BENESSERE CREATIVO

DISTRIBUIZIONE GRATUITA AI SOCI E SIMPATIZZANTI DEL VOLONTARIATO

NOTIZIARIO MENSILE DELLA ONLUS MOVIMENTOSALUTE TORINO
COD. FISCALE: 97773590019

NUMERO: 1/89

ANNO 2021

Movimento Salute Onlus

IL PENSIERO DEL M

Cari Lettori e Simpatizzanti, eccoci in questo
Creativo. Il suggerimento è leggerlo con pag
apprezzarne le novità. Tanti sono i progetti i
l'aggiornamento stututario. Approfitto per co
un'assemblea straordinaria a tale scopo per a
ricevete l'invito via email alla riunione. Chi v
comunicazione a info@movimentosalute.cor
Durante questo periodo complicato abbiamo
pronta ad accogliervi per sorprendervi con u
chef speciale che sarà a vostra disposizione.
Buona lettura

Sommario di gen

PAG. 2/3 IL PENSIERO DEL PRESIDENTE
PAG. 4/5 LA FAME NERVOSA
PAG. 6/7 PUNTI DI VISTA DEL DIRETTORE
PAG. 8/9 I VACCINI PER IL COVID 191
PAG. 10/1
PAG.12/1.
PAG. 14/1
PAG. 16/
PAG.18/19 IL PREZZEMO

ESE del Presidente

o nuovo esperimento creativo di **Benessere**
ine affiancate altrimenti non sarete in grado di
n corso previsti per il 2021….innanzitutto
municarvi che il **30 gennaio alle 15** faremo
aggiornarci sui cambiamenti. Come soci
volesse partecipare è sufficiente inviare una
m.
o ristrutturato la nostra sede….ancora più
na nuova sfida in cucina con l'aiuto di uno
…ma lo scoprirete nel prossimo numero.

naio 2021 (1/89)

11 L'INTELLIGENZA ARTIFICIALE
3 ENDOMETRIOSI (ARGOMENTO DONNA)
5 TROPPE LE FALSE NOTIZIE SULLA SALUTE
17 COSA MANGIAMO A GENNAIO
LO E LE SUE PROPRIETA'

LA FAME

Tutto ha inizio con il pensiero del c
Questo si trasforma ben presto i
All'inizio mangiare mi dà confort
Ma poi non riesco a s
Mangio e mangio freneticamen
Alla fine mi sento in colpa
(Tratto dal libro "Vincere le abb

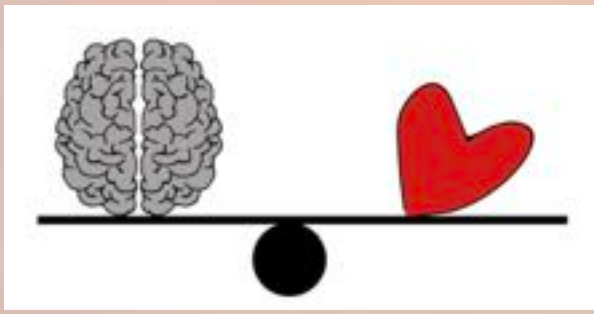
Mangiare troppo ha ragioni diver
Si può mangiare troppo dopo un periodo di dimagrimento, quand
si può mangiare troppo quando il cibo è delizioso opp
Lo stress e le emozioni negative possono minare,

MECCANISMI DI "ALIMENTAZIONE EMOTIVA"

- **DIETA FERREA**
- **EMOZIONI ED EVENTI NEGATIVI**
- **ABBUFFATE**
- **SBALZI D'UMORE**
- **ISOLAMENTO SOCIALE**

MANGIARE IN RISPOSTA ALLO STRESS E' UNA RISPOSTA ALLO STRESS!

DA COSA DIPENDE?



ESSENDO LE EMOZIONI DIVERSE ANCHE GLI STIMOLI SONO DIVERSI
E LE RISPOSTE A QUESTI STIMOLI!

Dott.ssa Daniela Massaglia, psicologa clinica, naturopata

email:info@danielamassaglia.it

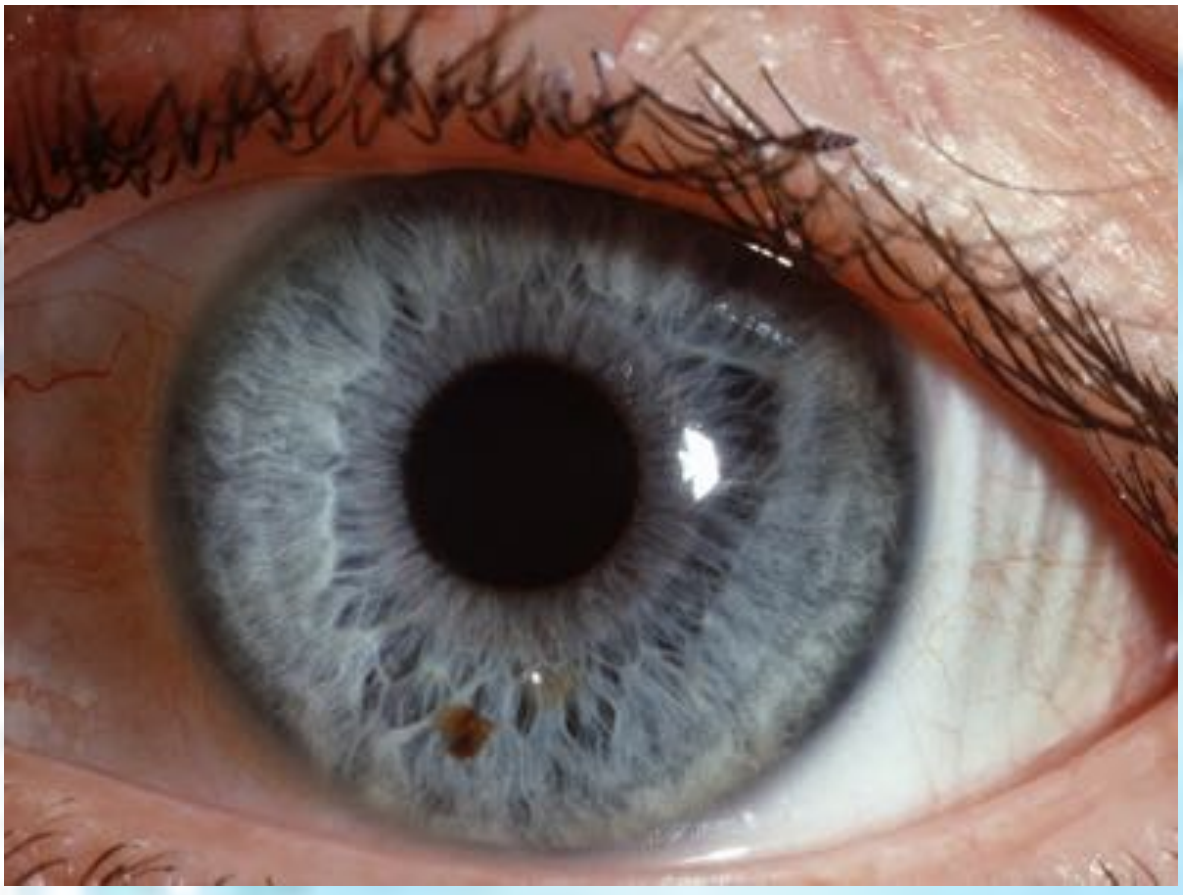
NERVOSA

ibo a cui rinuncio quando sono a dieta.
n un intenso desiderio di mangiare.
o e sollievo e mi fa sentire su di giri.
smettere e mi abbuffo.
nte fino a che non sono strapiena.
a e arrabbiata con me stessa.
uffate" di Christopher G. Fairburn)

rse, perché diverse sono le persone.
o viene abbandonata la capacità cognitiva di mangiare il desiderato,
pure quando si hanno emozioni che non si sanno gestire.
disinibire o rilasciare l'autocontrollo delle persone.

- **ALESSITIMIA**

Analfabetismo emotivo cioè difficoltà nell'identificare i sentimenti e descriverli ad altre persone e quindi a regolare le proprie emozioni



Dire che
Speravo
almeno
quello r
Purtropp
pagina c
vittime,

Ad aumentare il caos che aleggia attorno a noi, ci si mette an
Questa, purtroppo, ha commesso molti errori e poca sostanza. Ce
invece creato uno sconcerto generale, coinvolgendo anche gli stu

Per molti studenti, quelli cioè che non hanno mai avuto voglia
opportunità per continuare ad essere soddisfatti di non dover apr
ora in più,

Ogni scusa è possibile ed ho avuto la possibilità di sentirne alc
nel trovare scuse è eccezionale e degna di essere inserità dei tes

Tutti oggi, si lamentano. Tutti non vogliono più pagare allo Sta
Società moderna ci ha inondato e questo non solo non crea soluzi
pubblico dell'Italia, raggiunga altri traguardi negativi che nessun
colmare.

Un gran casino.

Nella mia lunga vita, non ho mai assistito a situazioni del genere
in piccola parte, ho vissuto i residui della seconda guerra mondia
pagnotta di pane (dove la farina era mescolata alla segatura), oc
lunghe code per riuscire a mangiare qualcosa…

Poi, oggi vedo mio nipote a tavola, che si lamenta, che la frutta c
matura….che mondo abbiamo!!!

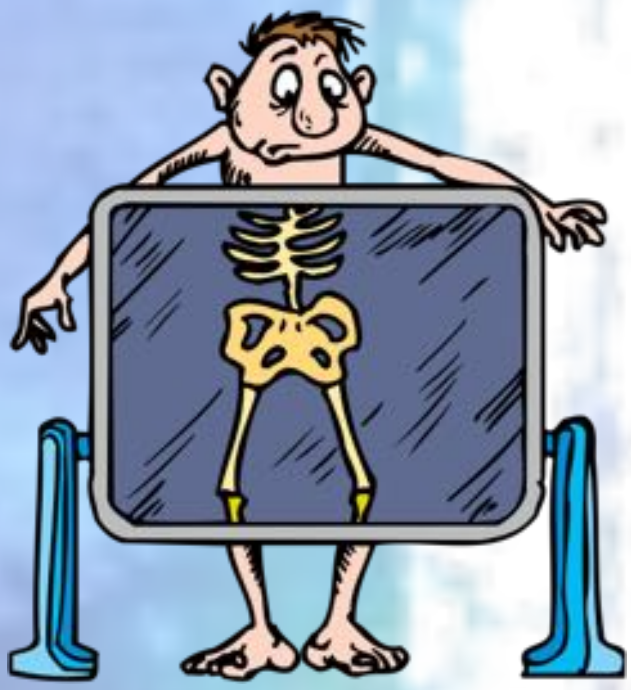
PUNTI DI VISTA

A cura di ROBERTO GUIDO BIJNO

e il 2021 sia iniziato bene, mi pare una grossa utopia.
, nella mia grande stupidità, che con la fine del 2020 avessimo, in parte, risolto sia il problema del maleddetto virus Covid 19, sia iguardante la ripresa della nostra economia.
po, mi sbagliavo e sono costretto ad affermare che questa brutta della storia dell'umanità intera, continua non solo a mietere tante ma crei anche tantissimi altri problemi a tutti.

che di mezzo la politica italiana,
ercando di accontentare tutti, ha
udenti delle scuole .
a di studiare, è stata una grossa
rire i libri, di poter dormire qualche

cune. La fantasia di questi giovani
ti scolastici futuri….
ato le tasse ed i vari balzetti che la
ione, ma fa in modo che il debito
Governo attuale o futuro potrà



e badate che, almeno
le, dove solo per poter avere una
ccorreva avere la tessera e fare

che stà mangiando non è molto

I vaccini contro il Sars-CoV-2 sono efficaci?

Per essere approvati dalle autorità regolatorie, tutti **i vaccini** devono aver dato prova di sicurezza, oltre che di efficacia. Nel caso del **vaccino prodotto da Pfizer**, il primo a essere approvato, le **sperimentazioni** hanno mostrato un'efficacia del 94 per cento. Nel mondo sono in corso test sull'uomo di diverse decine di altri candidati, alcuni dei quali in fase avanzata, che verranno approvati se si riveleranno efficaci e sicuri.

Vaccinazione contro il COVID19 in gravidanza e allattamento Il documento, elaborato dall'Italian Obstetric Surveillance System (ItOSS) dell'Istituto Superiore di Sanita, condiviso e sottoscritto dalle principali societa scientifiche del settore (SIGO, AOGOI, AGUI, AGITE, FNOPO, SIMP, SIN, SIP, ACP e SIAARTI), elenca le principali indicazioni adottate a livello internazionale e nazionale, oltre alle evidenze scientifiche emerse fino a questo momento sul tema. Nonostante non siano disponibili dati per valutare gli effetti dei vaccini COVID-19 in gravidanza e allattamento (le donne in gravidanza e allattamento non sono state incluse nei trial di valutazione dei vaccini a mRNA di Pfizer-BioNtech e Moderna), la vaccinazione non и controindicata. Gli studi condotti finora non hanno evidenziato nй suggerito meccanismi biologici che possano associare i vaccini a mRNA ad effetti avversi in gravidanza e le evidenze di laboratorio su animali suggeriscono l'assenza di rischio da vaccinazione.
Al momento le donne in gravidanza e allattamento non sono un target prioritario dell'offerta di vaccinazione contro il COVID-19 che, ad oggi, non и raccomandata di routine per queste persone. Ma le donne ad alto rischio di contrarre la malattia in forma grave dovrebbero discutere i potenziali benefici e rischi della vaccinazione con i professionisti sanitari che le assistono, mentre se una donna scopre di essere incinta dopo la prima o la seconda dose non c'и alcuna motivazione per interrompere la gravidanza.

Le sperimentazioni sono state abbreviate per avere presto i vaccini?

Gli studi sui **vaccini anti Covid-19**, compreso quello messo a punto da Pfizer-Biontech, sono iniziati durante la scorsa primavera e sono durati dunque pochi mesi rispetto ai tempi abituali. A questo si è però sopperito coinvolgendo un **numero di persone dieci volte superiore agli standard** degli studi analoghi per lo sviluppo dei vaccini. Perciò è stato possibile realizzare uno studio di grandi dimensioni, sufficienti per dimostrare efficacia e sicurezza. **Non è stata saltata nessuna delle regolari fasi di verifica**. I **tempi brevi** che hanno portato alla registrazione rapida sono stati resi possibili grazie alle ricerche già condotte da molti anni sui vaccini a Rna, alle **risorse umane ed economiche** messe a disposizione in tempi rapidissimi e alla **valutazione delle agenzie regolatorie** dei risultati ottenuti man mano che questi venivano prodotti e non, come si usa fare, soltanto quando tutti gli studi sono completati. Queste misure hanno portato a risparmiare anni sui **tempi di approvazione**.

INTELLIGENZA ARTIFICIALE M

L'ospedale Molinette di Torino ha messo a punto un approccio rivoluzionario che si avvale dell'intelligenza artificiale per prevedere la possibilità di un nuovo infarto o di un sanguinamento nei pazienti reduci da infarto.

La scoperta, pubblicata oggi sulla blasonata rivista internazionale Lancet, è frutto di una ricerca della Cardiologia universitaria delle Molinette diretta da Gaetano Maria De Ferrari, in collaborazione con Università e Politecnico del capoluogo piemontese.

Basandosi sui dati clinici di 23 mila pazienti, elaborati con l'ausilio dell'intelligenza artificiale, lo studio ha portato dal 70% al 90% le probabilità di prevedere nei pazienti infartuati recidive o sanguinamenti legati ai farmaci fluidificanti del sangue, due rischi altissimi nei primi due anni dopo un infarto miocardico acuto. Gli autori hanno usato l'approccio del cosiddetto machine learning, ovvero l'apprendimento automatico dei computer programmati per imparare progressivamente dai dati, migliorando sempre più le loro capacità predittive. In questo caso il risultato è stato la creazione di un nuovo sistema di classificazione del rischio futuro nei pazienti infartuati, molto più efficace di quello tradizionale.

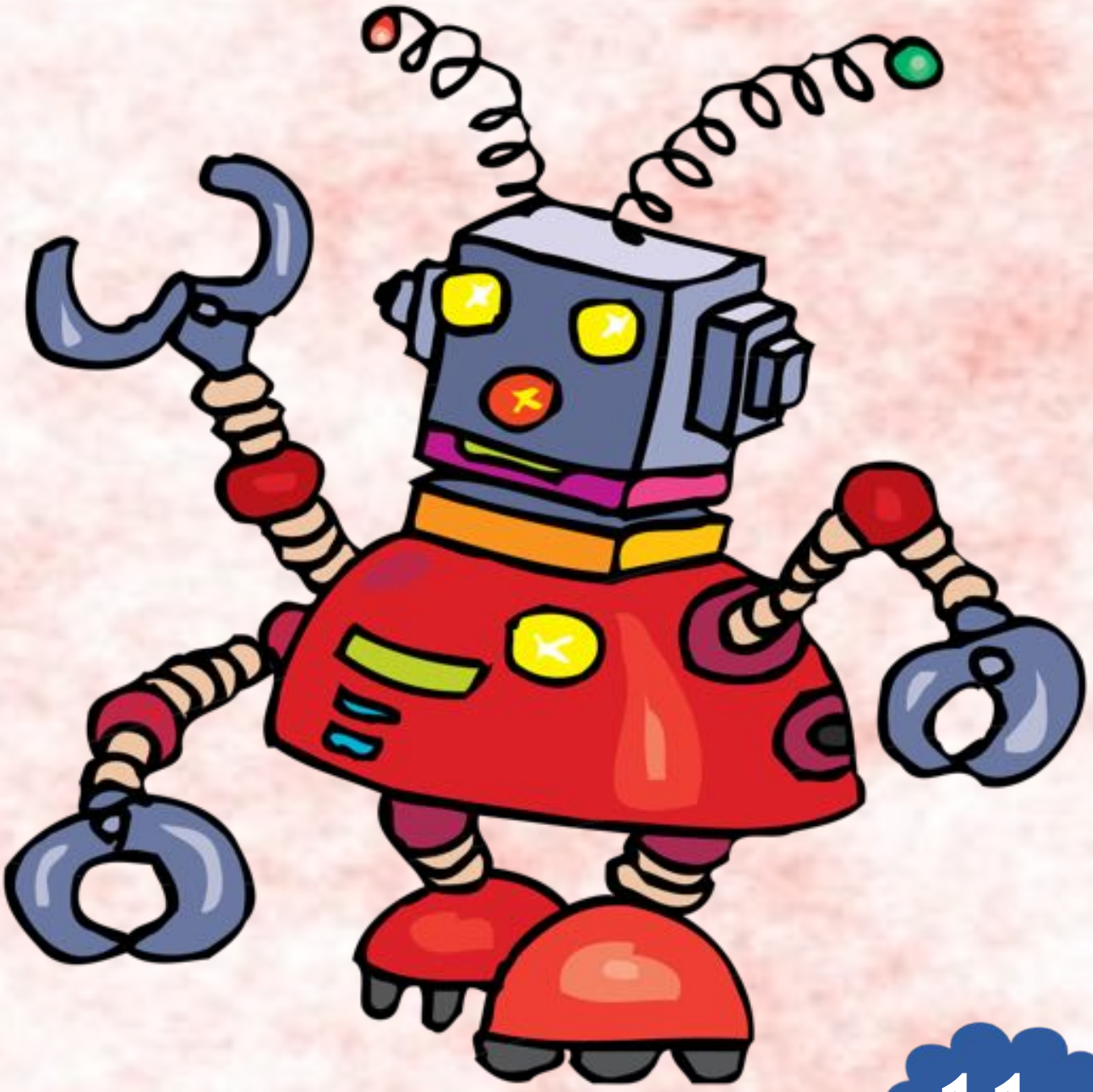
"I pazienti colpiti da infarto – spiega il coordinatore dello studio, Fabrizio D'Ascenzo – nei primi due anni sono ad altissimo rischio di recidive e di emorragie. La scelta terapeutica deve bilanciare questi due rischi, cosa che il cardiologo fa basandosi sull'esperienza e sull'intuito, aiutato anche da dei punteggi di rischio. Ma tali punteggi sono poco precisi e di modesto aiuto. Noi grazie all'intelligenza artificiale abbiamo migliorato fortemente la precisione dei migliori punteggi disponibili, riducendo le possibilità di una diagnosi non corretta a un solo paziente ogni dieci".

"Questo progetto – sottolinea Giovanni La Valle, direttore generale della Città della Salute di Torino, di cui l'ospedale Molinette è parte – testimonia la forte partnership tra Università e Azienda ospedaliera, dove ricerca e assistenza si integrano per assicurare ai pazienti la cura migliore". "Accogliamo con orgoglio – commenta il rettore dell'Universita' di Torino, Stefano Geuna – la notizia di questo successo straordinario, che testimonia ancora una volta il valore della nostra ricerca".

"L'intelligenza artificiale – aggiunge il rettore del Politecnico

MIGLIORA CURE POST INFARTO

torinese, Guido Saracco – rappresenta un tema chiave dei prossimi anni, sul quale il nostro Ateneo può vantare competenze riconosciute e risultati di estrema rilevanza”. by Popular Science 18/01/21



L’endometriosi si combatte (anche) a tavola

L’endometriosi è un’infiammazione cronica che vede l’impianto di cellule endometriali, normalmente presenti nell’utero, al di fuori di questo.
È una patologia piuttosto comune, sofferta in Italia da 3 milioni di donne, che nel 30% 40% dei casi viene scoperta durante il controllo per altre patologie.

Si stima che ogg
notare che ques
variare in manie

2 ***10 anni fa la fondamentale d malattia. Ogg l’endometriosi c***
3 ***Se sospetti di av gratuitamente diagnosi dei tuo trovarlo qui.***
4 ***Esiste un comm malattia.***
5 ***È possibile con Italiana Endome***

I sintomi

I principali sintomi dell'endometriosi sono caratterizzati da dolori molto intensi durante il periodo mestruale e premestruale (**dismenorrea**) e nel periodo dell'ovulazione, insieme a dolori pelvici cronici, dolore nei **rapporti sessuali**, stanchezza fisica cronica. In una bassa percentuale dei casi l'endometriosi può essere asintomatica.

Diagnosi

Per una corretta diagnosi il primo passo è rivolgersi ad uno specialista o ad un centro specializzato.

Gli esami da fare per diagnosticare l'endometriosi sono vari e in alcuni casi possono esserci variazioni da paziente a paziente. Tra i vari esami consigliati ci sono, in ordine di importanza per sensibilità e precisione diagnostica: visite ginecologiche, esplorazioni rettali, diagnostica per immagini quale la risonanza magnetica, ecografie pelviche transvaginali ed esami del sangue specifici.

Lo sapevi che

i 1 donna su 10 soffre di endometriosi. Ma, è importante
te sono solamente stime, e che tali statistiche possono
era estesa.

Fondazione è stata la prima a studiare l'importanza
dell'assunzione dei cibi anti-infiammatori per contrastare la
gi è possibile scaricare gratuitamente la dieta per
consigliata dallo staff medico-scientifico.
vere la malattia, grazie alla Fondazione è possibile effettuare
l'autotest endometriosi online per poter indirizzare la
i sintomi e valutare se farti visitare da uno specialista, puoi

nunity privata su Facebook in cui potersi confrontare sulla

nsultare lo studio scientifico effettuato dalla Fondazione
triosi in materia di sterilità.

Le notizie false sono molto più pericolose di quanto pensiamo: come difendersi

Sul covid sono circolati articoli, messaggi, video su rimedi naturali, farmaci o altre sostanze capaci di impedire di contrarre questa malattia. Molte persone hanno creduto a tali notizie e le hanno messe in pratica scrupolosamente. L'effetto è stato che **oltre 800 persone sono morte** a causa di queste sostanze e **migliaia hanno avuto seri problemi di salute** .

Questi dati dimostrano quanto possano essere pericolose le notizie false (***fake news***, ***bufale***) in campo medico. Ma lo stesso si può dire per le notizie false riguardanti la politica, l'economia, gli episodi di cronaca nera, la tecnologia, la scienza. I nostri comportamenti dipendono in gran parte dalle convinzioni che abbiamo e queste si costruiscono in base alle informazioni ricevute: **se le informazioni sono false compiamo scelte non nel nostro interesse ma secondo gli interessi delle persone e dei gruppi che ci hanno fornito le notizie false**. E si può ben capire quanto ciò sia pericoloso in campo politico, economico e sociale.

Non c'è giorno in cui non siano create *fake news*, numerosissimi sono i siti di informazione online che le producono e le diffondono e molti di più sono i profili *Twitter* e *Instagram* e le pagine *Facebook* che creano e inviano notizie false. Poi ci sono tutte le persone comuni che non comprendono che una notizia è falsa e la girano ai loro contatti. E' una vera invasione, anzi un'epidemia, perché **la notizia falsa si trasmette, "infetta" persone, che a loro volta la trasmettono ad altre, "infettandole", con una diffusione rapidissima e pervasiva**.
In media un *Twitter* con una notizia falsa ha il 70% di probabilità in più di essere retwittato di un *Twitter* con una notizia vera
. **Se 100 persone ricevono una *fake news* su *WhatsApp* o su *Facebook* o *Twitter* e ciascuna di esse la invia ad altre 20**

persone e ciascuna persona raggiunta dopo un'ora la invia ad altre 20 persone e così ogni ora, dopo solo 4 ore 16 milioni di persone hanno ricevuto la notizia falsa.

Ci si potrebbe chiedere come sia possibile che le falsità battano regolarmente, e di molto, le verità. Gli psicologi sociali che studiano questo fenomeno ci dicono che **le *fake news*** sono quasi sempre confezionate bene: **si presentano come nuove e originali**, sono **costruite per suscitare curiosità, sorpresa, indignazione, speranza**, **per confermare la nostra visione del mondo, i nostri desideri, paure, preconcetti**. Inoltre la maggioranza delle notizie false sono credibili. Ecco perché vogliamo subito diffonderle a tutti i nostri contatti .

Che la maggioranza delle persone ci caschi è dimostrato anche da varie ricerche. Per esempio, chiedendo a un campione di italiani sopra i 17 anni, e che usa abitualmente internet e i social, se si è imbattuto in una *fake news*, il 29% ha risposto mai, il 18% raramente e il 31% ha risposto qualche volta [3].

Considerata l'enorme diffusione delle notizie false questi dati dimostrano una sola cosa: la maggioranza delle persone non riconosce le *fake news* e le considera vere. Alla domanda se ci si ritiene abili a riconoscere le notizie false la maggioranza risponde di sì, ritenendo però che la maggioranza delle persone non abbia tali capacità.

Le ricerche evidenziano anche un'errata convinzione di molti: che sono le persone di bassa cultura a credere alle *fake news*. Invece no: **ci cascano anche persone di media e alta istruzione**. Come scrive uno dei più importanti smascheratori di *fake news*: "Ci sono persone a cui fa comodo che crediate che solo i poco scolarizzati caschino nelle bufale.

Sono persone che hanno un disperato bisogno di voi, e del vostro scarso spirito critico. Sono persone consce di spacciare pupù, e che per farvela digerire per bene hanno necessità che voi vi crediate superiori a chi casca nelle *fake news*" .

Cosa mangiam

La frutta di gennaio

Iniziamo dal mandarino! Questo frutto rientra nell'ampia famiglia degli **agrumi**, protagonisti di tutta la stagione fredda grazie alla loro caratteristica di avere un buon contenuto di vitamina C e quindi di stimolare il sistema immunitario, maggiormente sotto stress in questo periodo dell'anno.
Tra gli agrumi è quello più ricco di zuccheri, quindi il più dolce e per molti il più apprezzato.
Del mandarino **non si butta nulla!** Solitamente si pensa solo alla polpa, ma lo sapevi che la buccia è ricca di limonane - sostanza antiossidante amica della giovinezza della pelle - e da essa si estrae un olio essenziale molto utile contro gli anestetismi della cellulite, ma anche per contrastare insonnia e stress?
Oltre la C, troviamo molte altre vitamine al suo interno, oltre a sali minerali e fibre; insomma, una miniera di salute!
E se sei scaramantico, ecco una curiosità che fa per te: sognare di mangiare un mandarino indica un periodo positivo, mentre sognarne il profumo vede all'orizzonte piacevoli novità

no a gennaio ?

La verdura di gennaio

Chi non conosce la leggenda di **Braccio di Ferro** legata agli spinaci? Quale bambino poco amante della verdura non si è sentito dire che, mangiando spinaci, sarebbe diventato forte come il famoso marinaio dei fumetti? Questo mito è nato dalla credenza che contenessero un quantitativo molto alto di ferro, e probabilmente anche tu rimarrai ora deluso sapendo che si è basato su un errore di stampa: gli spinaci sì sono ricchi di questo minerale, ma ad esempio le lenticchie ne contengono tre volte di più; per favorirne inoltre l'assorbimento, buona regola è condirli con qualche goccia di limone.
Oltre al ferro troviamo anche calcio, rame, fosforo, potassio, magnesio, molte vitamine e clorofilla; presentano proprietà antiossidanti, depurative e lassative; sono ottimi anche per la salute degli occhi, per la regolazione della pressione sanguigna e nella prevenzione di diabete e tumori.
Deve mangiarne con moderazione chi soffre di calcolosi renale o debolezza ossea (in caso di ospeoporosi o fratture) a causa del loro contenuto di ossalati che ostacolano l'assorbimento del calcio; sono poco indicati anche per chi assume anticoagulanti essendo loro ricchi di vitamina k.

P r e z z e m o l o

Il prezzemolo è noto fin dall'antichità non tanto per la sua importanza gastronomica, quanto per la sua valenza mistica e per le sue **proprietà medicinali**, spuccate come quelle di **aglio** e cipolla, mentre l'uso di questa erba diventò abituale in cucina soltanto a partire dall'epoca medievale.
Ha la qualità di attecchire come pianta semiselvatica **nei prati e nei luoghi deserti** e si dice che la sua diffusione sia stata favorita inizialmente dagli uccelli che ne sparpagliarono i semi.
Omero racconta che gli Achei lo davano ai cavalli, mentre la mitologia greca lo associa all'eroe Archemoro, araldo della morte, per cui spesso vi si adornavano le tombe dei defunti.
I Romani furono i primi ad utizzarlo in cucina, ma principalmente per togliere i cattivi odori e come antidoto contro le intossicazioni.
Considerato una pianta magica, il prezzemolo veniva usato dagli Etruschi nelle preparazioni farmaceutiche familiari, nei riti propiziatori ed era ingrediente principale di un unguento che "faceva miracoli. Una fra tutte? Questa popolazione di esperti apilcoltori, scoprì la sua potenzialità di **lenire le punture di insetti**. Neanche i Greci lo usavano nell'alimentazione, poiché lo ritenevano una **pianta sacra**: ne facevano ghirlande con cui ornarsi per i banchetti, lo

intrecciavano nelle corone da offrire ai vincitori dei giochi dell'Istmo e vi decoravano le camere da letto.
Plinio ne cita le proprietà terapeutiche, Scribonio Largo nella sua opera "De compositione medicatorum" indica il prezzemolo come efficace rimedio per i calcoli renali; la Pharmacopoeia Londinensis elenca il prezzemolo tra le **radici per eccellenza** in grado di coadiuvare la digestione. In alcune regioni si usava – e forse ancora oggi – un unguento di prezzemolo e lumache pestate nel mortaio, per curare gli ascessi, la scrofolosi e combattere i pidocchi della testa; palline di foglie pestate con olio e sale venivano invece introdotte nell'orecchio, poiché si diceva avessero la virtù di calmare il mal di denti.

CARATTERISTICHE E VARIETÀ

Si presenta come una pianta a stelo erbaceo ed eretto, alto dai 15 agli 80 cm, con foglie verde brillante, di forma leggermente triangolare, a margini frastagliati, che possono essere piatte o arricciate a seconda della varietà. E' perenne se spontanea, ma solo biennale se coltivata.
La raccolta avviene durante la stagione calda. Il suo principio attivo, comune anche a tutte le altre piante erbacee, è rappresentato dagli **oli essenziali**, che gli conferiscono il particolare profumo.
Ne esistono due varietà: quello a foglia riccia coltivato soprattutto al di là delle Alpi, e quello **a foglia liscia, largamente usato in Italia**, tra cui"Comune" e "Gigante d'Italia".
Cresce in zone a clima temperato, teme gli eccessi di temperatura e si può coltivare sia in vaso che in orto. Deve essere annaffiato spesso, poiché necessita di umidità, ma sopravvive anche in condizioni molto dure (per questo motivo si dice "ti crescerà il prezzemolo nelle orecchie" ai bambini restii a lavarsi).

L'Acqua Micellare Hydra Perfect deterge in profondità, con delicatezza, senza necessità di risciacquo e soprattutto senza ungere
A base di estratti floreali 🌺 di Fiordaliso, Camomilla e di vitamine B5 ed E, è adatta a contrastare il fenomeno del "Maskne" l'acne da mascherina.