



n.16 (02) febbraio 2014

**LA PREVENZIONE
E LA SALUTE.
L'ALIMENTAZIONE,
LA SEDENTARIETA',
ELEMENTI FUNZIONALI**

su questo numero:

PAG. 2	L'editoriale
PAG. 3 -4	Proprietà acqua ozonizzata
PAG. 5-6	Burro Chiarificato (chee)
PAG. 7	Ictus- fibrillazione atriale
PAG. 8	test guida per anziani Fumo-nuove normative
PAG. 9	Disturbi d'ansia
PAG. 10	Alimentarsi con criterio
PAG.11	Cardiopatìa Ischemica

**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"



LA PIRAMIDE DELLA SALUTE

CARI LETTORI,

L'associazione Movimento Salute, che mi onoro di dirigere, continua a realizzare i suoi obiettivi, che hanno soprattutto lo scopo d' aiutare le persone ad un comportamento maggiormente adeguato, utile ad evitare di contrarre le malattie, tipiche di tutti coloro che non seguono alcun suggerimento, sia nell'alimentazione, sia nel modo di comportarsi, evitando la sedentarietà e la vita irregolare.

Su questo numero ho voluto parlare di alcuni argomenti utili per conoscere meglio alcune disfunzioni del nostro organismo, che purtroppo ci colpiscono e possono arrecarci molti danni.

Ritorno ancora sull'argomento acqua ozonizzata, che continua ad interessare molti lettori. Alcuni però si dimostrano proclivi al dubbio sulla sua utilità: ma si sbagliano e questo articolo li aiuta a comprendere meglio l'argomento.

Pochi conoscono ancora il Burro Chiarificato, comunemente chiamato "CHEE". Un alimento utile per combattere con efficacia l'aumento del colesterolo. Un burro che potete anche farlo Voi stessi in casa: provatelo!!

Infine a pagina 10, troverete una tabella che vi può aiutare a comprendere meglio l'uso dei vari cibi: un ottimo metodo per evitare l'obesità e tutte quelle malattie legate alla alimentazione.

Per altri articoli Vi consiglio di andare a leggerli sul nostro sito: www.movimentosalute.it

Buona lettura.

Un saluto a tutti.

IL DIRETTORE

R.G. Bijno





LE PROPRIETA' DELL'ACQUA OZONIZZATA

E' importantissimo per la salute del nostro corpo, che l'acqua che beviamo contenga Ozono, cioè l'introduzione di una maggiore quantità d'ossigeno nel sangue



L'Ozono è la molecola triatomica dell'ossigeno, la sua formula chimica è O_3 ; a temperatura e pressione atmosferica ambiente è un gas incolore che però si avverte per l'odore pungente che è percettibile anche in concentrazioni minime (< 0,03 ppm). Il suo peso è maggiore di quello dell'aria (circa 1,5 volte); è un normale costituente della atmosfera e la sua presenza varia per quantità a seconda dell'altitudine raggiungendo un massimo a 20-25 Km dalla terra ed un minimo a livello del mare. La formazione dell'ozono nella atmosfera è dovuta all'azione dei raggi ultravioletti e delle scariche elettriche sull'ossigeno. L'acqua ozonizzata è buona sia da bere, perché priva di odori e sapori, ma contemporaneamente è anche sana.

Infatti l'acqua ozonizzata viene utilizzata spessissimo in ambito medico per disinfettare le ferite, per igienizzare i ferri chirurgici, per lavare le mani e anche per particolari trattamenti, in quanto un'acqua con maggiore ossigeno pare faccia bene al nostro organismo, attivando le cellule e l'intestino.

L'acqua ozonizzata è naturale e sicura da bere, non a caso il Ministero della Sanità ha riconosciuto l'ozono come presidio naturale per la decontaminazione da microrganismi come batteri, funghi e muffe.



LE CURE POSSIBILI CON L'OZONOTERAPIA

Molte e numerose patologie si possono guarire, od attenuare, attraverso l'uso dell'ozonoterapia, oltre a quelle sopra descritte di bere dell'acqua ozonizzata. In questo caso la presenza di un medico, specializzato in Ozonoterapia è indispensabile. Tra le principali troviamo: • **Carente di ossigeno**, nei problemi di circolazione arteriosa (es. arteriosclerosi) o venosa (es. ulcere flebotomiche), ulcere da decubito dove, all'azione trofica e di riepitelizzazione della autoemoterapia maggiore. (Maculopatia diabetica, Maculopatia ischemica, Maculopatia retinica degenerativa senile) • **Malattie croniche**. L'autoemoterapia maggiore trova indicazione nei pazienti defedati perchè affetti da malattie croniche (broncopneumopatie ostruttive, diabete, ecc.) oppure perchè di età avanzata. • **Malattie degenerative**: per alcuni tipi di malattie di tipo degenerativo su base immunitaria (es. artrite reumatoide) oppure da cause tuttora da definire come la sclerosi a placche o la sclerosi laterale amiotrofica, che sembra avere una base fisiopatologica di origine mitocondriale.

* **Lesioni della pelle**: piaghe da decubito e gangrene diabetiche, Ulcus cruris, funghi e parassitosi

• **Trattamento della cellulite**, attraverso particolari applicazioni dell'ozonoterapia

• **Malattie dell'intestino**: proctiti, coliti, rettocolite ulcerosa, fistola anale

• **Malattie gastriche**: gastriti da *Helicobacter pylori*, esofagiti

• **Malattie del sistema scheletrico**:

sono le ernie e le protrusioni discali, che possono essere disidratate e quindi rientrare in sede con punture intramuscolari paravertebrali eliminando così la causa del dolore. Le ernie possono essere a livello cervicale, toracico, lombare e possono essere singole o multiple. Il soggetto già dopo pochissime sedute ha la scomparsa del dolore e può riprendere la propria normale attività lavorativa.

A cura di Roberto Guido Bijno-MOVIMENTO SALUTE- www.movimentosalute.it

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



BURRO CHIARIFICATO (GHEE)

Dr Francesco Perugini Billi - <http://www.dottorperuginibilli.it>

Cos'è ?

Il Ghee è un burro chiarificato prodotto dal comune burro non salato, dopo averlo scaldato a fuoco lento per eliminare la parte acquosa, le proteine e il lattosio.

A temperatura ambiente appare moderatamente solido. Il colore è giallo, con tonalità più chiare o più intensamente dorate, secondo il contenuto di caroteni.

Questo, a sua volta, dipende da quello che hanno mangiato le mucche.

Anche nelle nostre zone, soprattutto nelle regioni di montagna, si fa uso di burro chiarificato (burro fuso), ma il metodo di preparazione indiano è più complesso e conferisce al burro proprietà salutistiche decisamente superiori.

Il Ghee è puro grasso al 100%.

E' ricco in acidi grassi saturi. Molti sono a catena corta, che normalmente il corpo utilizza velocemente per scopi energetici e quindi non immagazzina.

Sono di facile assorbimento e digeribilità. La restante parte è costituita da acidi grassi monoinsaturi (27%) e acidi grassi polinsaturi (4-5%).

Il grado d'assorbimento a livello intestinale è molto alto, circa il 96%, decisamente superiore al normale burro e a tutti gli altri grassi e oli.

Contrariamente alla propaganda della moderna e politicamente corretta dietologia, **non bisogna temere nulla dai grassi saturi.**

Questi forniscono il 50% degli acidi grassi presenti nelle membrane cellulari. Senza di loro, la cellula non avrebbe la necessaria rigidità e non potrebbe sopravvivere, né funzionare adeguatamente.

Le nostre cellule scelgono preferibilmente i grassi monoinsaturi e i grassi saturi da incorporare nella loro membrana. I grassi saturi, inoltre, sono fondamentali per la salute delle ossa, abbassano i livelli di Lp(a), un indicatore di rischio cardiovascolare, proteggono il fegato dai danni dell'alcol e altre tossine e sono necessari per l'utilizzo degli acidi grassi essenziali (omega-3 e 6).

Il grasso che circonda il cuore è altamente saturo e il cuore stesso "si nutre" volentieri di questi grassi, soprattutto quando è sotto stress. L'acido stearico, grasso saturo presente anche nel Ghee, è uno dei suoi preferiti. Inoltre, gli acidi grassi a catena corta e media, questi ultimi presenti anch'essi nel Ghee, hanno importanti proprietà antimicrobiche intestinali.

Un acido saturo a catena corta di estremo interesse che è presente nel Ghee è l'acido butirrico, che è in grado di impedire la trasformazione cancerogena delle cellule del colon. Infine, il Ghee contiene anche le preziosissime vitamine liposolubili (A, D, K, E) e l'acido linoleico coniugato, che ha dimostrato proprietà antitumorali.

Anche per quanto riguarda il colesterolo contenuto nel Ghee (8 mg per cucchiaino) non si deve temere nulla.

Il consumo di Ghee a scopi e dosaggi terapeutici non influisce sui valori di colesterolo del sangue, come suggeriscono alcuni studi scientifici e la pratica clinica.

In alcuni studi su animali, addirittura ha mostrato di **ridurre le LDL** (il colesterolo considerato "cattivo").

Questo effetto pare dovuto ad un aumento del flusso biliare che si verifica dopo il consumo di Ghee. Se poi è prescritto sulla base di una valutazione costituzionale (Vata, Pitta e Kapha), allora il problema davvero non sussiste.

Ricordo che il colesterolo è di fondamentale importanza per la nostra salute. Dà forma e rigidità alle cellule e le rende più resistenti alle aggressioni microbiche. Fa parte della struttura dei recettori di membrana che servono per gli scambi d'informazioni e di sostanze tra le cellule e l'ambiente esterno.

In particolare, è necessario per il funzionamento dei recettori della serotonina (sostanza legata alla sensazione di benessere) che si trovano nel cervello.



Bassi livelli di colesterolemia sono stati associati a comportamenti violenti, aggressivi, a stati depressivi e al suicidio.

Il colesterolo, inoltre, assolve ad indispensabili funzioni di riparazione tissutale. Senza un suo adeguato rifornimento, il corpo non può rimpiazzare le cellule danneggiate o invecchiate, rinnovare i capelli, le unghie, riparare ferite e i danni a livello muscolo-scheletrico.

Il colesterolo ha anche dimostrato **proprietà antiossidanti**.

L'ipercolesterolemia spesso indica che il corpo ha bisogno di maggiore colesterolo per proteggersi e riparare i danni operati dai radicali liberi più che essere una causa delle lesioni delle arterie, come la "Teoria Lipidica" vorrebbe farci credere.

L'attuale mania di mangiare "scremato", "senza colesterolo", "magro" è un'idiozia tutta moderna, che non fa né bene, né aiuta a prolungare la vita.

IL BURRO CHIARIFICATO SI PUO' FARE IN CASA

da wikipedia



IL BURRO LIQUEFATTO



IL BURRO SOLIDIFICATO

Il processo produttivo del burro chiarificato non è difficile tanto che può essere preparato anche in casa. Il processo prevede una prima fase in cui si fa lentamente sciogliere a bagnomaria il burro intero.

Bisogna far sciogliere il burro, ovviamente senza mai mescolarlo, perché così si formerà uno strato bianco che si depositerà sul fondo.

In questa fase sulla superficie del burro riscaldato si formerà una schiuma che dovrà essere tolta delicatamente con la schiumarola. Dopo circa 20 minuti le proteine del latte e l'acqua si saranno separate dal resto del burro depositandosi nel fondo.

A questo punto bisognerà travasare lentamente la parte superficiale in un altro recipiente passandolo attraverso un colino a maglie sottili.

L'ultima fase è quella in cui si lascia il composto a raffreddare (in frigorifero o a temperatura ambiente) in modo che si solidifichi.

È consigliato però farlo raffreddare velocemente in modo che la consistenza sia uniforme e non si creino ulteriori depositi eventuali.

UN ALTRO METODO PIU' SEMPLICE

Un processo alternativo prevede, anziché il bagnomaria, di scioglierlo a fuoco estremamente basso in un tegame dal fondo spesso fino a quando si cominceranno a formare delle bollicine in superficie dovute all'acqua che evapora.

Le parti solide del latte affioreranno formando una schiuma marroncina che andrà asportata con una schiumarola.



Ictus: 40.000 causati da fibrillazione atriale, 3 su 4 evitabili

Nel nostro Paese si verificano oltre 200.000 casi di ictus ogni anno e ben 930.000 persone ne portano le conseguenze invalidanti per tutta la vita.

La **fibrillazione atriale**, l'anomalia del ritmo cardiaco più comune al mondo, è causa di circa **40.000 ictus l'anno in Italia**, ma con una **diagnosi** precoce ed una cura appropriata si potrebbero evitare ben 3 casi su 4.

E' quindi sempre più necessaria un'azione comune per prevenire l'ictus e proprio questa emergenza è stata al centro dell'incontro, svolto a Bruxelles, tra parlamentari europei ed associazioni di pazienti e medici, con **A.L.I.Ce. Italia Onlus** (Associazione per la lotta all'ictus cerebrale).

"L'ictus è una emergenza sempre più crescente sul nostro sistema sanitario ma soprattutto ha delle conseguenze devastanti non solo sulle persone che ne sono colpite, ma anche sui loro familiari - dichiara Paolo Binelli, presidente A.L.I.Ce. Italia Onlus.

*La fibrillazione atriale non viene sempre riconosciuta come **fattore di rischio** per l'ictus, anche se ne aumenta il rischio del 500%. Inoltre - conclude Binelli - **gli ictus ischemici correlati a questa anomalia causano una disabilità peggiore rispetto agli altri, ma la gran parte di essi potrebbe essere evitato grazie ad una corretta diagnosi precoce e all'accesso a trattamenti appropriati**".*

L'ictus è responsabile ogni anno di più morti di quelli causati da **Aids**, **tubercolosi** e **malaria** messi insieme. In Italia, e in tutto il mondo occidentale, è causa del 10-12% di tutti i decessi per anno, rappresentando la prima causa d'invalidità e la seconda causa di **demenza** con perdita dell'autosufficienza. A.L.I.Ce. Italia-Onlus è una federazione di 20 associazioni regionali di volontariato che ha tra i propri obiettivi statuari diffondere l'informazione sulla curabilità della malattia; facilitare un tempestivo riconoscimento dei primi **sintomi**; sollecitare l'istituzione di centri specializzati per la prevenzione, la diagnosi, la cura e la **riabilitazione** delle persone colpite da ictus.

Fibrillazione atriale: se la curi salvi il cervello

La **fibrillazione atriale**, l'aritmia più frequente, si verifica quando i **battiti cardiaci** diventano irregolari e più veloci.

È una patologia in costante aumento, non soltanto tra gli anziani.

Quando insorgono i sintomi, il ritmo del cuore diventa scomposto e irregolare, si sente il cuore "in gola", si avvertono capogiri o difficoltà nel respiro compiendo sforzi anche piccoli.

Purtroppo nella maggior parte dei casi i sintomi sono vaghi e poco specifici o addirittura assenti. Per questo è bene farsi controllare di frequente la regolarità del battito cardiaco e al primo accenno di aritmia rivolgersi al proprio medico.



Anziani: test fisici predicono la pericolosità al volante

Alcuni semplici **esami di forza ed equilibrio** potrebbero predire quali anziani sono più **pericolosi alla guida**.

Lo afferma uno studio dell'**Università del Queensland**, in Australia, pubblicato dal *Journals of Gerontology: Series A*. I ricercatori hanno testato 270 persone tra 70 e 88 anni facendo loro fare esercizi di forza, flessibilità, equilibrio, tempi di reazione e percezioni sensorie.

Dopo i test gli anziani sono stati valutati da istruttori di guida professionali: il 17 per cento del campione ha commesso **errori critici**, come sbagliare il comportamento a un incrocio.

"Questi guidatori - sottolineano gli autori - nei test hanno mostrato tempi di reazione minori e una diminuita abilità di muovere il collo, oltre a una bassa forza alle gambe e ai piedi".

Fumo:

accordo sulla direttiva, l'Ue regola le sigarette elettroniche

L'Unione Europea ha stabilito un sistema di norme sul commercio delle **sigarette elettroniche**: dopo un lungo dibattito, le istituzioni europee hanno trovato un comune accordo per inserirle all'interno della revisione della direttiva sul tabacco, che punta in generale a **scoraggiare il fumo**.

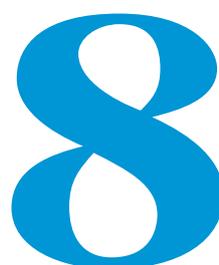
In particolare, sarà obbligatorio **accludere alle sigarette elettroniche in vendita precise informazioni sul contenuto** della nicotina, sugli ingredienti usati e sui meccanismi per la ricarica. La concentrazione massima di nicotina dovrà essere di 20 mg per millilitro e quella per le cartucce monouso di 2 millilitri.

"E' una giornata felice per chi vuole combattere l'uso del tabacco", ha commentato il commissario alla Salute Tonio Borg. Continuerà invece a spettare ai Governi nazionali la decisione sull'autorizzazione per il commercio delle sigarette elettroniche, sulla base delle proprie legislazioni nazionali sui farmaci.

Nel caso in cui almeno tre stati membri mettano al bando la sigaretta elettronica riuscendo a dimostrarne i rischi per la salute, Bruxelles sarà autorizzata a vietarne la distribuzione su tutto il territorio comunitario.

La Commissione europea si è inoltre impegnata a scrivere - nei prossimi due anni - un rapporto nel quale dovrà valutare se le cartucce ricaricabili rappresentano rischi per la salute umana. Più in generale, la direttiva europea, che deve ancora essere approvata da Consiglio e Parlamento, ha l'obiettivo di rendere le sigarette ed il tabacco *'meno attraenti'* per i giovani.

I messaggi di avvertimento sui rischi dell'assunzione di nicotina dovranno essere grandi per oltre la metà del pacchetto e saranno vietate le etichette 'ingannevoli' che richiamano all'uso di tabacco 'naturale o organico'.





Disturbi d'ansia e attacchi di panico

Sempre più persone in Italia oggi soffrono di attacchi di panico. Più di 600.000 persone quando devono affrontare situazioni particolari, come l'auto, l'aereo, luoghi affollati (es. il supermercato), luoghi isolati (es. l'ascensore)... ecc. vanno letteralmente in tilt, scoprendosi spaventati, senza un motivo oggettivo, se non la paura della crisi. I **sintomi** che possono comparire sono sia fisici che psicologici:

- difficoltà di respirare;
- palpitazioni;
- · **dolori** al torace o senso di malessere;
- sensazioni di soffocamento;
- · **vertigini**;
- sudorazione;
- vampi di calore;
- tremore;
- paure legate a certe situazioni;
- · **ansia** incontrollabile;
- sensazione di irrealtà;
- intorpidimento;

In altri termini, le persone hanno paura di impazzire, o di avere un attacco cardiaco, o che qualcuno le scopra malate. E' un sentimento molto angosciante e fonte di grande tormento, per chi ne soffre. Il rischio in questi casi è di vivere confinati in casa, sempre più limitati nella propria attività, ma anche in balia di una pastiglia, tenuta vicino e assunta ripetutamente in caso di bisogno. Ma la paura di essere scoperti resta immutata, non basta sapere di avere questo problema per risolverlo o tenerlo sotto controllo. In questi casi gli esami medici sono sempre regolari, non giustificano la paura ad esempio di non poter più respirare, o di aver un infarto, o comunque di morire. Solitamente è molto lungo il percorso che porta a comprendere la natura emotiva di questo problema.

Il ricorso esclusivo ai medici, alle pastiglie, alle gocce, è sicuramente più semplice nonché indispensabile nelle urgenze o in situazioni particolari, ma non serve ad eliminare i motivi più profondi che si nascondono dietro a questi sintomi. Certo non è facile accettare di avere un problema di natura psicologica, perché spesso problema psicologico suona come "pazzo", pur essendo qualcosa di diverso. A tutti può capitare di essere in difficoltà nel risolvere un conflitto, o nel prendere certe decisioni, o nel portare avanti determinate scelte. Ci sono momenti in cui si è in crisi e non sempre si riesce a risolvere la crisi da soli, in tempi ragionevoli. Per fare alcuni esempi, è noto che situazioni di grande tristezza fanno sentire il nodo alla gola, o che le situazioni d'esame possono suscitare le palpitazioni. In questi casi conosciamo la causa del problema, e sappiamo che passerà presto. E' importante quindi sapere che anche gli attacchi d'ansia, o di panico, sono guaribili. Solitamente, come negli esempi citati, i disturbi d'ansia nascondono altri problemi, o difficoltà. Emblematico in particolare è notare che queste persone, a fianco di pensieri rimuginati presentano emozioni esplosive/ipnotizzate.

Ne derivano pensieri che non si possono sentire ed emozioni che non possono essere comprese e significate. Con la nascita del **sintomo**, inizia la ricerca di un'autoterapia, ad esempio leggendo serie infinite di libri o pazientando di giorno in giorno. Questa ricerca affannosa sembra non avere mai fine, fino alla rottura del sentimento di autonomia, con l'irruzione di vincoli di dipendenza, all'interno di relazioni intense e faticose da reggere. Talvolta l'esordio è successivo a eventi realmente pericolosi, sentiti come mortiferi, ma la sensazione poi dilaga in modo imprevedibile. In questi casi è opportuno seguire una psicoterapia, che può aiutare la persona a capire e a risolvere l'origine particolare del suo sintomo.

E prima si interviene, prima è possibile trovare una soluzione. I risultati dimostrano che in disturbi come questo la collaborazione medico - psicologo è fondamentale per guarire. In fondo è un disturbo di questo tempo, di questa età moderna, così complessa, così frenetica, così amante delle magiche soluzioni, a volte così difficile da vivere.



Alimentarsi con criterio

Carni Nessuna restrizione

Tacchino, pollo(senza pelle), vitello, coniglio, cavallo, struzzo, maiale magro, manzo magro, prosciutto crudo senza grasso.

Da evitare Carni con parti grasse, anatra, oca, salsicce, pancetta, prosciutto crudo con grasso, prosciutto cotto, salumi, frattaglie, patè, carni macinate "anonime"

Pesci Nessuna restrizione

Pesci azzurri, orata, dentice, spigola, sogliola, trota, salmone **Con moderazione**

Cozze, vongole, capesante, pesce fritto in olio di oliva **Da evitare**

Pesce fritto con oli non di oliva, uova di pesce, calamari, gamberi, **Nessuna restrizione**

Albume **Con moderazione**

Uova intere(non più di due alla settimana conteggiando anche quelle usate per la preparazione di altri piatti, dolci, maionese, etc.) **Da evitare**

Consumo frequente di uova e di prodotti che le contengono (pasta all'uovo, dolci, creme, etc.)

Latticini **Nessuna restrizione**

Latte scremato, yoghurt da latte scremato, formaggi freschi e molto magri **Con moderazione**

Latte parzialmente scremato e suoi derivati, ricotta, feta **Da evitare**

Latte intero e suoi derivati, formaggi stagionati, formaggini, latte condensato, panna

Grassi **Nessuna restrizione**

Olio di oliva (ogni qualvolta possibile crudo) **Con moderazione**

Olio di semi chiaramente specificati, margarine molli (non idrogenate) **Da evitare**

Burro, lardo, strutto, olio di palma, olio di semi vari, margarine dure, grassi idrogenati

Frutta, verdura, legumi **Nessuna restrizione**

Tutti i tipi di verdure e di frutta. Includere sempre un consumo "generoso" di legumi

Con moderazione

Patate fritte o al forno (usando olio di oliva)

Da evitare

Patate fritte con oli ignoti, verdure precucinate

scrivi a Luciana curatrice del sito e del ricettario!





Cardiopatía ischemica

Cenni di epidemiologia

Nel testo "Storia della Malattia Coronarica" Leibowitz JO, scrive che l'angina pectoris veniva descritta nel 1866 come una **patologia** rara.

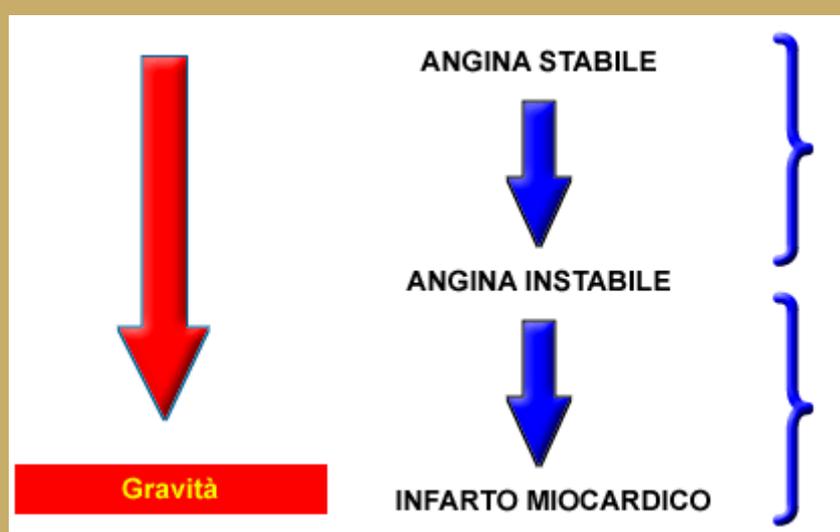
Quando, negli anni '20, comparve l'automobile e la popolazione divenne più benestante e ben nutrita, comparve una "epidemia" di cardiopatía coronarica che coinvolse sempre più soggetti anche in giovane età.

Oggi in Italia i dati ISTAT ci dicono che, tra le cause di 500.000 decessi l'anno, circa il 45% sono di natura **cardiovascolare** di cui la metà da attribuire alla **cardiopatía ischemica**.

In merito alla cardiopatía ischemica presentiamo una delle classificazioni più semplici e più utilizzate nella pratica clinica sulla potenziale evoluzione del quadro patologico verso le forme più gravi.

Cos'è?

Con il termine di cardiopatía ischemica si intende l'insieme delle sindromi (insieme di **sintomi**) che dipendono da una sofferenza del **miocardio** causata da un apporto insufficiente di **sangue** rispetto al quantitativo necessario in quel momento.



da pagine mediche.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 (attiliomangiacavallo@tiscali.it)

COMITATO SCIENTIFICO

- dr. ATILIO MANGIACAVALLO
- prof. dr.ssa MARIA PIA SCHIERONI
- dr. VINCENZO SIMONETTI
- dr. ing. CARMINE DI VINCENZO

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

A) PROMUOVERE, INCONTRI, CONFERENZE, MANIFESTAZIONI, RAPPRESENTAZIONI, EVENTI CULTURALI PER IL MANTENIMENTO DEL BENESSERE E PER LA PREVENZIONE DELLE MALATTIE, LEGATE AL NOSTRO MODO DI VIVERE E DI COMPORTARCI.

B) PROMUOVERE IL MANGIARE BENE E SANO ADATTO AL NOSTRO ORGANISMO

C) PROMUOVERE LA CORRETTA ATTIVITA' QUOTIDIANA IN FUNZIONE DELL'ETA' E DELLE CONDIZIONI DI SALUTE

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.BIJNO

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