



n.21 (07) luglio 2014

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

su questo numero:

- PAG. 2 L'editoriale
- PAG. 3 Regole x mantenersi giovani
- PAG. 4/5 Consigli agli anziani x l'estate
- PAG. 6 Dieci Consigli x vincere il caldo
- PAG. 7 Cosa Mangiare in estate
- PAG. 8 Passeggiare in bicicletta
- PAG. 9 10 Regole contro il colesterolo
- PAG. 10 Carenza di ferro -Conseguenze
- PAG. 11 Come dormono gli italiani
- 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 , oppure ci trovi anche su FACEBOOK

PER INFORMAZIONI, PER CONSIGLI, SCRIVERE

a:

info@movimentosalute.it

rbj@hotmail.it

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,

Siamo in piena estate e tutti pensano alle vacanze, alla voglia di evadere, di cambiare, ma chi non cambia sono coloro che fanno andare avanti il nostro "malandato" paese nel continuare ad aumentare le tasse... Ma parliamo d'altro, per non diventare maliconici: una notizia dell'ultima ora che ci conforta e dimostra che la nostra associazione inizia maggiormente a farsi conoscere ed apprezzare.

Abbiamo avuto la conferma che il Circolo dei Lettori di Torino, ci ha offerto la possibilità d'indire una conferenza, venerdì 12 settembre per parlare di alimentazione e di prodotti nutraceutici.

Maggiori informazioni verranno pubblicate sul prossimo numero di settembre.

Vi ricordiamo che ad agosto il notiziario non esce.

Leggete con attenzione il numero; tante notizie utili per trascorrere serenamente un'estate perfetta.

Per ultimo, una notizia triste: è mancato uno dei nostri Soci: Diego Cancian, una squisita persona, densa di sensibilità e d'intelligenza: alla famiglia le nostre sentite condoglianze.

Come di consueto, Vi auguro una buona lettura.

visitate il sito: www.movimentosalute.it
troverete anche questo notiziario

Un saluto a tutti.

IL DIRETTORE E PRESIDENTE

R.G. Bijno





COME MANTENERSI GIOVANI, LA VITA E' BELLA!!

ALCUNE REGOLE FONDAMENTALI
PER RICORDARE
IL TITOLO DI QUESTO ARTICOLO

1)

Elimina i numeri che non sono essenziali. Tra questi includi sempre l'età, il peso e quante volte fai l'amore.

(lascia che sia no i medici a preoccuparsene)

2)

Conserva solo gli amici divertenti. Quelli depressi, senza stimoli o stressati tirano solo in basso.

3)

IMPARA SEMPRE, QUALSIASI COSA CHE TI ATTIRI:

Se non utilizzi bene il computer, fatti aiutare da chi è più esperto di te, datti all'arte, al giardinaggio, alla lettura, all'enigmistica, frequenta una palestra, basta che tu faccia qualcosa per non fare impigrire il tuo cervello.
(una mente pigra può determinare l'Alzheimer)

4)

APPREZZA MAGGIORMENTE LE PICCOLE COSE, come ad esempio cogliere in un prato un quadrifoglio o una semplice margherita.

5)

RIDI, MAGARI ANCHE PIU' VOLTE AL GIORNO, anche se hai l'animo triste e sei amareggiato e se magari hai qualcuno vicino a te che ride, seguilo più spesso, diventa suo amico.

6)

SE HAI VOGLIA DI PIANGERE, non farlo, supera velocemente questo stato, sii te stesso, vivi serenamente sentendoti utile agli altri ed alla tua famiglia.

7)

CIRCONDATI SEMPRE DELLE COSE CHE AMI DI PIU', come la famiglia, i figli, i nipoti e gli amici.

Ricordati che il posto nel mondo è anche il tuo rifugio, la tua speranza ed il tuo futuro.





“Consigli agli anziani ed alle loro famiglie per l'estate”.

Da parte dei Geriatri del Veneto, del Trentino-Alto Adige e del Friuli-Venezia Giulia.

Un reparto di Geriatria è osservatorio privilegiato di alcuni dei problemi nutrizionali della popolazione, che possono collegarsi a rilevanti problemi clinici. In questi giorni in cui l'estate è arrivata e tutti sperano che non sia così afosa come la precedente, il pensiero va a quello che negli anni scorsi si è presentato come uno dei problemi clinici più rilevanti: in alcuni periodi di caldo afoso e di umidità particolarmente accentuata un numero rilevante di pazienti anziani veniva ricoverato con sintomi e segni di una disidratazione intensa, talora così grave da essere lei stessa il primo motivo del ricovero o da aggravare la prognosi della malattia principale. Pare quindi opportuno fare alcune considerazioni sull'idratazione e sui fabbisogni idrici di soggetti normali e dei pazienti anziani in particolare, e dare qualche consiglio per evitare la comparsa di disidratazione.

Poiché una delle vie principali per assumere liquidi è il cibo, le raccomandazioni sull'assunzione di acqua verranno accompagnate da alcune considerazioni sulle opportune modificazioni della dieta nel periodo di gran caldo. Altri semplici consigli verranno anche forniti a proposito di alcuni aspetti relativi alle terapie già in corso e al modo di vestirsi.

La normale idratazione di un paziente deriva da un equilibrio tra i liquidi assunti e quelli persi nell'arco della giornata. Normalmente viene introdotto circa 1 litro di acqua con i cibi solidi, un altro litro con le bevande e vengono prodotti dal nostro organismo circa 300 ml di acqua metabolica. Sia la quantità introdotta con i cibi sia quella assunta con le bevande possono variare considerevolmente. Le perdite devono normalmente pareggiare l'assunzione di liquidi. Esse sono costituite dall'evaporazione transcutanea e per via polmonare (in condizioni normali 1 litro al dì), dall'eliminazione per via fecale (di solito 100-200 ml/die), dal sudore e dalle urine.

Durante l'estate la necessità di termoregolazione accentua le perdite cutanee e polmonari e quelle di sudore, mentre quelle renali diminuiscono e sono in grado, entro certi limiti, di compensare un eventuale squilibrio tra introiti e perdite.

Tuttavia se le perdite aumentano sensibilmente (la quantità di sudore prodotto può essere anche di alcuni litri, dipendendo dall'esercizio fisico, dalla ventilazione dell'ambiente, dal grado di umidità e dalla temperatura) e se gli introiti non aumentano in modo proporzionale, il compenso da parte del rene che cerca di trattenere liquidi è insufficiente e si può instaurare anche in modo rapido uno stato di disidratazione. Vi ricordiamo che la fase iniziale della disidratazione può essere caratterizzata da disturbi aspecifici, inizialmente vaghi, quali la stanchezza, oppure una sonnolenza accentuata, un'insolita irritabilità o una confusione mentale. Talora può associarsi una febbre non elevata. Più tipiche invece la comparsa di sete intensa, di ipotensione arteriosa, di riduzione dell'elasticità della cute, la secchezza delle mucose e la forte riduzione della quantità di urine.

La disidratazione è particolarmente frequente nel soggetto anziano per una serie di problemi che sono propri dell'invecchiamento. Il riflesso della sete è ridotto nella età avanzata, e il vecchio è perciò meno pronto a compensare la carenza idrica aumentando l'introito di liquidi. Inoltre gli anziani sono spesso non autosufficienti e quindi non sono in grado di assumere in modo autonomo la quantità di liquidi e di cibo necessaria. Non va dimenticato che essi sono frequentemente trattati con una terapia diuretica per le loro condizioni cliniche (ad esempio per lo scompenso cardiaco o per l'ipertensione arteriosa) e che spesso durante l'inverno e la primavera precedenti è stato loro consigliato dal medico di ridurre per lo stesso motivo l'apporto di acqua e di sale. Questa raccomandazione deve essere interpretata con minor rigore nella stagione di gran caldo. L'abbondante sudorazione e l'uso dei diuretici provocano inoltre un'accentuazione della perdita di sali di potassio che bisognerà cercare di reintegrare con l'alimentazione. Negli ambienti molto ventilati e con l'uso dei ventilatori l'evaporazione cutanea può essere molto accentuata. Alla luce di queste considerazioni possono essere suggerite alcune modificazioni delle abitudini e dell'alimentazione da attuare durante l'estate, valide soprattutto per la popolazione di età più avanzata.

Particolare attenzione andrà inoltre posta nei confronti della sorveglianza di pazienti con degrado cognitivo per contrastare un'abitudine, che fa parte della fase dei disturbi cognitivo-comportamentali di questi pazienti, che è quella della vestizione incongrua od a strati attuata da molti di questi soggetti se lasciati alle loro abitudini. Ovviamente tali comportamenti possono incrementare la sudorazione o compromettere la dispersione di calore, contribuendo a causare colpi di calore o ad aggravare la disidratazione. Si dovrà comunque anche tenere ragionevolmente conto dei disturbi della termoregolazione endogena degli anziani, soprattutto di quelli ipocinetici per patologia, dei soggetti sarcopenici, cioè dotati di poca massa muscolare, che sono in genere più freddolosi.

Sarà utile un condizionamento ambientale moderato, evitando di creare esagerati sbalzi termici tra l'ambiente interno e quello esterno, soprattutto nei luoghi di cura.

Andrà quindi consigliata cautela nell'esporre gli anziani a brusche variazioni di temperatura, come ad esempio l'esposizione solare diretta nelle ore più calde.



L'uso dei ventilatori, di efficacia modesta o addirittura controindicati, dovrà comunque essere indiretto, mai orientato direttamente verso i soggetti o i pazienti.

In caso di temperature molto elevate associate ad alto grado di umidità, le raccomandazioni relative alla riduzione dell'apporto di liquidi e di sale per alcune patologie, potranno essere interpretate in modo meno rigoroso. Relativamente all'alimentazione, dovranno essere evitati pasti particolarmente abbondanti e "pesanti".

Sarà consigliabile al contrario frazionare i pasti, alleggerendo quelli principali e favorendo l'assunzione di cibo anche negli orari intermedi (spuntini e merende leggere). L'alcool, se desiderato, dovrà essere assunto in quantità molto moderata: infatti esso aggrava il pericolo della disidratazione per la sua azione di vasodilatazione cutanea e per una possibile azione diuretica. Soprattutto si dovrà evitare di assumerlo prima di un esercizio fisico, in particolare il nuoto. Andrà invece favorita l'assunzione di frutta e di verdura.

Durante i pasti sarà opportuno aumentare il consumo di cibi liquidi (minestre e frullati). Nella dieta andranno ridotti i grassi e i sughi in eccesso, e usati con moderazione i formaggi secchi e fermentati e i salumi troppo ricchi di grassi.

L'uso di sale andrà moderatamente aumentato durante questo periodo, a meno che non vi siano controindicazioni cliniche certe e ribadite dal medico. L'assunzione di liquidi durante i pasti e negli intervalli tra essi dovrà essere curata in particolare nelle età più avanzate: è difficile dare un'indicazione certa della quantità di liquidi necessaria, perché essa dipende come già detto soprattutto dalle perdite, ma deve anche essere regolata sulla base della corporatura, dell'attività fisica e delle condizioni cliniche.

Potrebbe essere consigliata nelle giornate più calde un'assunzione di 1,5-2 litri o più di liquidi al giorno, ma essi sono difficili da misurare ed è difficile prevederne il fabbisogno con esattezza.

E' bene che l'assunzione di liquidi, soprattutto se le condizioni climatiche sono particolarmente afose, non avvenga solamente durante il pasto ma regolarmente durante tutta la giornata e prima del riposo notturno. In questo caso è necessario tuttavia fare anche in modo che il paziente continui ad alimentarsi con le regole sopra delineate.

Se l'anziano non è pienamente autosufficiente, i liquidi e i cibi vanno offerti attivamente, e non lasciati alla sua discrezione: in questo modo sarà possibile prevenire la disidratazione, che una volta instauratasi diventa un problema clinico del tutto rilevante.

Un piccolo strappo alle regole ed un altro piccolo consiglio relativamente al gelato, ottimo e piacevolissimo nutriente, neppure troppo ricco di grassi se assunto senza la panna. Ovviamente si dovranno sempre seguire le particolari indicazioni del proprio medico e l'attenzione verso controindicazioni metaboliche.

Questi consigli sono rivolti ai nostri amici e pazienti anziani e ai loro "care-givers". Data la loro semplicità, essi potranno leggerlo da soli, ma potranno chiedere eventuali consigli (soprattutto relativi alla terapia) a noi, ai loro medici di medicina generale, alle strutture sanitarie del Territorio o dell'Ospedale, ai responsabili delle Case di Riposo e dei Centri Diurni.

Noi ci auguriamo che queste pagine possano essere utili a tutti, ma soprattutto che tutti possiate godere di una **bella, ventilata e moderatamente calda estate.**

I Medici Geriatri di Veneto, Trentino Alto Adi



Dieci consigli utili per vincere il caldo

In condizioni di caldo estremo, le fasce di popolazione più colpite sono specialmente quelle che vivono nelle grandi città, in zone con poco riparo all'ombra, in abitazioni surriscaldate e con scarsa ventilazione. Rischiano di più le persone anziane, specialmente se malate e in solitudine, che possono sviluppare rapidamente disidratazione, subire un aggravamento di patologie croniche (come quelle cardio-respiratorie), o essere vittime di un colpo di calore. In generale, però, una serie di semplici abitudini comportamentali e misure di prevenzione possono contribuire a ridurre notevolmente le conseguenze nocive delle ondate di calore.

Si tratta di 10 semplici regole comportamentali in grado di limitare l'esposizione alle alte temperature, facilitare il raffreddamento del corpo ed evitare la disidratazione, ridurre i rischi nelle persone più fragili (persone molto anziane, persone con problemi di salute, che assumono farmaci, neonati e bambini molto piccoli).

Ecco il decalogo:

USCIRE DI CASA NELLE ORE MENO CALDE DELLA GIORNATA. Evitare di uscire all'aria aperta nelle ore più calde cioè dalle ore 11.00 alle 18.00. Se si esce nelle ore più calde non dimenticare di proteggere il capo con un cappello di colore chiaro e gli occhi con occhiali da sole; inoltre proteggere la pelle dalle scottature con creme solari ad alto fattore protettivo.

INDOSSARE UN ABBIGLIAMENTO ADEGUATO E LEGGERO. Sia in casa che all'aperto, indossare abiti leggeri, non aderenti, preferibilmente di fibre naturali per assorbire meglio il sudore e permettere la traspirazione della cute.

RINFRESCARE L'AMBIENTE DOMESTICO E DI LAVORO. Schermare le finestre esposte al sole utilizzando tapparelle, persiane, tende, ecc.. Chiudere le finestre durante il giorno e aprirle durante le ore più fresche della giornata (la sera e la notte). Se si utilizza l'*aria condizionata*, ricordarsi che questo efficace strumento va utilizzato adottando alcune precauzioni per evitare conseguenze sulla salute e eccessivi consumi energetici. In particolare, si raccomanda di utilizzarli preferibilmente nelle giornate con condizioni climatiche a rischio; di regolare la temperatura tra i 24°C - 26°C; di coprirsi nel passaggio da un ambiente caldo ad uno più freddo; di provvedere alla loro manutenzione e alla pulizia regolare dei filtri; di evitare l'uso contemporaneo di elettrodomestici che producono calore e consumo di energia.

RIDURRE LA TEMPERATURA CORPOREA. Fare bagni e docce con acqua tiepida, bagnarsi viso e braccia con acqua fresca. In casi di temperature molto elevate porre un panno bagnato sulla nuca.

RIDURRE IL LIVELLO DI ATTIVITÀ FISICA. Nelle ore più calde della giornata evitare di praticare all'aperto attività fisica intensa o lavori pesanti.

BERE CON REGOLARITÀ ED ALIMENTARSI IN MANIERA CORRETTA. Bere almeno 2 litri di acqua al giorno (salvo diversa indicazione del medico curante). Gli anziani devono bere anche se non ne sentono il bisogno. Evitare di bere alcolici e limitare l'assunzione di bevande gassate o troppo fredde. Mangiare preferibilmente cibi leggeri e con alto contenuto di acqua (frutta e verdura). Porre particolare attenzione alla conservazione degli alimenti ed evitare di lasciarli all'aperto per più di 2 ore.

ADOTTARE ALCUNE PRECAUZIONI SE SI ESCE IN MACCHINA. Se si entra in un'auto parcheggiata al sole, prima di salire aprire gli sportelli, poi iniziare il viaggio a finestrini aperti o utilizzare il sistema di climatizzazione. Prestare attenzione nel sistemare i bambini sui seggiolini di sicurezza, verificare che non siano surriscaldati. Quando si parcheggia la macchina non lasciare mai, nemmeno per pochi minuti, persone o animali nell'abitacolo.

CONSERVARE CORRETTAMENTE I FARMACI. Leggere attentamente le modalità di conservazione riportate sulle confezioni dei farmaci e conservare tutti i farmaci nella loro confezione, lontano da fonti di calore e da irradiazione solare diretta. Conservare in frigorifero i farmaci per i quali è prevista una Temperatura di conservazione non superiore ai 25-30°C.



Cosa mangiare e cosa evitare durante l'estate

(dalla Società ANGELINI)

Curare l'alimentazione è sempre importante ma durante l'estate, quando il caldo si fa sentire, alimentarsi in modo appropriato e corretto è fondamentale per conservare un buono stato di salute. Innanzitutto, per contrastare la perdita di acqua e di sali minerali dovuta alla sudorazione particolarmente abbondante, quando la temperatura e l'umidità sono elevate è indispensabile introdurre molti liquidi, in particolare acqua che, come è noto, è anche ricca di sali minerali quanto mai importanti per l'organismo. Perciò in estate è necessario bere limitando però il consumo di bibite gasate o molto zuccherate ed evitando l'assunzione di bevande molto fredde che potrebbero causare la comparsa di una congestione anche grave. E' buona norma evitare le bevande alcoliche che aumentano la sudorazione e la sensazione di calore e limitare anche i caffè.

Si consiglia di non assumere integratori salini senza avere preventivamente consultato un medico.

Attenzione alle persone anziane che rischiano più facilmente la disidratazione perché ad una certa età diminuisce lo stimolo della sete: è quindi necessario aiutarle a comprendere quanto sia importante per la loro salute bere frequentemente acqua durante la giornata anche se non ne sentono il bisogno.

Con il caldo anche i processi digestivi sono meno efficienti per cui si raccomanda il consumo di cibi leggeri. E' opportuno diminuire l'apporto di grassi, carni e fritti, evitare i condimenti troppo elaborati ed i cibi piccanti e dare invece la preferenza al pesce per l'alta digeribilità ed il minor apporto calorico.

Una dieta sana e ben bilanciata deve prevedere il consumo regolare di frutta e verdura, alimenti che in particolar modo in estate dovrebbero essere consumati in grandi quantità: contengono molti liquidi e sono ricchissimi di sali minerali e di vitamine contrastando efficacemente la disidratazione causata da una sudorazione eccessiva. Inoltre il loro contenuto in fibre favorisce il buon funzionamento dell'apparato gastrointestinale.

Con l'arrivo del caldo aumentano notevolmente i rischi di contaminazione degli alimenti da parte di microrganismi patogeni per cui è consigliabile porre la massima attenzione all'acquisto, alla conservazione ed al trattamento dei cibi: controllare sempre la data di scadenza prima di consumare un alimento, programmare la spesa immediatamente prima di far ritorno a casa per evitare di lasciare gli alimenti deperibili troppo a lungo fuori dal frigorifero, cuocere la quantità di cibo che si prevede di consumare al momento, evitare agli alimenti lunghe permanenze a temperatura ambiente, non consumare pesci e frutti di mare crudi o poco cotti, evitare dolci con panne e creme.

Se durante l'estate si prevede di trascorrere un periodo all'estero, magari in un Paese esotico dove le condizioni ambientali e le condizioni igieniche potrebbero favorire l'insorgenza di qualche malattia trasmessa da acqua o alimenti contaminati ricordarsi alcune fondamentali regole di comportamento: bere solamente acqua o bevande da bottiglie assolutamente sigillate, evitare il consumo di ghiaccio e quindi di granite, ghiaccioli e cocktail, non bere latte di dubbia provenienza evitando naturalmente di mangiare gelati sfusi, frullati, creme e yogurt, non mangiare verdura cruda e sbucciare sempre la frutta dopo averla lavata, consumare solamente cibi cotti, non mangiare uova poco cotte e quindi evitare anche il consumo di maionese.

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





Passeggiando in bicicletta

Con la bella stagione cresce la voglia di stare all'aria aperta e di fare lunghe passeggiate in bicicletta. Una bella pedalata vale, in termini di consumo calorico e benefici per l'organismo, quanto la ginnastica aerobica effettuata in palestra, ma in più ha il vantaggio di offrire un pieno di aria pulita, sole, e la visione di un panorama sempre diverso.

Una passeggiata in bicicletta di circa 40 minuti attiva e migliora la circolazione, tonifica i muscoli, abbassa la pressione arteriosa, smaltisce le calorie in eccesso. Ovviamente, se non si pedala 'da turista', ma con un'andatura un po' più sostenuta.

Per allenare anche la parte superiore del corpo potete associare alla passeggiata in bicicletta anche qualche esercizio da effettuare in quei tratti pianeggianti in cui siete in grado di muovere anche altre parti del corpo senza pericolo. Si possono fare dei piegamenti col busto verso il manubrio, per esempio, per tonificare sia i muscoli delle braccia che i pettorali.

Preparatevi alla pedalata con qualche semplice esercizio di stretching, da effettuare anche dopo la passeggiata. Procedete gradatamente: se non pedalate da molti mesi, aumentate il tempo e i chilometri della vostra passeggiata (quotidiana o settimanale) con molta progressività, senza affaticare l'organismo con scatti furiosi e percorsi troppo impegnativi.

Quale bicicletta scegliere?

Ci sono fondamentalmente tre tipi di bicicletta: la mountain bike, la bici da corsa e la city bike. La mountain bike è l'ideale per sentieri sterrati e per affrontare salite, mentre non è proprio il mezzo più adatto per una strada asfaltata; presenta un telaio solido, ma sicuramente più pesante ed il manubrio dritto in modo da assicurare una presa solida nei percorsi accidentati.

La bici da corsa va molto meglio sull'asfalto, però è molto più impegnativa perché destinata a ciclisti esperti; quindi, oltre, a presentarsi solo con gli accessori essenziali che permettano di portare al massimo la velocità, ha una sella un po' scomoda per chi non vi è abituato ed un manubrio curvo, che però consente diverse prese a seconda del tipo di andatura scelta. Per chi sceglie questo tipo di bicicletta è necessario un allenamento fisico molto impegnativo prima di ottenere dei risultati apprezzabili.

La city bike è una via di mezzo tra la bici da corsa e la mountain bike; essa permette la velocità della bici da corsa, pur senza essere così impegnativa, e la sicurezza su strade scoscese tipica della mountain bike, grazie a ruote appositamente scolpite e ad un cambio studiato per affrontare le salite.

L'attrezzatura prima di partire

Controllate tre elementi essenziali prima di mettervi a pedalare: l'altezza della sella, il manubrio ed il fermapiède. La sella va regolata in modo che siate in grado di poggiare il tallone sul pedale anche nel punto più basso, cioè con la gamba tesa. Il manubrio va regolato secondo la posizione della sella: dovrà essere un po' più in basso perché il busto sia leggermente inclinato in avanti.

Il fermapiède (non tutte le biciclette lo hanno e la maggior parte dei ciclisti non lo usano) serve per dare maggiore efficienza alla pedalata, ma è più a rischio cadute quando ci si ferma. Se, quindi, preferite farne a meno, ricordate però di pedalare dando la spinta con le dita dei piedi.

Per quanto riguarda l'abbigliamento, ricordate di indossare i cosiddetti 'ciclisti', cioè quei pantaloncini aderenti che non danno impedimento alla pedalata e proteggono l'interno coscia dal contatto diretto con la sella. Per la parte superiore del corpo utilizzate magliette che lascino respirare la pelle per evitare sudate eccessive che vi farebbero perdere liquidi senza farvi veramente consumare calorie, con, in più, il rischio di disidrarvi.

Inoltre non dimenticate mai gli occhiali per evitare che vi si appiccichino insetti fastidiosi e, talvolta, pericolosi. E il casco, fondamentale per la sicurezza della testa nel malaugurato caso di una caduta.

10 regole contro il colesterolo

Se hai il "colesterolo alto" nel sangue (ma non solo il colesterolo, attenzione anche ai trigliceridi, alla lipemia ed alle funzioni lipidiche, alla quantità di colesterolo "cattivo" o LDL) occorre modificare l'alimentazione e nei casi più gravi, ricorrere allo specialista. Ma naturalmente è sempre meglio prevenire; per questo ecco la dieta del decalogo "salva cuore" predisposto dal Programma Nazionale di educazione al controllo del colesterolo (in collaborazione con il Ministero della Sanità).

1 Preferite i cibi di origine vegetale a quelli animali; frutta, verdura, legumi sono poveri di quei grassi detti saturi che, se consumati in eccesso, tendono ad alzare i livelli di colesterolo del sangue. Viceversa la carne, i formaggi, le uova, il latte e il burro ne sono ricchi.



2 Attenzione ai grassi di cottura e di condimento; limitare al massimo burro, strutto e margarine e preferire gli oli vegetali, in particolare l'extra vergine di oliva.



3 Primi piatti a piacere senza restrizioni tranne per il condimento (vedi punto precedente).

4 Limitare la carne. Non più di 3/5 pasti settimanali con la carne dando la preferenza al pollame, ai tagli magri di manzo, cavallo e coniglio.



Tutto da Live n° 109

5 Consumare pesce almeno 3/4 volte alla settimana; è un alimento povero di grassi e nutriente.



6 Controllare formaggi e salumi; non più di due pasti settimanali a base di formaggio (non esistono formaggi "magri", quelli a minor contenuto di grassi sono la mozzarella e la ricotta). Tra i salumi, che pure dovrebbero essere consumati non più di due volte la settimana, da preferire la bresaola e il prosciutto crudo privato del grasso visibile.



7 Aumentare i legumi. Gli alimenti eliminati o ridotti vanno sostituiti con legumi (fagioli, piselli, ceci, lenticchie) fonte preziosa di proteine. Vanno incrementati anche i consumi di verdure, ortaggi e farinacei (meglio se integrali).

8 Frutta senza limitazioni e latte parzialmente scremato. La frutta può essere un'eccellente alternativa a "fuori pasto" poco accettabili dal punto di vista nutrizionale. Il latte è una preziosa fonte di calcio ed è pertanto insostituibile; va preferito però quello parzialmente scremato.



9 Limitare uova e frattaglie; l'uso delle uova va ridotto a non più di due o tre la settimana, tenendo conto anche di quelle eventualmente utilizzate nella preparazione degli alimenti. Le frattaglie (cervello, fegato, rene) devono essere utilizzate solo eccezionalmente.



10 Curare la preparazione e la cottura dei cibi; per le carni e il pesce sono da preferirsi cotture che richiedano la minima aggiunta di grassi (griglia, cartoccio, piastra). Le verdure sarebbe meglio consumarle crude o cotte a vapore o bollite in poca acqua.



Carenza di ferro

Il ferro è fondamentale per la salute di tutti gli esseri viventi (è il minerale presente in maggiore quantità nel sangue), soprattutto per i bambini poiché è indispensabile per lo sviluppo di sia fisico che neurologico, essendo il principale trasportatore di ossigeno a tutte le cellule del corpo.

Il ferro in pratica determina la qualità del sangue, aumentando la resistenza allo stress e alle malattie, rinforzando il sistema immunitario e aumentando la produzione di energia.

Carenza di ferro nei bambini - Quando nascono, i neonati posseggono una quantità di ferro, fornita dall' alimentazione della mamma durante la gravidanza, che è sufficiente per i primi quattro mesi di vita: è dopo quel momento che l'assorbimento di questa preziosa sostanza avviene tramite l' alimentazione. Purtroppo però il 90% del ferro ingerito non viene assorbito e non raggiunge mai il sangue, causando così delle carenze di ferro che nell'età pediatrica sono molto più diffuse di ciò che si pensa.

La questione non va affatto sottovalutata poiché le conseguenze della carenza di ferro si manifestano con irrequietezza, ridotta capacità di attenzione e basso rendimento intellettuale poiché, come detto, il ferro è fondamentale per il corretto sviluppo neurologico.

Carenza di ferro, l' alimentazione - è utile dunque prestare attenzione all' introduzione o all' integrazione di questa sostanza nell' alimentazione dei bambini sin da quando sono neonati, allattando al seno, se possibile, per i primi sei mesi di vita o scegliendo con il pediatra un latte artificiale che contenga sufficiente quantità di ferro.

A partire dallo svezzamento, momento cruciale per la crescita del bambino al quale si deve garantire un' alimentazione di alto livello nutrizionale, una corretta alimentazione sarà importantissima per garantire l' apporto di ferro necessario per il corretto sviluppo fisico e mentale. È fondamentale dunque proporre alimenti che non solo ne siano ricchi ma anche che appartengano a quei gruppi di alimenti che rilasciano effettivamente il ferro all' organismo grazie all' associazione con altri cibi. Ad esempio, esistono alimenti come il latte o i cereali integrali che inibiscono l' assorbimento del ferro e che quindi non vanno associati ad alimenti che invece ne sono ricchi, come la carne.

La vitamina C invece agevola l' assorbimento, quindi spremere il limone sulla carne è un buon trucco per assicurare al bambino un corretto apporto di ferro aumentandone l' apporto di circa il 30%.

Alimenti ricchi di ferro - La migliore fonte dietetica di ferro è il fegato. Altre fonti sono ostriche, cuore, carne magra e lingua. Tra le verdure ricordiamo invece quelle a foglia verde, i cereali integrali, la frutta secca, i legumi e le melasse. Altre fonti sono i piselli, il pollo, le fragole e la frutta secca (soprattutto le mandorle), la zucca, il salmone, i cavolini di Bruxelles e il tuorlo d' uovo.

Carenza di ferro, cosa fare -

Qualora si notassero i sintomi tipici della carenza di ferro, che nei bambini sono principalmente perdita di appetito, problemi comportamentali, infezioni ricorrenti, aumento della sudorazione e soprattutto scarsa crescita, è bene rivolgersi al proprio pediatra per una visita di controllo evitando nella maniera più assoluta di somministrare al bambino integratori di ferro senza il parere del medico.



Come dormono gli italiani?

Viaggio nel mondo dei sogni, tra insonnie e apnee notturne

Insonnie e disturbi respiratori sono in aumento tra gli italiani e rischiano di rendere sempre più difficile e disturbato il riposo notturno. Si calcola che le insonnie interessino il 10% della popolazione e che i disturbi respiratori (russamento in primis, ma anche le apnee del sonno) colpiscano circa 4 milioni di italiani di età compresa fra i 30 e i 60 anni.

Si tratta di disturbi da non sottovalutare non soltanto perché rovinano la qualità del sonno notturno, influenzando negativamente rendimento, concentrazione, produttività durante il giorno, ma anche perché a lungo andare possono provocare disturbi cardiovascolari.

La Sindrome delle Apnee Ostruttive del Sonno (Osas), in particolare, ha un impatto epidemiologico simile a quello del diabete e può danneggiare seriamente la qualità del sonno notturno, al punto che durante il giorno il soggetto convive con una persistente sonnolenza che può compromettere lo svolgimento delle normali attività quotidiane, nonché, come spiega la pneumologa Loreta Di Michele, è stata collegata in studi recenti al 21,9% degli incidenti stradali maggiori. Intervenire sul proprio stile di vita abituale può essere utile per migliorare la qualità del sonno e prevenire le insonnie.

L' alimentazione, ad esempio, riveste un ruolo importante: evitare nelle ore serali alimenti eccitanti (cacao, tè, cola, caffè) e prediligere latte, acqua e yogurt può essere un primo passo. Il latte e lo yogurt sono ricchi di triptofano, una sostanza che stimola la naturale produzione di melatonina e serotonina che agiscono come sedativi, mentre l' acqua è ricca di magnesio che rilassa la muscolatura e favorisce il processo digestivo.

Ma bisogna prestare attenzione anche ad altri dettagli che vengono spesso sottovalutati o ignorati: la qualità del materasso e del cuscino, indumenti notturni inadeguati, temperatura della stanza, luce. Inoltre possono influire negativamente sul sonno anche le attività mentali svolte durante la serata, come ad esempio guardare un film che coinvolge troppo dal punto di vista emotivo o lavorare fino a tardi.

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. 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. *FARE CONOSCERE E SPIEGARE COSA SONO I PRODOTTI NUTRACEUTICI*

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



AVVISO IMPORTANTE

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

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

MOVIMENTO SALUTE -associazione di volontariato no-profit

DIRETTORE RESPONSABILE: R.G.BIJNO

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

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