



n.20 (06) GIUGNO 2014

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

su questo numero:

- PAG. 2 L'editoriale
- PAG. 3-4 Il consumo di integratori in Italia
- PAG. 5 Per i gonfiore alle gambe
- PAG. 6 Diabete e Caffè- Eparina: usi
- PAG. 7-8 Mangiare fibre per il cuore
- PAG. 9 Mettersi a dieta: consigli
- PAG. 10 Un messaggio per riflettere
- PAG. 11 Gli antidolorifici
- 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)

C.F. 97773590019

ISCRIZIONE ALBO REGIONALE DEL VOLONTARIATO: 79-15353 12/05/14

a cura del Presidente Movimento Salute

Roberto Guido Bijno

IL NOTIZIARIO E' L'ORGANO DI STAMPA VIA WEB DELL'ASSOCIAZIONE DI VOLONTARIATO M.S.

VIENE INVIATO GRATUITAMENTE A TUTTI COLORO CHE LO DESIDERANO E LO RICHIEDONO VIA EMAIL.





## "REDAZIONALE"



### LA PIRAMIDE DELLA SALUTE

CARI LETTORI,

è siamo arrivati al 20.mo numero, siamo diventati ultra maggiorrenni.

Spero che il notiziario continui ad essere di Vs/gradimento.

Giugno si è affacciato, ma sinora non abbiamo ancora potuto godere i benefici, come d'altronde anche per il Governo Renzi.

Pioggia, vento, basse temperature, ci fanno pensare piuttosto all'autunno.

Magari, poi, tra una settimana moriremo di caldo.

Dalle previsioni meteo degli esperti, sembra che quest'anno ci "godremo" un tempo anomalo e che il caldo lo sentiremo invece che in estate in inverno...ma!!!

Questo numero è come leggerete, ricco di notizie, d'informazioni e di consigli.

Ogni volta che mi accingo a compilarlo mi domando sempre quante persone avranno la voglia ed il tempo per leggere quanto scrivo.

E' il dramma di qualsiasi giornalista o scrittore porsi questa domanda: "chissà se quello che scrivo piacerà od interesserà le persone?"-

Lo faccio però ugualmente molto volentieri e se anche una sola persona ne potrà trarre qualche benefico, ne sarò contento e soddisfatto per quanto mi sono accinto di fare.

Come di consueto, Vi auguro 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





## INTEGRATORI: l'Italia in Europa è al primo posto per consumo e vendite



Gli integratori hanno sviluppato un valore pari a 7,5 miliardi di euro in Europa, con una crescita dell'1,5% rispetto al 2011.

**L'Italia, guida le vendite di integratori e nutraceutici, con una quota a valore che supera 1,6 miliardi di euro.**

Ben 3 italiani su 4 affermano, infatti, di aver fatto ricorso nel corso dell'anno ad almeno un prodotto/integratore per il benessere personale e per gestire piccoli disturbi. I medici ed i farmacisti si confermano gli influenti principali nella scelta dell'integratore. In particolare, al momento dell'acquisto in farmacia, l'attenzione del consumatore non è soltanto indirizzata sul prodotto da acquistare: si vuole invece soprattutto conoscere ed essere consapevoli, di saper scegliere e confrontare i prodotti giusti per noi.

In pratica noi tutti desideriamo di sentirci competenti in questa materia.

**Ben il 65% di chi naviga regolarmente su internet, infatti, si affida alla rete per reperire informazioni sulla salute.**

La percentuale di persone che utilizzano integratori botanici va dal 9,6% in Finlandia al 22,7% in Italia. I prodotti utilizzati sono molto vari e ammontano a 1.288, **con punte di 289 nel nostro paese** e di 284 in Spagna, mentre in Gran Bretagna la varietà di integratori botanici è circa la metà della media generale. Il Regno Unito si distingue anche per avere il più basso utilizzo di integratori multi-botanici e quello più alto di prodotti che utilizzano un solo ingrediente di natura vegetale: 84,5%, contro il 20,5% della Finlandia, che si situa all'estremo opposto.

**In ordine decrescente, le piante più utilizzate sono: ginkgo, enotera, carciofo, ginseng, aloe vera, finocchio, valeriana, soia, melissa, echinacea e mirtillo.**

Le categorie di integratori complessivamente più vendute sono state i Fermenti Lattici, i Multivitaminici, gli integratori Salini, gli integratori per il Controllo Peso, i Lassativi e i Sistemici Capelli.

“In Italia, oggi, si contano più di **8mila integratori**: 1 italiano su 3 fa uso regolare di integratori, probiotici e alimenti funzionali, e la domanda è in continua crescita - affermano Paolo Spriano, Segretario Nazionale SNAMID, Società di Aggiornamento per il Medico di Medicina Generale e Maurizio Lucarelli, Referente Nazionale Integrazione e Fitoterapia SNAMID - sempre di più, le persone sono orientate a tutelare il loro stato di salute non solo con interventi orientati alla prevenzione delle malattie o alla gestione dei fattori di rischio, ma anche semplicemente per migliorare il loro stato di benessere. Per questo - continuano gli esperti - è sempre più necessario che il Medico di Medicina Generale o le associazioni di volontariato sulla salute, acquisiscano un ruolo di rilievo nella gestione delle problematiche correlate all'integrazione alimentare da renderli un punto di riferimento per il corretto orientamento sia dei pazienti, sia dei soggetti sani”.

«Lo stile di consumo attuale - afferma Gabriella Pravettoni, docente del Centro interdipartimentale di Ricerca e Intervento sui Processi Decisionali dell'Università di Milano - disegna un consumatore sempre più attento a ciò che compra, soprattutto nel campo dell'alimentazione e della salute. Non solo sono in aumento i consumi nel campo dei prodotti salutistici, naturali e degli integratori alimentari, ma anche il livello di consapevolezza appare crescente. Se fino a qualche anno fa, così, il consumatore salutistico poteva essere inserito in precise categorie, tutto sommato limitate, ora è più difficile tracciare un profilo preciso. Uomini e donne si fanno più simili nell'atteggiamento verso la salute, mentre con l'innalzarsi del livello culturale medio, i ceti sociali si avvicinano e gli stili di consumo si configurano in modo trasversale ad essi».

### **Ma che cos'è un integratore alimentare?**

L'integratore alimentare si definisce come un prodotto utilizzato come complemento necessario nei regimi alimentari poveri di nutrienti ed alimenti, che aiutano ad apportare più energia e nutrienti al nostro corpo per il suo adeguato funzionamento.

In Italia si possono trovare circa 7.000 prodotti fra integratori alimentari e prodotti dietetici:



vitamine, preparati multivitaminici, minerali, multiminerali, selenio, aminoacidi, 110 integratori a base di creatina, ecc.

Gli Italiani che utilizzano questi prodotti sono paradossalmente persone che hanno sani stili di vita, ma che hanno un forte desiderio di aumentare il loro benessere e di migliorare le loro condizioni fisiche e mentali per ottimizzare il naturale processo di invecchiamento.

È importante contribuire al proprio benessere, ma bisogna stare attenti a non cadere in eccessi, soprattutto perché l'assunzione esagerata di vitamine e minerali può dare luogo a reazioni dannose per la salute.

Le vitamine dovrebbero essere assunte solo quando è dimostrata una carenza che non può essere altrimenti migliorata attraverso gli alimenti.

I "cibi funzionali sono riconosciuti come agenti benefici per una o più funzionalità sull'organismo e portano a un miglioramento dello stato di salute, o a una riduzione del rischio di malattia" (ILSI, International Life Science Institute).

La parola "nutraceutico" deriva invece da una fusione dei termini "nutrizionale" e "farmaceutico", e indica "un prodotto isolato o purificato dagli alimenti, che sia dimostrato possa fornire un effetto benefico fisiologico o una protezione contro malattie croniche".

### **Vediamo alcuni tra i cibi funzionali e i nutraceutici, studiati e considerati utili nel contrastare alcune delle "malattie del benessere":**

**L'olio extravergine d'oliva** è un ottimo antinfiammatorio ed ha un riconosciuto effetto protettivo nei confronti di patologie cardiovascolari.

**L'uva**, grazie al contenuto in resveratrolo, stimola le difese naturali dell'organismo e lo difende dai radicali liberi e dallo stress ossidativo, aumentando la longevità delle nostre cellule.

**Il lupino** - un legume quasi dimenticato, che invece al tempo degli Egizi e dei Romani rappresentava una fonte proteica importantissima - serve al controllo del colesterolo e della pressione.

**Il cioccolato amaro** ha dimostrato effetti benefici sulla pressione e sulla depressione. **Nel riso**, purchè sia integrale, abbondano le vitamine, in particolar modo quelle del gruppo B, E e PP (niacina), e sali minerali come potassio, calcio, magnesio, manganese, fosforo e ferro. La presenza di particolari composti di natura lipidica a spiccata attività antiossidante quali tocoferoli, tocotrienoli e orizanoli, conferisce al riso proprietà anticancerogene.

I nutraceutici possono svolgere un'azione preventiva nei confronti di patologie neurodegenerative come l'Alzheimer.

Una associazione di acidi grassi omega-3, melatonina e fosfatidil-inositolo ha evidenziato un significativo miglioramento delle funzioni cognitive e del tono dell'umore. Anche nel trattamento della depressione "sono stati raggiunti risultati sorprendenti in pazienti depressi con mancata risposta alla terapia standard grazie all'aminoacido S-adenosilmetionina, presente in tutti i tessuti animali, che aiuta a produrre serotonina e dopamina con un'ottima tollerabilità" (Maurizio Fava, professore di Psichiatria presso l'Harvard Medical School di Boston).

L'integrazione con **riso rosso fermentato**, ottenuto dalla fermentazione del riso comune, ad opera di un particolare lievito chiamato *Monascus purpureus*, è utilizzata per normalizzare i livelli di colesterolo totale.

Durante la sua attività fermentatrice, questo lievito si arricchisce di un gruppo di sostanze, denominate monacoline, che rispecchiano la struttura chimica e l'azione farmacologica della lovastatina (farmaco appartenente alla categoria delle statine).

***Per concludere questo importante argomento, possiamo senza alcun dubbio affermare che gli italiani vogliono conoscere i prodotti che la scienza ha creato per poter stare meglio e bene.***

***Argomenti questi che sono alla base degli obiettivi della nostra associazione:  
"MOVIMENTO SALUTE".***

***Il nostro scopo primario è soprattutto quello di far conoscere maggiormente cosa siano i prodotti nutraceutici che possono aiutarci a combattere alcune patologie, senza la necessità di ricorrere a dei farmaci, che possono certamente aiutare a guarirci da moltissime malattie, ma nel contempo possono anche arrecare altri disturbi al nostro organismo.***

***Per una associazione come la nostra, non è però facile riuscire a interessare sempre di più coloro che possono averne bisogno e neppure fare in modo che le persone che consultano le pagine web, arrivino a conoscere ed a leggere quanto riportiamo sul nostro sito:***

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

***Ci auguriamo, lo speriamo, che attraverso l'aiuto di benefattori ed amici, d'ottenere presto i fondi necessari per farci maggiormente conoscere ed apprezzare.***

***Noi non cerchiamo fama, oppure benefici economici, basti ricordare che la nostra associazione è no-profit e vuole solo aiutare le persone a stare bene ed a conoscere i rischi che si possono avere nell'utilizzare alimentazioni e comportamenti scorretti.***

***Il nostro motto è sempre solo questo: MENS SANA IN CORPORE SANO.***



RUBRICA di PRODOTTI ALIMENTARI

a cura di Roberto Guido Bijno- [www.movimentosalute.it](http://www.movimentosalute.it)

## Un interessante prodotto chiamato VENOSID 30 .

Sono delle compresse a rilascio prolungato adatte per i gonfiori delle gambe, per le vene varicose, per ridurre gli edemi ed anche per fungere da ossidante

**INGREDIENTI dell'integratore**  
**Diosmina, Troxerutina, Esperidina.**

### INDICAZIONI

E' un'associazione di bioflavonoidi ad elevato dosaggio, utile per apportare una quota integrativa di queste sostanze all'alimentazione quotidiana.

### MODALITA

1 compressa al giorno, prima o durante il pasto.

### AVVERTENZE

Non superare la dose giornaliera consigliata.

## CHE COS'E' LA DIOSMINA

La diosmina è un flavonoide, una sostanza naturale con distribuzione ubiquitaria nel mondo vegetale. Contengono concentrazioni significative di diosmina i frutti del genere Citrus (limoni, arance, pompelmi ecc.), le foglie del Bucco (Barosma betulina) e le sommità fiorite di Ruta (Ruta graveolens).

La diosmina rientra in numerose specialità medicinali (Venosmine®, Doven®, Alven®, Diosven®), volte al trattamento delle manifestazioni tipiche dell'insufficienza venosa (crampi notturni, dolori, pesantezza e gonfiore alle gambe). La diosmina presenta anche attività antiedematosa, antinfiammatoria ed antivaricosa, che la rendono utile in presenza di emorroidi, cellulite, vene varicose, fragilità capillare e relative manifestazioni (ecchimosi, ematomi, porpore).

(vedere <http://www.my-personaltrainer.it/integratori/diosmina.html>)

## CHE COS'E' LA TROXERUTINA

La troxerutina Flavonoide (conosciuto anche come vitamina P4) presente nel tè, nel caffè, nei cereali e in molte varietà di frutta e verdura; fa parte di un gruppo di molecole, i rutosidi, utilizzate per il trattamento dell'edema causato da insufficienza venosa. La t. riduce la capacità di filtrazione a livello capillare portando una riduzione dell'edema ed è -modicamente efficace nel prevenire le flogosi dell'endotelio venoso, con proprietà antitrombotiche secondarie a quest'azione di parete.

Notizie da Treccani

## CHE COS'E' LA ESPERIDINA

L'esperidina è un flavanone glicosilato, un tipo di flavonoide che si trova soprattutto all'interno dei frutti degli agrumi.

È in particolar modo abbondante nella buccia e nella polpa di tali frutti. Il suo aglicone è chiamato esperetina.

Si pensa che all'interno della pianta l'esperidina abbia funzioni di difesa, fungendo, secondo gli studi in vitro, da antiossidante. Introdotto nella dieta umana, l'esperidina si è dimostrata un valido vasoprotettore aumentando l'efficienza del collagene e del tessuto connettivo.

Da Wikipedia

**Sembra quindi dimostrato che questo composto "Esperidina" sia anche un rimedio naturale efficace contro l'invecchiamento.**

# 5



## Diabete: più caffè al giorno allontana quello di tipo 2



Una tazza di caffè in più al giorno potrebbe ridurre il pericolo di ammalarsi di diabete. L'associazione è stata scoperta da una nuova ricerca pubblicata su Diabetologia, rivista ufficiale dell'associazione europea per lo studio del diabete.

Aumentando l'assunzione di caffè si riduce il rischio di insorgenza di diabete di tipo 2, secondo l'indagine condotta da Frank Hu e Shilpa Bhupathiraju dell'Harvard University che indica anche il quantitativo necessario da consumare quotidianamente per scongiurare l'arrivo della malattia metabolica.

La regola è incrementare l'assunzione di caffè in media a una tazza e mezzo al giorno, approssimativamente trecentosessanta millilitri. A questi dosaggi in quattro anni il rischio di ammalarsi di diabete di tipo 2 cala drasticamente.

I consumatori forti - quelli che consumano da tre a più tazze di caffè al giorno - sono quelli risultati a rischio inferiore di sviluppare diabete, un pericolo più basso del 37 per cento rispetto ai consumatori lievi con una o meno tazze al giorno. Il consumo di tè non è apparso correlato alla diminuzione di pericolo di diabete di tipo 2. L'associazione è risultata valida solo per i caffè non decaffeinati.

## Eparina

Si tratta di un farmaco in grado di ridurre la capacità del sangue di coagulare, che viene utilizzato nel trattamento e nella profilassi di malattie vascolari arteriose e venose e di alcune malattie cardiache. Si tratta di un farmaco estratto da alcuni organi del maiale o del bue che viene somministrato in forma sodica per via endovenosa o in forma calcica per via sottocutanea.

Richiede il monitoraggio frequente di alcuni indici della coagulazione del sangue per evitare ematomi o sanguinamenti indesiderati. (TAO)

Viene spesso usato sia per interventi chirurgici dove sono possibili eventuali trombi che possono provocare ictus.

Il trattamento con eparina è utilizzato anche quando si riscontrano traumi o fratture ossee dovute a cadute accidentali.

L'eparina viene somministrata mediante iniezione.



## **Cuore: mangiare fibre allunga la vita ai sopravvissuti all'infarto**

I sopravvissuti a un attacco cardiaco che mangiano molte fibre vivono più a lungo, secondo un nuovo studio pubblicato sul British Medical Journal.

Consigliare una maggiore assunzione di fibre dopo un infarto miocardico potrebbe essere quindi una strategia per aumentare i tassi di sopravvivenza a lungo termine di un paziente. Le persone che sopravvivono a un attacco di cuore hanno, infatti, maggiori probabilità di vivere più a lungo se incrementano il consumo di fibre di cereali.

In particolare, chi assume più fibre ha il 25 per cento di possibilità in meno di morire nove anni dopo l'attacco cardiaco rispetto a chi ne mangia meno. Per ogni aumento di dieci grammi al giorno di fibre, il pericolo di morire si riduce del 15 per cento nel corso di poco meno di dieci anni.

I cereali a prima mattina per la colazione sono stati la principale fonte di fibra alimentare considerata. Lo studio è stato condotto dall'Harvard School of Public Health.

## **Insonnia:**

il succo di ciliegia potrebbe contrastarla negli anziani  
Bere succo di ciliegia al mattino e alla sera potrebbe essere una sana abitudine in grado di migliorare il sonno. A suggerirlo uno studio presentato durante il meeting Experimental Biology 2014 da parte di un gruppo di studiosi della Louisiana State University.

Gli scienziati hanno scoperto che questa bevanda, consumata per due volte al giorno, potrebbe aiutare a incrementare di circa novanta minuti il sonno per gli adulti più anziani che soffrono di insonnia.

L'insonnia è uno dei più comuni problemi di salute tra gli anziani, e si stima che riguardi una percentuale del 23-34 per cento delle persone con 65 anni di età. Gli scienziati hanno valutato gli effetti del succo di ciliegia in sette adulti con insonnia, di età media 68 anni, che hanno bevuto succo di ciliegia per due volte al giorno per due settimane.

Dal confronto con un gruppo di controllo, gli scienziati hanno scoperto che quelli che avevano bevuto il succo al mattino e alla sera riuscivano a dormire circa un'ora in più (in media 84 minuti) rispetto a quelli che avevano ricevuto un placebo e il loro sonno tendeva a essere più efficiente. Secondo i ricercatori, il triptofano del succo di ciliegia potrebbe migliorare la disponibilità della serotonina, che ha un effetto positivo sul sonno.

**TI PIACE LA  
NOSTRA RIVISTA  
ON LINE?  
ALLORA COSA  
ASPETTI A  
DIFFONDERLA  
PRESSO I TUOI  
AMICI O  
CONOSCENTI...**





## 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 transglutaminasi, 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 "gluten-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'ambito 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





## Mettersi a dieta: ecco gli errori da non fare

Quando arriva la primavera la tentazione di mettersi a dieta interessa un gran numero di italiani.

E ancor più diffusa, ma pericolosa, è la tentazione di seguire una dieta troppo rigida e scorretta che può rivelarsi dannosa per la salute, con il solo scopo di buttar giù il maggior numero di chili possibile nel minor tempo utile. Ma i nutrizionisti non ci stanno.

**Ecco quattro consigli da seguire se avete deciso di intraprendere una dieta.**

Non contare le calorie: piuttosto che calcolare severamente le calorie assunte giornalmente sarebbe meglio concentrarsi sul tipo di alimenti scelti.

Sono da preferire verdura, frutta, carboidrati integrali e magari un frullato al mattino che riesce a garantire l'apporto di una gran quantità di preziosi nutrienti in un colpo solo.

Essere coerenti: seguite attentamente un programma di distribuzione dei pasti giornalieri.

Troppe volte ci sono giorni in cui si 'sgarra' per fare il digiuno il giorno successivo.

Mangiare in modo irregolare è un errore.

Si può impiegare un po' di tempo nel fine settimana per preparare snack e pietanze dietetiche da distribuire durante la settimana, per i giorni in cui si sarà maggiormente impegnati.

Così non si correrà il rischio di cedere alla tentazione per pura disorganizzazione.

Bere a sufficienza: un'adeguata idratazione è uno degli elementi fondamentali per una dieta sana ed efficace. Stanchezza, mal di testa, vertigini e anche, su lungo periodo, disfunzioni epatiche e renali sono tra i principali effetti della disidratazione.

Inoltre, in certi casi le persone possono confondere il bisogno di bere con l'appetito e finiscono col mangiare quando non dovrebbero.

**Sarebbe bene mettere una bottiglia d'acqua sulla scrivania in ufficio e bere regolarmente; se il sapore dell'acqua comincia ad essere noioso si può aggiungere una fettina di limone o della menta.**

Non mangiare emotivamente: a fare questo errore sono soprattutto le donne, alle prese tutti i giorni con lo stress di dover gestire lavoro, figli, famiglia etc...

Spesso ci si sfoga con il cibo, con caramelle, dolcetti, cioccolata e cibi poco sani.

Anche in questo caso sarebbe bene conservare nel frigorifero degli spuntini sani come verdure e frutta già tagliate, formaggi magri, noci e frutta secca e altri spuntini sani a basso contenuto calorico.

da [pagine mediche.it](http://pagine mediche.it)



RIFLESSIONI



## Siamo all'Università di Berkley, in California.

Un professore della Facoltà di Psicologia fa il suo ingresso in aula, come ogni martedì.

Il corso è uno dei più gremiti e decine di studenti parlano del più e del meno prima dell'inizio della lezione.

Il professore arriva con il classico quarto d'ora accademico di ritardo. Tutto sembra nella norma, ad eccezione di un piccolo particolare: il prof. ha in mano un bicchiere d'acqua.

Nessuno nota questo dettaglio finché il professore, sempre con il bicchiere d'acqua in mano, inizia a girovagare tra i banchi dell'aula. In silenzio.

Gli studenti si scambiano sguardi divertiti, ma non particolarmente sorpresi. Sembrano dirsi: "Eccoci qua: oggi la lezione riguarderà sicuramente l'ottimismo. Il prof. ci chiederà se il bicchiere è mezzo pieno o mezzo vuoto.

Alcuni diranno che è mezzo pieno. Altri diranno che è mezzo vuoto. I nerd diranno che è completamente pieno: per metà d'acqua e per l'altra metà d'aria! "Tutto così scontato!"

Il professore invece si ferma e domanda ai suoi studenti: "Secondo voi quanto pesa questo bicchiere d'acqua?"

Gli studenti sembrano un po' spiazzati da questa domanda, ma in molti rispondono:

*il bicchiere ha certamente un peso compreso tra i 200 e i 300 grammi.*

Il professore aspetta che tutti gli studenti abbiano risposto e poi propone il suo punto di vista:

*"Il peso assoluto del bicchiere d'acqua è irrilevante.*

*Ciò che conta davvero è per quanto tempo lo tenete sollevato".*

Felice di aver catturato l'attenzione dei suoi studenti, il professore continua:

**"Sollevatelo per un minuto e non avrete problemi.**

**Sollevatelo per un'ora e vi ritroverete un braccio dolorante.**

**Sollevatelo per un'intera giornata e vi ritroverete un braccio paralizzato".**

Gli studenti continuano ad ascoltare attentamente il loro professore di psicologia: "In ognuno di questi tre casi il peso del bicchiere non è cambiato.

Eppure, più il tempo passa, più il bicchiere sembra diventare pesante.

Lo stress e le preoccupazioni sono come questo bicchiere d'acqua.

**Piccole o grandi che siano, ciò che conta è quanto tempo dedichiamo loro.**

Se gli dedichiamo il tempo minimo indispensabile, la nostra mente non ne risente.

Se iniziamo a pensarci più volte durante la giornata, la nostra mente inizia ad essere stanca e nervosa.

Se pensiamo continuamente alle nostre preoccupazioni, la nostra mente si paralizza."

Il professore capisce di avere la completa attenzione dei suoi studenti e decide di concludere il suo ragionamento:

"Per ritrovare la serenità dovete imparare a lasciare andare stress e preoccupazioni.

Dovete imparare a dedicare loro il minor tempo possibile, focalizzando la vostra attenzione su ciò che volete e non su ciò che non volete.

Dovete imparare a mettere giù il bicchiere d'acqua".

***E per concludere, oltre a mettere giù il bicchiere d'acqua, potrete sempre sostenere non solo con le parole, ma con i fatti la nostra associazione "MOVIMENTO SALUTE" per riuscire ad essere d'aiuto agli altri, nelle forme e nei modi che riterrete più adatti ed utili, verso coloro ai quali vorrete essere solidali.***

***Vi aspettiamo.***



## GLI ANTIDOLORIFICI

a cura dell'Associazione di Volontariato : "MOVIMENTO SALUTE" [www.movimentosalute.it](http://www.movimentosalute.it)

Tutti noi, molte volte nella nostra vita, soffriamo di dolori, più o meno acuti e più o meno lunghi. Qualsiasi piccola causa, anche solo una caduta senza conseguenze, ci provoca dei dolori alla nostra epidermide, oppure alle nostre ossa o ai muscoli.

Generalmente quando questo succede, senza andare dal medico, ci curiamo prendendo degli antidolorifici che sono principalmente L'ASPIRINA, oppure il PARACETAMOLO. Quest'ultimo poi, viene dato addirittura dai pediatri ai bimbi in tenera età per abbassare la febbre.

Come chimico ho sempre pensato che quest'ultimo farmaco, magari anche unito alla CODEINA (sostanza che aiuta a rilassarsi che viene ottenuta prevalentemente tramite metilazione della morfina, l'alcaloide principale del *Papaver somniferum*) fosse quasi completamente innocua al nostro organismo e che potessimo farne uso anche per vari giorni senza alcuna conseguenza però in dosi molto ridotte.

Dolori come un semplice, ma noioso mal di schiena, ci induce oggi a prendere qualche antidolorifico dalla nostra personale riserva farmaceutica.

Altri dolori come le artitri o altre patologie non gravi sono sempre state curate con del semplice paracetamolo in dosi anche di 500 mg per volta.

Secondo alcuni studiosi, come, ad esempio, il dr. Walter Marrocco, responsabile scientifico della Federazione Italiano dei medici generali, sostiene che il *"dolore va trattato indipendentemente dalla sua causa"*.

*Ma oggi, dopo pubblicazioni scientifiche di questo tipo, sorge spontaneo domandarci: "ma allora quale farmaco dobbiamo usare se gli stessi medici affermano che non dobbiamo patire il dolore?"*

Sembra infatti, da recenti studi approfonditi, sviluppati dall'AIFA (Agenzia italiana del farmaco) che questa abbia inviato a tutte le Case Farmaceutiche d'aggiornare i loro bugiardini su questi prodotti.

Il motivo sembra che derivi proprio dall'uso come antidolorifico del Paracetamolo.

*Lo studio sostiene che l'uso di questo medicinale non debba essere utilizzato più di tre giorni consecutivi ed in dosi contenute (ca. 300 mg al giorno).*

Il rischio per coloro che lo usano abitualmente e per molti giorni è quello di danneggiare il fegato anche in modo molto grave.

In Italia oltre il 26% delle persone soffrono di dolori che sono quasi sempre cronici e ben circa il 60% di questi sono in maggioranza donne. Urge quindi, se questa tesi è esatta, che si debba ricorrere ad altri antidolorifici.

Ed in questo caso divento ancora più perplesso, in quanto molti illustri medici sostengono che come sostanza antidolorifica dobbiamo rivolgerci, senza alcun danno, agli OPPIACEI.

Tutti sanno che questa sostanza che si ricava dal papavero è una droga, anche se leggera, ma sempre di una droga si tratta e se non vado errato provoca anche una certa assuefazione...

Secondo questi ricercatori sostengono che hanno prodotto invece delle nuove molecole di ultima generazione (tipo il ossicodone o il naxolone) che si sono dimostrate molto efficaci come antidolorifici e senza causare degli effetti collaterali come ad esempio, la stipsi.

Sempre per questi scienziati, gli oppiacei possono essere usati per tutta la vita, come i malati di cuore utilizzano sino alla fine della loro esistenza, i betabloccanti.

Appena avrò altre informazioni più dettagliate su questo argomento, sarà mia cura informarvi.

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. ATTILIO 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*

- 1. PREVENIRE INVECE DI CURARE (conferenze, dibattivi, incontri)*
- 2. FARE SCREENING (controllo salute e consigli sull'alimentazione)*
- 3. PROMUOVERE IL MANGIARE GENUINO E SANO ADATTO AL NOSTRO ORGANISMO*
- 4. PROMUOVERE LA CORRETTA ATTIVITA' FISICA QUOTIDIANA IN FUNZIONE DELL'ETA' E DELLE CONDIZIONI DI SALUTE*
- 5. FAR CONOSCERE I PERICOLI CHE SI POSSONO AVERE INDOSSANDO VESTITI PRODOTTI CON DETERMINATE SOSTANZE NOCIVE*
- 6. REALIZZARE ACQUISTI COLLETTIVI DI PRODOTTI ALIMENTARI ECOLOGICI A KM. 0*
- 7. INSEGNARE L'USO ED I BENEFICI DI BERE ACQUA OZONIZZATA*
- 8. FAR CONOSCERE E SPIEGARE COSA SONO I PRODOTTI NUTRACEUTICI*



#### **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)**

**ISCRIZIONE ALBO REGIONALE DEL VOLONTARIATO: 79-15353- 12/05/14**