



n.15 (01) gennaio 2014

LA PREVENZIONE E LA SALUTE. L'ALIMENTAZIONE, LA SEDENTARIETA', GLI INTEGRATORI

su questo numero:

- | | |
|---------|-------------------------------------------------------------|
| PAG. 2 | L'editoriale |
| PAG. 3 | Costruisci il tuo benessere |
| PAG. 4 | Un bicchiere d'acqua |
| PAG. 5 | Giardinaggio-segreti per vivere 100 anni |
| PAG. 6 | Le penicella ristoratrice
Ipertensione si può combattere |
| PAG. 7 | Mantova: studi sugli ictus |
| PAG. 8 | Alimentazione:disturbi ragazzi |
| PAG. 9 | Ipoglicemia al pronto Soccorso |
| PAG. 10 | Studi su Stent riassorbibili |
| PAG.11 | La conferenza di
MOVIMENTO SALUTE
25 GENNAIO 2014 |

PER INFORMAZIONI, PER CONSIGLI, SCRIVERE
a:

info@movimentosalute.it - rbj@hotmail.it

www.movimentosalute.it

a cura di

Roberto Guido Bijno

IL NOTIZIARIO E' L'ORGANO DI STAMPA VIA WEB
DELL'ASSOCIAZIONE DI VOLONTARIATO M.S.
E VIENE INVIATO GRATUITAMENTE A TUTTI COLORO
CHE LO DESIDERANO E LO RICHIEDONO VIA EMAIL.
-VISITATE IL NOSTRO SITO www.movimentosalute.it-



"REDAZIONALE"



CARI LETTORI,

LA PIRAMIDE DELLA SALUTE

Fare gli auguri per questo nuovo anno 2014 che si affaccia nel mondo ed in Italia, non è semplice, ne facile. Troppe tensioni, provocazioni, intolleranze, invidie, ci sovrastano. Continua la mancanza di lavoro, le troppe tasse, la miseria e la serenità di un futuro migliore.

Il nostro notiziario, vuole iniziare il nuovo anno, proponendovi tanti interessanti articoli, che riguardano la salute delle persone.

La nostra nuova associazione di volontariato: "MOVIMENTO SALUTE" ha iniziato il suo cammino e l'intero Consiglio Direttivo è al lavoro per proporre tante ed interessanti iniziative di cui parleremo sul prossimo numero di febbraio.

Per ora, accontentatevi della nostra proposta che ci vedrà coinvolti il 25 gennaio a Torino, presso il Club il Pardo di cui parliamo a pag. 11. Una conferenza molto coinvolgente, aperta a tutti, Soci e non Soci, sperando che tante persone che ci leggono, vogliano venire ad ascoltarla.

Nel numero a pagina 5 troverete un articolo che vi insegna a mantenervi in salute almeno sino a 100 anni. Leggetelo e mettete in pratica i suoi suggerimenti. Mentre a pagina 7 troverete una notizia su una importante ricerca per prevenire gli ictus che tante "stragi" fanno ogni anno.

Come sempre "BUONA LETTERA".

Un saluto a tutti.



IL DIRETTORE

R.G. Bijno



Costruisci il tuo benessere iniziando da un bicchiere d'acqua'



Alimentazione Attività Fisica Benessere Sessuale Controllo dello stress:

la via al benessere si costruisce intorno a questi pilastri, con un ruolo trasversale dell' acqua, intesa come idratazione, con tutto quello che di vitale comporta per l' organismo. Lo dice l' OMS, lo confermano tutti i consigli sugli stili di vita sani che riceviamo di continuo, fa parte di quel bagaglio di informazioni divenute patrimonio comune. Eppure, dalla teoria alla pratica il passo non è breve.

Questo succede perchè sappiamo quali sono le regole generali del benessere, ma non siamo consapevoli del modo e della misura in cui queste regole si adattano a ognuno di noi, portandoci ad una reale, individuale, quotidiana condizione di benessere personale. "Costruisci il tuo benessere da un bicchiere d'acqua proprio questo, un percorso alla ricerca del benessere soggettivo, a partire da un semplice gesto che compiamo quasi senza accorgercene, ma che pu aiutarci nel soddisfare le nostre diverse esigenze di benessere psico-fisico. Secondo il sondaggio "L'acqua il tuo benessere, condotto su paginemediche.it, pi del 50% di noi ben informato sulle regole generali della corretta idratazione, sulle caratteristiche e differenze delle diverse acque. **Ma chi sa che l'acqua pu essere un alleato contro la cellulite e le rughe, che pu aiutarci a fronteggiare l'ansia e lo stress e che addirittura favorisce il nostro benessere sessuale?**

Il benessere, questo sconosciuto: è paradossale, ma nella società del **benessere a tutti i costi** quello che più manca è proprio "il benessere quotidiano". Non è un caso. La società moderna ci rimanda, attraverso tutti i modelli culturali dominanti, un imperativo di wellness molto semplice: il massimo della forma fisica, il top dell' energia fisica e mentale, l' equilibrio perfetto tra impegni familiari e lavorativi, tutto all' insegna di un impeccabile stile di vita magicamente assestato sul rispetto delle migliori regole su alimentazione, sport, sonno, ecc.

Ma, come spesso accade, quando i modelli sono troppo sfidanti, il risultato può essere la resa, un senso di frustrazione e ansia che porta ad abbandonare l'obiettivo perché percepito come irraggiungibile.

Chi di noi può ragionevolmente dire di non sapere dell' importanza di una sana alimentazione, di una corretta idratazione, del ruolo indispensabile di attività fisica adeguata e di un sufficiente numero di ore di sonno, ad esempio?

Eppure, quanti di noi sentono di attenersi a quelle che pure apparentemente sembrano essere semplici regole per essere stabilmente scattanti, equilibrati e appagati?

La ricerca del benessere non è certo una passeggiata, ma la chiave di volta è racchiusa nel partire da se stessi: puntare su un equilibrio raggiungibile attraverso una ricerca continua che inizia dall' Individuo, un benessere cucito su di noi.

Questo è il concetto di benessere soggettivo: rappresenta l' Impegno che ognuno di noi, partendo da se stesso, costruisce su di sé. Ogni giorno, in base al proprio stile di vita.



Il concetto di benessere nel corso degli anni ha subito numerose modifiche e ampliamenti, che hanno condotto ad una visione del termine più ampia e completa, non più incentrata sull'idea di assenza di patologie, ma come uno stato complessivo di buona salute fisica, psichica e mentale.

L'OMS lo definisce: "uno stato di completo benessere fisico, psichico e sociale e non semplice assenza di malattia.

E dunque uno stato di equilibrio generale, fisico e psicologico che coinvolge più fattori che la stessa OMS indica in: **corretta alimentazione, varia e ricca di frutta e verdura; adeguata attività fisica per mantenere mens sana in corpore sano; controllo dello stress per non implodere nei problemi quotidiani; armonia sessuale con se stessi e il partner.**

L'idratazione, in questo quadro, si pone come un collante, un fil rouge che tiene uniti tutti gli altri elementi. E non c'è da sorprendersi: fonte di longevità, l'acqua il principale componente del corpo umano e regola numerosi processi fisiologici connessi con la salute dell'organismo.

L'acqua la vita stessa e, per questo, oggetto di studi scientifici che ne hanno svelato molte delle sue funzioni per un vivere all'insegna del benessere.

È un nutriente essenziale e si può dire che coinvolta in tutte le funzioni fondamentali del corpo umano, come ad esempio il trasporto dei nutrienti e la regolamentazione del bilancio energetico, ha inoltre potere detossicante e regola la temperatura corporea.

Infine, come emerge dal sondaggio "L'acqua il tuo benessere, gli italiani associano all'acqua, che la bevanda preferita per il 97% dei partecipanti, anche qualcosa in più: **il 51% di loro la sceglie perchè "fa sentire meglio, e "Leggerezza, "Freschezza, "Gioia, "Piacere, "Serenità" sono le parole forti e positive che vengono spontaneamente utilizzate per descrivere le emozioni associate ad un bicchier d'acqua.**

Costruisci il tuo benessere iniziando da un bicchiere d'acqua parte proprio da qui. La ricerca del benessere deve essere a misura di individuo: personalizzata in base ai propri gusti e stili di vita. E' questo che, da anni, spinge una importante Azienda del settore a farsi portavoce dell'educazione all'idratazione attraverso un programma che promuove il corretto consumo quotidiano di acqua a seconda delle diverse esigenze.

Un impegno più vicino alla persona insomma: questo l'obiettivo alla base della creazione dello Speciale su Idratazione e Benessere Soggettivo, sviluppato con il supporto dell'Osservatorio scientifico.

Uno spazio nel quale ciascun lettore può trovare spunti di riflessione e consigli che possano aiutarlo nella propria personale ricerca della sua miglior qualità di vita.

**DIVULGATE QUESTO NOTIZIARIO AI VOSTRI AMICI
O CONOSCENTI.
CONOSCERE COME FARE A MIGLIORARE
LA NOSTRA SALUTE E' IL NOSTRO PRINCIPALE OBIETTIVO.
L'ASSOCIAZIONE DI VOLONTARIATO:**

**MOVIMENTO SALUTE E' NO PROFIT: RICORDATELO!!!
DIVENTATE NOSTRI SOCI: sono sufficienti 20 Euro all'anno**

VISITATE IL NOSTRO SITO: www.movimentosalute.it



Giardinaggio, lavoretti e alimentazione: i segreti per vivere cent'anni

Piccoli hobbies casalinghi, lavoretti fai da te, un orto da coltivare: sarebbero questi i segreti per assicurarsi longevità e buona salute. Alcuni scienziati del Karolinska Institutet hanno indagato sullo stile di vita **di 4232 persone over 60** e hanno concluso che quelle che erano più attive ed energiche avevano il 27% di probabilità in meno di essere colpite da un attacco cardiaco e il 30% in meno di mortalità per ogni causa.

Tim Chico, autore dello studio che è stato pubblicato sul British Journal of Sports Medicine, chiarisce che non è tanto lo sport a garantire questi benefici quanto una vita quotidiana attiva, caratterizzata da lavoretti fai da te, giardinaggio, passeggiate all'aperto.

A indagare sui segreti della longevità sono stati anche gli esperti che si sono riuniti a Venezia per discutere del tema in occasione del convegno **'The Future of Science'**. Giovanni Scapagnini, biochimico clinico dell'Università del Molise ed esperto dell'Osservatorio AIIPA (Associazione Italiana Industrie Prodotti Alimentari - Area Integratori Alimentari), ha ricordato che la giusta alimentazione è un elemento chiave, da non sottovalutare.

“Gli alimenti di cui ci nutriamo sono sicuramente la variabile ambientale più rilevante nel determinare la longevità di un individuo, ha spiegato l'esperto. Gli studi recenti hanno dimostrato che la dieta ipocalorica, ad esempio, può favorire la longevità e hanno individuato alcune proteine che svolgono un'indubbia azione anti-aging.

E' il caso delle sirtuine e FOXO3a - proteine che svolgono un'azione protettiva nei confronti del Dna e un'azione-chiave nei processi di difesa cellulare - ma anche della AMPk e del PGC1alfa, importanti per il metabolismo e per la biogenesi dei mitocondri.

Da non dimenticare l'importanza degli acidi grassi omega 3 e degli antiossidanti come le antocianine e il resveratrolo, sostanze capaci di contrastare il processo di invecchiamento cellulare.





Una pennichella ristoratrice

Non è raro veder tornare al lavoro impiegati non del tutto svegli ed attenti. L'atteggiamento sonnolento non è dovuto altro che ad una necessità organica di ogni uomo alla pennichella pomeridiana.

Alcuni studi hanno confermato, infatti, la necessità di integrare il sonno notturno con 30-60 minuti di sonno pomeridiano per dare all'organismo la possibilità di riprendersi.

Durante il sonno vengono eliminate le tossine dal nostro corpo e ne vengono costituite delle nuove, che mettono in grado il corpo di funzionare perfettamente al risveglio.

Inoltre, dormire permette alla memoria di elaborare e ritenere le informazioni raccolte dopo il risveglio, con una produttività ed un'attenzione maggiori. Durante la pennichella la temperatura corporea si abbassa e, anche d'estate, si combatte l'eccessiva calura ambientale.

In America ci sono già varie aziende che hanno costituito delle zone di riposo per i propri dipendenti, ma si è ancora molto lontani dalla diffusione capillare di questa nuova moda salutare, anche se sembra più necessaria soprattutto nelle fabbriche con dipendenti turnisti, dove i maggiori incidenti si verificano proprio durante i momenti in cui la sonnolenza è al massimo livello.

Ma anche per fare una pennichella bisogna seguire delle regole per ottenere il massimo dei risultati. Innanzitutto, la pennichella deve durare tra i 20 ed i 60 minuti; oltre l'ora si rischia di risvegliarsi peggio di prima. Il pasto che la precede deve essere leggero e senza alcol; questi due elementi ritardano l'addormentamento e rendono più acuto l'intontimento post-risveglio.

Prima di buttarvi sul letto aspettate un quarto d'ora, in modo che la digestione sia avviata e preparate, intanto, l'ambiente adatto per accogliervi: buio totale, niente rumori e temperatura tra 17°< e 21° C<. Se indossate abiti attillati, meglio toglierli; stendetevi con tranquillità e rilassatevi. Il cervello coglie queste sfumature: la posizione supina blocca gli stimoli muscolari, mentre il vestire abiti attillati manda segnali di veglia al cervello.

Al risveglio niente di meglio che un buon caffè per sentirvi in forma, ma non partite subito in quarta: il vostro corpo ha bisogno di qualche minuto per riprendersi dal torpore appena lasciato e dare il meglio di sé.

Ipertensione: si combatte 'bruciando' il cortocircuito nervoso

Si può combattere l'ipertensione arteriosa 'bruciando' alcune fibre nervose che corrono attorno alle arterie dei reni e conducono stimoli che provocano una pressione sanguigna alta.

Di questa innovativa procedura mininvasiva, che si chiama '**denervazione renale**', se ne parlato al Centro diagnostico italiano (Cdi) di Milano, nel corso del convegno '**Denervazione renale endovascolare: modalità di controllo dell'ipertensione resistente e delle patologie associate**'.

L'ipertensione una patologia che interessa 1 miliardo di persone nel mondo (1/7 della popolazione mondiale) e che ha un impatto sui costi sanitari globali pari al 10%.

Inoltre si stima che entro il 2025 l'ipertensione porterà le malattie cardiovascolari a essere la principale causa di morte in tutto il mondo.

La tecnica della denervazione renale, sottolinea Sergio Papa, direttore della Diagnostica per immagini del Centro diagnostico italiano di Milano, "è stata classificata nel corso della conferenza annuale sulle innovazioni in medicina alla Cleveland Clinic, al primo posto tra le più importanti scoperte del 2012, e si è dimostrata efficace in oltre l'84% dei pazienti con ipertensione resistente ai farmaci".

La denervazione simpatica renale si pone l'obiettivo di intervenire sul cattivo funzionamento del sistema simpatico. L'ipertensione, infatti, nasce quando i centri nervosi superiori ricevono una serie troppo ampia di stimoli da reni, cuore e vasi sanguigni, e rispondono con impulsi che causano, tra gli altri, il restringimento delle arterie renali con conseguente aumento della pressione in tutto l'organismo.

La denervazione per l'ablazione delle fibre renali prevede l'introduzione nell'arteria femorale di un elettrodo che raggiunge i vasi renali e che agisce mediante il calore, facendo andare incontro le fibre simpatiche a processi degenerativi permanenti.



A MANTOVA SI VALUTA UNA NUOVA TERAPIA CONTRO GLI ICTUS GRAVI

Dal Carlo Poma di Mantova una nuova terapia contro gli ictus più gravi. Il reparto di Neurologia dell'ospedale di Mantova, in collaborazione con l'Università di Nottingham, sta per avviare un nuovo studio **che coinvolgerà dai 300 ai 400 pazienti**.

Il Poma sarà il primo centro in Italia a sperimentare questa metodologia. Finora nei casi di ictus emorragici l'unica possibilità era costituita dall'intervento chirurgico, non sempre efficace e solo attuabile in determinati casi.

Lo studio si chiama Tich 2, Tranexamic acid for hyperacute primary IntraCerebral Haemorrhage 2, e dovrà valutare l'efficacia di un farmaco. **«L'emorragia intracerebrale - spiega il primario della Neurologia del Poma, Alfonso Ciccone è la causa di un tipo di ictus, l'ictus emorragico, che si verifica per la rottura e il sanguinamento di un vaso del cervello.**

Questo tipo di ictus si distingue da quello ischemico, dovuto all'occlusione e non alla rottura di un vaso del cervello.

Quando si verifica un ictus causato da sanguinamento si possono avere danni permanenti o invalidità a lungo termine e in certi casi si può rischiare la vita. Lo scopo dello studio è valutare l'efficacia di un farmaco in grado di bloccare l'emorragia alla sua insorgenza, impedendone i danni devastanti sul cervello prima che il sangue si espanda». Lo studio che il Poma sta per avviare ha una valenza scientifica rilevante se si considera che al momento non vi è alcun trattamento disponibile per ridurre il sanguinamento nel cervello e migliorare il recupero.

L'intervento chirurgico, infatti, è efficace solo in pochi casi selezionati. La rete del soccorso legata al 118 oggi trasporta d'urgenza i pazienti colpiti da ictus di tutta la provincia all'unità dedicata alla cura dell'ictus del Poma, dove il paziente viene sottoposto a una terapia che scioglie i coaguli (trombolisi) quando sia dimostrato che l'ictus è di natura ischemica, cioè quando è dovuto all'occlusione di un vaso. **Grazie alla nuova terapia anche i casi di ictus di tipo emorragico potranno essere trattati nella Stroke Unit a poche ore dalla loro comparsa e con possibilità di cure immediata.** Lo studio, precisa il primario Ciccone, è non-profit, finanziato con fondi Europei e coinvolgerà molti Paesi in Europa con la previsione di reclutare circa duemila persone.

SONO 4 MILIONI GLI ITALIANI CHE SOFFRONO DI DIABETE

Con circa quattro milioni di italiani colpiti, continua a dilagare l'epidemia di diabete nel nostro Paese, e non solo: a livello mondiale, sono 366 milioni le persone affette da questa malattia e, secondo le previsioni, nel 2030 raggiungerà il picco di 552 milioni.

Un'"epidemia" globale, dunque, che coinvolge in larga parte anche i più giovani: gli under-14 affetti dal diabete giovanile di tipo I sono infatti oltre 480mila.

Nuove armi, però, arrivano dalla Ricerca, tema che è stato dibattuto al centro della Giornata mondiale del diabete il 14 novembre, ma che in Italia prevede una serie di iniziative su tutto il territorio già a partire da dicembre 2013

Gli italiani affetti da diabete sono oltre 3,5 mln e ogni anno nel nostro paese 27mila persone muoiono per patologie correlate al diabete.

Secondo le previsioni, nel 2030 i malati in Italia saranno oltre 5 mln. Questa "epidemia" costa al nostro Servizio sanitario nazionale circa 10 mld di euro l'anno: il 7% della spesa è dato dai farmaci, mentre il resto è costituito dalla spesa per i ricoveri ospedalieri (68%) e per la cura di complicanze (25%).

Nuove speranze per la lotta a questa malattia arrivano però dalla Ricerca, che negli ultimi anni ha fatto notevoli passi avanti. Uno dei risultati recenti più significativi è, ad esempio, il prototipo di un vaccino contro il diabete giovanile, descritto in uno studio pubblicato lo scorso giugno sulla rivista Science Translational Medicine: si tratta di un vaccino inverso che spegne anziché accendere la risposta immunitaria.

Un altro traguardo riguarda, in particolare, i bambini: in futuro potrebbero infatti scomparire le fastidiose iniezioni di insulina per i piccoli diabetici, e ciò grazie ad una terapia basata sull'utilizzo, nelle 24 ore, di un sistema di infusione con rilevatore wireless di glicemia detto **"epancreas artificiale"**.

E' poi di pochi giorni fa la notizia che ricercatori italiani dell'ospedale Pediatrico Meyer di Firenze, in collaborazione con colleghi dell'ospedale Bambino Gesù di Roma, hanno scoperto una possibile causa del diabete di tipo 1 (diabete giovanile), individuando così anche una potenziale soluzione preventiva da mettere in atto nei primi giorni di vita dei bambini a rischio di ammalarsi.



Si tratta della carenza di una famiglia di molecole - le carnitine - che contribuiscono ad eliminare cellule immunitarie responsabili della malattia.

Tante le iniziative in programma per la Giornata mondiale del diabete, già a partire da questo week-end, dal Nord al Sud dell' Italia.

A Milano, al Museo della scienza e della tecnologia, è stato allestito, ad esempio, un laboratorio interattivo sul ruolo dell' alimentazione in questa patologia e sempre nel capoluogo lombardo sarà in programma, il flash mob danzante "Move to Cure", per sensibilizzare sull' importanza del movimento e di una corretta alimentazione per la prevenzione e la gestione di questa patologia.

MAGGIORE RISCHIO DI INFARTO SE SI ASSUME TESTOSTERONE DOPO I 60 ANNI

L'assunzione di testosterone dopo i 60 anni aumenta il rischio di attacchi di cuore e di morte. Lo afferma uno studio pubblicato dalla rivista Jama, secondo cui l'effetto si manifesta già dopo pochi anni.

La terapia a base di testosterone è consigliata per gli uomini che non ne producono abbastanza, condizione conosciuta come ipogonadismo. Negli ultimi anni però, avvertono gli esperti del VA Eastern Colorado Health Care System di Denver, **molti uomini lo assumono per aumentare le proprie prestazioni fisiche e sessuali quando si sentono depressi o stanchi.**

Lo studio ha esaminato i **casi di 8.700 uomini, di età media 60 anni** e tutti con basso livello di testosterone, un settimo dei quali ha iniziato la terapia. "Dopo tre anni - scrivono gli autori - **il 20% di chi non aveva iniziato la terapia ha avuto un ictus, un infarto o è morto, mentre in chi ha preso il testosterone la percentuale è risultata del 26%**".

Alimentazione: disturbi diffusi anche tra i ragazzi

I disturbi alimentari sono molto più diffusi tra i maschi di quanto ci si renda effettivamente conto. L'allarme è stato lanciato da una ricerca pubblicata su Jama Pediatrics che ha coinvolto 5.527 adolescenti statunitensi.

Dai dati è emerso che il 17,9 per cento dei teenager maschi è estremamente preoccupato dal peso e dall'aspetto fisico. Si tratta di ragazzi che sono particolarmente propensi a sviluppare comportamenti a rischio, come abuso di droghe e binge drinking.

"Maschi e femmine hanno un modo molto diverso di preoccuparsi del peso e dell'aspetto", ha spiegato Alison Field, leader dello studio della Children's Hospital Adolescent Medicine Division di Boston. **"Attualmente i parametri per diagnosticare i disturbi alimentari sono stati sviluppati in modo da riflettere le preoccupazioni delle ragazze trascurando del tutto quelle dei ragazzi che sono maggiormente concentrati sulla muscolatura che sulla magrezza"**, ha detto Field.

Lo studio ha, infatti, rivelato che i ragazzi tendono ad essere molto più ossessionati dai muscoli che dall'essere magri, tendendo ad assumere integratori nocivi, ormoni e steroidi per migliorare il fisico.

Comportamenti dannosi che li inducono successivamente ad assumere droghe e alcol con maggior facilità.





Analizzati i dati relativi alla "zona grigia" dei diabetici italiani: i casi di ipoglicemia trattati in Pronto Soccorso

L'ipoglicemia è una condizione di forte impatto clinico ed emotivo nella vita delle persone con diabete, ma anche di forte impatto organizzativo ed economico per il Servizio sanitario nazionale.

Se ne è parlato al convegno di novembre 2013 a Bologna presso il Palazzo dell'Archiginnasio dal titolo: "**Hypothesis, Hypoglycemia Treatment in the hospital emergency System**", organizzato dal Dipartimento di Scienze Mediche e chirurgiche dell'Università di Bologna e da Simeu, Società italiana della medicina di emergenza-urgenza.

Hypothesis, studio nazionale condotto dal Centro ricerche Simeu e coordinato da Giulio Marchesini Reggiani, docente di Malattie del metabolismo e dietetica clinica dell'Università di Bologna, ha per la prima volta in Italia raccolto i dati relativi a un fenomeno che non rientra nella casistica analizzata dai dati ministeriali relativi al diabete, che si basano esclusivamente sulle schede di dimissione ospedaliera o sui dati ambulatoriali: si tratta dei casi di ipoglicemia che accedono al pronto soccorso e qui vengono trattati, senza necessità di ricovero. Sono casi che non rientrano nelle statistiche ufficiali e che fino ad oggi hanno costituito una "zona grigia" nell'ambito del trattamento del diabete.

Lo studio ha preso in considerazione l'attività di 46 pronto soccorso su tutto il territorio nazionale, su cui insiste una popolazione di circa 12 milioni di abitanti: nell'arco di tempo compreso fra gennaio 2011 e giugno 2012, i casi di ipoglicemia sono stati in tutto quasi 4.000. Di questi circa il 40% viene dimesso dopo il trattamento e la soluzione dell'episodio di ipoglicemia, nell'Osservazione breve del Pronto Soccorso.

Si tratta di una popolazione in prevalenza costituita da malati fragili, **cio anziani con un'età superiore ai 65 anni, affetti da comorbidità che si sommano al diabete**, con la conseguenza di un quadro clinico particolarmente complesso.

Sono quindi pazienti particolarmente impegnativi per il Servizio sanitario nazionale, sia dal punto di vista clinico che economico e a cui va riservata un'attenzione specifica e sempre più mirata da parte dell'organizzazione sanitaria.

Segreteria SIMEU
www.simeu.it





A CATANIA SI VALUTA LA VALIDITA' DEI NUOVI STENT CORONARICI RIASSORBIBILI

A Catania presso il Grand Hotel Excelsior si è svolto il Forum BVS 2013, il primo incontro internazionale dove i massimi esperti di emodinamica del mondo, faranno il punto della situazione sull'utilizzo degli stent medicati e soprattutto dell'innovativo BVS, il nuovo dispositivo biorassorbibile. Il BVS, Bioresorbable Vascular Scaffold, è un dispositivo temporaneo che assomiglia ad una piccola struttura cilindrica, unico nel suo genere, viene utilizzato per il trattamento della malattia coronarica (CAD), e assicura, dopo il suo impianto, il ripristino del flusso sanguigno dissolvendosi gradualmente e completamente, lasciando i vasi liberi di tornare al proprio stato naturale e recuperando la propria funzionalità.

Realizzato in polimero di acido polilattico viene anche comunemente usato per i punti di sutura riassorbibili. Il BVS è indicato in pazienti al di sotto dei 60 anni, in quelli "naive", cioè coloro che si sottopongono ad impianto per la prima volta e in quelli a rischio di re-interventi futuri.

"Mantenere il vaso trattato, quanto più fisiologico possibile, è il nostro più importante obiettivo, - spiega Corrado Tamburino, chairman del BVS Forum e Docente di Cardiologia all'Università di Catania e Direttore dell'Istituto di Cardiologia dell'Ospedale Ferrarotto - soprattutto nei pazienti "giovani", poiché conserveranno dopo l'operazione una funzionalità coronarica migliore nel tempo.

Dopo più di dieci anni dal primo intervento con gli stent medicati, che furono introdotti nel 2002, oggi abbiamo a disposizione un vera e propria "rivoluzione" nel trattamento delle patologie coronariche, un dispositivo che in circa 24/36 mesi viene riassorbito. Credo che la cosa più importante è che questo dispositivo venga reso disponibile a quanti più pazienti possibile, che rispondano a specifiche caratteristiche, poiché è l'unico che determina un ritorno, dopo un periodo di tempo limitato, alla normale "fisiologia" del vaso trattato. Inoltre, il BVS, accanto al beneficio derivato dalla struttura in acido polilattico biorassorbibile, che poi scompare nel tempo, non determina rispetto ai corrispondenti stent medicati metallici, un aumento delle recidive".

In Italia si effettuano ogni anno 278.000 coronarografie e 140.000 angioplastiche coronariche, ma la popolazione dei pazienti affetti da malattia coronarica nota o misconosciuta è decisamente maggiore.

Due euro al giorno per mangiare sano

In tempo di **crisi economica** molte famiglie italiane, soprattutto quelle a reddito basso e i pensionati, decidono di tagliare la spesa alimentare e acquistano sempre più ai discount, con un occhio attento a sconti e promozioni.

E' possibile mangiare di qualità e in modo nutrizionalmente completo con pochi spiccioli? Secondo gli esperti della **Società Italiana di Gerontologia e Geriatria** (Sigg) non solo è possibile, ma è un imperativo perché la salute passa inevitabilmente attraverso ciò che consumiamo ed è importante garantirsi il **giusto apporto di sostanze nutritive.**

E allora ecco che la Sigg, in collaborazione con nutrizionisti e medici dello sport, ha redatto una **dieta scaccia-crisi** a tutto vantaggio della salute e del portafoglio degli anziani. I menu sono diversi per tre diverse fasce di età: fra 75 e 74 anni (per i quali servono 1500-1600 calorie giornaliere); fra 75 e 80 anni (che necessitano 1300-1400 calorie quotidiane) e gli over 80 che hanno bisogno solo di 1000-1100 calorie.

Colazione, pranzo, cena e menu settimanali vengono indicati chiaramente e accanto all'apporto calorico viene indicato il prezzo orientativo della proposta: per una colazione bastano fra i 30 e i 50 centesimi, per un menu giornaliero tra 1,63 euro e 5,20 euro. Tradotto vuol dire che mensilmente la spesa per garantirsi una buona **alimentazione** può variare tra i 50 e i 150 euro.

I protagonisti della dieta anti-crisi sono **pesce azzurro, verdure, frutta, carne bianca, uova, legumi**: gli ingredienti principali della **Dieta Mediterranea**, un noto toccasana per la salute.



in collaborazione con :



L'ASSOCIAZIONE MOVIMENTO SALUTE

ORGANIZZA PER **SABATO 25 GENNAIO 2014**
PRESSO IL CLUB IL PARDO -
VIA ACCADEMIA ALBERTINA, 31 A TORINO
ALLE ORE 16

UNA IMPORTANTE CONFERENZA SULLA SALUTE

RELATORI

- * PRESENTAZIONE DELLA ASSOCIAZIONE MOVIMENTO SALUTE E DEGLI SCOPI ASSOCIATIVI da parte del Presidente Roberto Guido Bijno
- * INTERVENTO DEL DR. VINCENZO SIMONETTI, MEDICO CHIRURGO- OZONO TERAPEUTA, PRESIDENTE KAOS
- * INTERVENTO DEL DR. ING. DOMENICO BIJNO (biomedico) ed esperto di integratori alimentari

DURANTE LA CONFERENZA DEGUSTAZIONE GRATUITA DELLA ACQUA OZONIZZATA DA PARTE DEI TECNICI MULTISSOGEN E RELATIVE APPROFONDITE SPIEGAZIONI SUI VANTAGGI NEL BERE QUESTA ACQUA, MOLTO ADATTA A CURARE TANTE MALATTIE DEL NOSTRO ORGANISMO.

L'INGRESSO E' GRATUITO

GRADITO UN CENNO DI PARTECIPAZIONE VIA EMAIL
A: info@movimentosalute.it

MAGGIORI INFORMAZIONI SULLA NOSTRA ASSOCIAZIONE DI VOLONTARIATO POTETE TROVARLE VISITANDO IL NOSTRO SITO: www.movimentosalute.it

CARICHE SOCIALI MOVIMENTO SALUTE 2014-2018

PRESIDENTE: **ROBERTO GUIDO BIJNO** (rbj@hotmail.it)
TESORIERE : **ENZO BRUNO** (pallusuper@gmail.com)
SEGRETARIO: **DOMENICO BIJNO** (d.bijno@gmail.com)

CONSIGLIERI:

- **GIUSEPPE CASTIGLIONE** (GiuseppeCastiglione@cariparma.it)
- **C.G. LO GIUDICE** (cg.logiudice@ilpardo.it)
- **CARMINE DI VINCENZO** (carminedivincenzo@libero.it)
- **ATTILIO MANGIACAVALLO** (attiliomangiacaivallo@tiscali.it)

**DIVULGATE QUESTO PERIODICO
ON LINE AI VOSTRI AMICI.
TUTTI COLORO CHE VOGLIONO
UTILIZZARE QUESTA RIVISTA
PER PROPORRE DEGLI
ARGOMENTI RIGUARDANTI LA NOSTRA
SALUTE , SONO INVITATI A SCRIVERE
ALLA REDAZIONE.**

IL NOTIZIARIO ESCE OGNI MESE.

**GLI ARTICOLI PER ESSERE PUBBLICATI
DEVONO PERVENIRE ENTRO IL 15
DEL MESE PER ESSERE
INSERITI IN QUELLO SUCCESSIVO.**

GLI OBIETTIVI PRINCIPALI

DELL'ASSOCIAZIONE DI VOLONTARIATO

- 1) **PROMUOVE INCONTRI, CONFERENZE SULLA PREVENZIONE DELLE MALATTIE CON L'ALLESTIMENTO DI GAZEBI NEI CENTRI COMMERCIALI PER CONTROLLO DELLA SALUTE (pressione, peso, massa corporea, glicemia, controllo della vista ecc.)**
- 2) **INSEGNARE A MANGIARE BENE E SANO, con l'aiuto di dietisti e nutrizionisti, Cardiologi, Diabetologi.**
- 3) **PROMUOVE LE ATTIVITA' MOTORIE, COMBATTENDO LA SEDENTARIETA' con l' aiuto di fisioterapisti o di personale qualificato**
- 4) **INSEGNARE AD UTILIZZARE GLI INTEGRATORI PIU' ADATTI AL NOSTRO CORPO e cercando di vivere meglio, utilizzando medicinali od integratori più adatti al nostro organismo**

**La parola d'ordine : tonificare.
Mens sana in corpore sano**



AVVISO IMPORTANTE

L'indirizzo e-mail a cui è stato inviato questo notiziario ci è stato indicato da amici e/o conoscenti e/o reperito in siti web pubblici, oppure tra gli indirizzi di e-mail pervenuti al nostro indirizzo e-mail che li ha resi pubblici. Gli indirizzi e-mail presenti nel nostro archivio sono utilizzati solo per l'invio delle notizie di questa mailing list e non saranno diffusi a terzi o utilizzati per altri scopi. In riferimento al D.Lgs. 196 del 30-06-2003 ed alla direttiva europea sulle comunicazioni on-line (direttiva 2000/31/CE), in ogni momento è possibile modificare o cancellare i dati presenti nel nostro archivio. Se non si desidera ricevere più questa comunicazione rispondete a questa e-mail all'indirizzo: info@movimentosalute.it indicando la parola **"Rimuovi"**.

Nel ringraziare per il tempo e la disponibilità accordata, sempre sperando che le notizie riportate su questi fogli siano di Vs/gradimento ed utili per la Vs/salute, si porgono i più cordiali saluti.

MOVIMENTO SALUTE –associazione di volontariato no-profit

DIRETTORE RESPONSABILE: R.G.BIJO

**www.movimentosalute.it C.F.97773590019
email: info@movimentosalute.it
rbj@hotmail.it**