



n.17 (03) marzo 2014

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

su questo numero:

PAG. 2	L'editoriale
PAG. 3 -4	Cos'è il volontariato
PAG. 5-6	Nostra manifestazione al Club il Pardo di Torino
PAG. 7	L'obesità e le sue complicazioni
PAG. 8	Ginnastica: una salutare dieta
PAG. 9	La scienza della nutraceutica
PAG. 10-11	Camminare per stare bene
PAG.12	Obiettivi di Movimentosalute

**CERCHIAMO VOLONTARI** PER FARE PREVENZIONE, CIOE' PER SPIEGARE ALLE PERSONE COME DEVONO COMPORTARSI NELLA VITA. VOGLIAMO PARLARE DI ALIMENTAZIONE CORRETTA, DI ESERCIZI FISICI ADEGUATI ALL'ETA'. PER EVITARE LA SEDENTARIETA' E SUGGERIRE DI USARE PRODOTTI NUTRACEUTICI PER PREVENIRE LE MALATTIE.

SE VUOI SAPERNE DI PIU' VISITA IL NOSTRO

SITO: [www.movimentosalute.it](http://www.movimentosalute.it) , oppure ci trovi anche su FACEBOOK

PER INFORMAZIONI, PER CONSIGLI, SCRIVERE  
a:

[info@movimentosalute.it](mailto:info@movimentosalute.it) - [rbj@hotmail.it](mailto:rbj@hotmail.it)

[www.movimentosalute.it](http://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](http://www.movimentosalute.it)-



## "REDAZIONALE"



### LA PIRAMIDE DELLA SALUTE

CARI LETTORI,

Siamo quasi arrivati a Primavera, sperando che il caldo inizi a farsi sentire. La nostra povera nazione continua a vivere momenti difficili e non si riesce a comprendere quando i nostri figli potranno guardare al futuro con maggiore serenità e tranquillità.

Ma veniamo al nostro nuovo numero di Marzo, sempre ricco di notizie di grande interesse per tutti coloro che hanno a cuore la propria salute.

Siamo arrivati al 17.mo ed è un discreto traguardo che ci permette di essere abbastanza ottimisti sul futuro dell'associazione di volontariato che abbiamo creato.

Proprio su questo argomento, abbiamo voluto pubblicare un articolo per coloro che hanno intenzione di aiutarci, ma hanno ancora molte remore, soprattutto dovute alle tante finte associazioni che si sono affacciate nel mondo del volontariato.

Parliamo questa volta anche di obesità: un argomento che ci sta particolarmente a cuore e di cui vogliamo sempre evidenziare per invitare le persone a mangiare con intelligenza, senza assorbire prodotti che non sono naturali e che danneggiano a lungo andare, la nostra salute; alimenti che sono poi la fonte principale delle malattie.

Un articolo di grande interesse, riguarda un argomento che molti fanno finta di non ascoltare, abituati come siamo ad usare l'auto anche solo per andare ad acquistare dei prodotti che si trovano quasi sotto casa, oppure per andare al bar per un caffè.

Una funzionaria della Regione Piemonte, propone quindi a coloro che vogliono camminare una lunga gita a piedi, per le vie della Francia e della Spagna. Un viaggio che non è certamente adatto per le persone anziane, ma salutare per i giovani e quelli di media età e che soprattutto hanno molto tempo a disposizione.

Come al solito, Vi auguriamo una buona lettura.

visitate il sito: [www.movimentosalute.it](http://www.movimentosalute.it)  
troverete anche questo notiziario

Un saluto a tutti.

IL DIRETTORE E PRESIDENTE

R.G. Bijno





### Cos'è il "Volontariato"

È considerato organizzazione di volontariato ogni organismo liberamente costituito al fine di svolgere l'attività di cui all'art. 2 della L.266/91

*(Ai fini di tale legge per attività di volontariato deve intendersi quella prestata in modo personale, spontaneo e gratuito, tramite l'organizzazione di cui il volontario fa parte, senza fini di lucro anche indiretto ed esclusivamente per fini di solidarietà.)*

che si avvalga in modo determinante e prevalente delle prestazioni personali volontarie e gratuite dei propri aderenti

Negli accordi degli aderenti, nell'atto costitutivo o nello statuto, oltre a quanto disposto dal codice civile per le diverse forme giuridiche che l'organizzazione assume, devono essere espressamente previsti l'assenza di fini di lucro, la **democraticità della struttura**, l'**elettività e la gratuità delle cariche associative** nonché la **gratuità delle prestazioni** fornite dagli aderenti, i **criteri di ammissione e di esclusione** di questi ultimi, i loro **obblighi e diritti**.

Devono essere altresì stabiliti l'**obbligo di formazione del bilancio**, dal quale devono risultare i beni, i contributi o i lasciti ricevuti, nonché le **modalità di approvazione dello stesso** da parte dell'assemblea degli aderenti

Le **risorse economiche** delle Organizzazioni di Volontariato possono provenire da:

- contributi di aderenti
- contributi di privati

CERCHIAMO **VOLONTARI** PER FARE PREVENZIONE, CIOE' PER SPIEGARE ALLE PERSONE COME DEVONO COMPORTARSI NELLA VITA. VOGLIAMO PARLARE DI ALIMENTAZIONE CORRETTA, DI ESERCIZI FISICI ADEGUATI ALL'ETA'. PER EVITARE LA SEDENTARIETA' E SUGGERIRE DI USARE PRODOTTI NUTRACEUTICI PER PREVENIRE LE MALATTIE.  
SE VUOI SAPERNE DI PIU' VISITA IL NOSTRO  
SITO: [www.movimentosalute.it](http://www.movimentosalute.it) , oppure ci trovi anche su FACEBOOK



- contributi di Stato, Enti ed Istituzioni pubbliche
- contributi di organismi internazionali
- donazioni e lasciti testamentari
- rimborsi derivanti da convenzione
- entrate da attività commerciali e produttive marginali

L'iscrizione in appositi **registri regionali** è condizione necessaria per accedere ai contributi pubblici, per stipulare le convenzioni, per beneficiare delle agevolazioni fiscali.

Al registro regionale del Piemonte le organizzazioni di Volontariato sono iscritte secondo il settore di attività (esclusiva o prevalente. Il registro articolato in 9 sezioni:

Socio-assistenziale, Sanitaria, Impegno civile, Protezione civile, Promozione della cultura ed educazione permanente, Tutela e valorizzazione dell'ambiente, Tutela e valorizzazione del patrimonio storico ed artistico Educazione all'attività sportiva, Coordinamenti

Al 31.12.2000 risultavano iscritte 1307 Organizzazioni

Le **agevolazioni fiscali** per le Odv riguardano:

l'esenzione dell'imposta di bollo e di registro sugli atti costitutivi e sugli atti connessi allo svolgimento dell'attività dell'Associazione

- le operazioni effettuate dalle oo.v. non si considerano cessioni di beni né prestazioni di servizi ai fini IVA
- donazioni ed eredità sono esenti da ogni imposta
- erogazioni liberali di denaro a favore di oo.v. iscritte nei registri da almeno due anni sono deducibili ( fino a 2 milioni o, per il reddito d'impresa, per il 50% della somma erogata entro il limite del 2% degli utili dichiarati e fino ad un massimo di 100 milioni )
- proventi da attività commerciali e produttive marginali non costituiscono reddito imponibile.

## ALLORA COSA ASPETTATE A DIVENTARE DEI VOLONTARI DELLA NOSTRA ASSOCIAZIONE MOVIMENTO SALUTE ?

Visitate il nostro sito: [www.movimentosalute.it](http://www.movimentosalute.it)  
troverete sia lo Statuto  
dell'associazione di volontariato, sia la scheda d'iscrizione.

Pubblichiamo anche sotto la voce articoli:

- 1) IL NOTIZIARIO DELL'ASSOCIAZIONE
- 2) ARTICOLI SULLA SALUTE E SULL'ALIMENTAZIONE
- 3) L'USO DI PRODOTTI NUTRACEUTICI



## EVENTO DEL 25 GENNAIO AL CLUB IL PARDO DI TORINO

=====



da sinistra, il dr. Attilio Mangiacavallo, l'ing. Enzo Bruno, il Sig. Lo Giudice del Pardo, il Presidente di M.S. Roberto Guido Bijno e l'ing. Domenico Bijno

Alla presenza di circa 40 persone si è tenuto il primo incontro pubblico della Associazione di Volontariato “MOVIMENTOSALUTE”, presso in Club Pardo di Torino.

Il presidente comm. Roberto Guido Bijno ha illustrato i principi dell'associazione, indicando ai presenti il sito internet come strumento di aggiornamento continuo sulle attività.

[www.movimentosalute.com](http://www.movimentosalute.com).

Interviene quindi il Dr. Vincenzo Simonetti, medico chirurgo e docente di ozonoterapia, che illustra in dettaglio i principi dell'ozono terapia spiegando diffusamente, attraverso delle immagini, come sia importante per le persone il mangiare cibi genuini ed ecologici, evitando grassi inutili ed altri ingredienti che sono la fonte di ogni guaio, che può colpire il nostro organismo.

L'Ing Domenico Bijno illustra quindi i principi di base nella nutraceutica, attraverso l'uso d'integratori alimentari per la ricerca del benessere delle persone di tutte le età. Cita, con dovizia di particolari come gli integratori, adeguatamente somministrati, possano aiutare il nostro organismo a non avere problemi di salute.



Chiude quindi la giornata C.G. Lo Giudice, proprietario del Club il Pardo, che si dice soddisfatto della giornata ed auspica che conferenze come questa, vengano maggiormente seguite. Esse, continua, sono estremamente utili alle persone per aiutarle a capire cosa occorre evitare per incorrere in gravi errori che determinano le malattie nell'uomo.

Ringrazia i presenti, suoi ospiti ed auspica, concludendo, che in futuro molte più persone intervengano a questo tipo di conferenze sulla salute.

Segue la prova d' assaggio dell'acqua ozonizzata da parte della **Multiossigen**, che mediante un apposito apparecchio, genera dalla comune acqua potabile del rubinetto di casa, un'acqua ozonizzata, che non solo agisce come disinfettante del nostro organismo, quali la bocca, i denti, le gengive, ma aiuta a guarire molte malattie, tipo le coliti, le diverticoliti, l'alitosi, le vaginiti ecc.

Alla prossima volta



**il Dr. Vincenzo Simonetti-Presidente dell'associazione K.A.O.S. OZONOTERAPETUA**

**DIVENTA  
UN NOSTRO  
SOCIO**

**DAI IL TUO CONTRIBUTO  
SONO SOLO 20 EURO  
ALL'ANNO**



# OBESITA'

Le cause dell'obesità sono molteplici sia ambientali sia genetico-costituzionali ma tutte contribuiscono ad alterare l'equilibrio dello stato di nutrizione, cioè il rapporto introito calorico e dispendio energetico, a sfavore di quest'ultimo e a "tarare" la spontanea regolazione che ogni organismo attua del proprio peso corporeo verso livelli più elevati.

All'inizio, l'aumento del peso avviene quasi sempre per diversi motivi come:

- eccessiva introduzione di calorie (troppi zuccheri, grassi, bevande alcoliche);
- vita sedentaria, con assenza di moto e scarsa attività fisica

Quando l'obesità ormai si è instaurata può essere mantenuta anche con una dieta con un normale apporto di calorie.

I fattori genetici sono sicuramente presenti nella genesi dell'obesità infantile.

L'obesità dei genitori è un forte indice per l'obesità della prole: se un genitore è obeso, la possibilità di avere un figlio obeso è del 40% mentre se entrambi i genitori sono obesi la probabilità sale a ben il 70%.

Nonostante la componente genetica abbia un ruolo importante nello sviluppo dell'obesità, i fattori ambientali e comportamentali contribuiscono fortemente al suo mantenimento ed è proprio su questi che è fondamentale intervenire.

## La famiglia gioca un ruolo importante nella genesi e nel mantenimento dell'obesità infantile.

Anche i **fattori socio-economici** e **familiari** incidono significativamente sull'insorgere dell'obesità: è stato ampiamente documentato che ne sono più colpite le classi con livello socio-culturale medio-basso e i bambini che hanno uno o ambedue i genitori obesi. Ciò indica che questa condizione dipende sia da fattori genetico-costituzionali sia da **errate abitudini alimentari in famiglia** per disinformazione o per atteggiamenti culturali sbagliati che il bambino avrà difficoltà ad abbandonare una volta adulto.

Frequentemente i disturbi del comportamento, per esempio la **bulimia nervosa**, possono concorrere a determinare l'insorgere dell'obesità, fino a esserne i principali responsabili e ad aggravare questa condizione patologica.

Le più comuni forme di **obesità comportamentale** sono conseguenza di un tentativo di compenso a uno stato tendenzialmente ansioso-depressivo in seguito a disagi familiari, shock affettivi o una prolungata tensione emotiva. In queste condizioni il cibo torna ad assumere il significato che ha nei primi stadi della vita: protezione, amore, comunicazione, gratificazione. Tutto questo si traduce in forme nevrotiche di comportamento alimentare: voracità, appetito smodato, golosità insana, fame insaziabile.

Molti **psicofarmaci** provocano cambiamenti del comportamento alimentare e del peso corporeo ma solo da pochi anni si presta a questo problema giusta attenzione. Il dilagare epidemico dell'obesità nel mondo e il moltiplicarsi degli studi ad essa dedicati hanno probabilmente contribuito ad attirare studi e ricerche anche intorno a questa particolare forma di eccesso ponderale. Anche altri tipi di farmaci come i **cortisonici** o **elevate dosi di insulina**, per esempio, possono causare un aumento del peso corporeo perché provocano ritenzione idrica e favoriscono la formazione di depositi adiposi.

**Gli anti-istaminici assunti per periodi prolungati favoriscono un aumento del senso di fame e conseguente maggiore assunzione di cibo.**





## Ginnastica: una salutare dieta per cercare di ridurre i chili in eccesso.

La maggior parte delle diete o dei piani alimentari di cui sentite tanto parlare al giorno d'oggi prevedono nella maggior parte dei casi pesanti restrizioni sotto il punto di vista alimentare, nel senso che propongono strategie limitative nei confronti di parecchi gruppi alimentari: anche se ciò sicuramente si tradurrà in una immediata perdita di peso, ciò è assolutamente sconsigliato per chi desidera dimagrire in modo corretto ed equilibrato, per il semplice motivo che questi tipi di dieta vi espongono a correre un rischio maggiore di riacquistare la quantità di grasso in poco tempo, dato che sarà impossibile seguire a lungo una dieta ferrea priva di molti tipi di pietanze.

Il punto ideale da seguire (se volete che la ginnastica vi aiuti a dimagrire anche in casa) è molto semplice: l'alimentazione ideale non è altro che una valida combinazione tra tutti le fonti di cibo che comportino buone quantità di macronutrienti essenziali per l'organismo, senza però aumentare ulteriormente l'apporto di calorie inutili.

Ciò significa che vi sarà concesso di spaziare tra una vasta quantità di alimenti, tralasciando solamente quelli eccessivamente grassi e ricchi di calorie e grassi aggiuntivi: equilibrio e gusto, nutrimento e basso impatto calorico, ecco i punti fissi della miglior strategia per dimagrire con la ginnastica anche da casa!

**Ecco allora alcune delle sostanze alimentari che non dovranno mai mancare nella vostra dieta quotidiana, se volete che la ginnastica produca i suoi frutti e favorisca il processo di perdita del vostro peso corporeo:**

### Le Proteine animali:

il primo nutriente che non dovrebbe mai mancare nella dieta di voi sportivi sono le proteine, che si occupano del sostenimento dei vari tessuti muscolari del corpo come fonte principale di energia.

Vi siete mai chiesti perchè, in molti film, vedete i personaggi che si bevono a colazione due o tre uova crude?

Semplice, l'alto impatto proteico delle uova attiva fin dalle prime ore del mattino il metabolismo e l'organismo in generale, fornendo l'energia per partire al meglio con la nuova giornata.

Altre interessanti ed utili fonti di proteine sono il pollo, il tacchino, il pesce ed il latte.







## LA NUTRACEUTICA, CIOE' LA SCIENZA CHE STUDIA GLI ALIMENTI CHE AIUTANO A STARE BENE

La definizione può essere abbastanza vaga perché ogni alimento possiede delle proprietà particolari, alcune positive, altre negative. Questa disciplina è talmente giovane che esiste il rischio reale che ognuno la interpreti a proprio modo.

E' quindi opportuno definire il campo d'azione della **nutraceutica** per evitare che diventi una delle tante parole dal significato poco comprensibile.

Ogni alimento possiede delle qualità positive. Basta ascoltare il classico nutrizionista che in televisione descrive le proprietà dell'alimento X: è ricco di vitamine, è ricco del tal minerale, è poco calorico (o viceversa, se è troppo calorico, si dice che "fornisce molta energia") ecc. Questo approccio è ormai diventato deludente e non aiuta di certo a fornire informazioni valide. Il motivo di questa critica è che si elencano caratteristiche in modo qualitativo, senza fornire dati numerici.

Cosa vuol dire ad esempio: "**ricco di...**"?

La prima cosa che si scopre è che, studiando l'argomento dal punto di vista quantitativo, ci sono decine di altri cibi molto simili.

La mela, l'uva, le prugne ecc. , ad esempio, contengono meno di un decimo della vitamina C contenuta per esempio nei kiwi.

Dire che "il pesce è ricco in omega 3" è altrettanto sbagliato perché gli omega 3 sono grassi e quindi i pesci ipocalorici, magri, ne contengono pochissimi: c'è una grande differenza fra il contenuto in omega 3 del tonno e del salmone.

Gli esempi si potrebbero continuare all'infinito, ma deve risultare chiaro che **parlare per di questi argomenti in modo generico è sbagliato.**

Poiché è relazionata alla salute umana, la nutraceutica deve anche fornire indicazioni utili.

Questa banale considerazione si traduce nell'importante concetto che:

***la nutraceutica deve considerare la fruibilità dell'alimento.***

Per fruibilità s'intende *facilità di assunzione*, caratteristica che, relativamente a un cibo, può esserci quando:

A) *il cibo può essere assunto in dosi da soddisfare ;*

B) *il cibo è facilmente reperibile.*

Ecco alcuni esempi. Il burro e le carote sono fra gli alimenti più ricchi di vitamina A: ne bastano 100 g per avere la dose giornaliera salutisticamente corretta della vitamina. Con la differenza che 100 g di carote apportano una manciata di calorie, mentre 100 g di burro ne apportano più di 700, una quantità inaccettabile nell'ottica del contenimento del sovrappeso. Se poi si considerano anche gli altri difetti di una quantità così elevata di burro, si comprende che la (2a) non è soddisfatta.

Stesso discorso per la paprika e l'arancia, alimenti ricchi di vitamina C, ma con il limite dell'assunzione perché ci vogliono 50 g di paprika per avere la vitamina C contenuta in un'arancia. La paprika è l'esempio di un alimento che ha proprietà nutritive solo perché è concentrato. Poiché l'assunzione avviene in dosi minime ecco che l'interesse pratico è molto inferiore a quello teorico.

Si pensi alla possibile relazione fra il grano e vitamina E. Il germe di grano è l'embrione della pianta di grano che si ricava sia dalla radice sia dal germoglio. Praticamente non è fruibile, tant'è che esistono integratori al germe di grano (tenete comunque conto che 1 g di germe di grano contiene solo 1,5 mg di vitamina E). Le foglie secche di coriandolo sono molto ricche in vitamina B1, ma dove possiamo trovarle facilmente e senza girare mezzo mondo?

La definizione di *nutraceutica* è comprensibile solo per trovare i cibi interessanti e quindi è importante chiarire l'oggetto di tale interesse. L'indagine può essere svolta partendo dai concetti principali che relazionano la salute all'alimentazione. Per esempio:

- Sovrappeso
- Vitamine
- Minerali
- Acidi grassi essenziali
- Azione farmacologica.

Questi concetti si riferiscono principalmente al presente ed alle Nazioni più industrializzate

**(in un Paese poverissimo dove ancora si muore di fame potrebbe definirsi un elemento nutraceutico un cibo ipercalorico!).**



## Camminare per stare bene



**UN SUGGERIMENTO: ANDIAMO AL CAMINO DI SANTIAGO**  
di Mirella Calvano: [mirella.calvano@regione.piemonte.it](mailto:mirella.calvano@regione.piemonte.it)

“Bisogna camminare, camminare come camminavano gli uomini di un tempo, e lasciare che tutto il tuo essere sia inondato di luce.

La luce penetra direttamente nell'anima, apre le porte e le finestre del cuore, sei nudo, esposto, isolato in una beatitudine metafisica che rende tutto chiaro senza che sia conosciuto” Henry Miller

Sarà questo bisogno di luce che spinge ogni anno centinaia di migliaia di cosiddetti “pellegrini” ad affrontare il famosissimo “Camino di Santiago”? sarà la ricerca di una qualche radice lontana (quella, appunto, degli “uomini di un tempo”)?

Il più importante percorso pedestre che attraversa l'Europa dai Pirenei all'Oceano è un richiamo un po' misterioso che colpisce tutti, giovanissimi e anziani, credenti ed atei, ricchi, poveri, atleti prestanti e mezze calzette del trekking, ma non è affatto un fenomeno di massa o, peggio, di moda, bensì un elisir di lunga vita, fisico e spirituale, che molti scelgono di provare spesso proprio in momenti difficili, quando corpo ed anima ne sentono maggiormente il bisogno.

Effettivamente questa lunga, lunghissima per chi la percorre tutta, camminata, oltre ad essere un momento insolito di riappropriazione dell'uso delle gambe, è un toccasana per la salute di chi la affronta.

Nessun problema di affaticamento, nessun dolore muscolare, nessuna difficoltà, bensì una sensazione di benessere che pian piano si diffonde in tutte le giunture, nei polmoni, nello stomaco: ecco che cosa succede al pellegrino fin dai primi passi. Si comincia con il respirare con maggiore libertà, il verde del sentiero in mezzo al bosco tranquillizza l'ansia, il movimento sincronizzato di braccia e gambe, che subito si adeguano alle asperità del terreno, fanno riscoprire la perfezione e la forza del corpo, le salite e discese, il guardare piccoli torrenti, il passaggio su ponticelli deliziosi rafforzano i muscoli e l'equilibrio. Medici e chimici parlerebbero di rilascio di endorfine, di maggiore produzione di serotonina, di maggiore ossigenazione del sangue: il camminatore sorride e sta meglio di come stava prima di partire. Chi affronta il camino di Santiago o tutti gli altri sentieri che in tutto il mondo conducono a piedi da qualche parte non banale, riprende il contatto con la propria natura di creatura terrestre nata per vivere, correre e gioire prima che per bollare il cartellino o stordirsi nel traffico.

Questa consapevolezza che si insinua nei pellegrini, loro malgrado, è un farmaco potentissimo soprattutto per le malattie dell'anima, ma efficace anche per altre sofferenze fisiche.

Sappiamo tutti, per esempio, che camminare fa bene alla circolazione, al cuore, al sistema linfatico ed all'apparato gastro-intestinale e non occorre dire quante ricerche ed indagini lo hanno dimostrato, ma provarlo direttamente, con risultati di benessere immediati, fa un altro effetto.

Ecco, quindi, il mangiatore compulsivo smettere di mangiare alle ore più assurde per convertirsi allo spuntino di metà percorso ed alle cene frugali negli albergo e posti di ristoro, ecco il fumatore smettere quasi del tutto di consumare sigarette per respirare a pieno l'aria frizzante dei campi, ecco il costipato riconquistare la perduta regolarità e l'insonne crollare sul modesto letto del rifugio per svegliarsi al mattino fresco e riposato per riprendere il cammino.

Quello che fa bene non è solo il tanto camminare (almeno 31 giorni per chi percorre tutto il cammino francese), ma il farlo senza tornare indietro, senza rientrare a sera nelle anguste stanze del proprio vivere quotidiano, avviando con il proprio corpo e la natura che lo circonda un discorso che ha bisogno di più tempo e di meno intromissioni: prima o poi al quotidiano ci si deve tornare, è ovvio, ma intanto si va avanti, ogni giorno come dipanando una matassa, per sentieri diversi, incontrando gente nuova, alimentandosi di volti, paesaggi, profumi, rumori che hanno una veste antica eppure così immediatamente riconoscibile: si è proprio la nostra, siamo noi, singolarmente in mezzo a mille altri a godere di uno sconosciuto piacere di essere al mondo.

Una sensazione che si può raggiungere facendo attività fisica costante? No, né la partita di tennis, né il classico trekking domenicale in montagna, né la nuotata estiva possono creare una simile armoniosa certezza di benessere.

Un privilegio per pochi? Nemmeno. Tutti possiamo partire e tutti possiamo farcela. A questo proposito ecco alcune FAQ con relative risposte:

**•Bisogna essere in perfetta forma fisica e molto allenati per affrontare il “Camino di Santiago?”**

No, basta non avere malattie che impediscano di camminare. Prima di partire bisogna provare a fare 4 o 5 percorsi da 20 o più km soprattutto per assicurarsi di avere le scarpe giuste.

**segue a pag.11**

**•Scarpe e attrezzature devono essere supertecnologiche?**

No: basta che sia tutto comodo e leggero. Per strada si trova quello che serve, negli alberghi si può fare il bucato, se piove basta una mantellina leggera e aspettare che il tempo migliori. La Spagna non è conosciuta per le sue foreste pluviali.

**•Si riescono a percorrere 25/30 km al giorno senza stramazzone?**

Certamente, soprattutto se si spedisce lo zaino (3 •) al rifugio successivo (meglio se prenotato) e si viaggia leggeri.

**•Quali sono i pericoli per la salute?**

Nessuno: le scarpe comode impediscono che i piedi soffrano, il cibo è buono e si smaltisce in fretta, gli alberghi offrono tutti i confort per modica spesa e quello che disturba di più è talvolta il russare di un vicino se si è in camerata.

**•Bisogna avere tanti soldi e tanto tempo?**

Per i soldi, dipende dalle tasche: ci sono pellegrini che non hanno speso quasi nulla percorrendo tutto il cammino e usufruendo di tutte le possibilità di vitto e alloggio gratuito. Per il tempo, bastano anche 5/10 giorni e ognuno percorre il tratto che può. Non c'è competizione: il bello è arrivare dove ci si era prefissati. Inoltre se ne può fare un pezzo alla volta o si possono percorrere, in diversi momenti della vita, tutti gli altri Cammini che portano sempre a Santiago.

**•Si può andare da soli?**

Sì. E' la scelta migliore perché si incontra tantissima gente interessante e si può seguire il proprio ritmo. Inoltre lungo il cammino si è sempre in compagnia.

**•Ma se non ce la faccio che succede?**

Nulla. Ci sono autobus, treni efficientissimi, addirittura taxi che ti vengono a prendere anche in mezzo alla campagna, ma è tutto talmente facile che l'abbandono è raro.

**•C'è bisogno di guide e mappe?**

No. Il cammino di Santiago è il più segnalato del mondo: la famosa conchiglia stilizzata è sempre visibile ed è impossibile sbagliare o perdersi. Se c'è qualche dubbio basta seguire gli altri camminatori o chiedere informazioni agli abitanti. E' inutile comprare guide: sul web c'è tutto, scaricabile e comodo da fotocopiare per la parte che interessa.

**•Perché andare fino in Spagna per camminare?**

Non possiamo farlo a casa nostra, per esempio da Torino a Savona? No, chi ci ha provato conosce la differenza. Non si può camminare insieme alle automobili che ti sfrecciano a fianco e nemmeno impazzire alla ricerca di sentieri mal segnalati o inesistenti. Se non c'è una qualche organizzazione del territorio, si rischia di perdersi o di non trovare aiuto se se ne ha bisogno. Inoltre solo sul cammino di Santiago si incontrano pellegrini in tutte le stagioni e c'è sempre qualcuno che li accoglie.

**Altri Cammini**

Sarebbe bello avere in Piemonte, nell'intera penisola, percorsi affascinanti come quello che ha dato così lustro alla Spagna da richiamare pellegrini da tutto il mondo nei secoli. Dovremmo poter ricreare la Via Francigena, o la Via Romea sulle quali posare le nostre gambe e gioire: invece al momento ci sono pochissimi sentieri e ancora meno segnaletica che vi si riferisca.

Nessun albergo lungo il percorso (quando è tracciato) ha le caratteristiche di economicità e di praticità richieste in un viaggio del genere e nessun abitante dei luoghi attraversati è preparato ad accogliere i viandanti. Occorrerà tempo e passione perché si possa far nascere un simile miracolo, ma se gli italiani non colgono le potenzialità che una ipotesi di viaggio come questa può offrire, anche dal punto di vista del business (in senso positivo) nulla accadrà. Qualche lodevole iniziativa che, però, spaccia per già acquisite attrezzature che non esistono, si scontra comunque con il dato di fatto che non sappiamo coordinarci. . Impossibile in Italia. Peccato!

**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 UTILIZZA-  
RE 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](mailto: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](http://www.movimentosalute.it) C.F.97773590019  
email: [info@movimentosalute.it](mailto:info@movimentosalute.it)  
[rbj@hotmail.it](mailto:rbj@hotmail.it)**