



n.18 (04) Aprile 2014

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

su questo numero:

PAG. 2	L'editoriale
PAG. 3	Sotto vuoto: questo sconosciuto
PAG. 4	Incidenti in casa
PAG. 5/6/7	Aritmie Cardiache
PAG. 8	Glutine e suoi disturbi
PAG. 9	Sedentarietà
PAG. 10	Alimentazione: le verdure
PAG. 11	L'unione fa la forza: un invito del nostro Presidente Bijno
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,

Finalmente la primavera è arrivata e con Lei anche un nuovo Governo che dovrebbe rivoluzionare l'intera nazione, consentendoci di vivere con una certa tranquillità e con meno tasse (speriamo!!!)

Ma parliamo di questo numero, che come al solito, ogni mese arriva nelle vostre case per descrivervi alcune problematiche sulla nostra salute.

Prima però di proseguire vorrei annunciarVi che tra le tante iniziative che stiamo cercando di realizzare, ve ne anche una nuova che riguarda i giovani.

**Vogliamo affrontare con determinazione il problema dell'obesità giovanile e nello stesso tempo, parlare degli abiti che i giovani sono abituati ad usare.**

Molti di questi, è stato dimostrato da valenti scienziati, possono contenere sostanze velenose che a lungo andare provocano molte patologie anche gravi.

Cercheremo quindi d'approfondire questi argomenti, cercando di mettere in guardia i giovani su queste attuali loro "abitudini".

Sul numero parliamo del glutine e dei problemi che può causare, poi trattiamo come di consueto la mancanza di moto e di ginnastica delle persone ed infine formulo un appello ai lettori, per trovare nuovi volontari e nuovi Soci per aiutarci in questa nostra campagna sulla salute.

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





## Sottovuoto: questo sconosciuto

*Un interessante articolo, di autore sconosciuto, che spiega molto semplicemente le caratteristiche del sottovuoto.*

**E' MOLTO IMPORTANTE CONOSCERE SE METTERE UN CIBO SOTTOVUOTO, PUO' ESSERE PIU' O MENO UTILE ALLA SUA CONSERVAZIONE. SENZA INALTERARNE LE QUALITA' ORGANOLETTICHE DEL PRODOTTO.**

**R. G.Bijno**

Quante volte vi è capitato di aprire il frigorifero e sentire un odore poco piacevole? E di andare alla ricerca della sua origine?

E scoprire un pomodoro marcito, oppure un pezzo di formaggio ricoperto di muffa o ancora del prosciutto irrancidito?

Non è del tutto assurdo che ciò accada visti i ritmi di vita odierni.

Il congelatore un grande alleato della famiglia in carriera, anche se non è sempre possibile congelare tutti gli alimenti. Ad esempio, il congelamento va bene per la carne, il pane; **invece verdura, ortaggi, insaccati perdono consistenza, sapore e proprietà nutritive.**

**Niente paura, la soluzione è la conservazione sottovuoto, una tecnica che permette di eliminare l'ossigeno all'interno di un contenitore (sacchetto o contenitore rigido) conservando così l'alimento per più tempo.**

L'ossigeno è l'agente che provoca il deterioramento degli alimenti attraverso l'ossidazione, mentre l'aria e l'umidità permettono ai germi di moltiplicarsi ed attaccare gli alimenti, rendendoli marci o rancidi.

**Il sottovuoto si ottiene con un macchinario che, grazie ad una pompa, estrae letteralmente l'aria dal sacchetto o dal contenitore in cui è stato posto l'alimento che si vuole conservare. Ovviamente, perché il sottovuoto funzioni, il contenitore deve essere sigillato alla perfezione e il macchinario fa anche questo.**

L'alimento così conservato si potrà mantenere in frigo o congelare. Nel frigorifero, l'alimento sottovuoto potrà conservarsi fino a 3-4 volte di più.

Inoltre, si potranno consumare gli alimenti rimasti non necessariamente il giorno dopo per paura che vadano a male, ma anche dopo vari giorni e senza che questi perdano il loro sapore e le loro proprietà nutritive, ma soprattutto senza che possano nuocere alla salute per avvelenamenti o intossicazioni.

Un altro impiego per il sottovuoto in cucina è quello relativo alla pasta o al riso durante la stagione estiva, laddove accade sia possibile trovare piccoli parassiti nelle buste di pasta o di riso; il sottovuoto elimina anche questo inconveniente, perché l'assenza di ossigeno non permette ai parassiti di svilupparsi.

Altri usi del sottovuoto sono: l'eliminazione del velo di brina dal congelatore; la conservazione di libri, soprattutto quelli antichi, che non verranno danneggiati; degli indumenti senza l'utilizzo di prodotti antitarpe, e dello spazio, visto che la creazione del sottovuoto farà diminuire anche lo spazio occupato da piumoni e cuscini.

**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**



## Incidenti tra le mura domestiche: le cadute al primo posto

Gli incidenti domestici coinvolgono ogni anno circa due milioni e 800mila italiani. Al primo posto nella classifica dei tipi di incidenti tra le mura domestiche troviamo la caduta; **le vittime sono soprattutto anziani, di sesso femminile**, magari che vivono soli in casa o si trovano in case di riposo e ospedali.

Il costo a carico del Servizio Sanitario Nazionale per questo tipo di incidenti è di complessivi **400 milioni di euro**. I dati sono contenuti nell'ultimo rapporto ISTAT "Aspetti della vita quotidiana, anno 2011 e pone l'attenzione sull'importanza di prevenire e curare adeguatamente questo tipo di incidenti e traumi, anche perché il problema è destinato a peggiorare visto che la popolazione anziana sta aumentando sempre di più e **nel 2050 una persona su cinque avrà più di 60 anni**. Vediamo nel dettaglio.

Nel 2012 si sono rivolti al Pronto Soccorso a causa di un incidente domestico 1 milione 825mila italiani; il 20% bambini di età 0-14 anni; 30% adulti tra i 15 e 49 anni; il 22% anziani tra i 50 e i 69 anni; il 28% over 70. Nel 29,7% la causa dell'incidente è stata una caduta da una altezza non specificata, nell'11,9% una caduta a livello, seguono urti e tagli.

Questo tipo di incidente domestico non ha ripercussioni solo sulla salute e sulle finanze della sanità, precisa il Ministero della Salute, ma si traduce anche in "gravi ripercussioni psicologiche": la perdita di sicurezza e la paura di cadere possono accelerare infatti il declino funzionale e indurre depressione o isolamento.

E allora ecco qualche consiglio da parte degli esperti del Ministero:

**Corridoi: non camminare al buio, tenere sempre accese delle luci, anche di notte.**

**Evitare fili elettrici che possono far inciampare e togliere ogni ingombro.**

**Tappeti: mettere della gomma antiscivolo, non usare tappeti con frange.**

**Scale: tenere sempre le scale ben illuminate, montare un corrimano e incollare strisce antiscivolo sui gradini, eliminare tappeti ed altri ingombri.**

**Sgabelli e scaletti: non salirci quando si soli in casa, e non salirci mai se si soffre di vertigini, dolori ossei o muscolari.**

**Non indossare ciabatte, sandali e tacchi alti n vestaglie con lacci e cinture che possono impigliarsi; non caricarsi mai di materiali pesanti e vari oggetti da portare tutti insieme quando si sale.**

**Pavimenti: mantenerli asciutti, non lucidarli con la cera, indossare scarpe adatte.**

**Bagno: mettere tappeti antiscivolo sul pavimento, fissare i tappeti con strisce adesive,**







## **ANA-Aritmie** Conoscere le aritmie cardiache

Guida pratica per la popolazione di ogni età



A cura dell'Associazione Nazionale per le Aritmie  
**ANA-Aritmie**

Advisory and Arrhythmia Alliance

# ARITMIE CARDIACHE

Le aritmie sono sicuramente l'anomalia della funzionalità cardiaca più frequente in senso assoluto anche se in molti soggetti non hanno alcuna conseguenza clinica e sono benigne e transitorie.

In certi pazienti possono essere causa di cattiva qualità di vita, provocare la comparsa o il peggioramento di malattie cardiache sottostanti ed essere alla base dei meccanismi elettrici della morte improvvisa.

Il sintomo più comune è sicuramente il **Cardiopalmò (o palpitazione o batticuore)** che rappresenta la sensazione soggettiva dell'attività cardiaca soprattutto quando irregolare. Consiste in sensazione di battiti più forti, frequentemente irradiati al collo, di colpo quasi doloroso sul torace, frullo d'ali, perdita di battito. Il cardiopalmò può essere regolare o irregolare, bradicardico (sotto i 60 bpm) o tachicardico (sopra i 100 bpm). Le aritmie a volte si accompagnano a sintomi importanti quali astenia, dispnea, lipotimia (disturbo che precede la perdita di coscienza) e sincope (perdita di coscienza di breve durata a risoluzione spontanea accompagnata a riduzione del tono muscolare) ed in taluni casi ad arresto della circolazione. È estremamente importante responsabilizzare il singolo soggetto sull'esistenza, sulle caratteristiche, sulle problematiche cliniche che riguardano i vari tipi di aritmie cardiache per poter ricorrere con tempestività al Medico Curante. Le aritmie in molti casi possono venir trattate e risolte dallo Specialista dotato di mezzi conoscitivi e terapeutici, farmacologici ed elettrici sempre più efficaci.

*Il modo più elementare per introdurre il cittadino nel mondo apparentemente complesso delle aritmie cardiache è forse quello del riconoscimento del proprio polso onde cogliere quelle irregolarità che sono la conseguenza delle aritmie presenti.*

Conosci il tuo polso "Know your pulse", è il motto di una vasta campagna preventiva delle malattie cardiovascolari che si svolge in tutta la Gran Bretagna promossa dalla Associazione Internazionale "Arrhythmia Alliance" formata da volontari laici di ogni estrazione sociale e da medici di base e specialisti, iniziata con un grande lancio ed ampia ricaduta sui media, presso la Camera dei Comuni di Londra e seguita da incontri ed iniziative a tappeto in tutto il Regno Unito. L'Associazione Nazionale per le Aritmie ANA-ARITMIE, di recente costituzione, aperta ad ogni cittadino, affiliata ad Arrhythmia Alliance inglese, ha lo scopo statutario di promuovere la conoscenza sulle diagnosi, sulla terapia e ad assicurare la miglior qualità di vita per ogni paziente con aritmie cardiache.

Questo Capitolo "**Conoscere le Aritmie Cardiache**" basato sul dialogo con domanda e risposta si propone di far conoscere i gruppi più importanti di aritmie cardiache, i relativi sintomi, le conseguenze soggettive, le metodologie diagnostiche di riconoscimento e i mezzi terapeutici adeguati per prevenirle e curarle.

L'impegno di ANA-ARITMIE, che comprende e sollecita la collaborazione di ogni cittadino interessato, si basa sulla convinzione che le aritmie cardiache possono essere gestite e curate a livello individuale con successo quando riconosciute con tempestività e precisione.

Riccardo Cappato

Francesco Furlanello



## COS'È L'ARITMIA?

Le aritmie sono irregolarità della normale attività elettrica del cuore che possono verificarsi ad ogni età della vita, più frequenti in quella avanzata e più importanti in soggetti con patologia cardiaca sottostante.

E' una irregolarità della normale attività elettrica del cuore che può comparire in ogni età della vita ma è più frequente in quella avanzata e più importante in soggetti con patologia cardiaca sottostante. L'aritmia è l'anomalia della funzionalità cardiaca più frequente anche se in molte persone non ha conseguenze cliniche. In certi pazienti può provocare la comparsa o il peggioramento di malattie cardiache sottostanti ed essere alla base dei meccanismi elettrici della morte improvvisa.

L'aritmia è una irregolarità della normale attività elettrica del cuore che può verificarsi ad ogni età della vita

### IL CUORE HA UNA SUA PROPRIA ATTIVITA' ELETTRICA?

Il cuore è dotato dalla nascita e fin dalla vita intrauterina di un automatismo elettrico che si origina in un centro situato a livello dell'atrio destro, chiamato nodo del seno.

#### Schema di un cuore normale

Lo stimolo elettrico si diffonde agli atri rappresentati dalle due cavità superiori del cuore (atrio destro e sinistro divisi dal setto interatriale), perviene al nodo atrio-ventricolare, zona a conduzione rallentata che agisce quale filtro di coordinamento. Esso attiva successivamente i due ventricoli (ventricolo destro e sinistro divisi dal setto interventricolare) diffondendosi attraverso un tessuto specifico che gli consente di raggiungere dall'alto in basso, e dall'interno all'esterno, tutte le pareti ventricolari per la contrazione e lo svolgimento dell'attività di pompa circolatoria del cuore.

Lo stimolo elettrico del cuore induce una regolare attività di pompa circolatoria del cuore

### Dove si originano le aritmie?

Le aritmie possono originarsi in molti punti del cuore, atriali e ventricolari, con meccanismi diversi. Possono essere dovute a una semplice accelerazione dell'attività elettrica, a una disfunzione del nodo del seno, del nodo atrio-ventricolare, ad alterazione della conduzione dello stimolo a vari livelli. Inoltre, possono dipendere da particolari circuiti funzionali di automantenimento rotatorio, sia a livello atriale che ventricolare.

Possono essere conseguenti alla presenza di zone con patologie cardiache cicatriziali, come in malattie del muscolo, delle coronarie o a condizioni congenite caratterizzate da collegamenti anomali (dette vie accessorie), fra gli atri ed i ventricoli che "saltano" il nodo atrio-ventricolare (sindrome di WPW).

### Quali sono i sintomi dell'aritmia?

Il sintomo più comune è sicuramente il cardiopalmo (o palpitazioni) che rappresenta la sensazione soggettiva dell'attività cardiaca soprattutto quando questa è irregolare.

**DIVENTA  
UN NOSTRO  
SOCIO**

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



### **Il sintomo più comune dell'aritmia è il cardiopalmo**

Consiste in sensazione di battiti più forti spesso improvvisi, frequentemente irradiati al collo, quasi dolorosi sul torace, o come un frullo d'ali, o una perdita di battito. Il cardiopalmo può essere regolare o irregolare, bradicardico (sotto i 60 battiti al minuto) o tachicardico (sopra i 100 battiti al minuto).

Le aritmie a volte si accompagnano a sintomi più importanti quali astenia, dispnea, lipotimia (disturbo che precede la perdita di coscienza) e sincope (perdita di coscienza di breve durata accompagnata a riduzione del tono muscolare, che si risolve spontaneamente) e in taluni casi ad arresto del circolo.

### **Sincope: perdita di coscienza di breve durata**

## **Cos'è la bradicardia?**

La bradicardia si realizza quando la frequenza cardiaca scende sotto i 60 battiti al minuto ed è dovuta ad una serie di cause quali il rallentamento fisiologico notturno dovuto all'aumento del tono vagale, molto marcato nell'atleta allenato, all'effetto dell'età che frequentemente comporta un addensamento del nodo del seno, evento che non avviene in tutti i soggetti. La bradicardia è frequentemente dovuta all'effetto di farmaci che inibiscono e rallentano l'attività regolare del nodo del seno (betabloccanti, digoxina ecc.), a situazioni generali come l'ipotermia e l'ipotiroidismo, o a circostanze straordinarie, come le profonde immersioni in apnea.

### **La bradicardia è frequentemente dovuta all'effetto di farmaci e sostanze**

La bradicardia può essere dovuta a ipotermie

La bradicardia può essere dovuta ad una patologia del centro sinusale, ma anche del nodo atrio-ventricolare o ad un disturbo della conduzione dello stimolo dagli atri ai ventricoli chiamato blocco atrio-ventricolare che può essere dovuto ad un semplice rallentamento (blocco AV di I° grado) e ad una interruzione temporanea ed incompleta (blocco AV di II° grado) o completa (blocco AV di III° grado).

Nel blocco atrio-ventricolare di II° e III° grado la frequenza cardiaca è condizionata dal numero dei battiti ventricolari efficaci. Una tipica condizione patologica che può dare origine a cardiopalmo bradiaritmico e tachiaritmico sintomatico è rappresentata dalla malattia del nodo del seno nella quale si verificano momenti di rallentamento dell'attività cardiaca ad altri di accelerazione dovuti a tachiaritmie atriali, compresa la fibrillazione atriale.

Le aritmie bradiaritmiche, quando importanti e fonte di disturbi soggettivi significativi, vengono corrette con l'impianto di un sistema di elettrostimolazione (Pace Maker) con successiva buona qualità di vita.

## **Cos'è la tachicardia?**

La tachicardia è una frequenza cardiaca superiore ai 100 battiti al minuto. Essa va considerata normale quando è dovuta ad un fisiologico aumento dell'attività sinusale, come accade sotto sforzo, teso ad adeguare la portata circolatoria ai fabbisogni tissutali.

La tachicardia sinusale può essere peraltro dovuta ad uno stato di ansia fino all'agitazione psicogena, alla paura, ad eventi straordinari (incidenti, terremoti), può essere provocata da farmaci detti stimolanti in grado di accelerare il centro sinusale, assunti per motivi terapeutici (antiasmatici, beta 2 stimolanti per inalazione ecc.) o utilizzati a scopo voluttuario: anfetamine, derivati efedrinici, cocaina, cannabinoidi.

La tachicardia sinusale può essere dovuta ad una serie di emozioni ed eventi occasionali



## I disturbi intestinali legati al glutine e i cibi 'gluten-free'

La Malattia celiaca (MC), la ipersensibilità al glutine non celiaca (NCGS) e l'allergia al frumento (AF) rappresentano uno spettro di reazioni immunomediate al grano e in alcuni casi specificamente al **glutine**. Fino a non molti anni fa, le reazioni o i disturbi correlati all' ingestione di glutine erano ritenuti essere relativamente rari mentre oggi, soprattutto negli Stati Uniti, colpiscono quasi il 10% della popolazione.

Come è ormai ben noto la MC è innescata dall' ingestione di glutine in persone portatrici dei geni HLA DQ2/DQ8. Se nella Malattia celiaca sono stati identificati la predisposizione genetica, i fattori ambientali (glutine) e gli autoanticorpi presenti, la fisiopatologia della NCGS non è assolutamente chiara.

Inoltre, l'ampia variabilità clinica presente nell' allergia al frumento rende ancora più complicato identificare i meccanismi immunologici legati all' ingestione di questo importante alimento di base. Il termine NCGS è ormai comunemente usato per descrivere coloro che hanno una reazione al glutine senza soddisfare i criteri clinici della MC o della AF (assenza degli anticorpi anti endomisio e anti trans-glutaminasi, di atrofia dei villi intestinali e soprattutto dei geni HLA DQ2 o DQ8).

Nonostante la limitata conoscenza della patogenesi della NCGS, la comunità scientifica ha ormai accettato l' esistenza di questa condizione clinica. La NCGS è, quindi, definita da sintomi che si verificano subito dopo l' ingestione di glutine; tali sintomi tendono ad attenuarsi, fino a sparire del tutto, con l' eliminazione del glutine dalla dieta per riapparire quando il glutine viene reintrodotta, generalmente in modo inconsapevole.

**Pertanto, anche se la dieta priva di glutine rappresenta un trattamento sicuro ed efficace per queste condizioni, c'è ancora molto da imparare circa lo sviluppo dei disordini glutine-correlati e l'apparente aumento dell'incidenza di questa condizione clinica.**

L' aspetto commerciale legato alla intolleranza/allergia al glutine, con i suoi importanti risvolti economico/finanziari, ha subito un importante cambiamento negli ultimi anni. Infatti, solo dieci anni fa era raro trovare un ristorante senza glutine negli Stati Uniti; la possibilità di scegliere al supermercato alimenti "glute-free", un tempo limitata, è oggi vastissima. Nei ristoranti i menu gratuiti senza glutine e chiaramente etichettati stanno diventando sempre più comuni. Negli Stati Uniti, a partire dal 2010, il mercato dei cibi senza glutine ha un valore stimato di 2,6 miliardi \$. Questo mercato ha mostrato un incremento costante dal 2008 e si prevede che il trend verso l'alto continui ancora.

E' interessante notare che se le persone con diagnosi di MC o allergia al frumento siano meno del 2% della popolazione, più del 6% può soffrire di NCGS. Pertanto, la gran parte del mercato degli alimenti "gluten-free" potrebbe essere rivolto a persone che semplicemente si sentono meglio quando evitando di assumere glutine. **E' comunque necessario sottolineare che il costo di sostenere una dieta libera dal glutine è sicuramente elevato. Negli ultimi anni, dal punto di vista della legislatura nei confronti delle allergie alimentari si sono fatti enormi passi in avanti.**

Nel 2004, la US Food and Drug Administration (FDA) ha richiesto che tutti i prodotti alimentari fabbricati dopo il 1 gennaio 2006 debbano essere chiaramente etichettati per indicare la presenza dei primi otto allergeni alimentari (latte, uova, pesce, crostacei, noci, arachidi, soia e frumento). Inoltre, a partire dall' agosto 2013, la FDA ha definito il termine "senza glutine" negli alimenti.

Per soddisfare i criteri nell' uso di questo termine, il cibo non deve contenere un grano contenente glutine, non deve contenere un ingrediente che è derivato da un grano contenente glutine che non è stato completamente trattato per rimuovere il glutine stesso, non può contenere un grano contenente glutine che sia stato elaborato se si traduce in una quantità di glutine maggiore di 20 parti per milione negli alimenti.

In conclusione, poichè lo spettro delle condizioni cliniche legate all' assunzione del glutine possono essere molte e tutte beneficiano della sua eliminazione dalla dieta, è plausibile pensare che un numero sempre maggiore di persone possa avvicinarsi a questi prodotti solo per "moda", senza avere quei requisiti clinici indispensabili, determinando così un aumento significativo, ma non giustificato, del costo della dieta "gluten-free".

A cura di:

Dott. Renato Caviglia  
Specialista in Gastroenterologia







## Sedentarietà in ufficio: non bastano le sedie regolabili

La **sedentarietà** può essere molto pericolosa e può favorire l'insorgenza di numerose malattie, come il **diabete**, le **patologie cardiache**, quelle all'apparato muscolo-scheletrico. E spesso le persone sono quasi obbligate a star **sedute per lunghe ore ad una scrivania in ufficio**.

Il problema è ormai noto e molte aziende si sono poste il problema di come informare i propri lavoratori sulla più corretta **postura** da adottare alla scrivania e hanno dotato i propri uffici di sedie e postazioni di lavoro regolabili in altezza. **Ma tutto questo potrebbe non essere sufficiente**.

Uno studio condotto dall'**Università del Queensland** è giunto alla conclusione che, accanto alle postazioni regolabili, andrebbero proposte ai propri lavoratori delle strategie finalizzate a **stimolare il movimento fisico**, ad informare sugli effetti negativi del trascorrere troppo tempo seduti e sulle **posizioni più corrette da assumere quando si sta alla scrivania**.

Per giungere a tale conclusione i ricercatori hanno coinvolto due gruppi di lavoratori da scrivania: al primo sono state fornite delle postazioni di lavoro regolabili e al secondo gruppo le postazioni e lezioni su come mantenere la corretta posizione seduta, su come fare un po' di movimento anche in ufficio (come ad esempio organizzare riunioni in piedi oppure andare dai colleghi invece che inviare una mail).

Lo studio, apparso sull'*American Journal of Preventive Medicine*, ha dunque concluso che per combattere gli effetti negativi della sedentarietà è importante non solo fornire le giuste postazioni di lavoro, ma anche proporre strategie diverse per **stimolare il movimento in azienda** e per fornire informazioni corrette, nell'ambito di un vero e proprio "approccio multi-componente".





## ALIMENTAZIONE: LE VERDURE

Migliorando la propria alimentazione, si può realmente rafforzare le capacità di guarigione naturali del proprio corpo, come pure ciò può contribuire al coinvolgimento nel processo di recupero. Si può davvero aiutare il proprio sistema immunitario concentrandosi sul cibo buono, fresco e appetitoso. Non sto parlando di regimi estremi, diete ferree, pillole miracolose. Ci sono già abbastanza cose di cui preoccuparsi! Voglio solamente avere persone entusiaste! [Verdure] Seguendo le linee guida del World Cancer Research Fund, che raccomandano di assumere cinque tipi o porzioni di frutta e verdura al giorno, inizierò con le verdure - molto ricche di fibre, dal basso contenuto di zucchero e a grande contenuto nutrizionale - vitamine, minerali e fitonutrienti che fungono da antiossidanti. **Gli antiossidanti sono sostanze fitochimiche che assorbono i radicali liberi dannosi per il nostro corpo che possono agire sulle nostre cellule e sul DNA causando malattie varie.** I migliori sono: la famiglia delle crucifere - stiamo parlando di broccoli, cavolfiori, cavoli, cavoletti di Bruxelles - che contengono gli indoli che aiutano bilanciare i nostri ormoni e anche sulforaphani che aiutano il fegato. I carotenoidi sono i 'colori' di tante verdure, ad esempio carote, pomodori maturi, patate dolci, dioscorea e zucca.

Questi contribuiscono realmente a rafforzare il sistema immunitario. E poi io amo la famiglia dell'allium. Cioè aglio, cipolle, porri. Sono molto ricchi di sostanze fitochimiche antibatteriche e contribuiscono alla stimolazione del sistema immunitario. Sono in realtà molto utili per aiutare a ridurre l'infiammazione.

## Usa: l'utilizzo dei lettini solari aumenta il rischio di alcolismo nei giovani

Gli adolescenti statunitensi che usano i **lettini solari** sono anche più propensi ad avere altri **comportamenti a rischio per la salute**, legati ad esempio all'**alcol**. Lo afferma uno studio del Cdc pubblicato dalla rivista *Jama Dermatology*.

Lo studio si basa sui dati di un sondaggio fatto sugli studenti degli ultimi tre anni delle superiori nel 2009 e nel 2011, in cui rispettivamente il 13 e il 16 per cento degli intervistati ha riportato l'uso dei lettini abbronzanti.

*" Sia gli studenti maschi che le femmine che usavano i lettini - hanno riferito i ricercatori - avevano anche una probabilità maggiore di avere episodi di binge drinking, di avere più partner sessuali e di usare metodi non legali per controllare il peso.*

*Per i maschi era più comune l'uso di steroidi non prescritti dal medico, fumare quotidianamente e aver tentato il suicidio".*



## L'UNIONE FA LA FORZA

Una associazione di volontariato non può contare su poche persone anche molto volonterose per raggiungere gli obiettivi che si è posta.

Quando un piccolo gruppo di persone, ha pensato che era importante creare una associazione di volontariato, no profit, per parlare di prevenzione della salute in generale, l'aveva progettata solo per un semplice motivo.

Generalmente tutte o quasi tutte le onlus sono nate per uno specifico settore, dove la sanità o le Istituzioni sono scarse, se non nulle.

Noi invece del MOVIMENTO SALUTE abbiamo voluto allargare il campo della prevenzione a tutte quelle patologie che colpiscono le persone e vogliamo soprattutto cercare quindi di parlare di tutte le malattie che ci colpiscono, oltre alla cura degli individui per aiutarli ad un comportamento il più corretto possibile, un elemento fondamentale per non ammalarsi.

Speravamo, sinceramente che il nostro messaggio, fosse maggiormente compreso e trovassimo un riscontro più massiccio da parte della cittadinanza, sia quale appoggio economico dei Soci, sia da parte delle varie associazioni che per vari motivi si potessero unire a noi per riuscire adeguatamente a svolgere la loro importante missione di volontariato.

Unire le forze è ancora un volta, un chiaro messaggio a tutti i nostri lettori, solo per ricordare che uno sparuto numero di persone non può raggiungere questi obiettivi, ma l'aiuto di tanti altri....

Il nostro è quindi un appello alle tante persone che in qualche modo vogliono aiutare i loro simili a stare meglio.

Le basi sulle quali abbiamo costruito il Movimento Salute sono salde e gli obiettivi sono ben chiari nelle nostre menti, ma ora dobbiamo avere la collaborazione di molte altre persone, che sentano la necessità d'essere utili e solidali con gli altri nei modi che riterranno più idonei.

Mi auguro che questo messaggio venga letto e tocchi l'animo di tanti, giovani e meno giovani o anziani e che in questo momento, così caotico ed irresponsabile, di questa Italia travagliata, si trovi tutti insieme la forza di reagire e di imporsi, affinché il male venga sconfitto da un sentimento di serenità e di benessere fisico e morale.

Un grazie anticipato.

IL PRESIDENTE

Roberto Guido Bijno



## CARICHE SOCIALI MOVIMENTO SALUTE

2014-2018

PRESIDENTE: ROBERTO GUIDO BIJNO ([rbj@hotmail.it](mailto:rbj@hotmail.it))

TESORIERE : ENZO BRUNO ( [pallusuper@gmail.com](mailto:pallusuper@gmail.com))

SEGRETARIO: DOMENICO BIJNO ([d.bijno@gmail.com](mailto:d.bijno@gmail.com))

### CONSIGLIERI:

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