BENESSERE CREATIVO

DISTRIBUIZIONE GRATUITA AI SOCI E SIMPATIZZANTI DEL VOLONTARIATO

NOTIZIARIO MENSILE DELLA ONLUS MOVIMENTOSALUTE TORINO
COD. FISCALE: 97773590019

NUMERO: 7/95

ANNO 2021

Movimento Salute ODV

IL PENSIERO DEL ME

a cura del prof. ing

Cari Soci e Simpatizzanti,
faccio un richiamo per procedere con la quota annuale del 2021
(IBAN **IT 44B0335901600100000144461** per supportare

Il vostro prezioso aiuto permetterà di continuare con le attività c
quelle con minori che richiedono uno sforzo ulteriore in questo

Prosegue il nostro lavoro nel nuovo progetto di creazione di un
famiglia/affido. Per essere da faro per tutte le persone presenti
diventare autonomi e contribuire alla propria elevazione e a qu
che hanno dovuto affrontare…

Vi ricordo inoltre che la nostra socia lo Chef Filomena è a vostra
Sinfonia e per creare occasioni conviviali con una orchestra di u
voi.

Anche la nostra sede in corso vittorio emanuele 24 bis è a vostr
aperitivo sfizioso e mediterraneo…

Insomma stiamo rimettendo il moto a piccoli passi la macchina
aiuto e supporto.

Buona Lettura e Buon Autunno

Sommario di Settembre/

PAG. 2/3 IL PENSIERO DEL PRESIDENTE
PAG. 8/9 SI RICOMINCIA
PAG. 12/13 IL CADMIO
PAG. 16/17 DISPESPIA
PAG. 20/23 GESTI QUOTIDIANI SINFONIA e IDIM

ESE del Presidente

g. Domenico Bijno

1 pari a 20€ direttamente sul nostro conto corrente bancario
le attività associative.

di supporto alle famiglie che stiamo seguendo e in particolare
difficile periodo.

na struttura in grado di promuovere un nuovo modello di
e in particolare dei minori: fornire loro gli strumenti per
ella collettiva, nonostante le difficoltà e le situazioni di disagio

a disposizione con il nuovo progetto di Home Restaurant
unicità, sapori, accoglienza e sicurezza.. e personalizzata per

ra disposizione per incontri/riunioni con l'aggiunta di un

associativa e speriamo di avere un vostro riscontro in termini di

" L'autunno è una seconda primavera
dove ogni foglia è un fiore. "
Albert Camus

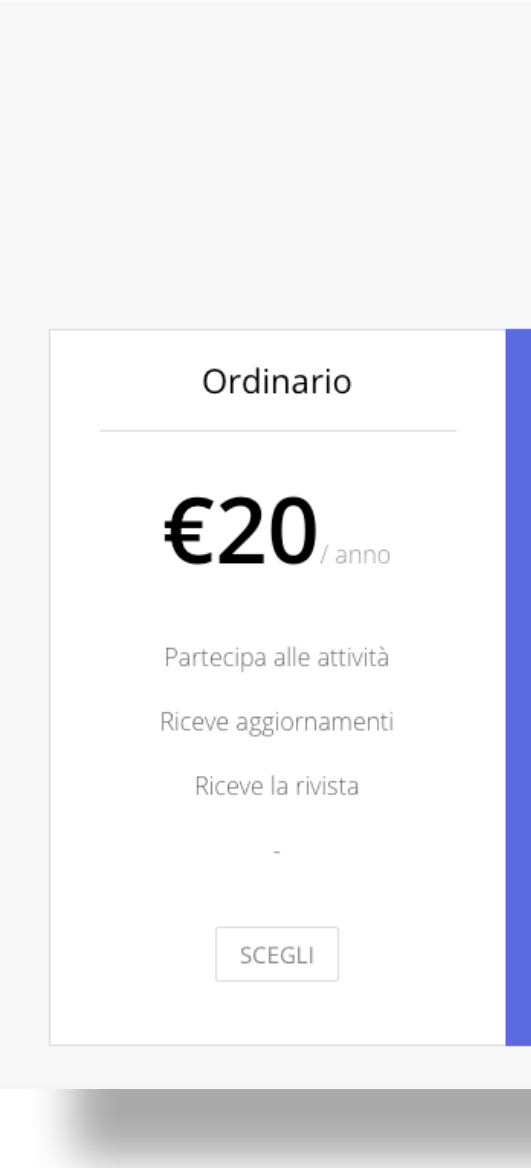
/Ottobre 2021 (7/95)

PAG. 6/7 LA PSICOLOGIA NELLO SPORT
PAG. 10/11 IL PIOMBO NEGLI ALIMENTI
PAG. 14/15 CAFFE' - Quanto ne possiamo prendere?
PAG. 18/19 BARBABIETOLA ROSSA

Associazione **MOVIM**

Chi Sian

L'uomo non dovrebbe aspirare che a due beni soltanto, la sanità dell'an
La tutela della salute sembra confinarsi prevalentemente nella dimensio
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

mo

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

Diventa Socio

SCEGLI COME PARTECIPARE A MOVIMENTO SALUTE ONLUS

Sostenitore	Benemerito	Finanziatore
€99 / anno	€199 / anno	€999 / anno
Partecipa alle attività	Partecipa alle attività	Segue alle attività
Riceve aggiornamenti	Riceve aggiornamenti	Riceve aggiornamenti
Riceve la rivista	Riceve la rivista	Riceve la rivista
-	Riceve un Diploma	Riceve un Diploma
SCEGLI	SCEGLI	SCEGLI

PER VERSAMENTI O EROGAZIONI LIBERALI:
CODICE IBAN IT 44B0335901600100000144461

Codice Fiscale: 97773590019

La Psicologia

La psicologia dello sport è una disciplina che già nel 1913 ebbe il suo primo co
maggior parte delle istituzioni accademiche in Europa e nel resto del mondo.

Da un articolo pubblicato all'inizio di agosto dal Consiglio Nazionale Ordine Psicologi
campo sportivo, tema emerso con gli Europei di calcio e con le Olimpiadi. https://www.psy.it/w
Sempre più atleti hanno reso pubblica testimonianza dell'importanza e del ruolo che le com

Finalmente si parla di queste cose liberamente e si chiarisce che l'aiuto psicologico
bisogno, ma è una risorsa che aiuta le persone, in questo caso gli atleti, a vivere e affronta
La psiche è fondamentale per gestire lo stress della vita così come quello, fisiologico, dell
possibile nelle diverse situazioni.

Una psiche libera da blocchi e paure è in grado di liberare le energie del corpo.
Lo stesso CIO ha pubblicato recentemente un documento sul benessere psicologico degli a
supporti al meglio la salute mentale e il benessere psicologico" e raccomanda a tutti i sogg
per la protezione e promozione del benessere psicologico".

La psicologia offre agli atleti tecniche per gestire le emozioni, di rilassamento e di tra
Molti studi di letteratura mostrano come l'ansia possa essere nemica della prestazione sport
L'ansia è uno stato emotivo che può essere percepito come spiacevole e che prepara il corp

Allo stesso modo, anche altre emozioni, come la rabbia, possono configurarsi come dis
Esercizi di training mentale, uniti a tecniche di rilassamento, possono aiutare a migliora
concentrazione ottimale e il percepirsi come maggiormente efficaci, affrontando la sfida sp
di fronte.

Dott.ssa Daniela Massaglia, psicologa clinica, naturopata email:info@danielamassa

nello Sport

nvegno internazionale e a cento anni di distanza ha acquisito il riconoscimento della

è possibile prendere spunto per affermare come sempre di più si parli di psicologia in

p-content/uploads/2021/08/3008_Mentally_Fit_Toolkit_A4_Layout_15b.pdf

petenze psicologiche hanno avuto per la loro carriera.

non è qualcosa di riservato ai “deboli” e ai “fragili”, mentre i “forti” non ne hanno

re meglio le situazioni.

o sport e delle gare, per migliorare la performance e trovare il più efficace equilibrio

tleti dove si dichiara che “la comunità sportiva ha bisogno di creare un ambiente che

getti (es. federazioni nazionali, club e team) di “sviluppare iniziative e buone pratiche

ining mentale per migliorare la performance agonistica.

tiva agonistica e possa influenzare in modo negativo i risultati.

o per una minaccia, nonostante questa non sia reale.

funzionali e rendere le prestazioni dell’atleta negative.

re la performance a lungo termine, rendendo possibile l’ottenimento di uno stato di

portiva positivamente e con successo, così come qualsiasi altra sfida che la vita ci pone

glia.it

Si ricomincia?

Siamo quasi in autunno, le scuole riprendono, nonostante i tanti problemi che

I presidi degli Istituti hanno le mani nei capelli per cercare i mezzi migliori per accontentare garanzie, agli studenti che non hanno nessuna voglia di studiare.

Questo maledetto Covid, nelle sue tanti versioni continua a mietere vittime e adatte per salvarli.

L'unico rimedio, fortunatamente resta il vaccino, ma continuano le polemiche Non se ne può più di sentire ogni giorno quello che dicono le varie reti televisive e radio su

Sembra quindi probabile che dovremo tutelarci meglio, soprattutto noi anzian dovrà fare.

In tutto questo marasma, l'economia langue e le persone non sanno più che Il lavoro è sempre scarso e di conseguenza anche i consumi diminuiscono, ma i nostri Gov diminuire le tasse, che però con la massima precizione, continuano ad arrivare a tutti i con

Tutti pensano alla stagione invernale ed ai tutti i suoi problemi che questo pe cambio del Presidente della Repubblica e per le votazionji, in grandi città, delle Elezioni Co

Il quadro che ci troviamo davanti è preoccupante, soprattutto se vediamo qu rabbia dei cittadini e l'insofferenza di coloro che vogliono fare di tutto, senza restrizioni di s

iL LORO MOTTO E' ORMAI SOLO QUESTO: LAVORO POCO O REDDITO DI CITTAD

DIVERTIMENTI.

ED ECCO LA CILIEGINA SULLA TORTA: Gli immigrati continuano ad arrivare copiosi, s mantenerli, curarli, vestirli, dandogli una casa gratis per la misericordia divina ……

Com'è cambiata in peggio la NOSTRA

PUNTI DI VISTA

A cura di ROBERTO GUIDO BIJNO

e accompagnano, anche quest'anno la scuola.

e tutti, dagli insegnanti che mancano. ai genitori che vogliono

e non sembra che gli scienziati siano riusciti a trovare le cure

sulla sua obbligatorietà.
quello che si deve fare.

ni, con la terza dose, ma non è chiaro per nessuno quando si

pesci pigliare per andare avanti.
vernanti non sono stati ancora capaci di trovare il modo per
tribuenti.

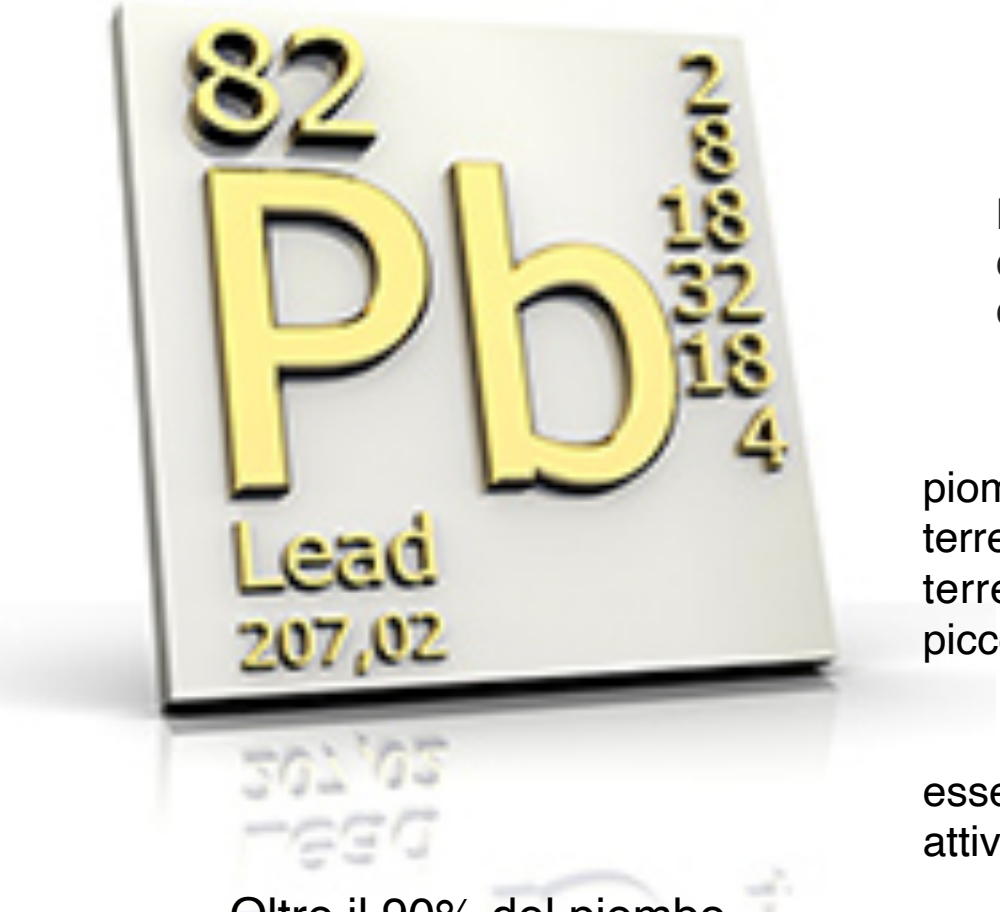
riodo porta ed è anche iniziata la campagna elettoriale per il
omunali.

ello che capita nelle principali piazze d'Italia, dove esplode la
orta.

INANZA, MOLTI DENARI DA SPENDERE E TANTI

senza che lo Stato riesca a fermarli e noi Italiani dobbiamo anche

A POVERA ITALIA in 70 anni!!!



IL PIOMBO

Per quanto riguarda il **PIOMBO**
carni, cereali e legumi, ortaggi,
che entrano a contatto con gli **a**

I metalli pesanti, come ad es
piombo, sono componenti della
terrestre e sono naturalmente pres
terreno, nell'acqua e nell'atmos
piccole quantità (a livello di tracce).

Dai loro siti di deposito p
essere mobilizzati dall'uomo a c
attività estrattiva e di processi in

Possono contaminare l'ambien
alimenti in seguito a fenomeni
come ad esempio il vulcanismo, c
umane come alcune lavorazioni in
l'incenerimento di rifiuti, il traffic
auto, alcune pratiche agricole.

Gli esseri umani possono
esposti ai cosiddetti metalli pesant
l'ambiente (ad esempio per via inal
attraverso l'ingestione di cibo
l'acqua).
La via di esposizione aliment
gran lunga la più significativa
popolazione generale.

I metalli pesanti sono privi di
fisiologiche e sono dotati di

Oltre il 90% del piombo eventualmente entrato nell'organismo è, generalmente, contenuto nello scheletro, dove si accumula per lungo tempo. Durante la gravidanza e l'allattamento, fasi fisiologiche di demineralizzazione ossea (cioè perdita di minerali, soprattutto calcio), una parte del piombo accumulato nel tessuto osseo viene mobilizzata e trasferita dalla madre al bambino, prima attraverso la placenta e poi con l'allattamento.

PRESENTE NEGLI ALIMENTI

: I principali **alimenti** che possono contenere **piombo** sono: latte e latticini, prodotti ittici ma anche l'acqua; e potrebbe anche essere ceduto dai materiali **limenti**.

empio il
a crosta
senti nel
sfera in

possono
ausa di
dustriali.

nte e gli
naturali,
o attività
dustriali,
co delle

venire
i tramite
atoria) o
(inclusa

are è di
per la

funzioni
elevata

tossicità a lungo termine.

Il loro accumulo nell'organismo umano può causare, nel tempo, importanti effetti dannosi poiché interferiscono con il normale metabolismo cellulare arrivando a ostacolare il corretto svolgimento di funzioni vitali.

I metalli pesanti sono oggetto di attenzione da parte di autorità internazionali come l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS).

L'Autorità Europea per la Sicurezza Alimentare (EFSA) valuta i rischi derivanti alla salute umana dalla loro assunzione attraverso la dieta e stabilisce appropriati Valori Guida per la Protezione della Salute (VGPS) rappresentati, secondo i casi, da una dose giornaliera tollerabile, vale a dire da una dose che non produce effetti apprezzabili a lungo termine, o da un valore di riferimento basato su una dose associata a un rischio per la salute di minima entità, ad esempio l'aumento dell'1% di un determinato effetto (Benchmark Dose Lower Confidence Limit, BMDL).

ALTRO METALLO PESANTE PERICOL

La Commissione europea ha finalmente definito nuovi limiti alla presenz
per l'uomo e cancerogeni. Le allerta europee registrate nel RASFF indic
arrivo da diversi Paesi extra-UE.
Piombo e cadmio, naturalmente presenti nell'ambiente e nella crosta ter
ingestione. La loro concentrazione nei cibi va ricondotta alla presenza di

Le fonti di esposizione al cadmio

Elemento naturalmente presente nell'ambiente, il cadmio è diventato un contaminante pericoloso a causa delle attività dell'uomo. Esso inquina aria, acqua e suolo a causa dello spargimento di fertilizzanti sintetici a base di fosfati, oltreché per estrazione, raffinazione e lavorazione di metalli non ferrosi, produzione di batterie e vernici, impiego di combustibili fossili (carbone e petrolio), incenerimento e smaltimento di rifiuti.
L'alimentazione rappresenta il 90% della fonte di esposizione per l'uomo. Alcuni alimenti sono a maggior rischio di contaminazione. Secondo EFSA, in Europa con una dieta onnivora si assume più o meno la dose settimanale accettabile (2,5 μg/kg pc). Si rischia però di raddoppiarla seguendo una dieta vegetariana e vegana, oltre che consumando grandi quantità di molluschi e crostacei. L'acqua potabile può contenere fino a 5 μg/l di cadmio. (6)

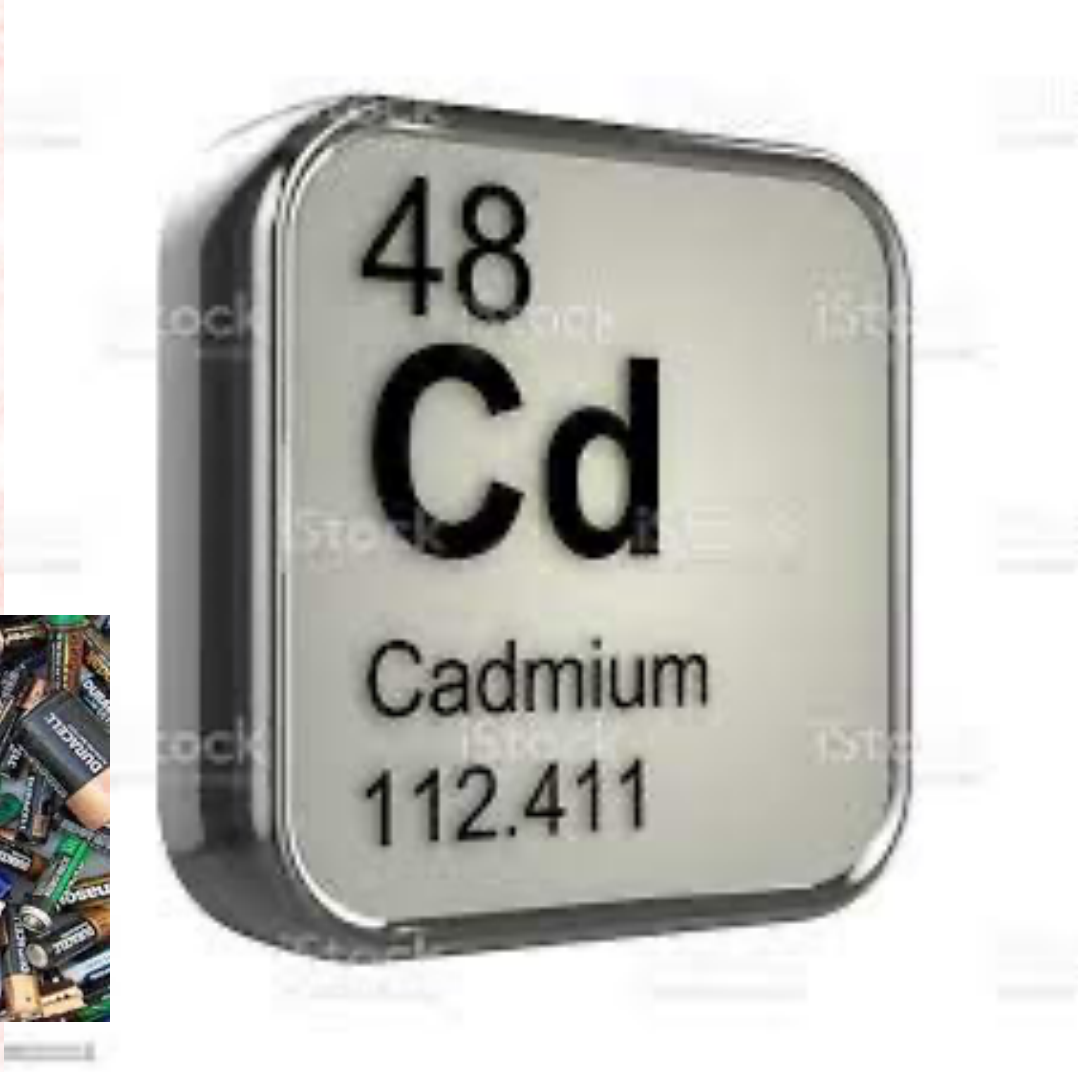
Altra fonte di contaminazione sono gli utensili da cucina (MOCA, materiali a contatto con gli alimenti) se sottoposti a cadmiatura (un rivestimento).

Il contatto più diretto è tuttavia il fumo di tabacco, la cui pianta assorbe alte quantità di questo metallo pesante, come già visto per il piombo. Ogni sigaretta contiene 1-2 μg di cadmio, di cui il 10% viene inalato e il 5% assorbito.

LOSO PER LA SALUTE E' IL CADMIO

a di piombo e cadmio negli alimenti. I due metalli pesanti sono tossici
ano tra l'altro un maggior rischio di contaminazione sui prodotti in

restre, sono veicolati nell'organismo attraverso inalazione e
i inquinanti, nelle attività agricole e industriali.



quanto caffè poss

Quando abbiamo necessità di ritrovare la concentrazione o rimanere svegli, una t
una sostanza naturale capace di stimolare il sistema nervoso centrale, presente p

Quanta caffeina possiamo assumere senza correre rischi per la nostra salute?

Sulla base dei dati raccolti, l'EFSA sostiene che, negli adulti, dosi singole di caffeina fino a 200 mg, circa 3 milligrammi per chilo dell'individuo, non danno preoccupazioni. Tuttavia, dosi singole di circa 100 mg risultano incisive nella qualità del sonno in alcuni adulti, se consumate poco prima di andare a dormire.
Si consiglia quindi l'assunzione di caffeina nelle prime ore della giornata, possibilmente entro le ore 15.
Può essere utile ricordare i dati medi del contenuto di caffeina nel caffè che sono i seguenti:

- Espresso: 60-120 mg
- Caffè fatto con Moka (35-50 ml): 60-120 mg
- Caffè americano (100 ml): 95-125 mg.

GLI EFFETTI DEL CAFFE' SUL NOSTRO CERVELLO

L'ampia gamma di potenziali benefici per la salute di questa sostanza, tra cui il potere a
diabetico, anti-cancerogeno, anti-infiammatorio e anti-obesità, potrebbe in futuro fornire
approccio non farmacologico e non invasivo per il trattamento o la prevenzione di alcun
croniche (Tajik et al., 2017).
In uno studio di laboratorio sui ratti (Abreu et al., 2011) è stato dimostrato come l'assun
caffeina migliori la **memoria a lungo termine** (cioè quella forma di memoria che ha du
da qualche minuto fino a un tempo indefinito), almeno quando valutata tramite il ricono
oggetti.

siamo prendere?

tazza di caffè può aiutare moltissime persone. Questo è dovuto alla caffeina, proprio nel caffè, ma anche nel tè o nel cacao.

L'utilizzo del caffè tradizionale va limitato, o comunque sostituito con quello decaffeinato, in caso di:

- ulcera peptica.
- dispepsia.
- gastriti ipersecretive.
- malattia da reflusso.
- ipercolesterolemia.
- cardiopatia ischemica.
- ipertensione arteriosa e aritmie cardiache.
- abuso di alcol, fumo o altre sostanze psicoattive.

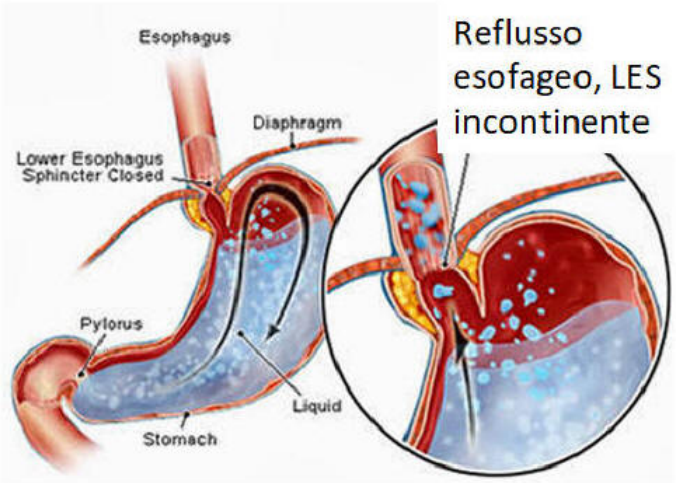
anti-
e un
ne malattie

nzione di
rata variabile
scimento di

DISPEPSIA (CA

La **dispepsia** è una sensazione di dolore o fastidio nelle
descritta come indigestione, presenza di gas, sazietà pre

Sindrome dispeptica



La dieta da seguire in caso di dispepsia funzionale

Dato che spesso la dispepsia funzionale è almeno in parte legata a cattive abitudini alimentari, un primo rimedio consiste nel recuperare una dieta equilibrata e bilanciata. Innanzitutto ,è opportuno evitare tutti quegli alimenti che possono irritare la mucosa gastrica e aumentare la secrezione acida, acutizzando la sensazione di bruciore e cattiva digestione

ATTIVA DIGESTIONE)

porzioni superiori dell'addome; spesso è ricorrente. Può essere
coce, senso di ripienezza postprandiale, dolore sordo o urente.

I sintomi

La dispepsia funzionale si presenta con una vasta varietà di sintomi localizzati prevalentemente a livello dello stomaco e del duodeno. I sintomi tipici comprendono:

- senso di sazietà precoce durante i pasti
- dolore epigastrico (nella parte alta dell'addome)
- gonfiore addominale
- alitosi
- bruciore di stomaco (pirosi gastrica)

A questi, possono aggiungersene altri, variabili nelle singole persone e per grado di intensità

- nausea o vomito
- eruttazione
- senso di rigurgito

- EVITARE QUESTI CIBI SE SOFFRITE DI QUESTI DISTURBI

- grassi e cibi elaborati
- cibi piccanti o speziati
- pasti troppo caldi o troppo freddi
- alcol e caffè

Curiosità: perché la barbabietola è rossa

Il colore della barbabietola è dato dalla presenza, in essa, della betaina, un pigmento solubile in acqua .

Dalle barbabietole si estrae un colorante totalmente naturale che viene normalmente utilizzato nell'industria alimentare ma anche per la tintura tradizionale di tessuti.

Quindi, se la barbabietola dovesse tingere anche le mani, sarà sufficiente strofinare un limone per levare il rosso che lascia l'ortaggio.

BARBABIETOLA ROSSA

Chi dice barbabietola dice zucchero! Ma non facciamo confusione: le barbabietole rosse da giardino ne contengono meno rispetto alla barbabietola da zucchero bianca, che è l'unica utilizzata nella produzione di zucchero. Normalmente consumiamo barbabietole rosse rotonde da giardino, ma anche barbabietole lunghe (le Crapaudine), rosse e bianche (Chioggia) o persino gialle (Golden), dolci da gustare. Si tratta di una **verdura salutare**, raccomandata nelle diete in quanto **utile per rafforzare l'organismo grazie agli antiossidanti** (i pigmenti di betalaina sono responsabili del suo colore rosso) che eliminano le tossine presenti nel nostro organismo, **al contenuto di fibre**, calcio, ferro, magnesio **e vitamine**, come la Vitamina A e la Vitamina B9 (acido folico).

Possibili benefici e controindicazioni

Le barbabietole rosse sono rimineralizzanti e ricostituenti, oltre a essere estremamente benefiche soprattutto negli stati influenzali.
Questo perché contengono grandi quantità di sali minerali e vitamine. Inoltre, le fibre e l'elevato quantitativo di acqua le rendono depurative e digestive.
Dal momento che certi composti chimici contenuti dall'ortaggio sembrano essere capaci di rivitalizzare i globuli rossi, il consumo di barbabietole è consigliato particolarmente ai soggetti anemici.
È raccomandato consumarle crude, appena stufate o gratinate. Meglio evitare invece le cotture prolungate.

Visto l'elevato contenuto di sali minerali e di ossalati se ne sconsiglia il consumo a chi soffre di calcolosi renale. Inoltre, il consumo di barbabietole è sconsigliato a chi soffre di acidità di stomaco poiché stimolano la produzione di succhi gastrici.

H C

Per vivere un'espe
disposizione per p
riservata e dedica

Chef Filomena Rizzuto

Per prenotazioni

+393880

sinfoniahomeresta

Sinfonia

ME RESTAURANT

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

i e informazioni:

0580558

urant@gmail.com

DONNE AMICHE PER LA PELLE

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

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

Il suo estratto è presente nel Deodorante Deovit Fresco

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

Naturalmente presente nel Deodorante Deovit Classico

i

n

o

lle

➡️ 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