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. 1 GENNAIO 2019 69° numero

BENESSERE Creativo

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

IL SOMMARIO DEL NUMERO

GENNAIO numero 1- (69) 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 PSICOLOGIA E CIBO: L'IMPORTANZA DEI COLORI
PAG. 5 LA CLASSIFICAZIONE DEI FORMAGGI
PAG. 6 COLESTEROLO ALTO: CAUSE
PAG.7 ALCUNI FORMAGGI ITALIANI
PAG. 8 /9/10 CONSIGLI PER MANTENERSI GIOVANI

PAG. 11/12/13 SOLUZIONI PER RIDURRE IL COLESTEROLO
PAG. 14 LA CAFFEINA NEL CAFFE'
PAG. 15 OBESITA' INFANTILE
PAG. 16 L'ACETOSELLA: PROPRIETA'
PAG. 17 IPERTENSIONE ARTERIOSA
PAG. 18 LE MASSIME SUL BERE
PAG. 19 PUNTI DI VISTA DEL DIRETTORE

INSERISCI SULLA TUA DENUNCIA DEI REDDITI IL NOSTRO CODICE FISCALE

9777359001 9

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

Il pensiero del mese a cura del Presidente…

Prof. Ing. DomeNico Bijno

Carissimi Soci e Simpatizzanti,
Buon nuovo anno. Il pensiero da condividere con voi è sulla famiglia allargata (parenti e amici stretti). E' il vero fondamento di questa nostra nazione dove si concentrano i valori e gli insegnamenti. Sforziamoci tutti di trasmettere nel suo interno sani principi e attenzione al nostro prossimo. Parlare con dolcezza, comportarsi senza scatenare tensioni inutili e pronti a consolare le altrui sventure. Possibilmente agire in modo da non aspettarsi solamente un tornaconto personale e vivere in pienezza ogni giornata facendo del nostro meglio come ruolo sia da bambini, da studenti, da genitori , da lavoratori e da pensionati. Solo in questo modo potremo migliorare la situazione attuale e dare una vera svolta contagiosa al nostro modo di fare… il benessere, la prosperità e la salute saranno una conseguenza naturale…
Come Movimento Salute per questo nuovo anno, stiamo preparando un nuovo servizio per la cura dei piedi avremo una nuova rubrica dedicata per riconoscere i problemi e trattarli. Diciamo che vogliamo partire dalle fondamenta del nostro corpo!!!
A presto
Nico

Psicologia cromatica e cibo

Anche i colori influiscono sull'appetitività del cibo. L'aspetto, quindi il colore, è il primo elemento che ci colpisce influenzandoci nella percezione del gusto. Scelte dettate dalla preferenza personale, dallo stile di vita e dai bisogni dell'animo.
Secondo alcune teorie ogni tinta possiede particolari vibrazioni energetiche che agiscono sull'inconscio influenzando l'umore. (1)

Il rosso è il colore dell'energia, della passione, della sensualità. Stimola l'appetito ed il metabolismo, riattivando tutte le funzioni dell'ultimo tratto dell'intestino. Lo preferirebbero i coraggiosi e le persone che hanno grosse ambizioni.
L'arancio aiuterebbe a risolvere i problemi digestivi e di solito sarebbe amato dagli entusiasti e gli intuitivi.
Il blu ed il viola sono le tinte dell'equilibrio. I cibi che vanno dal viola all'indaco sono particolarmente ricchi di magnesio, antiossidanti e di altri elementi fondamentali per le funzioni cerebrali. Sono considerati i migliori antidoti alla fame nervosa, svolgono una benefica azione sul sistema nervoso, sul cervello e sulle facoltà intellettive superiori.
I cibi blu (mirtilli, prugne, ecc.) donano calma e servono ad abbassare la temperatura corporea. Il viola non è un colore che stimola l'appetito ed è adatto per chi vuole dimagrire, proprio perchè inibisce la voglia di cibo.
Il giallo sembra essere il colore preferito dai golosi. Trasmette calore, energia, allegria, senso di benessere, estroversione e lucidità cosciente. È consigliato mangiare cibi gialli (mais, uovo, miele) durante i cambi di stagione o nei momenti di stress fisico perchè "ricaricano" il corpo.
Il verde è tipico delle verdure e degli ortaggi. Alimenti che hanno effetti depurativi del sangue, favoriscono il drenaggio linfatico ed irrobustiscono il sistema cardiocircolatorio. E' il colore della serenità e della natura. E' un sedativo del sistema nervoso, aiuta a combattere irritabilità, insonnia ed esaurimento. Se si ha la tendenza a mangiare molto velocemente, il verde aiuterà a "rallentare" durante i pasti. È un colore rigenerante che trasmette tranquillità.
Il nero crea mistero ed aumenta il senso del rischio non solo nei cibi. Ha una forte valenza erotica, nonostante il nero simbolicamente sia il colore che assorbe ed annulla l'energia. Un'équipe di scienziati giapponesi ha scoperto che i cibi scuri sono ricchi di antiossidanti utili a prevenire cancro, problemi cardiaci e menopausa precoce.
Il Bianco favorisce la concentrazione. I cibi simbolo sono il riso e il latte. I cibi bianchi comunicano candore, semplicità ed eleganza ed aiutano a depurare e disintossicare il corpo.

a cura della dr.ssa **Daniela Massaglia**, psicologa clinica, naturopata
info@danielamassaglia.it

1) http://guide.supereva.it/educazione_alimentare_/interventi/2005/07/219683.shtml

Classificazione dei formaggi

Una buona classificazione dei formaggi,proprio in base alla grande abbondanza di varietà (circa 2000 in tutto il mondo), può essere fatta:

- secondo la specie di latte usato (formaggi caprini, ovini, vaccini, bufalini, misti);
- secondo la modalità di coagulazione della cagliata (acida o presamica);
- secondo la consistenza della pasta o il contenuto di acqua (formaggi freschi, molli, semiduri, duri, da grattugia);
- secondo la temperatura di cottura (formaggi crudi T< 38 °C; formaggi semicotti tra 38 e 48°C; cotti T> 48 °C);
- secondo il tempo di maturazione (formaggi freschi a maturazione extra rapida di 2-3 giorni; rapida entro 15 gg; a breve stagionatura entro 30 gg; a media stagionatura entro i 6 mesi; a lunga stagionatura, lenta entro 1 anno, e lentissima, oltre 1 anno);
- secondo il contenuto in materia grassa (formaggi magri, semigrassi, grassi, doppia crema);

Colesterolo alto e formaggi: ma sembra che non sia così?

Alcuni lavori recenti sembrano ridimensionare il ruolo dei formaggi nell'influenzare sfavorevolmente il profilo lipidico e, soprattutto, nell'aumentare il rischio cardiovascolare.

Come tutti i derivati del latte (e la maggior parte dei prodotti di origine animale), i formaggi sono ricchi di grassi saturi, la cui capacità di aumentare i livelli del colesterolo LDL è nota da decenni.

Tuttavia si è sempre sottovalutato il fatto che gli stessi acidi grassi aumentano anche i livelli del colesterolo HDL, un fattore protettivo (e non di rischio) per le malattie cardiovascolari.

Nelle più recenti metanalisi (cioè le valutazioni complessive di tutti gli studi condotti e pubblicati su un certo argomento), il fatto di consumare quantità maggiori o minori di questi acidi grassi non sembra influenzare in maniera significativa la probabilità di andare incontro a un infarto cardiaco o a un ictus cerebrale.

ALTRI STUDI DI SETTORE

Tra le tante prove effettuate si è capito che chi consuma circa 40 g di formaggio al giorno sembra avere una probabilità massima di evitare eventi cardiovascolari nel tempo sensibilmente superiore a quella di chi di formaggio non ne mangia per nulla.
Un altro studio, pubblicato alla fine dell'estate su una prestigiosa rivista americana di nutrizione, ha cercato di entrare più in dettaglio nell'argomento, valutando se esistano differenze significative negli effetti metabolici dei differenti formaggi, correlate al rispettivo tenore di grassi (in altre parole, se, i formaggi magri abbiano un effetto diverso e più favorevole rispetto a quelli con maggiore contenuto di grassi). **Anche in questo caso la risposta sembra negativa: dopo 12 settimane, chi aveva consumato formaggi grassi, formaggi magri oppure la stessa quantità di calorie come carboidrati, non presentava differenze significative in termini di peso, massa grassa corporea, circonferenza vita e profilo lipidico.**

SONO SOLO ALCUNI DEI TANTI SQUISITI FORMAGGI ITALIANI

I CONSIGLI DI "MOVIMENTO SALUTE" PER MANTENERSI GIOVANI

di Roberto Guido Bijno

I NUMERI NON SONO ESSENZIALI: ELIMINALI!! COMPRESI QUELLI RIGUARDANTI L'ETA', IL PESO E L'ALTEZZA

1

FREQUENTA SOLO GLI AMICI CHE TI DIVERTONO

2

NON SMETTERE D'IMPARARE COSE NUOVE: AGGIORNATI SEMPRE A TUTTE LE ETA'

3

AVER CURA DELLE PICCOLE COSE E' SEMPRE IMPORTANTE

4

RIDERE FA BENE- FALLO SEMPRE SINO A MANCARTI IL FIATO

5

ANCHE LE LACRIME, POSSONO AIUTARE AD ESSERE SE STESSI

6

7

IL TUO RIFUGIO E' SEMPRE CIO' CHE TI PIACE. CIRCONDATI QUINDI SOLO DELLE COSE CHE AMI

POSSIAMO DIMINUIRE, SENZA MEDICINALI, IL COLESTEROLO?

ECCO ALCUNI CONSIGLI DELLA ONLUS PER RIUSCIRCI

I GELATI

A tutti piacciono i gelati, soprattutto d' estate, ma invece sarebbe opportuno mangiare solo quelli che contengono frutta , oppure solo dei sorbetti

CARNE ROSSE o bianche

Le carni rientrano tra gli alimenti a più alto contenuto in colesterolo.
Al contrario di quanto si possa pensare, non c'è una grossa differenza tra il contenuto in colesterolo delle carni bianche e il contenuto in colesterolo delle carni rosse;

TROPPO SALE

Se il nostro cervello rallenta è TUTTA colpa dell uso eccessivo di sale

SEGUE A PAG. 12

FORMAGGI

Come tutti i derivati del latte (e la maggior parte dei prodotti di origine animale), i formaggi sono ricchi di grassi saturi, la cui capacità di aumentare i livelli del colesterolo LDL è nota da decenni (vedi anche l'articolo precedente)

TROPPI CONDIMENTI

In cima alla lista ci sono i **grassi**. Tra questi, i condimenti come la besciamella, la panna, il burro, il lardo, lo strutto, la pancetta, il ragù, la maionese, la margarina, l'olio di cocco e l'olio di palma che sono contenuti anche nelle merendine e nascosti in molti altri dolci.

Stesso discorso per **i primi piatti elaborati** come, ad esempio, le lasagne, i ravioli, i tortellini, i cannelloni.

SALUMI

Gli Insaccati, soprattutto i salami, contengono delle quantità piuttosto elevate di grassi, e se consumati in eccesso possono influenzare negativamente i livelli di colesterolo

SEGUE A PAG. 13

MANGIARE MOLTA VERDURA E FRUTTA

Per diminuire il colesterolo LDL è sufficiente aumentare semplicemente la quota di fibra alimentare.
I cibi con fibra alimentare sono quelli vegetali, quindi: verdura, frutta, cereali (soprattutto integrali), legumi e funghi

MANGIARE PESCE

Per abbassare i livelli di colesterolo e proteggere l'apparato cardiocircolatorio dall'accumulo di grassi sulle pareti delle arterie, che causano patologie molto gravi come infarto e ictus, è utile mangiare pesce Per esempio Il salmone è un pesce pregiato che non solo riesce ad abbassare il colesterolo, ma è anche ideale per proteggere sul lungo periodo il cuore

DIMINUIRE LE DOSI DI PASTA

La pasta, il riso e il pane possono essere considerati dei buoni alimenti, soprattutto quando consumati integrali, ma è meglio non eccedere nelle dosi: la quantità di fibre e di proteine contenute è abbondante e aiuta la gestione del colesterolo.

LA CAFFEINA

Questa sostanza è uno stimolante del sistema nervoso centrale che, in modi diversi, ha degli effetti su alcuni organi del nostro corpo:

vediamone insieme alcuni

L'organo a risentirne maggiormente gli effetti è il nostro cervello: bere caffè stimola il sistema nervoso centrale, facendo sentire chi la beve più sveglio e meno stanco.

Ecco perché è l'ingrediente comunemente usato dai farmaci che servono a curare o gestire la sonnolenza, il mal di testa e l'emicrania. Se però si esagera l'effetto è quello contrario: troppa caffeina può dare mal di testa, ansia, irritabilità, sonnolenza e tremori.

Il caffè è un mondo affascinante, fonte di continue scoperte. Nella tazzina di caffè, infatti, non troviamo solo caffeina. Anzi, il caffè contiene un grande numero di composti chimici.
Per l'esattezza, nel caffè ci sono circa 1000 composti chimici differenti e si tratta di sostanze utilissime per la ricerca medico-scientifica e per la prevenzione. Infatti, proprio da questi composti del caffè si potranno ricavare nuove terapie e cure per disturbi e malattie di tipo cardiovascolare.

La caffeina è famosa per le proprietà toniche, ma forse non si pensa che viene utilizzata pura o sotto forma di estratti naturali anche nei trattamenti e prodotti cosmetici appositi contro la contro la cellulite.

La caffeina è spesso il principale ingrediente attivo presente in creme anti-cellulite. Si tratta di un diuretico naturale ed è pensato per migliorare l'aspetto della cellulite, aumentando il flusso sanguigno, eliminando il liquido nelle cellule della pelle e riducendo il grasso.

Assumendo **caffeina** in quantità noteremo poi che essa aumenta la diuresi, se esageriamo, però, possiamo anche soffrirne. Per questo **è meglio che non ne ingeriscano le persone che soffrono di esofagite e reflusso gastroesofageo**, ulcera allo stomaco, anemia, ipertensione, tachicardia, aritmie e osteoporosi.

L'OBESITA' INFANTILE IN ITALIA

Le statistiche dicono, purtroppo, che i bambini italiani sono fra i più obesi di Europa, a dispetto della tanto osannata dieta mediterranea, e ad essere maggiormente in sovrappeso sono le femmine. Ciò nonostante l'Italia ha anche il maggior tasso di obesità infantile tra i maschi (21% pari merito con Cipro) mentre il 42% dei maschi è obeso o in sovrappeso. Le bambine italiane invece hanno uno dei tassi più alti di obesità e sovrappeso: il 38%.

In Italia, più di un terzo della popolazione adulta (35,3%) è in sovrappeso, mentre una persona su dieci è obesa (9,8%); complessivamente, il 45,1% dei soggetti di età ≥18 anni è in eccesso ponderale

Nel nostro Paese, la Regione con la più alta presenza di bambini ed adolescenti con eccesso di peso spetta alla Campania, col 36%, mentre la Valle d'Aosta è la Regione con la minor presenza di bambini in sovrappeso ed obesi (14,3%). Osservando i dati, si nota come il problema dell'obesità infantile peggiori scendendo dal nord al sud del Paese. (Giordani, 2002).

Acetosella: proprietà

Le **proprietà dell'acetosella** possono essere un toccasana contro le disfunzioni dell'apparato digestivo, i disturbi dello stomaco e dell'intestino, le emorroidi, le ulcere della bocca e del retrobocca, l'inappetenza, gli stati di prostrazione e le febbri.

Viene chiamata in questo modo proprio per il suo caratteristico sapore acidulo che ricorda molto quello dell'**aceto**, appunto, l'acetosella è utilizzata sin dal Medioevo come condimento per insalate, verdure e minestre.

E' una pianta erbacea che cresce in modo spontaneo in *habitat* montani e submontani, boschivi ed in zone umide. Pur essendo molto diffusa, questa pianta dai caratteristici fiori bianchi, non è molto facile da riconoscere perché tende a confondersi con il comune trifoglio.

Le **proprietà della acetosella** sono molte, ed è ottima anche in cucina. Assaggiando le foglie, si può riconoscere il suo tipico sapore aspro ed acidulo.

Acetosella per gli utilizzi terapeutici

Per utilizzare al meglio le **proprietà terapeutiche** si usa soprattutto il decotto di foglie. Per uso interno, il **decotto di foglie** si prepara con 1 manciata di foglie fresche per ogni litro d'acqua (da bollire 10-15 minuti). Per uso esterno si usano 2 manciate di foglie nella stessa quantità d'acqua. Meno frequente l'uso del **decotto di radici e semi:** 1 pezzetto di radice e 3 pizzichi di semi da bollire in 1 litro d'acqua. Una tazza al giorno per uso interno.

Ipertensione arteriosa

L'ipertensione arteriosa è conosciuta anche come "**killer silenzioso**", perché non comporta alcun sintomo e agisce nell'ombra, degenerando in complicanze severe, talvolta dall'esito purtroppo mortale.

La terapia dell'ipertensione si fonda sull'importante obiettivo di riportare nella norma i livelli pressori alterati.

Per consentire questo traguardo, è fondamentale: ridurre il consumo di sale, praticare regolarmente l'attività fisica, seguire una dieta sana ed equilibrata, seguire una terapia farmacologica appropriata dopo una visita particolareggiata eseguita da un medico cardiologo.

L'ipertensione essenziale caratterizza la maggior parte dei casi (più del 90%) di pressione alta nella popolazione adulta e anziana, risultando la forma in assoluto più comune.

LE MASSIME SUL NON BERE

"La vera felicità non è in fondo a un bicchiere, non è dentro a una siringa: la trovi solo nel cuore di chi ti ama."

Jim Morrison

"Il primo bicchiere è per la sete; il secondo, per la gioia, il terzo, per il piacere; il quarto, per la follia."

APULEIO

Se succede qualcosa di brutto si beve per dimenticare; se succede qualcosa di bello si beve per festeggiare; e se non succede niente si beve per far succedere qualcosa.

(Charles Bukowski)

Benché l'uomo sia già composto per il novanta per cento di acqua, gli astemi non ne hanno ancora abbastanza.

(John H. Bangs)

Colui che distrugge la vita, che dice ciò che non è vero, che conduce una condotta sessuale impropria, e si dedica a bere liquori intossicanti, egli, già in questo mondo, cava le proprie stesse radici.

Siddhārtha Gautama

L'alcol cambia un uomo. Ma il suo effetto è effimero come quello della voluttà.

Roger Lemelin

Non bevete bevande alcoliche, poiché questa è la strada di tutti i mali.

Maometto

Penso che ognuno di noi, che si documenti su giornali, Tv od internet, abbia ormai compreso che l'Europa intera stia attraversando un momento molto difficile e complicato.

La stessa "grande e superba Inghilterra" non ha ancora capito se sia un bene od un male rimanere ancorata all'Unione europea.

Nella mia tanta ignoranza, pensavo che dopo l'unione (U.E.) e l'introduzione dell'euro nel 2002, nel giro di qualche anno si arrivasse allo Stato Unito Europeo, come esiste in America, con un solo Governo ed un solo Presidente, ma avevo dimenticato di ricordare che la sete di potere è enorme nell'uomo e solo con la forza e di conseguenza con delle guerre, forse si può raggiungere questo obiettivo. (Ma spero proprio che di guerre in Europa non se ne parli più…)

In Italia poi, su cui tutti gli altri Paesi Europei gettano fango e ci deridono per come la politica non sia stata capace in tanti anni e con tanti governi, di non essere stata capace ad abbassare il debito pubblico. Sembra ormai che in Europa la nostra amata Nazione non conti quasi più nulla.

E pensare che due millenni fa, l'Italia era la culla del sapere e dettava leggI e direttive in tutta l'Europa.

Oggi, le statistiche ci dicono che i nati in Italia hanno già dalla nascita un debito pubblico , sulle loro spalle, superiore ai 35.000 euro e continuando di questo passo, questa generazione, non avrà la possibilità d' avere più una pensione, in quanto lo Stato non avrà i fondi per poterla dare a tutti.

Le donne non fanno più figli ed oggi la popolazione oltre i 65 anni supera il 35% e magari tra 20 anni arriverà anche al 45%.

Questo significa che solo il 50% degli italiani sarà in grado di lavorare: ma di questo passo, come sarà possibile gestire una situazione di questo genere, dove i nostri giovani pensano solo a divertirsi, a drogarsi, ad ingurgitare alcoolici, ma senza mai parlare di etica, di morale e di rispetto verso gli anziani ed anche verso il loro prossimo. Si dice che in Italia abbiamo troppa disoccupazione, ma i giovani pensano che solo ottenendo una laurea, si possa trovare un lavoro, super retributivo , ma soprattutto poco impegnativo e faticoso.

Come si fa a pensare di lavorare con vigore e volontà, quando milioni di giovani vogliono uscire tutte le sere per divertirsi e magari andare a dormire, se va bene, dopo le tre/quattro di notte?

POVERA ITALIA!!

PUNTI DI VISTA DI R. G. BIJNO

Movimento Salute Onlus

FORSE NON AVETE FATTO ATTENZIONE, MA SU QUESTO NUMERO SI PARLA ANCHE DI FORMAGGI E DELLE LORO CARATTERISTICHE

www. movimentosalute.it