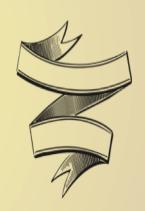
BBESSERE CREATIO

BuonGiorno

DISTRIBUIZIONE GRATUITA AI SOCI E SIMPATIZZANTI DEL VOLONTARIATO



NOTIZIARIO
MENSILE
DELLA ONLUS
MOVIMENTOSALUTE
TORINO
COD. FISCALE:
97773590019



NUMERO: 5/93

ANNO 2021



Il fiore della VITA



IL PENSIERO DEL ME

a cura del prof. ing

Cari Soci e

Buor

siamo in piena ripresa, ma con difficoltà evidenti sotto to psicologiche, spese incrementate, ripresa rela La parola chiave del mese è SINFONIA.....tutto deve ripren questa nostra società al meglio. Tanti saranno i proces cambiamento al meglio delle nostre por L'augurio che faccio a tutti voi è di vedere questi stravo le priorità e vola Le possibilità ci son

Sinfonia della sorgente...



Sy Sommario di mag

PAG. 2/3 IL PENSIERO DEL PRESIDENTE

PAG. 8/9 PUNTI DI VISTA DEL DIRETTORE

PAG. 12/13 GONFIORE ADDOMINALE

PAG. 16/17 ALLERGIE E INTOLLERAN

PAG. 20/21 SINFONIA

ESE del Presidente

. Domenico Bijno

Simpatizzanti,

utti i punti di vista: approvvigionamenti, difficoltà lavorative e azioni sociali, ricerca del proprio posto nel mondo.

dere con movimento armonici e precisi in grado di far risuonare si che cambieranno ancora e ancora... e dovremo vivere il ossibilità e capacità rimettendoci in gioco...

olgimenti della quotidianità come un'occasione per rivedere are verso nuovi obiettivi.

o e occorre coglierle

na lettura



gio 2021 (5/93)

PAG. 6/7 ALIMENTAZIONE E PSICOLOGIA

PAG. 10/11 IO NON RESTO SEDUTO

PAG. 14/15 LAVORI DA CASA

PAG. 18/19 ENDOMETRIOSI

PAG. 22/23 GESTI QUOTIDIANI

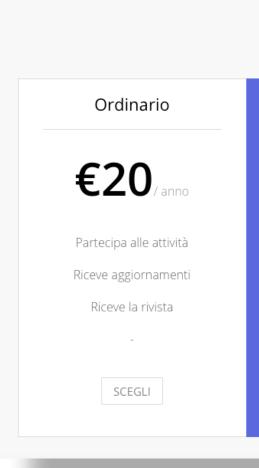


Associazione MOVIMI

Chi Siar

L'uomo non dovrebbe aspirare che a due beni soltanto, la sanità dell'an La tutela della salute sembra confinarsi prevalentemente nella dimensic più deboli, incentrando l'attenzione più sulla cura, che sulla prevenzione





Sede Legale: Corso Vittorio Emanuele 24 bis - 10123 TORINO

Codice Fiscale: 97773590019

e-mail: info@movimentosalute.it

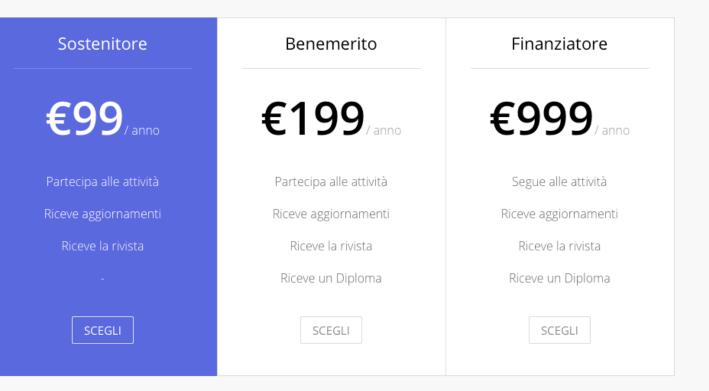
REGISTRO REGIONALE DEL VOLONTARIATO 79-15353

ENTO SALUTE

ima e la salute del corpo ne specificatamente sanitaria, soprattutto per alcune fasce , più a livello individuale che sociale.

Diventa Socio

SCEGLI COME PARTECIPARE A MOVIMENTO SALUTE ONLUS



PER VERSAMENTI O EROGAZIONI LIBERALI: CODICE IBAN IT 44B0335901600100000144461



Codice Fiscale: 97773590019

ALIMENTAZIONE E PSICOLOGIA

Con il termine "psicologo alimentare" quasi non si riesce a percepire l'associazione tra le due parole: se si parla di alimentazione cosa c'entra lo psicologo?

In primo luogo la maggior parte delle persone ha il pregiudizio che lo psicologo si occupi esclusivamente di persone "problematiche" o con disturbi mentali.

Iniziamo a sfatare questi luoghi comuni poiché lo psicologo lavora proprio per la promozione del benessere della persona.

Gli psicologi del comportamento alimentare sono delle figure professionali specializzate nei meccanismi psicologici che influenzano il modo di alimentarsi.

L'obiettivo di ogni intervento è il benessere dell'individuo che viene raggiunto mediante l'ausilio di diverse tecniche specifiche relative al rapporto con il cibo e l'alimentazione.

Il cibo è fin dalla nascita uno dei principali mediatori della nostra relazione con il mondo, ci introduce alla vita di relazione, è un modo per entrare in contatto con noi stessi e con l'altro. Contribuisce allo sviluppo della nostra identità e del nostro modo di percepire la realtà.

Ci si muove, pertanto, in un'area di benessere e non di patologia, di conseguenza l'intervento dello psicologo si rivolge a tutte le persone che aspirano a stare meglio e ad avere un rapporto sano con il cibo.

Non si tratta di disturbi alimentari o di problemi con il cibo ma di promozione del benessere!

Sostanzialmente, a cosa serve, in queste circostanze, l'intervento dello psicologo?

Normalmente le prescrizioni dietetiche si distanziano dalle abitudini alimentari della persona ed è necessario un grande sforzo e una grande motivazione per raggiungere gli obiettivi prefissati. Se l'individuo parte da una situazione di attesa , di passività e vorrebbe un intervento "magico" che risolva il problema senza troppo sforzo che succede?

Che alla prima difficoltà abbandonerà i buoni propositi.

La persona deve sviluppare fiducia nelle proprie capacità, deve abbandonare l'idea di passività. L'obiettivo finale del trattamento dovrebbe essere quello di rendere il soggetto autonomo nel gestire la propria alimentazione. Come si fa?

Stimolando la consapevolezza e la responsabilità.

La persona deve diventare consapevole delle proprie difficoltà ma anche dei propri punti di forza.

Come si incrementa la Consapevolezza?

Stimolando l'attenzione su elementi specifici anziché dando indicazioni su cosa fare.

E la Responsabilità, come si sviluppa?

Cercando di includere il soggetto nella definizione e programmazione del trattamento.

La persona deve avere la sensazione che sta scegliendo il suo modo di alimentarsi. Se è parte attiva nella definizione degli obiettivi e del piano d'azione si sentirà più responsabile.

Dott.ssa Daniela Massaglia, psicologa clinica, naturopata

email:info@danielamassaglia.it





Uno degli strumenti principali nel lavoro dello psicologo alimentare è il diario alimentare, nel quale, a volte, si registra anche l'attività fisica.

È anche uno strumento utile per la collaborazione con altri professionisti della nutrizione, ma va integrato con la parte emozionale.

Quando parliamo di **diario emotivo-nutrizionale**, stiamo parlando di integrare la parte nutrizionale con quella emotiva.

Le emozioni hanno un ruolo molto importante nell'alimentazione del soggetto. L'umore influenza la maniera di alimentarsi e viceversa.

Alla base di questa influenza c'è un importante neurotrasmettitore, la serotonina, prodotta soprattutto nel tratto gastroenterico, ma anche nel cervello: nel cervello regola il tono dell'umore, la qualità del sonno, la temperatura corporea, la sessualità e l'appetito. La mancanza di serotonina può determinare depressione, disturbi ossessivo-compulsivi, ansia, emicrania, fame nervosa e bulimia.

Nell'intestino la serotonina controlla la motilità, l'igiene e il benessere intestinale.

Attraverso l'alimentazione possiamo incrementare la produzione della serotonina, assumendo alimenti ricchi di triptofano, il suo precursore metabolico.

Proprio per la capacità dell'intestino di produrre serotonina, il benessere intestinale è particolarmente importante. Recentemente sono stati pubblicati numerosi studi che spiegano come la composizione della nostra flora batterica influenzi in maniera netta l'umore e le capacità cognitive: una ipercrescita di microrganismi patogeni a livello intestinale può causare nervosismo, depressione o irritabilità.

Da non dimenticare che un ulteriore modo per aumentare i livelli di serotonina è quello di praticare attività fisica.

In conclusione ha sempre più senso la famosa frase ottocentesca di Ludwig Feuerbach "L'uomo è ciò che mangia" infatti, attraverso la cura della nostra alimentazione, prediligendo cibi integrali, verdura, legumi, frutta secca, possiamo assicurarci un benessere non solamente fisico, ma anche mentale ed emotivo.



Cari lettori,

Maggio è arrivato e l'estate è alle porte. La maggior parte degli Italiani, s quando potrà andare in vacanza e che finalmente il tanto atteso "coprifuoco" delle o

Tutto giusto e perfetto, soprattutto per dare ossigeno economico al comparto la

Siamo tra i primi Paesi Europei per numero di decessi, nonostante le tente pers dimostrando che la tragedia ci sovrasta ancora in questo anno 2021.

La domanda è d'obbligo, ma francamente no

Da una parte ci sono milioni di persone che lavorano per divertire il prossimo, t fanno capire come l'emergenza sanitaria e la pandemia non siano terminate.

Però vi è un argomento di cui nessuno parla.

Vi siete resi conto che tutte le attività in disgrazia si riferi

Ristoranti, bar, viaggi, vacanze, crociere. teatri, cinema, palestre ecc. sono le princ della pandemia ed allora mi viene in mente la situazione degli Italiani, verso la fina infanzia.

ALLORA GLI ITALIANI avevano solo due grandi desideri: il primo era quello d' e da mangiare.

Ricordo che appena arrivarono gli americani tutti correvano per cercare di pre utilizzare, quali il burro, il cioccolato, le sigarette e tante altre leccornie, ma nessur di poter andare a mangiare al ristorante o di fare dello sport al chiuso.

Da allora, tutto è cambiato e ne sono consapevole e contento per i progressi chincoerenza di quello che afferma il 1º articolo della nostra costituzione. (fondata s

Oserei dire che oggi, la maggior parte degli Italiani (GIOVANI soprattutto), pensano divertimento.

Spero proprio di sbagliarmi e di scusarmi per il mio pessimismo, ma temo purtroppo

PUNTI DI VISTA

A cura di ROBERTO GUIDO BIJNO

econdo quanto sento dai giornali e dalle televisioni vuole sapere ore 22 venga definitamente annullato.

vorativo nazionale, ma è proprio così?

one che sono state vaccinate, ma purtroppo si continua a morire,

on so quale risposta dare.

raendole un giusto guadagno e dall'altra vi sono le vittime che ci

scono solo allo svago ed al divertimento?

ipali attività che purtroppo sono state fermate dalle conseguenze e della seconda guerra mondiale, nella quale ho vissuto nella mia

vitare di rimanere uccisi e la seconda di poter avere qualche cibo

ndere quei beni materiali che da tempo avevamo dimenticato di no se ben ricordo, aveva la nostalgia della colazione al bar, oppure

ne sono stati fatti, ma purtroppo nessuno più si rende conto della sul lavoro)

o che la nostra nazione non sia più fondata sul lavoro, ma solo sul

di no.



#IoNonRe

Campagna di sensibilizzazione sulla fragilità degli adulti anziani in epoca

Anziani in poltrona che fanno fatica ad alzarsi da soli, provati da mesi di isolamento e prolungata inattività: è uno degli effetti invisibili della pandemia che ha costretto milioni di italiani a restare in casa, spesso in totale solitudine, finendo col peggiorare la condizione di fragilità psico-fisica di per sé tipica della terza età. Per evitare il rischio concreto che quando il Covid avrà allentato la presa, molti anziani non potranno riprendere la vita autonoma e dinamica di prima, Italia Longeva, l'Associazione nazionale per l'invecchiamento e la longevità attiva del Ministero della Salute, ha lanciato la campagna sociale "#IoNonRestoSeduto", da oggi al centro di attività di sensibilizzazione con il supporto informativo di RAI per il Sociale. Il progetto è realizzato con il patrocinio della Società Italiana di Gerontologia e Geriatria (SIGG) e il contributo scientifico del Ce.M.I. - Centro di Medicina dell'Invecchiamento del Policlinico Universitario A. Gemelli IRCCS di Roma.

Obiettivo della campagna, veicolata attraverso uno <u>spot di comunicazione sociale</u> sul sito (<u>www.italialongeva.it</u>) e i canali social di Italia Longeva (<u>Facebook</u> e <u>Twitter</u>), è incoraggiare una reazione positiva delle persone adulte e anziane all'inattività e alla perdita di energia fisica e mentale, promuovendo comportamenti mirati al mantenimento di sane e corrette abitudini di vita e alla protezione attiva della propria salute, anche e soprattutto in epoca Covid.

Benefici dello sport nella terza età

Uno studio dell'American College of Sports Medicine sugli anziani e I per la salute: i ricercatori hanno notato che con un'ora e mezza di eseben 40 malattie croniche! Chi pratica un'attività fisica durante la terza cui:

- 1 minore accumulo di grasso totale e addominale e maggior volume di m
- 2 muscolatura più resistente all'affaticamento
- 3 minore stress cardiovascolare e metabolico
- 4 rischio coronarico significativamente ridotto (abbassamento della **press** HDL più alto e un ridotto **girovita**.
- 5 rallentato sviluppo di disabilità in vecchiaia.

Il cuore e le arterie hanno due nemici principali: il sovrappeso e il fum Grazie all'attività fisica, la pressione è più bassa, le arterie sono più e Lo stesso concetto di attività fisica sta cambiando perché la gente sta stare meglio. Fare sport fa bene anche all'umore e abbatte di circa la Non solo!

stoSeduto

Covid, per contrastare il decadimento fisico e mantenersi attivi e in salute



o sport ha messo in evidenza i benefici dell'attività fisica ercizio aerobico alla settimana si riescono a prevenire età gode di una salute migliore e di benefici fisiologici tra

assa muscolare

ione sanguigna, trigliceridi, LDL e colesterolo totale più bassi;

no. Ma anche un alleato incredibile: lo sport. elastiche e il rischio di depositi di grasso si riduce. a prendendo coscienza dell'importanza di muoversi per metà il rischio di cadere vittime di ansia e depressione.



GONFIORE ADDOMINALE. UN PROBL

Nelle donne può dipendere da diverse cause, tra le quali: - Una scorretta masticazione, comune in coloro che mangiano troppo velocemente. - Cattiva alimentazione (chi soffre di questo disturbo dovrebbe consumare piatti semplici e poco conditi).

Bere poca
 acqua, sebbene
 dovremmo bere,
 indicativamente,
 un bicchiere
 d'acqua naturale
 a temperatura
 ambiente ogni
 ora.



EMA CHE CAPITA A MOLTE DONNE

ALCUNE CAUSE

Vi sono dei casi in cui il gonfiore addominale può indicare la presenza di una condizione più seria.

Per esempio, la sindrome dell'intestino irritabile, una malattia infiammatoria cronica intestinale come la malattia di Crohn o la colite ulcerosa, un'intolleranza al lattosio o al glutine, una gastroparesi (un rallentamento nello svuotamento dello stomaco, più comune nelle donne e nei pazienti diabetici), nei casi più gravi (e rari), un tumore.

Ve ne sono diversi infatti che hanno il gonfiore addominale tra i sintomi possibili: quello del colon retto, dell'esofago, dell'ovaio o dello stomaco.

Vi è infine un'altra condizione che potrebbe causare la presenza di gonfiore addominale, chiamata sindrome da contaminazione batterica dell'intestino tenue o sindrome da overgrowth batterico del piccolo intestino (a.k.a. Small Intestinal Bacterial Overgrowth - SIBO).

In questa condizione alcuni dei batteri intestinali che dovrebbero risiedere nel colon si trovano invece nel piccolo intestino dove interferiscono con la digestione del cibo e l'assorbimento di nutrienti.

Questa condizione può essa stessa essere una conseguenza di una MICI o della sindrome dell'intestino irritabile o di altre condizioni come celiachia o diabete.

Individuare la corretta causa del gonfiore addominale può essere complicato e richiedere tempo. Solitamente si comincia trattando la costipazione, se presente, o modificando l'alimentazione.

Quello che è importante ricordare è non sottovalutare il gonfiore addominale quando compare improvvisamente e non passa dopo qualche giorno, poiché potrebbe indicare davvero la presenza di una patologia seria come una MICI o come un'intolleranza a glutine o lattosio.



Durante questa lunga pandemia, anche il

Gli alimenti d

frutta e verdura



I frutti con più proteine sono:

- Mandorle.
- Noci.
- · Nocciole.
- Pinoli.
- Cocco.

ORTAGGI: Tra gli ortaggi più **ricchi di** troviamo i broccoli, i carciofi i cavoli, gli asparagi, le e le patate.

LATTE E YOGURT VEGETALI: Anche vegetali **sono** in grado **di** apportare **pr ricchi sono** il latte e lo yogurt **di** soia.



cibo che si mangia ha la sua importanza

da preferire cereali integrati



proteine vegetali spinaci, i peperoni, gli

il latte e lo yogurt oteine vegetali, i più BERE
TANTA
ACQUA



ALLERGIE ED INTOLL

Agli alimenti vengono spesso addizionate sostanze particolari (conservanti, coloranti la conservazione. Questi additivi, come pure gli alimenti stessi possono essere causa **esterne** a carico della cute.

Gli eventi organici che avvengono in seguito all'ingestione di cibi vengono generaln indesiderati determinati dall'assunzione di cibi, di additivi o di contaminanti.

Negli ultimi decenni queste reazioni sono divenute più frequenti, perché molte sono

mondo occidentale.



Le uniche intolleranze alimentari riconosciu scientificamente sono l'intolleranza al latto e l'intolleranza al glutine, intesa comalattia celiaca. Entrambe vengo diagnosticate mediante test specifici da specialista gastroenterologo.

Un discorso a parte meritano le allera alimentari (che si manifestano con qua clinici specifici che possono andare manifestazioni cutanee a manifestazio gastroenteriche, fino allo shock anafilattica cui diagnosi viene effettuata attrave test cutanei e/o sierologici e che prevedor come nell'intolleranza al lattosio e ne celiachia, l'esclusione dell'alimento de dieta. Anche in questo caso è però necessa una valutazione specialistica allergologica pla definizione dell'iter diagnostico terapeutico



ERANZE ALIMENTARI

ıte

sio ne no

llo

gie

dri da

ni

o), rso 10,

lla lla ria er e

i, antiossidanti, rinforzanti del sapore) allo scopo di migliorarne il gusto, l'aspetto e di manifestazioni organiche sia **interne**, per esempio a livello dell'intestino, sia

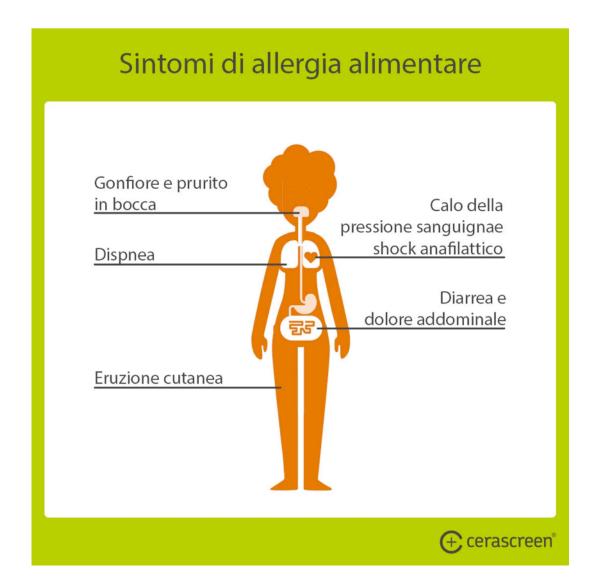
nente definite come reazioni avverse agli alimenti e comprendono tutti quegli effetti

state le modifiche avvenute nell'ambito delle abitudini alimentari specialmente nel

Sintomi e complicanze

La sintomatologia associata alle intolleranze alimentari è piuttosto variabile: generalmente si riscontrano sintomi prettamente intestinali (dolori addominali, diarrea, vomito, perdita di sangue con le feci), raramente vengono colpiti altri organi. Le allergie, invece, poiché sono scatenate da meccanismi immunologici, possono manifestarsi anche senza sintomi intestinali.

La sintomatologia legata alle intolleranze può in alcuni casi divenire cronica; le allergie possono avere anche complicanze più gravi, fino allo shock anafilattico.







Endometriosi: le donne che soffrono di

Definizione:

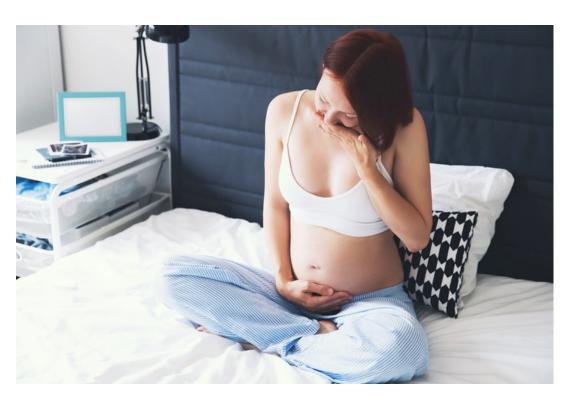
L'Endometriosi è una malattia femminile, determinata dall'accumulo anomalo di cellule endometriali fuori dall'utero. Solitamente le cellule endometriali dovrebbero trovarsi all'interno di esso. Questa anomalia determina nel corpo infiammazione cronica dannosa per l'apparato femminile, che si manifesta tramite forti dolori e sofferenze intestinali.

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.

LE CURE DELL'ENDOMETRIOSI PELVICA:

Le cure dell'endometriosi pelvica devono tendere alla completa eliminazione di tutti i focolai presenti, possibilmente conservando il più possibile le strutture genitali interne, cioè l'utero, le salpingi o tube, le ovaie e liberando la pelvi dalle frequenti aderenze che la malattia fa formare tra gli organi della pelvi femminile. Tali aderenze e degenerazioni fibrotiche sono causa dei forti dolori che la donna avverte durante la fase attiva della malattia.



questa malattie possono ugualmente diventare mamme

LE TERAPIE ALTERNATIVE ALLA CHIRURGIA

Le terapie alternative quali **omeopatia**, **antidolore**, **agopuntura** ecc., **non curano** l'endometriosi.

La **gravidanza non cura** la endometriosi ma la donna sente molto meno dolori e generalmente dopo la gravidanza i sintomi della malattia sono aumentati (Dati Popolazione Italiana 2009 – Endometriosi ed Infertilità).

La terapia medica si avvale di alcuni farmaci che bloccano gli ormoni ovarici, questi farmaci sono chiamati agonosti del GNRH, in pratica bloccano la produzione da parte dell'Ipotalamo (ghiandola situata nel cervello) di questa sostanza, chiamata GNRH, che serve a stimolare il funzionamento dell'Ipofisi che a sua volta permette alle ovaie di funzionare. Questi farmaci inducono una menopausa temporanea che presenta tutti i sintomi di una menopausa vera e propria: secchezza vaginale, perdita di calcio, vampate, ecc.

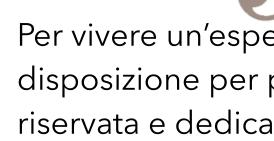
Attualmente si possono associare piccole dosi di terapia con ormoni femminili per ridurre gli effetti di tipo menopausa, tali terapie non curano la malattia. La terapia dura sei mesi o oltre, a seconda della entità della malattia.

Anche le **pillole contraccettive** a basso dosaggio possono essere usate nella endometriosi ma esse **tendono solo ad alleviare i sintomi**, infatti la prescrizione del contraccettivo orale è una prescrizione "off label" cioè al di fuori delle indicazioni previste dal Ministero della Salute, i dati della letteratura sono conflittuali a riguardo degli effetti di tali farmaci nella endometriosi. Altri farmaci sono attualmente allo studio per la malattia e possono essere usati con incoraggianti risultati.

L'endometriosi può ridurre la fertilità, ma avere un figlio è comunque possibile. Quando non vi si riesce in maniera naturale, un aiuto può giungere dalla fecondazione assistita









Chef Filomena Rizzuto



Per prenotazion

+393880

sinfoniahomeresta

in Jonia MERESTAURANT

rienza accogliente, stimolante con lo Chef a piatti unici della cucina mediterranea in una location ta a deliziare gli ospiti che la sceglieranno...



www.movimentosalute.









la carota vegetale ricco di fattori util alla pelle quali caroteni e oligoelementi, utili a proteggere la cute e, soprattutto i grado di intensificare la pigmentazione cutanea, e promuovere una sana abbronzatura già dalle prime giornate primaverili.

Idim ne sfrutta le virtù nell'OLIO BAGNO DOCCIA ULTRA DELICATO, dedicato a pelli aride e sensibili

com/shop/it/dermatologia



Naturalmente presente nelle foglie della menta, rinfresca e purifica l'epidermide.

Il suo estratto è presente nel Deodorante Deovit Fresco



lle

Estratto della pianta Hamamelis, ha funzioni rinfrescanti, astringenti e previene l'arrossamento dell'epidermide.

Naturalmente presente nel Deodorante Deovit Classico





L'Acido Glicirretico

Presente nella liquirizia (Glycyrthiza glabra), è un potete antiinfiammatorio naturale. Le creme con estratti della radice di liquirizia hanno un effetto calmante e dermopurificante, vengono quindi utilizzate per il trattamento di dermatosi e per aumentare la luminosità della cute.

Naturalmente presente nella nostra Crema Viso Normalizzante





SCIENZA NATURA SALUTE

