio essenziale estratto dalla pianta, ricco in terpeni ed alcoli.

Per questa ragione, l'utilizzo del coriandolo è stato ufficialmente approvato per il trattamento dei disturbi dispeptici. Le sostanze in esso contenute, infatti, sono in grado di stimolare la produzione di succhi gastrici e di favorire, quindi, il processo digestivo

TARASSICO

La radice del **tarassaco** possiede **proprietà depurative**, in quanto stimola la funzionalità biliare, epatica e renale, cioè attiva gli organi emuntori (fegato reni pelle) adibiti alla trasformazione delle tossine, nella forma più adatta alla loro eliminazione (feci, urina, sudore). I principali componenti del suo fitocomplesso sono **alcoli triterpenici** (tarasserolo); **steroli**; vitamine (A,B,C,D); inulina, **principi amari** (tarassacina), sali minerali che conferiscono alla pianta **proprietà amaro-toniche** e **digestive.**

Il tarassaco è in grado di riattivare la funzione immunologica e potenziare la risposta immunitaria del sistema linfatico.

segue a pag. 9

SEMI DI FINOCCHIO

Gli antiossidanti presenti nei semi di finocchio, possiedono delle proprietà antinfiammatorie che potrebbero renderli utili nel trattamento di alcune patologie quali l'artrite e il morbo di crohn. I semi di finocchio sono altresì ricchi di fibre

KARCADE'

I karkadè, conosciuto anche come tè dell'Abissinia o tè d'ibisco è un infuso che si ricava, appunto, dai petali dei fiori rossi, profumati e bellissimi dell'Ibisco. La pianta, Hibiscus Sabdariffa, da cui si ricavano i fiori per il karkadè, cresce soprattutto in Africa e nelle zone caraibiche, infatti necessita di caldo e terreno sabbioso. I fiori vengono raccolti in autunno ed essiccati per qualche giorno, prima di separare i petali dal resto del fiore e confezionarli.

La bevanda, ormai diffusa anche in Europa, dove arrivò dopo il periodo coloniale, è molto apprezzata in Africa, dove oltre al karkadè rosso si consuma anche quello verde. Tuttavia, questo infuso è molto amato non solo per questioni di gusto, ma anche perché porta **benefici all'organismo**. Vediamo allora insieme **proprietà, controindicazioni e preparazione del karkadé**.

COLONSCOPIA

E’ un esame che generalmente spaventa, sia per l’idea che posso essere molto doloroso, sia per la sua invasività.
I timori e le reticenze legate alla colonscopia, esame di endoscopia digestiva fondamentale per la diagnosi precoce e la prevenzione di eventuali tumori al colon, che rappresentano la seconda causa di morte per tumori maligni in Italia e nei paesi occidentali, possono però essere maggiormente spiegati, senza causare grossi traumi.

A quale cosa serve la colonscopia?

L’ esame - è utile per **esaminare le pareti del grande intestino (crasso)** ed effettuare diagnosi su qualunque problema connesso con **disturbi intestinali**, che possono essere dolori addominali che non sono spiegabili, una **stitichezza improvvisa**, una **diarrea di lunga durata**, **perdite di sangue** attraverso il retto.

Non è utilizzata solo per effettuare diagnosi sulle **malattie del colon**, ma permette anche di essere operativi, qualora sia necessario effettuare biopsie per meglio definire la diagnosi oppure si debbano asportare polipi, formazioni pre-cancerose. In questo senso la colonscopia risulta essere un esame estremamente utile nella prevenzione del tumore del colon.

In assenza di sospetti diagnostici di specifiche **patologie,** l’opportunità di effettuare una **colonscopia** è generalmente correlata ad alcuni **fattori di rischio**.

La probabilità di sviluppo di un cancro al colon-retto, ad esempio, subisce un incremento nella fascia di popolazione **over 50**.

Ecco perché sono stati istituiti alcuni programmi di prevenzione per la popolazione, che si strutturano attraverso screening. Queste indagini hanno il fine di rilevare, con differenti metodologie, la presenza di **sangue occulto nelle feci**: una potenziale prima avvisaglia di aumento del **rischio** di **cancro al colon.**

Nel caso in cui non sia presente sangue occulto nelle feci, è consigliabile ripetere l’esame una volta l’anno; mentre se viene riscontrata la presenza di sangue occulto, è di norma prescritto un esame endoscopico: per l’appunto, la colonscopia.

Consigliatevi però, sempre prima con il Vostro medico di base, soprattutto per conoscere se per voi l’esame può essere importante.

TANTE BUONE LECCORNIE, MA ANCHE TANTI PERICOLI PER LA NOSTRA SALUTE: non abusatene mai.....

Tutte questi gustosi prodotti, purtroppo fanno male alla nostra salute, perchè contengono troppo zucchero. Favoriscono quindi l'obesità, il diabete, le carie ai nostri denti ed a lungo possono anche generare malatttie epatiche

Esercizio fisico: meglio prima di colazione o no?

Allenarsi al mattino, prima di fare colazione, migliora la risposta dell'organismo all'insulina e raddoppia la quantità di grassi bruciati (ma non quella di peso perso).

Quella di allenarsi a digiuno è una pratica molto diffusa nell'ambiente sportivo. C'è chi afferma che sia la migliore per bruciare più grassi e chi, invece, ne prende ampiamente le distanze.

La teoria che sta alla base dell'allenamento a digiuno è semplice: obbligare il nostro organismo a utilizzare le riserve di grasso come fonte di energia, permettendo quindi di bruciarne una parte più consistente, con effetti positivi sul dimagrimento e sul metabolismo. Le riserve di grasso sono "l'ultima spiaggia" per il nostro corpo, che per prima cosa utilizza come fonte di energia gli zuccheri e le scorte di glicogeno accumulato con l'assunzione di carboidrati e, quando queste sono esauriti, comincia a bruciare i grassi, che sono una fonte di energia lipidica quasi inesauribile.

Quindi, per bruciare più grassi, la teoria afferma che bisogna allenarsi quando le scorte di glicogeno nell'organismo sono le più basse possibili, ovvero dopo almeno 8-10 ore di digiuno completo. Questo tipo di digiuno può avvenire soltanto durante le ore notturne, quando comunque il nostro corpo non va in letargo ma continua a usare le scorte di glicogeno per mantenere attivi gli organi interni e la capacità cerebrale. Durante otto ore di sonno profondo si può arrivare a consumare anche il 60% del glicogeno.

SEGUE A PAG.13

Vediamo ora se l' allenamento di sera potrebbe essere più efficace allontando anche la voglia di abbuffate notturne

L'**allenamento serale** secondo alcuni ricercatori sembra migliore. Ma tutto dipende dai ritmi circadiani, cioè dalle variazioni cicliche delle attività biologiche del nostro organismo che, in base all'orario della giornata, alla luce del sole e via dicendo, secerne o meno alcuni ormoni che regolano l'attività dei nostri organi.

In Israele, hanno fatto molti studi sui topi sottoponendoli ad un **programma di allenamento** di sera, dopo la **corsa** sul tapis roulant, hanno ottenuto dei livelli più elevati di un metabolita chiamato ZMP, noto per aumentare l'attività metabolica dei tessuti.

Il team ha scoperto che i topi consumavano meno energia la sera, il che li rendeva più efficienti rispetto alla mattina.

I ricercatori californiani hanno osservato le modificazioni dei tessuti dei roditori durante l'esercizio.

In particolare, volevano analizzare il modo in cui lo zucchero viene metabolizzato e il **grasso viene bruciato**.

Durante il movimento serale, dal corpo dei topi veniva attivata una proteina che dimostra l'**efficacia dell'allenamento** più che in altri momenti della giornata

Secondo un altro studio dell'università australiana Charles Sturt, fare sport alla sera favorirebbe il riposo notturno e diminuirebbe la fame

Qual'e' la "medicina" migliore per il diabete? ma senza dubbi: l'attività fisica

Quanto è importante l'attività fisica nella cura del diabete?

E' la "medicina" migliore per il diabete. Il primo momento della terapia del diabete è lo stile di vita. Occorre sensibilizzare la popolazione diabetica all'utilizzo di un'alimentazione sana ed equilibrata e all'importanza dell'esercizio fisico come prevenzione e cura del diabete. Diverse indagini condotte in Italia hanno documentato che oltre il 30% della popolazione diabetica è sedentaria. Dobbiamo diffondere la cultura dell'attività fisica sin dall'esordio della malattia poiché è la terapia più accessibile, economica e salutare: non è un farmaco nel senso tradizionale del termine, è più efficace di molti farmaci, non ha effetti collaterali negativi.

PUBBLICHIAMO UNA PARTE
DELL'INTERVISTA
AL DR. ALBERTO AGLIALORO,
MEDICO DIABETOLOGO DI GENOVA

Ma per la prevenzione del diabete?

L'attività fisica è un efficace strumento di prevenzione perché ci dà la possibilità di ridurre la comparsa della malattia diabetica e di altre malattie, in particolare quelle cardiovascolari e cardiometaboliche. Purtroppo però, nonostante le evidenze scientifiche, la prescrizione dell'attività fisica in modo strutturato non è ancora entrata nel bagaglio di conoscenze applicata alla pratica clinica del diabetologo: lo specialista la prescrive troppo raramente al paziente diabetico. Mediamente, solo uno su tre.

Quali sono i benefici dell'attività fisica?

Sono tanti. In generale, migliora la qualità della vita e aumenta l'autostima e il senso di benessere psicologico. In chiave prettamente medica, riduce la mortalità da tutte le cause, riduce la malattia coronarica e la mortalità coronarica, aumenta il colesterolo HDL – quello "buono" – e riduce il colesterolo LDL ("cattivo"), riduce l'incidenza di cancro del colon, riduce la pressione arteriosa, incrementa la densità ossea e riduce l'incidenza delle fratture… Per il diabete: migliora la sensibilità insulinica e il compenso e contribuisce in modo significativo alla prevenzione del diabete tipo 2. Senza contare che contribuisce in modo altrettanto significativo a ridurre la spesa sanitaria e all'aumento della produttività… Non poco, direi…

ALLERGIE AL NICHEL

L'allergia al nichel sembra avere una diffusione crescente. Nella stragrande maggioranza dei casi si tratta di un'allergia che si scatena a seguito del contatto della pelle con il metallo.

Esistono però anche casi, seppure rarissimi, in cui il nichel, ingerito negli alimenti che lo contengono, può scatenare una reazione sistemica dell'organismo. In questo caso si parla di

Cos'è il nichel

Il nichel è un metallo duro e malleabile che, anche per queste sue caratteristiche, viene usato nella composizione di numerose leghe metalliche, come l'acciaio inossidabile.

L'origine dell'allergia va cercata in un episodio di sensibilizzazione privo di sintomi, in cui il nichel viene a contatto con il sistema immunitario che erroneamente lo riconosce come minaccia e si prepara a combatterlo nel caso di nuovi e successivi contatti;

questo processo può per esempio avvenire a seguito di foratura di lobi per l'orecchino o di piercing, nel caso di utilizzo di materiali inappropriati, ma in molti casi non è possibile risalire all'episodio chiave.

SEGUE A PAG. 16

Il nichel è quasi sempre presente in numerosi oggetti di uso comune, come ad esempio:

monete,
forbici,
chiavi,
attrezzi,

I principali sintomi

I sintomi tipici dell'allergia al nichel compaiono in genere da 24 a 72 ore dopo il contatto e sono principalmente:

- dermatite (eczema) nel punto di contatto sotto forma di puntini o vescicole,
- prurito, talvolta molto severo,
- rossore,
- bruciore o dolore,
- gonfiore.

Le eruzioni cutanee possono durare fino a 2-4 settimane e, nei casi più gravi, possono evolvere a ferite o ulcerazioni in caso di contatto prolungato e continuo.

Cari lettori,

siamo arrivati a Dicembre e questo è l'ultimo numero del 2019.
Mi piacerebbe conoscere quello che pensate di questo notiziario e se credete che possa ancora esserVi stato utile per conoscere qualcosa di più di quello che già sapete.

Me lo auguro vivamente, anche perchè, se non fosse così, penso che dovrei evitare di continuare a redigerlo.
Ritengo che quest'anno che stà per finire, sia stato molto difficile ed anche doloroso e sempre più cruento.

Questa nostra povera Italia non riesce a trovare la sua corretta strada; si è smarrita tra giochi di potere, critiche stupide e tanta miseria, ma anche molto egoismo e tanta voglia di primeggiare.

Una delle cause potrebbe essere l'immigrazione selvaggia, che continua imperterrita a mietere delle vittime, ma nello stesso tempo porti nelle nostre città, anche tanta delinquenza , disordine ed inciviltà.

Devo anche dire, come vecchio Torinese, di non aver mai visto , come quest'anno, una città in piena anarchia, dove tutto è lecito ed incivile.

Se fossi giovane, penso che farei come tanti altri, cioè d' andare a vivere in qualche altra nazione.

Francamente non so di chi siano le colpe di questo sfacelo, ma certamente penso che i giovani odierni, cioè coloro che dovrebbero reggere questa nostra nazione, non siano più capaci di farlo. PARLANDO DI QUESTA SITUAZIONE mi viene alla mente un individuo storico che tutti abbiamo conosciuto da studenti: il grande Annibale.

Un astuto condottiero che è riuscito a sconfiggere il grande popolo dei Romani, ma che poi non è stato capace di mantenere il potere per essersi adagiato troppo nell'ozio e nei vizi.

Questo modo di vivere mi pare oggi sia il "leitmotiv" dei giovani italiani composto solo da cellulari , chat e sesso , giochi e movide.

La fatica, il sudore, la voglia di lavorare, di produrre non fa più parte degli obiettivi dei giovani. Si è confuso il giorno con la notte e l'andare a dormire alle 6 del mattino è diventata una cosa normalissima.
Mi sono sempre domandato poi con quanta voglia un persona, anche molto giovane, abbia poi ancora voglia di lavorare al mattino.
Tanti auguri a tutti……..con il magone…

PUNTI DI VISTA
DI R. G. BIJNO

MOVIMENTO SALUTE
di DomeNico Bijno
SCELTA DI BENESSERE

PROTEGGI GLI OCCHI

dall'uso continuo di computer, televisione, cellulare, tablet, videogiochi e illuminazione artificiale.

Occhiali e Clip con lenti neutre

- Per **adulti** e **bambini**
- Qualità **CE** e **FDA**
- **8 filtri protettivi**, in particolare:
- **Anti Luce Blu** (fino al 41%)
- **Anti Raggi Ultravioletti** (100%)

MOVIMENTO SALUTE
di DomeNico Bijno
SCELTA DI BENESSERE

PROTEGGI GLI OCCHI

dalla luce blu durante le ore notturne.

L'uso delle moderne tecnologie **(Tablet, TV, SmartPhone, Gaming, PC)** durante le ore notturne, influisce sul ritmo sonno-veglia per via della **luce blu** emessa che modifica la produzione di melatonina e non permette un sonno ristoratore.
Movimento Salute propone **lenti che filtrano il 100% di luce blu con occhiali o clip.**