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. 5 MAGGIO 2019 73° numero

BENESSERE Creativo

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

IL SOMMARIO DEL NUMERO

MAGGIO numero 5- (73) 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 LE INSIDIE DELLE OFFERTE DEI PRODOTTI
PAG. 6 /7 FUNGHI PER IL DECLINO COGNITIVO
PAG. 8 ASPIRINA E TUMORE
PAG. 9/10 CONSERVE FATTE IN CASA
PAG. 11/12 VIVERE DA SOLI E SALUTE
PAG. 13 MANGIARE UOVA
PAG.14/15 TARASSACO E DIABETE
PAG. 16 DISLESSIA
PAG. 21 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

Il pensiero del mese a cura del Presidente…

Prof. Ing. DomeNico Bijno

Carissimi Soci e Simpatizzanti,
prosegue il nostro cammino di salute, fatto con alti e bassi e situazioni che occorre affrontare ogni giorno. La sfida è il tema della riflessione di questo mese. Non intendo la sfida con gli altri, ma quella con noi stessi. Abbiamo ognuno delle caratteristiche distintive che ci portiamo dentro dalla nascita e che sviluppiamo durante la vita. Parte viene anche dal nostro lignaggio… Tendiamo inevitabilmente a sfruttare al meglio le nostre qualità, ma dobbiamo anche lavorare profondamente sui nostri difetti e sulle nostre mancanze. Le persone intorno, magicamente grazie al gioco delle coincidenze, ci permettono di avere nuovi orizzonti e nuovi spunti per migliorarci o regredire a seconda delle scelte che facciamo. Ci imponiamo periodi dove non vogliamo accettare sfide, ma è la vita stessa a non lasciarci scelte di comodo o di pargheggio. Non esiste età, condizione, scuse e salute. Le sfide ritornano. Fanno parte del nostro vivere quotidiano, dal momento in cui ci svegliamo la mattina, fino a quando ci abbandoniamo a un sonno ristoratore. Accettiamo quindi di buon grado quello che dobbiamo affrontare, ben sapendo che la partita anche se sembra su tavoli diversi, è svolta su un campo unico per tutti. Ci sono regole chiare anche se facciamo finta che non esistano.
La sorpresa è scoprire il piacere di essere, giocando al meglio, passo dopo passo, sfida dopo sfida. I problemi non vengono dagli altri, ma da noi stessi. Buona lettura a tutti.
Nico

LA MENTE ED IL CIBO

LE INSIDIE DELLE OFFERTE:

I SEGRETI PER ATTIRARE CLIENTI E FAR CREDERE DI RISPARMIARE

Il prezzo è uno degli elementi presi in considerazione quando si tratta di vendere un prodotto.

La persuasione è una forza potente nella vita di tutti i giorni e ha una grande influenza sull'intera società. Può essere definita come " un processo in cui i comunicatori cercano di convincere altre persone a cambiare i loro comportamenti attraverso la trasmissione di un messaggio in un clima di libera scelta".

Le strategie di marketing per aumentare le vendite hanno una struttura sofisticata. La psicologia ha fornito, agli esperti del marketing, gli strumenti e le informazioni per influenzare le scelte delle persone.

Sull'induzione all'acquisto esistono molti "trucchi del mestiere" che sono il risultato di ricerche nel campo della psicologia della percezione. Dal colore della confezione alle informazioni sul prodotto, si persuade alla scelta in base a condizionamenti percettivi e sociali. Il messaggio emozionale che passa è che più acquistiamo, più saremo felici.

Il prezzo è uno degli elementi presi in considerazione quando si tratta di vendere un prodotto. Il cosiddetto "prezzo psicologico" (1) è una strategia di marketing che fonda le sue radici nel concetto secondo il quale alcuni prezzi hanno un impatto psicologico più rilevante di altri sull'acquirente.

1) https://competitoor.com/it/prezzo-psicologico

SEGUE A PAG. 5

Prendi 2 paghi 1

Con questa strategia il cliente andrà a pagare un prodotto a prezzo pieno, ottenendone un secondo gratis. Al prezzo di uno otteniamo due prodotti identici e noi umani facciamo fatica a rinunciare a qualcosa quando è possibile ottenerlo gratis.

L'idea di acquistare una porzione doppia per un prezzo singolo può indurci a essere meno selettivi e meno critici rispetto alla qualità o alla necessità di quel prodotto.
Siccome questa strategia è stata già molto sfruttata, le persone tendono a non prestarvi più molta attenzione. Per questo motivo, vengono utilizzate alcune varianti:

• • •

Prendi uno e ottieni il secondo con il 25% di sconto
Prendi uno e ottieni un buono del valore di ..... euro, gratis
Prendi 3 al prezzo di 1

Prezzi che terminano con il 9

Questo tipo di strategia prevede che il prezzo finisca con "9" o "99".

I prezzi come ad esempio 1.99 sono più attrattivi perché la nostra mente percepisce 1 anziché 2. Il nostro cervello tende a percepire tale prezzo come significativamente inferiore rispetto a ciò che realmente è. In questi termini, ci sembrerà di risparmiare e quindi saremo più inclini ad acquistare.

Prezzo di prestigio

E' la strategia esattamente opposta alla precedente. Consiste nell'utilizzo di prezzi che terminano con cifre tonde. Secondo uno studio condotto nel 2015 le cifre tonde (100) sono processate più facilmente dal nostro cervello e contribuiscono alla creazione di fiducia da parte del cliente. In altre parole, l'acquisto è guidato dai sentimenti quando si parla di cifre tonde perché il riconoscimento del prezzo è processato in modo più veloce.

Affiancare prezzi costosi a quelli standard

Questo tipo di strategia comparativa ha l'obiettivo di affiancare prodotti simili ma con prezzi molto diversi. E' un tipo di strategia che funziona bene nel campo della moda perché vengono affiancati prodotti con una qualità simile ma con prezzi completamente diversi. Nella maggior parte dei casi il prodotto più costoso sarà quello preferito perché tendiamo ad associare "costoso" ad una migliore qualità.

Evidenziare la differenza di prezzo

Quando viene offerto un prodotto dove sono presenti sia il prezzo vecchio che quello nuovo (scontato), la vendita risulterà più facile perché ai clienti sembrerà di fare un buon affare e non saranno interessati ad una ulteriore ricerca di prodotti con prezzi migliori. Per accentuare la convenienza dell'affare proposto, ai venditori si suggerisce di cambiare il carattere, la dimensione o il colore del prezzo che si propone. La carta vincente nell'utilizzo di queste tipo di strategie consiste proprio nell'ingannare la mente umana giocando con il fattore psicologico.

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

LA SALUTE SI PUO' MANTENERE ANCHE DA QUELLO CHE MANGI

SEGUE A PAG. 7

I funghi proteggono il cervello: 150 grammi al giorno contro il declino cognitivo

I funghi proteggono il cervello degli adulti dal declino cognitivo e ne bastano pochi grammi al giorno per riscontrare questi benefici.

La scoperta della National University of Singapore mostra come questi alimenti abbiamo effetti positivi sul nostro cervello

La ricerca sui benefici dei funghi

Come ha spiegato il professor Lei Feng, responsabile della ricerca e del dipartimento di medicina psicologica della NUS: “Questa correlazione è sorprendente e incoraggiante.

Sembra che un singolo ingrediente comunemente disponibile e facile da reperire potrebbe avere uno spettacolare **effetto positivo sul declino cognitivo**”.

La ricerca è solida: è durata sei anni, dal 2011 al 2017, e ha raccolto i dati da più di 600 anziani cinesi di età superiore ai 60 anni che vivono a Singapore.

I risultati sono stati pubblicati online sul *Journal of Alzheimer's Disease* all'inizio di questa settimana e sembrano incontrare il favore della comunità scientifica.

Il professore continua dicendo che: “Le persone con MCI sono ancora in grado di svolgere le loro normali attività quotidiane.

Quindi, quello che abbiamo dovuto determinare in questo studio è se questi anziani avevano prestazioni più scadenti nei test neuropsicologici standard rispetto ad altre persone della stessa età e con la stessa scolarizzazione.

I test neuropsicologici sono attività specificamente progettate per misurare vari aspetti delle capacità cognitive di una persona”.

Long story short, come spiega proprio il sito dell’Università di Singapore, i test “Prendevano in considerazione informazioni demografiche, la storia medica, i fattori psicologici e le abitudini alimentari.

Un'infermiera misurava la pressione sanguigna, il peso, l'altezza, la forza nelle mani e la velocità di deambulazione.

Sono stati effettuati anche semplici screen test su capacità cognitive, depressione e ansia”.

A questo punto gli esperti hanno effettuato una valutazione neuropsicologica standard di due ore e una misurazione degli eventuali livelli di demenza insieme a un team di esperti psichiatri.

L'aspirina riduce il rischio tumore

L'Italia è il primo Paese al mondo a riconoscerne ufficialmente i benefici

Come fa l'aspirina a ridurre il rischio tumori.

Il prof. Carlo Patrono, docente di Farmacologia all'Università Cattolica del Sacro Cuore di Roma, spiega che l'acido acetilsalicilico a basse dosi potrebbe avere un effetto cardioprotettivo, inibendo cioè l'attivazione pastrinica.

Così facendo, il farmaco riuscirebbe a ridurre la liberazione da parte delle piastrine di molteplici fattori che favoriscono proprio la crescita tumorale e la stessa diffusione metastatica delle cellule tumorali.

A portare a questa conclusione importante per i pazienti ad alto rischio vascolare sono quattro differenti studi che hanno preso in analisi i dati raccolti da 14.033 pazienti, trattati appunto con acido acetilsalicilico per la prevenzione cardiovascolare primaria e secondaria

Un altro studio condotto dai ricercatori dell' **Università della California di Pittsburgh e San Francisco**, pubblicato sul **Journal of Experimental Medicine,** ha inoltre dimostrato come l'aspirina possa risultare un valido strumento di difesa.

Secondo i ricercatori questi farmaci da banco, così comuni e a basso costo, se assunti con regolarità per almeno sei mesi, allungano la vita dei pazienti affetti da tumori della testa e del collo inoperabili, poiché vanno ad inibire la mutazione dell' oncogeno **PIK3CA**, il quale è spesso alterato in presenza della malattia.

COME EVITARE IL BOTULINO

SEGUE A PAG. 10

LE CONSERVE FATTE IN CASA

Prepararle è facile, ma attenzione ai rischi derivanti dalle piccole distrazioni e da un'inadeguata conoscenza della materia.
In agguato si possono verificare delle alterazione dei cibi, a causa di batteri, che possono crearsi con il passare del tempo.
Il botulino è un argomento delicato da affrontare, e un pericolo che può essere scongiurato solo grazie a pochi accorgimenti.

1° REGOLA : ATTENZIONE ALL'IGIENE - LAVARSI SPESSO LE MANI

E' sempre molto importante, prima di iniziare di lavarsi accuratamente le mani con sapone abbinato ad un adeguato sfregamento che asporta dalla pelle gran parte dei microrganismi e deve essere fatto prima di iniziare la manipolazione degli alimenti o quando si cambia preparazione, dopo aver mangiato, fumato, tossito o starnutito, dopo essere stati in bagno e dopo aver toccato o manipolato qualsiasi potenziale fonte di contaminazione (uova, alimenti crudi, animali domestici, rifiuti, ecc.).

Le stoviglie devono essere lavate con detersivo e risciacquate. Gli strofinacci e le spugne costituiscono il pericolo maggiore di diffusione dei microrganismi e per questo necessitano di una disinfezione e di un ricambio frequente.

2° REGOLA: USARE SEMPRE SOLO IL VETRO

Il vetro costituisce sempre il materiale migliore per la conservazioni dei cibi che vogliamo tenere, non assorbe odori, può essere utilizzato diverse volte e si lava facilmente. Va però tenuto al riparo dalla luce. La trasparenza del vetro permette un'immediata ispezione, e la verifica di eventuali anomalie senza aprire il barattolo. Preferire vasi della capacità di massimo mezzo litro e con il collo ampio, che facilitano le operazioni di riempimento. Scegliere vasetti con capsula di metallo a vite, anche se vanno bene quelli di vetro con guarnizioni in gomma e gancio metallico per la chiusura "a cerniera" .
Le capsule e le guarnizioni, contrariamente ai vasi, dovrebbero essere sostituite ogni volta per garantire la tenuta ermetica. In ogni caso, non devono essere utilizzate capsule e coperchi metallici che presentano deformazioni, ammaccature, segni di ruggine o corrosione. I contenitori e i coperchi devono essere perfettamente puliti e asciutti.

3° REGOLA : COME FARE LA BOLLITURA

Anche se la bollitura non garantisce la salubrità dell'alimento, vi sono altri interventi in grado di rendere sicura una conserva. Ad esempio non permettono lo sviluppo del botulino le condizioni di forte acidità (per esempio la passata di pomodoro e i sott'aceto), le alte concentrazioni di zucchero (marmellate e confetture) e le alte concentrazioni di sale (conserve alimentari in salamoia).
A tal proposito, si consiglia di utilizzare un liquido di cottura al 10/15% di cloruro di sodio (sale da cucina - NaCl) e/o contenente più del 2% di acido acetico (mediante l'addizione di aceto alimentare, facendo gli opportuni calcoli in base a quanto riportato in etichetta).
Nelle marmellate, invece, è importante che la percentuale di zucchero raggiunga almeno il 50/60%.
Concentrazioni inferiori di aceto, sale o zucchero possono risultare ugualmente efficaci se associate al trattamento termico di bollitura o pastorizzazione.

VIVERE SOLI FA MALE ALLA SALUTE

La solitudine, soprattutto tra le persone meno giovani, non agevola certamente la nostra salute. Oggi, purtroppo, anche a causa delle molte separazioni tra coniugi, sono sempre di più le pesone che rimangono sole.

Alcune riescono, attraverso vari stratagemmi a riprendersi sviluppando altri doti, altri invece, possono cadere in depressione.

Recenti studi hanno dimostrato che si può vivere da soli con una malattia coronarica stabile, basta assumere sempre uno stile di vita sano, perché non è solo la solitudine che può far male al nostro cuore.

Si può insinuare, infatti, che il continuo vivere soli, per una persona con malattia coronarica, la può rendere più soggetta a questi eventi, ma la ricerca ha ribaltato completamente quelle che erano le aspettative. Dallo studio, emerge che la solitudine non fa più male al cuore grazie al miglioramento dell'assistenza sanitaria ed a un migliore follow-up. Una ricerca ha dimostrato che solo11% dei partecipanti non ha dato modo di catalogare rischi maggiori rispetto alle altre persone sotto studio, che invece vivevano in compagnia. Si è notata comunque una differenza, quella tra uomini e donne che vivono individualmente, infatti, i primi hanno presentato un rischio superiore al 17% di eventi

Stare sempre soli e sostituire i rapporti umani con gli scambi su Facebook. è ***dannoso per la salute come fumare 15 sigarette al giorno***.
È la tesi di un gruppo di ricercatori della Brigham Young University che hanno verificato una serie di effetti a catena della solitudine sul nostro organismo: squilibri ormonali, malumore e, di conseguenza, maggiore vulnerabilità a infezioni e malattie, come pressione alta e insonnia.
E se con bassi livelli di socializzazione il corpo s'indebolisce, anche la mente è meno "brillante". «Non mi stupisce questa scoperta», commenta la dottoressa Katia Vignoli, psicoterapeuta. «Quando ti isoli o stai troppo poco con gli altri, chiudi tutte le porte dell'intelletto e i tuoi pensieri ristagnano. Esattamente come l'aria in una stanza se non apri mai le finestre. Le relazioni vere, quelle "in carne e ossa" (ossia, ci si vede, si parla, si fa qualcosa insieme), invece, sono uno scambio reciproco di parole, idee, emozioni, che hanno il potere di trasformarti: dopo una chiacchierata con un amico, un collega, un vicino di casa tu non sei più la persona di prima. Il contatto umano ha innescato una scintilla mentale: un punto di vista diverso, una riflessione inedita, un consiglio strategico che a te non veniva. In altre parole, ti si accende il pensiero creativo, che aumenta la qualità (e la quantità) del tuo ragionamento».

SEGUE A PAG. 12

Un consiglio fondamentale è quello d'evitare di mangiare da soli. Pranzare davanti al piatto, magari con la sola compagnia di uno smart phone o dell'Ipad è molto deprimente. Nella relazione virtuale, non c'è crescita personale. Si condivide solo quello che si vuole fare vedere di se stessi.

I POSSIBILI RISCHI DELLA SOLITUDINE

L'uomo/donna è un animale sociale e in quanto tale ha bisogno di interagire e di trovare il proprio posto all'interno della comunità.

Per questo quando non ci riesce ad eliminare la solitudine si entra in crisi, mettendo in discussione tutto il proprio mondo.

Eppure la solitudine non viene mai considerata come dovrebbe essere: cioè un male pericoloso e dannoso per la nostra salute.

Tutti ci invitano a combattere il fumo, l'alcol e la droga, dimostrando anche quali sono i mali fisici e mentali che ci producono.

Ma trascuriamo i rimedi contro il male oscuro della solitudine, che in realtà non colpisce solo le persone più anziane, ma sta esplodendo anche tra i giovani, proprio a causa dell'uso smisurato di internet e delle chat.

È il destino dell'uomo contemporaneo: la tecnologia dovrebbe avvicinarci, grazie ai suoi effetti moltiplicatori in termini di «Rete», ma in realtà tutte le statistiche ci segnalano d'essere sempre più soli.

Da piccoli, con i ragazzi chiusi nelle loro tribù, e da grandi con gli anziani che sentono la vita allungarsi, ma vedono contempo che i rapporti umani si sono rarefarsi, quasi annulati per la mancanza di stimoli.

Colpa questa ,anche dei tanti mezzi di comunicazione virtuale che la scienza ci ha dato.

MANGIARE UOVA, MA SOLO CON MODERAZIONE

Uno studio condotto da un team di ricercatori della Northwestern University è stato evidenziato, che mangiare molte uova sembra che comporti un più alto **rischio** di sviluppare **malattie cardiovascolari**.

Questa correlazione sarebbe da attribuirsi all'alta presenza di colesterolo. I tuorli d'uovo, infatti, sono una delle fonti più ricche di colesterolo alimentare tra i cibi comunemente consumati.

Lo studio, pubblicato sulla rivista JAMA, è stato condotto facendo un'analisi incrociata di sei precedenti ricerche che hanno raccolto dati su un campione totale di circa **30mila partecipanti**, per un periodo di tempo di oltre 17 anni.

Dai risultati di questo studio, sarebbe emerso che l'assunzione quotidiana di 300 milligrammi di colesterolo aumenta del 17% la possibilità di sviluppare malattie cardiovascolari e del 18% il rischio di mortalità.

Un uovo di grandi dimensioni contiene all'incirca 185 milligrammi di colesterolo, ciò significa che assumere mezzo uovo al giorno (pari a 3 o 4 uova a settimana) va ad incrementare del 6% della possibilità di sviluppare patologie cardiovascolari e dell'8% quella di decesso precoce.

E' importante ricordare che le uova, sono fonte di principi nutritivi fondamentali per il corpo umano, dunque è necessario che siano presenti nell'alimentazione di ogni persona, ciò a cui bisogna fare attenzione è la quantità.

Per la cronaca, ricordiamo anche che i giornali, tempo fà, hanno riportato la notizia di una centenaria che era arrivata a quella età, mangiando solo ogni giorno delle uova….

TARASSACO ed IL DIABETE: UNA DELLE SUE TANTE CARATTERISTICHE

La radice del **tarassaco** è dimostrato che possiede delle **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**.

L´uso terapeutico di questa pianta non era conosciuto nell'antichità.

Nel **Medioevo**, secondo la Teoria delle Segnature, avendo il fiore **giallo** come la **bile** gialla, si iniziò ad usare come rimedio del fegato.

E come spesso accade la scienza ha confermato questa teoria. Nel 1546 il naturalista Bock attribuì al tarassaco un potere diuretico, mentre un farmacista tedesco del XVI secolo attribuì alla pianta virtù vulnerarie

(vale a dire , cioè, capaci di curare rapidamente le ferite).

Il tarassaco è utilizzato nella Medicina Tradizionale Cinese come depurativo in grado di purificare il Calore, eliminare le tossine e dissipare i noduli, con tropismo epatico (epatiti) e gastrico.

SEGUE A PAG. 15

La presenza cospicua di potassio all'interno della sua composizione chimica è consigliata per regolare la pressione arteriosa e la quantità dei fluidi all'interno del proprio corpo, unitamente agli effetti diuretici, mentre è famosa la sua proprietà digestiva dovuta alla stimolazione della secrezione dei succhi gastrici e all'azione della fibra alimentare che facilita il passaggio del cibo nell'intestino e riduce fenomeni di stitichezza.

Se si soffre di diabete, il tarassaco è stato dimostrato che rappresenta un ottimo aiuto per curare questa patologia , grazie alla sua capacità di stimolare la produzione di insulina da parte del pancreas in modo da regolare e stabilizzare i valori di zucchero nel sangue.

Il tarassaco in cucina

Con il suo **sapore** lievemente **speziato**, il tarassaco viene utilizzato in molte preparazioni: dagli antipasti fino ai dessert.

Si abbina bene con le **verdure**, sia a crude che cotte.

Spesso, le sue radici e foglie, ma anche il fiore, vengono utilizzati per **decotti** e **tisane**. Messi dentro alla pastella si possono friggere e mangiare croccanti.

Le **foglie** possono essere anche **stufate** in padella, solo con olio e uno spicchio d'aglio, e poi condite con del limone; sono buonissime aggiunte alle frittate, nelle torte salate e nelle zuppe, ma anche nel ripieno della pasta fresca.

I **fiori** possono essere utilizzati per dare più sapore alle insalate; alcuni li conservano sott'olio, o sott'aceto. I **boccioli** sono ideali per preparare gustose **marmellate** o **gelatine**.

LA TISANA

Quando parliamo della tisana di tarassaco, ci sono due diversi tè che possiamo fare: un infuso fatto con le foglie e l'altro a base di radici.
Il modo migliore per ottenere tutti i benefici è quello di mettere la radice essiccata (si trova in erboristeria) e lasciarla in infusione in una tazza di acqua bollente con il coperchio per 10 minuti, filtrare e bere. Basta un cucchiaino di radice ma più ne utilizziamo più la tisana sarà concentrata. In uno studio si è osservato che ha anche capacità antidepressive.

Si definisce dislessia la capacità comunicativa e linguistica, tipo:

- *La scarsa conoscenza delle parole e dei significati;*
- *La difficoltà con filastrocche e frasi in rima;*
- *La scarsa capacità di costruzione della frase;*
- *I problemi di memoria nell'apprendere le parole.*

Si tratta di disturbi che, se non correttamente riconosciuti e affrontati, possono generare in primis disagio e senso di frustrazione nel bambino o nel ragazzo, che può sentirsi non compreso nelle sue difficoltà e vivere con disagio la scuola.

Ma come fare a capire quando si ha a che fare con un DSA – sia esso dislessia, discalculia, disortografia o altro?

Quando è possibile fare una diagnosi e perché è importante richiederla?

Effettuare una valutazione specialistica permette innanzitutto di capire se effettivamente si tratti di un Disturbo Specifico dell'Apprendimento o di verificare la **presenza di eventuali rischi che permettano di sviluppare un DSA. La diagnosi può essere fatta solo alla fine della seconda elementare per la letto-scrittura e alla fine della terza elementare per le abilità aritmetiche.**

A chi bisogna rivolgersi per una diagnosi?

In presenza di segnali è consigliato consultare una struttura sanitaria specializzata nei disturbi del neuro-sviluppo e richiedere una valutazione specialistica che verrà fatta mediante specifici test. Ci si può rivolgere ai centri per l'età evolutiva dell'ASL o a centri privati

IL PROBLEMA MONDIALE DEI RIFIUTI

Sono certo che i futuri storici, sosteranno che i rifiuti che l'umanità del 2000 ha prodotto, hanno in vari modi quasi distrutto la nostra Terra.

Un solo esempio di cosa sono riusciti a fare gli italiani nel 2018 riguardante i rifiuti che si sono trovati nel fiume più grande d'Italia: IL PO.

Sono stati "pescati" in quattro mesi oltre 540 kg di rifiuti di cui 92 solo di plastica, nel Po, dal progetto sperimentale di Fondazione per lo Sviluppo Sostenibile, Corepla e Castalia.

L'iniziativa, ribattezzata con il nome "Il Po d'Amare", era partita lo scorso luglio con un ambizioso obiettivo: testare sul fiume più lungo d'Italia un innovativo sistema di cattura del marine litter per intercettare i rifiuti prima dell'arrivo in mare.

Nel Mediterraneo, infatti, finiscono ogni giorno tonnellate di spazzatura, in gran parte plastica, e i fiumi (insieme agli scarichi urbani) costituiscono la strada principale percorsa da questi inquinanti.

Solo recentemente una equipe di ricercatori, scandagliando lo stretto di Messina, ad una profondità di oltre 600 metri, ha fotograto tonnellate di ogni tipo di rifiuti che qualcuno, in questi anni ha pensato bene di disfarsi, riversandoli in mare.

Se vogliamo che la nostra amata Terra, continui ad esistere dobbiamo tutti trovare il modo di evitare di produrre dei rifiuti plastici cercando invece, in tutti i modi possibili, di riciclare quello che abbiamo prodotto.

Non so se avete visto uno spot pubblicitario di Canale 5 della trasmissione di Bonolis, che faceva vedere ipotecamente, come potrebbe diventare il nostro mondo, anche solo tra cento anni.

Eppure, da quello che so, nessun giornale ha ripreso la notizia ed ha commentato il tutto.

Un vero peccato, perchè anche se questo spot che aveva uno scopo pubblicitario, ipotizzava però come l'uomo potrebbe essere capace di distruggere , attraverso la scienza, la Terra.

Cerchiamo tutti insieme di evitare questo tipo di Mondo alle future generazioni.

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**.

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%)

907 OCCHIALE FOTOCROMATICO ANTI LUCE BLU E UV

€ 54,00

906 CLIP LENTI OCCHIALI ANTI LUCE BLU

€ 27,00

909 OCCHIALI ANTI LUCE BLU

€ 27,00

901 OCCHIALI ANTI LUCE BLU

€ 27,00

902 OCCHIALI ANTI LUCE BLU

€ 27,00

903 OCCHIALI ANTI LUCE BLU

€ 27,00

904 KIDS OCCHIALI ANTI LUCE BLU BAMBINO AZZURRO

€ 27,00

905 KIDS OCCHIALI ANTI LUCE BLU BAMBINA ROSA

€ 27,00

910 KIDS OCCHIALI ANTI LUCE BLU BAMBINA VIOLA-ROSA

€ 27,00

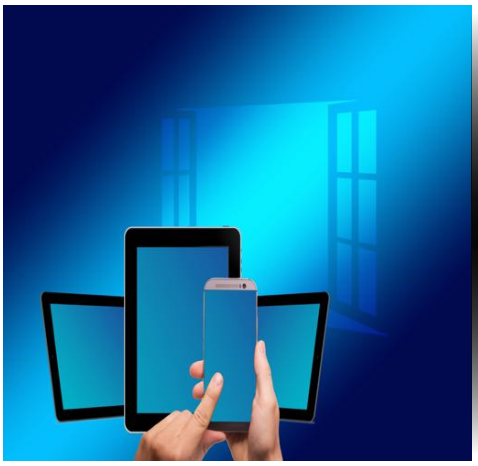
911 KIDS OCCHIALI ANTI LUCE BLU BAMBINO GIALLO-AZZURRO

€ 27,00

908 Linea Occhiali e Clips
per favorire il **Sonno**

MOVIMENTO SALUTE di DomeNico Bijno
SCELTA DI BENESSERE

Proteggi i tuoi occhi dalla Luce Blu durante le ore notturne



908 CLIP PER IL SONNO ANTI LUCE BLU 100%
€ 33,00

908 NERO BLU PER IL SONNO ANTI LUCE BLU 100%
€ 33,00

908 NERO PER IL SONNO ANTI LUCE BLU 100%
€ 33,00

908 NERO 909 PER IL SONNO ANTI LUCE BLU 100%
€ 33,00