BENESSERE CREATIVO

Distribuzione gratuita ai Soci e Simpatizzanti volontariato

n- 2
FEBBRAIO 2020

Notiziario mensile della Onlus

MOVIMENTO SALUTE TORINO

CODICE FISCALE 97773590019

LO SPRECO DI CIBO

BROCCOLI: FANNO BENE

CONSIGLI PER RUSSARE DI MENO

ERNIA DEL DISCO

SOMMARIO DEL NUMERO: FEBBRAIO 2020 (81)

PAG. 3 L'EDITORIALE DEL PRESIDENTE
PAG. 4 PUNTI DI VISTA DEL DIRETTORE:il razzismo
PAG. 5 LA MEDITAZIONE
PAG. 6 LA MEDITAZIONE E' UTILE PER LA SALUTE
PAG. 7 L'IMPORTANZA DEL PIEDE
PAG. 8 LA CURA DEL PIEDE
PAG. 9 LO SPRECO ENORME DI CIBO NEL MONDO
PAG. 10 LO SPRECO IN ITALIA
PAG. 11 CIBI DA EVITARE
PAG. 12 CIBI IN SCATOLA: FANNO MALE?
PAG. 13 ERNIA DEL DISCO
PAG. 14 ERNIA CERVICALE
PAG. 15 ATTACCHI DI CUORE IN INVERNO
PAG. 16 BROCCOLI: UTILI PER PREVENIRE MALATTIE
PAG. 17 RUSSARE FA MALE AL CUORE
PAG. 18 I CONSIGLI PER NON RUSSARE

WWW.MOVIMENTOSALUTE.IT
info@movimentosalute.it

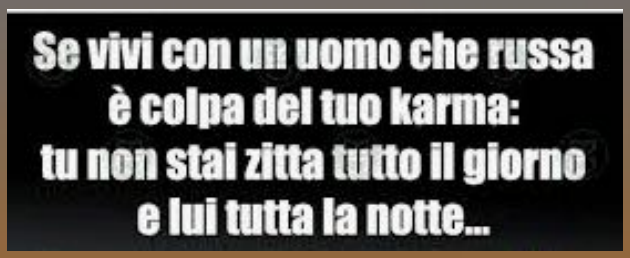
Registro del volontariato Regionale 79/15353

DONA IL TUO 5 PER MILLE ALLA NOSTRA ONLUS, INSERENDO SULLA TUA DENUNCIA DEI REDDITI IL NOSTRO CODICE FISCALE

97773590019

"Ho deciso di essere felice
perché fa bene alla mia salute. "

VOLTAIRE



DAL PRESIDENTE della Onlus:
PROF. ING. DOMENICO BIJNO

Carissimi Soci e Simpatizzanti,
i temi di questo numero possiamo sintetizzarli in due parole:
Ascolto e ***Attenzione***.
Ascolto di noi stessi e dei segnali che il nostro organismo ci fornisce quotidianamente..spesso inascoltati. I **piedi** ne solo un esempio e spero che questa nuova rubrica che nasce con questo numero, vi porti a una migliore conoscenza e a trattarli con le dovute cure.
La **Meditazione** nella varie forme è una forma di ascolto di noi stessi e ci aiuta ad affrontare le sfide quotidiane in maniera cosciente e responsabile.
L'attenzione invece ci porta a non vedere solo il nostro mondo, ma quello che ruota intorno e le sue esigenze.
Combattere lo **spreco alimentare**….assieme con la gestione corretta dei rifiuti che tutti noi generiamo, sarebbe quella giusta attenzione che il mondo ci chiede a gran voce… ed è giunto il momento che ognuno faccia la sua parte per evitare quel punto di non ritorno che cerchiamo di non vedere…
Buona lettura e a presto

RAZZISMO

SECONO WIKIPEDIA il termine **razzismo** nella sua definizione più semplice si riferisce a un'idea, spesso preconcetta e comunque scientificamente errata, come dimostrato dalla genetica delle popolazioni e da molti altri approcci metodologici, che la specie umana (la cui variabilità fenotipica, l'insieme di tutte le caratteristiche osservabili di un vivente, è per lo più soggetta alla continuità di una variazione clinale) possa essere suddivisibile in razze biologicamente distinte, caratterizzate da diverse capacità intellettive, valoriali, etiche e/o morali, con la conseguente convinzione che sia possibile determinare una gerarchia secondo cui un particolare, ipotetico, raggruppamento razzialmente definito possa essere definito superiore o inferiore a un altro.

Mi sono spesso chiesto se sia un razzista, quando vedo nella mia città migliaia di persone che delinquono, che vendono droga, che urinano sui muri delle case, di tutti coloro che sporcano i muri della città, scrivendo frasi e segni incomprensibili, oppure gettano per strada oggetti, masserizie, bottiglie vuote, producendo tanta sporcizia come succede spesso dove risiedono i nomadi…

Il nuovo movimento, nato dal nulla, via internet, delle sardine, sostengono che tra le cose da fare, occorre combattere il razzismo, come a dire che non dobbiamo avere dei preconcetti su tutte queste categorie di persone che abusivamente sono arrivate nel nostro paese.

Per tale motivo, rimango perplesso e mi domando che questa mia disapprovazione verso queste persone, sia da ritenersi “razzismo”.

Quando viaggiavo molto ed andavo in Svizzera, mi meravigliavo della educazione, della pulizia che esisteva nella nazione e speravo veramente che l’Italia prendesse esempio dalla Svizzera per fare la stessa cosa. Ancora oggi, che molte cose sono cambiate, l’abisso che esiste tra le due nazioni è enorme. Mi domando allora, chi siano coloro che vogliono continuare ad essere tolleranti con questi ceti sociali, oppure le persone come me che vogliono una Italia diversa.

Chi conosce la risposta, può cominicarmelo, senza mettere possibilmente di mezzo, anche la religione ?

LA MEDITAZIONE

La parola meditazione deriva dal latino meditatio, che è la traduzione della parola greca meléte, che significa “cura, attenzione, esercizio”, collegata al verbo meletao, che significa “ho cura di, mi occupo di” entrambi collegati al verbo mélo, che significa **“ho a cuore, mi prendo cura di”.**

Per i greci antichi, quindi, la meditazione non aveva lo stesso significato occidentale moderno, intesa come riflessione approfondita. Meditare significava prendersi cura di sé con l’obiettivo di liberare la mente dagli automatismi, dalla schiavitù delle passioni e incamminarsi lungo una via di saggezza (che gli orientali chiamano illuminazione), tramite determinati esercizi mentali e di respirazione di cui si hanno abbondanti testimonianze, in tutto l’arco dell’antichità.

Medicina e meditazione, quindi, partendo dalla stessa radice med, indicano la cura degli altri e la cura di sé, strettamente intrecciate, a Oriente come a Occidente.

L’interesse dell’Occidente verso le pratiche meditative dell’Oriente, in epoca moderna, nasce con le missioni dei gesuiti in Cina a partire dal XVI secolo.

Contrariamente a quanto si ritiene comunemente, la meditazione non può essere confusa con il rilassamento, che è un aspetto solo parzialmente presente nella pratica meditativa.

I testi buddisti classici parlano di “allerta rilassata”, che di per sé sembra un controsenso ma che ha una base neurofisiologica. In linea di massima il cervello di chi medita sviluppa notevoli capacità attentive che permangono anche in stato di rilassamento.

SEGUE A PAG. 6

Il fatto interessante è che, da alcuni studi, sembra che una maggiore capacità di attenzione si possa acquisire molto velocemente. Uno studio realizzato con un gruppo di studenti dell'Università del North Carolina, ha dimostrato che un addestramento meditativo molto breve di 20 minuti al giorno per 4 giorni consecutivi, è efficace nel migliorare l'attenzione e le capacità di elaborazione cognitiva. (1)

L'apprendimento è consistito nella capacità di concentrazione sul proprio respiro e nella capacità di non soffermarsi sui pensieri che sopraggiungono ma nel lasciarli andare.

I risultati dello studio forniscono un'evidenza sul fatto che un breve addestramento aumenta la capacità di focalizzazione e di stabilità attentiva, richiamando informazioni sia dalla memoria di lavoro che dalla memoria a lungo termine, in modo più rapido e con una fluidità verbale maggiore. Inoltre, sarebbe facilitato il rapido ritorno all'attenzione dopo una distrazione.

La meditazione è utile per la salute perché regola lo stress. Nonostante ci sia ancora molto da scoprire sugli effetti che la meditazione ha sulla fisiologia del cervello, quello che già si conosce sembra sufficiente per dare una spiegazione scientifica plausibile agli effetti clinici positivi che diversi studi offrono.

Si è consolidata l'evidenza sull'efficacia della meditazione come sia strumento preventivo, sia terapeutico, da solo oppure integrato in un programma di cura.

La pratica meditativa appare come una pratica di salute che, al pari di altre, come l'attività fisica e l'alimentazione, ha bisogno di essere inserita nel modus vivendi del soggetto e quindi praticata regolarmente per produrre benefici stabili.

Per questo si stanno intensificando i programmi di prevenzione e di riabilitazione di numerose patologie non solo psicologiche e psichiatriche ma anche cardiovascolari, tumorali, metaboliche e autoimmuni.

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

L'IMPORTANZA DEL PIEDE

Esiste uno stretto rapporto tra il benessere e la cura.
Questo tipo di cura ci porta nell'ambito della sensibilità che dobbiamo avere nei confronti di organi che rivestono un'importanza fondamentale del nostro benessere.
Quante volte abbiamo trascurato i segnali che i nostri piedi ci comunicavano?
I nostri piedi sono la parte che funge da battistrada nel nostro cammino e inoltre sono gli strumenti capaci di dirci come stiamo, se solo sappiamo ascoltarli.
Il piede, questo sconosciuto, in grado di donarci il benessere di cui l'autonomia è parte fondamentale, necessita, a mio avviso, di una presentazione più mirata al fine di comprenderne meglio l'importanza.
Il buon Leonardo da Vinci definì il piede "un'opera d'arte, un capolavoro di ingegneria".
Basti pensare che le ossa che costituiscono i piedi rappresentano un quarto di tutte le ossa dell'organismo: è quindi chiara l'importanza che rivestono e quanto grande sia la necessità di una adeguata cura per il raggiungimento di un armonico equilibrio di tutte le sue funzioni.
La vita che conduciamo è talmente frenetica che normalmente non riusciamo a dedicare un po' di tempo all'ascolto dei nostri piedi.
Questa semplice abitudine basta per riuscire a risvegliare un'attenzione preventiva.
Il piede è una fonte di informazioni preziose sul nostro stato di salute indipendentemente da quello che esprimiamo con le parole.
Dedicare un po' di tempo all'ascolto produce benefici a tutto il nostro essere.
Non tutti sanno che il piede è un organo che lavora senza sosta per cercare la miglior soluzione dell'equilibrio in un determinato contesto.
Il piede è anche quello che si alza per primo e si corica per ultimo.

L'abitudine di chiudere il piede in un involucro semirigido che chiamiamo scarpa non sempre contribuisce al nostro benessere.
Il piede si trova quasi sempre in una posizione obbligata, al buio, in un ambiente umido e non molto igienico.
L'obbligatorietà della posizione può essere concausa di malformazioni, il buio e l'umido rappresentano il luogo ideale per il proliferare di germi, batteri, funghi.
Le unghie poi rappresentano un aspetto molto importante per la salute del piede e le molteplici patologie che si incontrano nella cura dei piedi richiedono un'adeguata esperienza e preparazione per il trattamento necessario.
A tal proposito mi permetto di consigliare l'applicazione del concetto di cura onde evitare trattamenti che non abbiano un seguito: l'importanza della salute fa passar in secondo ordine l'aspetto economico con il rischio di produrre disastri.
Avremo modo di sviluppare la materia in maniera più approfondita nei prossimi interventi.
Voglio qui di seguito riportare la testimonianza di una mia paziente che evidenzia come sia possibile ritrovare l'armonia e il benessere perduti applicando professionalità e pazienza.
"Ho avuto il privilegio di conoscere Sisto in un momento particolare della mia vita. Ero reduce da una lunga decenza ospedaliera per riabilitazione. Di lui mi hanno colpito da subito la competenza, la pazienza, la delicatezza e la professionalità.
Ho risolto, grazie a lui, tutti i problemi che mi davano le mie unghie per forma, spessore e tendenza ad incarnire. Lo considero per me insostituibile.
Riconosco che non sono una paziente facile, ma la sua leggerezza sa sempre trovare le risposte migliori al caso.
Lo raccomando a tutti quelli che, come me, vogliono camminare senza problemi."
Speranzoso di aver sollecitato la vostra curiosità.
Sisto Spangaro

UNO SPRECO ENORME DI CIBO

Tonnellate di frutta e verdura buona e sana vengono scartate dai supermercati per motivi puramente estetici

L'estetica del prodotto è in questo caso l'aspetto peggiore che gravita oggi sul cibo che acquistiamo ogni giorno per vivere, ma non è solo la grande distribuizione colpevole di tutto questo. La colpa ricade anche su tutti noi, che buttiamo ogni giorni gli scarti delle vivande che abbiamo prodotto.
Una volta, ricordo, che i miei stessi genitori, soprattutto la mia mamma, quando durante un pasto, si avanzava del cibo, non solo non veniva buttato nella spazzatura, ma veniva elaborato e trasformato per essere mangiato successivamente.
Oggi, le nuove generazioni non solo non fanno questo, ma è sempre più facile vedere che i cibi avanzati finiscono nella spazzatura.

Nei paesi più ricchi lo spreco alimentare si fa sentire soprattutto a livello del consumatore finale che arriva a buttare fino al 40 per cento di ciò che acquista, con conseguenze negative per l'ambiente e il portafoglio.
L'ambiente è senza dubbio uno dei principali beneficiari della riduzione dello spreco alimentare

Non sprecare cibo ancora commestibile significa anche risparmiare le energie e le risorse normalmente impiegate nella catena che dal campo porta gli alimenti fino alle tavole e dare una mano alla propria comunità, magari donando gli eccessi a chi ne ha bisogno.

E se tutto questo ancora non fosse sufficiente, si può sempre guardare al portafoglio: con il cibo buttato ogni anno nel Regno Unito finiscono in discarica 700 sterline (poco meno di 800 euro) per ciascuna famiglia.

segue a pag. 10

I consigli anti-spreco

Che fare dunque per ridurre lo spreco di cibo a livello domestico? In primo luogo gli esperti suggeriscono di riempire il carrello della spesa con grande attenzione e di andare al supermercato solo dopo aver preparato una lista dettagliata di ciò che davvero serve

E lo spreco dell' Italia?

Con i suoi 149 kg pro-capite l'anno, l'Italia si piazza circa a metà strada con lo spreco che fanno gli Olandesi, complice la crisi economica globale che sembra aver ridotto lo spreco alimentare addirittura del 57% spingendo gli italiani ad approcciare alla spesa in modo più razionale ed oculato.

L'Osservatorio sugli sprechi ha rilevato che tra i prodotti più sprecati a livello domestico in Italia, si trovano i prodotti ortofrutticoli (17%), pesce (15%), pasta e pane (28%) uova (29%) carne (30%) e latticini (32%).

Tradotto in termini di costi abbiamo una perdita di circa 450 euro l'anno a famiglia.

Secondo il Barilla Center for Food and Nutrition, ogni anno finiscono nella spazzatura dai 10 ai 20 milioni di tonnellate di prodotti alimentari per un valore di circa 37 miliardi di euro.

Secondo la Coldiretti la totalità del cibo che finisce nella pattumiera servirebbe a sfamare 44 milioni di persone.

Con il cibo buttato vengono, infatti, sprecati anche la terra, l'acqua, i fertilizzanti- senza contare le emissioni di gas serra – che sono stati necessari per la sua produzione e l'ambiente è stato quindi inquinato, sfruttato o alterato invano. **Ridurre lo spreco di cibo significa anche salvare il Pianeta**.

Sono moltissimi gli sprechi connessi all'attività di trasformazione delle derrate da agricole ad alimentari e quelli connessi all'attività gestionale delle imprese produttrici come per esempio la commercializzazione dei prodotti: si generano sprechi per difetti di packaging, per cambi di immagine, per lanci di nuovi prodotti o residui di promozioni. È stato stimato come il 90% di ciò che viene sprecato potrebbe essere ancora utilmente recuperato e utilizzato per l'alimentazione umana.

I

CIBI DA EVITARE PER LA NOSTRA SALUTE

Pochi sanno che alcuni cibi devono essere evitati per preservare la propria salute
MOVIMENTOSALUTE ONLUS NE EVIDENZIA QUALCUNO

1. Formaggio americano –

Il formaggio americano non è un formaggio a tutti gli effetti. Viene creato in fabbrica attraverso una miscela di latte, proteine, emulsionanti e coloranti. E' ricco di sodio e di grassi, tanto che una sola fetta contiene le stesse calorie di una fetta di carne.

2. Insaccati –

Per tenersi in salute, sarebbe meglio allontanarsi dal banco gastronomia. Gli insaccati come prosciutto, salame, pancetta contengono elevate quantità di grassi malsani e di additivi chimici che ne prevengono il deterioramento.

3. Margarina –

La margarina è sempre stata considerata l'alternativa "sana" del burro poiché a base di oli vegetali e povera di colesterolo. In pochi sanno però che è ricca di sale e di grassi saturi che ostruiscono le arterie. Meglio sostituirla con del semplice olio di oliva quando bisogna utilizzare un ingrediente simile.

4. Bibite zuccherate –

Le bibite gassate fanno malissimo alla salute ma è bene ricordare che ogni bottiglia in media contiene ben 10 cucchiai di zucchero. Se si consuma per lunghi periodi di tempo, aumenta il rischio di andare incontro a diabete

5. Caramelle senza zucchero –

I dolci e le caramelle senza zucchero sono assolutamente da evitare. Il motivo? Contengono dolcificanti artificiali che possono provocare forti dolori allo stomaco.

6. Popcorn da microonde –

I popcorn da cuocere nel microonde sono rivestiti con una sostanza chimica chiamata acido perfluorottano sulfonato, che ha degli effetti negativi sulla fertilità e sul funzionamento dei reni. Se si desiderano dei popcorn, meglio scegliere quelli classici da far scoppiettare nella pentola.

CIBI IN SCATOLA: FANNO BENE?

Tutti i cibi che troviamo nelle confezioni sia in vetro che in lamiera, sono ricchi di conservanti e antiossidanti per non farli andare a male dopo pochi giorni.

Gli alimenti in scatola possono quindi anche fare male, soprattutto se al loro interno contengono del *Bisfenolo A (BPA)*, una sostanza chimica usata prevalentemente in associazione ad altre sostanze chimiche per produrre plastiche e resine.

Ad esempio è usato nel policarbonato, un tipo di plastica rigida, trasparente e altamente performante, ideale per recipienti per uso alimentare, dai biberon alle bottiglie, dai contenitori alle lattine.

Recenti studi scientifici hanno purtroppo evidenziato che tali sostanze, assunte dal nostro organismo, possono causare disturbi neurologici e comportamentali, e i loro effetti ormonali potrebbero causare cancro, diabete, endometriosi e infertilità maschile.

In particolare sarebbero i cibi salati, acidi e grassi che rilascerebbero maggiormente queste sostanze dannose.
La categoria più a rischio sarebbe quella dei neonati, visto che non hanno la capacità di espellerla dal loro organismo. Dal canto loro, molte aziende tendono a rassicurare i consumatori sostenendo che il contenuto di *BPA* assunto dall'organismo sarebbe in quantità talmente minime da non essere preoccupante.

ERNIA DEL DISCO

L'ernia del disco è conosciuta anche come "ernia o prolasso discale".
Questa affezione consiste nella rottura di un disco vertebrale che, aprendosi, causa la fuoriuscita di materiale discale che va a comprimere i nervi della colonna vertebrale circostanti.
Per alcuni adulti, il dolore e i sintomi dovuti all'ernia discale sono problemi piuttosto comuni. La colonna vertebrale è formata da molteplici strutture anatomiche, tra cui muscoli, ossa, legamenti e articolazioni.

L'**ernia del disco lombare** è una malattia degenerativa del disco intervertebrale e, statisticamente, si manifesta in modo più rilevante nelle persone di età compresa tra i **30-50 anni**.

Nel tratto lombare vi sono cinque vertebre e tra una e l'altra vi è un disco intervertebrale (simile ad un cuscinetto), che attutisce il contatto tra le stesse.

Ogni disco, per assolvere alla funzione di "ammortizzatore", è costituito da:

- **Anulus**, ossia la parte esterna duro-fibrosa simile ad un anello, costituita da lamelle concentriche formate da fibre elastiche e collagene;
- **Nucleo polposo**, di consistenza gelatinosa formata principalmente da acqua, che assorbe e distribuisce uniformemente le sollecitazioni ricevute.
-

Il disco subisce deformazioni e pressioni che, a volte, superano i limiti di elasticità a causa di lavori fisicamente impegnativi, traumi significativi, deterioramento delle strutture osteoarticolari, posture sbagliate in un fisico geneticamente predisposto, movimenti ripetitivi, movimentazione di pesi, ecc.
L'anello fibroso può deformarsi sotto la spinta elastica del nucleo-polposo (**ernia contenuta**) o rompersi, facendo fuoriuscire il nucleo-polposo (**ernia espulsa**) ed invadendo uno spazio non pertinente.

COME COMPRENDERE CHE SI TRATTA D'ERNIA DEL DISCO?

Per diagnosticare l'ernia del disco lombare sono fondamentali una visita specialistica (**anamnesi** ed **esame clinico** del paziente) e una **TAC colonna lombare** o una **RM alla colonna lombare**, dopo averne parlato con il vostro medico di base, che vi consiglierà cosa fare.

ERNIA CERVICALE

Quali sono i sintomi dell'ernia cervicale?

- *mal di testa.*
- *dolori al collo che si irradiano anche alle braccia e dita delle mani.*
- *vertigini e nausea.*
- *intorpidimento.*
- *formicolii agli arti superiori.*
- *difficoltà di movimento.*
- *rigidità della muscolatura*

Cosa provoca questo tipo di ernia

L'ernia cervicale è causata essenzialmente dalla lacerazione delle fibre di contenimento dell'anello fibroso (che costituiscono la parete del disco).

COSA FARE?

Seguire un percorso farmacologico, SECONDO INDICAZIONE DEL MEDICO, sempre in associazione ad una specifica terapia fisioterapica; questo approccio è adatto per accelerare i tempi di guarigione da un'ernia cervicale lieve

Anche dopo aver raggiunto un miglioramento del dolore, si suggerisce di intraprendere un iter di riabilitazione volto a massimizzare la salute generale della schiena, utile per prevenire ulteriori danni futuri al rachide cervicale

i

Rivolgersi immediatamente al medico in caso di impossibilità di muovere o spostare il collo

Se necessario, utilizzare il collare cervicale durante il periodo post-operatorio

Agopuntura: rimedio alternativo utile per alleviare il dolore derivato da un'ernia cervicale

Eseguire massaggi specifici al rachide cervicale, praticati da personale esperto e qualificato

Trattamento osteopatico, utile per alleviare eventuali compromissioni del nervo a livello cervicale

Correggere eventuali abitudini di vita scorrette (es. postura errata, posizioni di tensione durante il sonno ecc.)

Un buon rimedio in grado di attenuare temporaneamente il dolore dell'ernia cervicale consiste nell'eseguire impacchi sul tratto di rachide coinvolto. Iniziare dapprima con impacchi freschi; dopo un paio di giorni si suggerisce di effettuare impacchi caldi

Gli attacchi di cuore in inverno sono più frequenti.

Gli studi più recenti sono concordi nell'affermare che il freddo intenso sia un possibile pericolo per il nostro cuore, soprattutto in età matura .

In Svezia una indagine pubblicata su Jama e condotta su oltre 274.000 pazienti con problemi cardiovascolari, ha dimostrato che nelle giornate con una temperatura al di sotto di 0°C il numero di infarti cresce sensibilmente anche del 20%.

La vasocostrizione può infatti provocare la rottura delle placche aterosclerotiche ed stato dimostrato, da studi di settore, che Il solo aumento di 8 gradi di temperatura riduce il rischio d'infarto del 3%.

Secondo però altri ricercatori, ci sarebbero tuttavia altri motivi del legame tra infarto e temperature fredde.

Tra queste, ci potrebbero essere nel periodo invernale dei sostanziali cambiamenti nello stile di vita, come per esempio, le naturali modifiche nella dieta o nell'attività fisica.

Un altro motivo potrebbe essere l'aumento di infezioni respiratorie, come il raffreddore, che sono state già precedentemente associate ad un maggior rischio di attacco cardiaco.

I ricercatori, in genere si sono concentrati anche sui i dati relativi all'inquinamento atmosferico, altro fattore recentemente collegato a significativi cambiamenti della struttura del cuore.

Questa ipotesi è suffragata dal fatto che i ricercatori svedesi hanno anche esaminato i dati sull'inquinamento atmosferico nelle tre principali città ogni giorno durante i 16 anni presi in considerazione nello studio".

" Ma non c'è una vera ragione fisica che ha dimostrato perché un attacco cardiaco, anche il più grave, debba essere più letale in inverno che in estate.
Dobbiamo proseguire le ricerche per capire la causa di questa differenza e porvi rimedio.
Il prossimo passo è vedere se questa è una tendenza presente a livello nazionale", ha commentato Arvin Krishnamurthy, coordinatore dello studio.

Broccoli: una verdura utile per proteggere il cuore, e prevenire anche delle forme di cancro

I broccoli sono degli ortaggi ricchi di sali minerali come, specialmente calcio, **ferro**, fosforo, **e** potassio.

Contengono anche vitamina C (indispensabile per prevenire diverse patologie che vanno, dalle malattie cardiache all'osteoporosi), **vitamina B1 e B2, fibra alimentare** (per questo sono indicati in caso di stitichezza) e **sulforafano**, una sostanza che previene la crescita di cellule cancerogene, impedisce anche il processo di divisione cellulare con conseguente apoptosi (morte della cellula) ed esplica un'azione protettiva contro i tumori intestinali, polmonari e del seno.

I broccoli combattono la ritenzione idrica aiutando l'organismo a disintossicarsi e ad eliminare le scorie

Le tante proprietà dei broccoli

I broccoli inoltre hanno delle proprietà benefiche per l'organismo quali:

Rinforzare le difese dell'organismo: le vitamine A e C contenute nei broccoli allontanano il rischio di raffreddore e d'influenza;
Contrastare la formazione di sostanze cancerogene: le vitamine A e C hanno proprietà antiossidanti, combattono cioè la formazione di composti cancerogeni, come le nitrosammine nello stomaco e nell'intestino, contribuendo a **proteggere l'organismo dalla formazione di tumore**;
Facilitare il transito intestinale: la fibra alimentare, soprattutto cellulosa e lignina, combatte la stitichezza e contribuisce quindi a prevenire patologie come la diverticolosi intestinale;
Aiutare ad affrontare con minor fatica le diete dimagranti: l'effetto saziante delle fibre e lo scarso contenuto di calorie rendono questo ortaggio particolarmente indicato per le persone che seguono regimi alimentari dimagranti.

Russare fa male al cuore

CHI RUSSA, OLTRE A CREARE PROBLEMI DI SALUTE, DISTURBA ANCHE COLORO CHE GLI STANNO VICINI

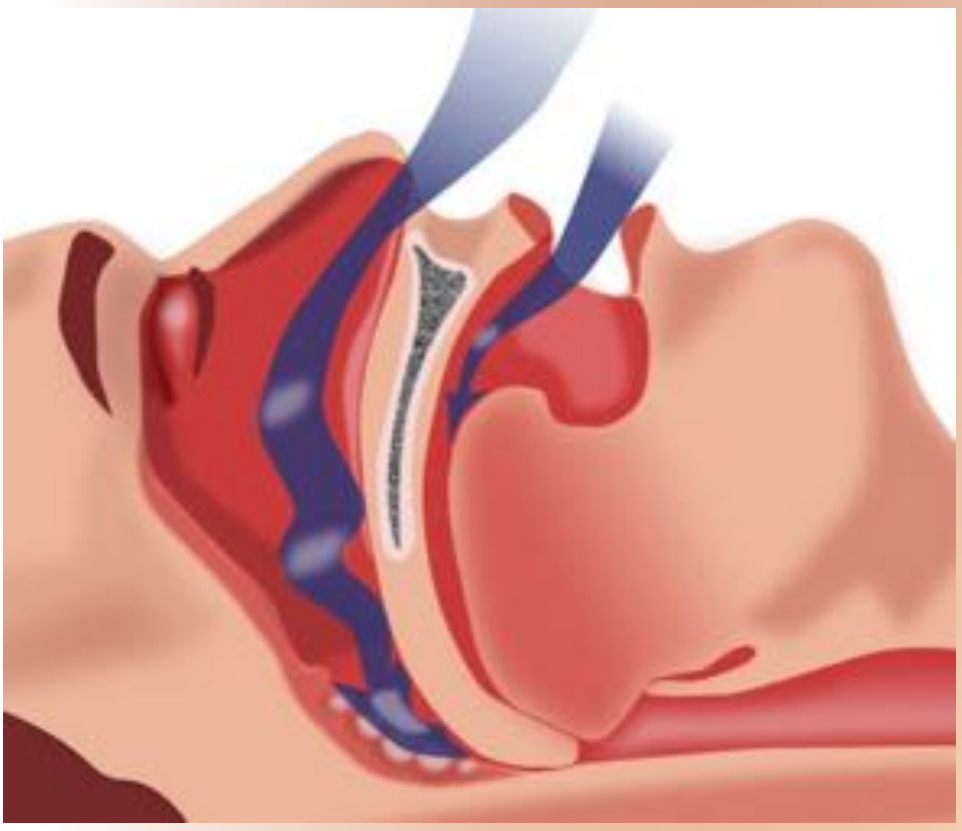
Le **apnee notturne,** infatti, causano problemi di salute importanti quali per esempio malattie cardiache ed ictus.

La riduzione di diametro può accadere in qualsiasi zona lungo le vie respiratorie: sia del naso che dell'orofaringe che dell'ipofaringe; qualunque sia il livello del restringimento, l'effetto sarà l'induzione di vibrazione del palato molle con conseguente russamento.

Quando respiriamo normalmente, utilizziamo il naso ma se la via nasale è ostruita o ristretta, l'aria è obbligata a passare per la bocca, creando un' aspirazione sulle strutture faringee che tende a farle collassare e vibrare anche in assenza di riduzione del diametro.

Russare ed esser soggetti ad **apnee notturne** sono caratteristiche che possono portare a un aumento della pressione sanguigna e a tutta una serie di problemi cardiaci, soprattutto per quanto riguarda le **donne**, come afferma uno studio recentemente pubblicato su ScienceDaily. Naturalmente, non è sempre così: il fatto di russare occasionalmente, magari a causa di una congestione o di una cattiva postura adottata quella specifica notte, è solo una seccatura. Ma un russare abituale può disturbare il tuo schema del sonno e, di conseguenza, impedire il necessario riposo sia a te che al tuo partner. Russare in modo talmente intenso da arrivare a uno stato di apnea notturna è una minaccia per la tua salute, e ti pone a **rischio ictus**. L'apnea notturna, infatti aumenta il rischio di infarto e di morte del 30% in un periodo dai quattro ai cinque anni, a causa del fatto che quando le vie aeree vengono bloccate e l'ossigeno non passa più attraverso i polmoni, il corpo reagisce alzando la pressione sanguigna, affaticando il muscolo cardiaco. È come se, mentre dormi, una persona arrivasse dal nulla e ti strangolasse all'improvviso togliendoti il fiato. In ogni caso, le apnee notturne sono diagnosticabili tramite dei **test**, grazie ai quali è possibile scoprire se ne sei affetto e sottoporti a una cura prima che questa condizione possa condizionare in modo importante la vita di tutti i giorni.

SEGUE A PAG. 18



ALCUNI PRATICI CONSIGLI PER AIUTARVI A RUSSARE MENO

- Tenete il peso sotto controllo, perché l'obesità è tra le cause del russare notturno.
- **Se siete fumatori, abbandonate subito questo vizio. L'ostruzione delle vie respiratorie può essere una conseguenza del fumo, responsabile anche della tosse e del malessere.**
- Dormite sempre di fianco. Una semplice tecnica per abituarsi a questa posizione consiste nel mettere, o cucire, una pallina da tennis sulla parte posteriore del pigiama. In questo modo, quando vi metterete a pancia in su, avvertirete il fastidio della pallina da tennis e vi sistemerete di fianco.
- **Cercate di rispettare degli orari per quanto riguarda l'alimentazione e il momento di andare a letto. La routine fa bene alla salute dell'organismo.**

Inoltre..

- Mantenete il vostro corpo idratato durante tutto l'arco della giornata. Bevete acqua in abbondanza e utilizzate soluzioni fisiologiche per decongestionare il naso qualora fosse necessario. Le mucose nasali non saranno così secche e non russerete.

Potrebbe interessarvi: **Fitte quando si respira: da cosa dipendono?**

- **Cambiate regolarmente la federa del cuscino. A volte, l'accumulo di acari può scatenare allergie o seccare le le vie respiratorie. Vale la pena tenerlo presente.**

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**.