



n.22 (08) settembre 2014

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

su questo numero:

- PAG. 2 L'editoriale
- PAG. 3/4 La vitamina D
- PAG. 5 Additivi alimentari:rischi?
- PAG. 6 Attenzione alla dieta
Un farmaco al giorno...
- PAG. 7 L'alcool può danneggiare il cuore
- PAG. 8 Legame tra cancro al seno ed il colesterolo
- PAG. 9/10 L'Alzheimer in casa:consigli
- PAG. 11 Le cariche sociali
- PAG. 12 La conferenza al Circolo dei lettori a Torino il 12 settembre

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 COME USARE BENE I 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,

Ed anche Agosto è passato, con le ferie, magari anche forzate per molte persone che hanno perso il lavoro, la pioggia ed i problemi economici degli italiani.

Speriamo vivamente che settembre porti a tutti noi, una ventata di ottimismo..

Il numero è ricco di argomenti interessanti, che non mancheranno d' essere d'interesse per ognuno di noi, soprattutto quello che riguarda la vitamina D, poco conosciuta ed utilizzata.

A pagina 6 parliamo di dieta e soprattutto di fare attenzione a non esagerare, potremmo avere dei grossi problemi di salute.

A pagina 8 un interessante articolo sul cancro al seno, che pare sia portato da un eccesso di colesterolo nel sangue.

Completa il numero un articolo sull'Alzheimer, una malattia, ormai molto diffusa negli anziani, con le conseguenze pesanti, che producono grossi disagi alle famiglie.

Infine l'invito a partecipare, per i Torinesi, alla conferenza presso il **Circolo dei Lettori del 12 settembre**, dove due bravi medici ci parleranno di due argomenti di grande interesse:

ATTIVITA' FISICA ED ALIMENTAZIONE.

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





La Vitamina D

Che cos' è questa vitamina che pochi conoscono?

Essa è prodotta dalla pelle che la sintetizza dal precursore 7-deidrocolesterolo grazie all'azione della luce solare.

Per produrre la quantit di vitamina D necessaria al nostro organismo sono sufficienti 15 minuti al giorno di esposizione alla luce del sole.

Fonti alimentari

Tra gli alimenti più utili alla formazione di vitamina D ci sono alcuni tipi di pesce (aringa, sgombrò, sardine), l'olio di fegato di merluzzo, il burro, i formaggi grassi e le uova.

Se nei Paesi mediterranei la quantità di radiazioni ultraviolette assorbita è di norma sufficiente a coprire il fabbisogno di vitamina D, chi è meno esposto al sole per condizioni climatiche o abitudini di vita, ha spesso bisogno di un'integrazione.

Attivare la vitamina D essenziale per una corretta mineralizzazione delle ossa e dei denti. È indispensabile per la crescita e il rimodellamento osseo. Interviene nella regolazione del metabolismo del calcio e del fosforo, ne regola l'assorbimento intestinale.

Una grave carenza di vitamina D può causare rachitismo nei bambini (lo scheletro non si sviluppa in modo corretto in quanto il tessuto osseo non è correttamente mineralizzato) e osteomalacia negli adulti (dolori alle ossa e ai muscoli, debolezza muscolare, fragilità delle ossa).

Elevate dosi di vitamina D vanno assunte solo in caso di effettivo bisogno e sotto controllo medico, poiché possono risultare tossiche.

Sovradosaggio

Non esistono alimenti di uso comune che possono provocare un eccesso di vitamina D. I casi di intossicazione si possono verificare a seguito di integrazione errata (anche con olio di fegato di merluzzo) o di somministrazione di vitamina D a scopo terapeutico.

I sintomi possono essere generici come per esempio nausea, diarrea e debolezza, oppure più specifici come ipercalcemia, nefrocalcinosi e calcificazione dei tessuti molli. **Dosi consigliate** il fabbisogno giornaliero di vitamina D fissato per gli adulti in una quantit tra 0 e 10 microgrammi per i maschi dagli 11 ai 59 anni e tra 0 e 15 per le femmine dagli 11 anni in su (10 mcg in gravidanza).

Sopra i 60 anni aumenta il rischio di carenza: la quantità giornaliera di vitamina D deve essere portata a 10 mcg; particolarmente importante, infine, un'integrazione per le donne in menopausa.

Notizie da SAPERESALUTE.IT

La carenza di vitamina D può portare all' ipertensione

Uno studio pubblicato, su The Lancet, mette in evidenza come una carenza della vitamina del Sole possa avere un ruolo nello sviluppo di problemi di pressione sanguigna come l'ipertensione.

La vitamina D, sintetizzata dal Sole, può avere un ruolo nel controllo della pressione sanguigna.

TI CONSIGLIAMO:

+ Vitamina D: facciamone un pieno di sole, per un pieno di benessere.

+ Una carenza di vitamina D può far insorgere un ictus

+ Declino cognitivo: c' è una relazione con la vitamina D

Ora che siamo ancora nella bella stagione, approfittiamone: cerchiamo magari di prendere un pò di Sole non solo per abbronzarci, ma anche per poter sintetizzare una preziosa vitamina come la D.



Questa vitamina, già nota per essere fondamentale nello sviluppo e mantenimento della salute delle ossa, pare abbia anche un ruolo nel tenere a bada la pressione del sangue, o arteriosa.

Una sua carenza, infatti, si ritiene sia causa di ipertensione.

Ad averlo scoperto sono stati i ricercatori australiani dell'University of South Australia, guidati dalla dott.ssa Elina Hypponen, che hanno condotto uno studio di Randomizzazione Mendeliana valutando i dati genetici provenienti dal "CarDia collaboration", che ha coinvolto oltre 146.500 persone di origine europea e provenienti da tutta Europa e Nord America.

Dai risultati emersi, i ricercatori ritengono che controllare e tenere adeguati i livelli di vitamina D siano il modo elettivo per contrastare l'epidemia di ipertensione, visti anche e soprattutto i costi e gli effetti collaterali associati ai farmaci antipertensivi.

In questo studio, i ricercatori hanno usato due comuni varianti genetiche che influenzano i livelli circolanti di 25-idrossivitamina D o 25(OH)D - questi parametri sono generalmente utilizzati per determinare lo stato di vitamina D di una persona.

Hanno così misurato l'effetto causale tra lo stato di concentrazione di vitamina D, la pressione sanguigna e il rischio di ipertensione. Detto ciò, hanno scoperto che per ogni 10% di aumento di 25(OH)D c'è stato un calo della pressione diastolica (-0.29 mmHg) e della pressione sanguigna sistolica (-0.37 mmHg), e un 8,1% di diminuzione del rischio di sviluppare l'ipertensione.

«La Randomizzazione Mendeliana aiuta a determinare la causa e l'effetto, poiché usando dati genetici possiamo meglio evitare confusione, invertire il nesso di causalità, e i bias - spiega la prof.ssa Hypponen - Tuttavia, dato che non possiamo escludere la possibilità che i nostri risultati siano stati generati dal caso, hanno bisogno di essere replicati in modo indipendente in uno studio simile.

Sono inoltre necessarie ulteriori ricerche con studi randomizzati e controllati per confermare la causalità e i potenziali benefici clinici di una supplementazione di vitamina D».

I risultati dello studio sono stati pubblicati su The Lancet Diabetes and Endocrinology.

**TI PIACE QUESTA RIVISTA ON LINE?
DIFFONDILA TRA I TUOI AMICI,
POTRAI AIUTARLI
A MIGLIORARE LA LORO SALUTE**



Additivi alimentari: sono pericolosi per la salute?

Sentiamo spesso parlare di additivi e conservanti nei prodotti alimentari e dei possibili rischi per la salute. Ma quanto c'è di vero e come è possibile difendersi dai pericoli?

L'Associazione Italiana per la Ricerca sul Cancro - AIRC ha fatto il punto sulla questione ed ecco quali sono le conclusioni a cui è giunta. La maggior parte degli additivi è composta da sostanze innocue, come vitamine (ad esempio la vitamina C, ascorbato), antiossidanti naturali come licopene e antocianine, amminoacidi o addensanti come la pectina.

La Food and Drug Administration (FDA) statunitense ha autorizzato l'impiego in ambito alimentare di circa tremila molecole che in gran parte vengono usate proprio in ambito alimentare. In Europa, gli additivi vengono autorizzati dall'Agenzia Europea per la Sicurezza Alimentare (EFSA) e gli additivi autorizzati sono identificati dalla lettera E seguita da un numero.

Gli additivi autorizzati, dunque, non sono pericolosi per la salute. L'unica eccezione riguarda i nitrati e i nitriti che vengono aggiunti alle carni lavorate e agli insaccati come conservanti (sono molto efficaci per prevenire la formazione del batterio **Clostridium botulinum responsabile del botulismo**) e che **possono** subire alcune modificazioni (ad esempio in fase di cottura) che li convertono in sostanze cancerogene, come le Nnitrosammine.

Infatti l'Agenzia Internazionale per la Ricerca sul Cancro (IARC) ha classificato i nitrati e i nitriti ingeriti nell'elenco delle sostanze "probabilmente cancerogene per gli esseri umani" e l'Italia ha fissato come limite massimo di nitrito ammissibile 150 milligrammi per chilogrammo di prodotto alimentare.

Dott.ssa Bonaventura Donatantonio
Specialista in Biologia e Nutrizione



ATTENZIONE ALLA DIETA TROPPO RISTRETTA

Dieta restrittiva allunga la vita ma aumenta il rischio di infezioni. La popolare dieta fast, che prevede due giorni a digiuno e 5 a regime normale, è efficace per perdere peso, allungare la vita e ridurre la pressione sanguigna.

Tuttavia, un gruppo di ricercatori dell'Università di Bath, nel Regno Unito, ha scoperto che questo tipo di dieta potrebbe aumentare del 20 per cento le probabilità di contrarre un'infezione. Gli scienziati hanno testato questa loro teoria in una serie di esperimenti sui moscerini della frutta.

In particolare, i ricercatori hanno scoperto che i geni dei moscerini che vengono attivati da un'infezione fungina sono molto simili o identici ai geni attivati nelle persone quando seguono una dieta restrittiva. Quando i moscerini della frutta sono stati esposti alla malattia fungina la loro vita si è allungata di circa il 14 per cento, ma la loro suscettibilità alle infezioni è aumentata del 20 per cento.

Gli scienziati sono preoccupati che la stessa suscettibilità possa interessare gli esseri umani che seguono una dieta restrittiva, specialmente se seguita per lungo tempo.

"Molti studi hanno documentato i benefici della dieta restrittiva - ha detto Nick Priest, ricercatore che ha coordinato lo studio - ma non ci sono dati sui livelli di malattia nelle persone a cui è stato somministrato questo trattamento anti-età. Ci sono chiari benefici per la salute nel seguire le diete, come il regime della dieta fast, ma dobbiamo tenere a mente che ci sono effetti collaterali".

Un farmaco al giorno per gli italiani

Nei giorni scorsi ad Alcamo, in Sicilia, un bambino di cinque anni è morto a seguito dell'ingestione accidentale dei farmaci della mamma. Secondo quanto ricostruito dagli inquirenti, il piccolo avrebbe eluso la sorveglianza per accedere agli psicofarmaci assunti dalla madre per curare la propria depressione.

Ma quanto sono utilizzati i farmaci in Italia?

Secondo l'ultimo rapporto dell'Osservatorio Nazionale sull'impiego dei Medicinali (OsMed), realizzato dall'Agenzia Italiana del Farmaco (AIFA), su 'l'uso dei farmaci in Italia' nel 2013 e presentato nei giorni scorsi, ogni italiano ha consumato in media 1,7 dosi di farmaci al giorno.

I farmaci maggiormente utilizzati dagli italiani sono quelli per il sistema cardiovascolare, seguiti dai farmaci dell'apparato gastrointestinale e per il metabolismo, dai farmaci del sangue ed organi emopoietici, dai farmaci del sistema nervoso centrale e dai farmaci dell'apparato respiratorio.

Le donne consumano più medicinali degli uomini, in particolare nella fascia di età 15-64 anni con una differenza media tra i due sessi dell'8%, e assumono più farmaci antineoplastici e immunomodulatori, farmaci per il sistema nervoso centrale e antimicrobici. E gli psicofarmaci sono spesso collegati ad un uso inappropriato e a reazioni avverse: il 15% delle reazioni avverse segnalate nel 2013 ha riguardato i farmaci del sistema nervoso centrale.



Alcool: anche i bevitori leggeri più a rischio di malattie cardiache

Anche chi beve moderatamente alcol potrebbe essere più a rischio malattie cardiache.

Secondo uno studio della London School of Hygiene & Tropical Medicine, i bevitori leggeri, ad esempio chi consuma anche solo 6 bicchieri di vino a settimana, dovrebbero ridurre le unità di alcol assunte se si vuole tagliare il rischio di sviluppare problemi al cuore.

I risultati di questa nuova ricerca, pubblicati sulla rivista British Medical Journal, mette in dubbio i risultati di studi precedenti, secondo i quali bere moderatamente, cioè da 12 a 25 unità di alcol a settimana, potrebbe avere effetti positivi per la salute cardiovascolare.

Ora i ricercatori hanno dimostrato che se i bevitori leggeri riducessero il consumo di alcol sarebbero meno a rischio malattia coronarica, avrebbero un indice di massa corporea e la pressione sanguigna più bassi.

In particolare, gli scienziati hanno scoperto che le persone con una variante genetica legata al consumo basso di alcol hanno anche una salute cardiovascolare migliore.

Questi individui, infatti, hanno un rischio di sviluppare una malattia coronarica ridotto del 10 per cento.

Per arrivare a queste conclusioni i ricercatori hanno esaminato oltre 50 studi sulle abitudini di consumo di alcol e sulla salute cardiovascolare di più di 260mila persone.

"Mentre gli effetti dannosi sul cuore del consumo pesante di alcol sono ben definiti, negli ultimi decenni abbiamo sentito spesso segnalazioni di potenziali effetti benefici per la salute del bere leggero o moderato", ha detto Juan Casas, autore dello studio.

"Tuttavia, ora abbiamo la prova - ha continuato - che alcuni di questi studi soffrono di limitazioni che possono influenzare la validità dei risultati. Nel nostro studio abbiamo trovato un legame tra un ridotto consumo di alcol e una migliore salute cardiovascolare, indipendentemente dal fatto che l'individuo sia un bevitore leggero, moderato o pesante".

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



Scoperto il legame tra colesterolo alto e cancro al seno

Il colesterolo alto è associato a un aumento del rischio di sviluppare il cancro al seno. Almeno questo è quanto emerso da uno studio condotto su oltre 1 milione di pazienti, nel Regno Unito, per un periodo di 14 anni, presentato al *Frontiers in CardioVascular Biology (FCVB) 2014* a Barcellona, in Spagna.

"Il nostro studio preliminare suggerisce che le donne con il colesterolo alto nel sangue possono avere un maggior rischio di ammalarsi di cancro al seno", ha spiegato Rahul Potluri, scienziato della Aston University (Regno Unito) e autore dello studio.

"Si prospetta la possibilità - ha continuato - di prevenire il cancro al seno con le statine, che abbassano il colesterolo, ma questo è uno studio preliminare, che ha bisogno di più ricerca prima di testare questa idea".

Negli ultimi anni, alcuni studi hanno suggerito l'esistenza di un'associazione tra obesità e tumore al seno.

"Abbiamo deciso - ha detto Potluri - di indagare sulla possibile associazione tra iperlipidemia, che è essenzialmente il colesterolo alto, e il cancro al seno".

I ricercatori hanno condotto un'analisi retrospettiva su oltre un milione di pazienti. Tra questi sono presenti 664.159 donne, di cui 22.938 con iperlipidemia e 9.312 hanno avuto il cancro al seno.

Circa 530 donne con iperlipidemia hanno sviluppato il tumore. Tramite l'uso di un modello statistico, i ricercatori hanno scoperto che l'iperlipidemia aumenta il rischio di cancro al seno di 1,64 volte.

"Abbiamo trovato che le donne con colesterolo alto - ha spiegato Potluri - avevano una probabilità significativamente maggiore di sviluppare il cancro al seno.

Questo era uno studio osservazionale e quindi non possiamo concludere che il colesterolo alto causa il cancro al seno, ma la forza di questa associazione merita ulteriori indagini".





Occuparsi in casa di un malato di Alzheimer

La malattia di Alzheimer è una patologia degenerativa, tra le cause più frequenti di demenza, che attacca il cervello e le sue funzioni più importanti, come la memoria, il linguaggio, la capacità di controllare il proprio corpo, ecc.

Solitamente, sono i familiari ad occuparsi della cura dei malati di Alzheimer e spesso questa situazione porta in famiglia incomprensioni, sensi di colpa, senso di inadeguatezza. Sebbene non si possa del tutto risolvere la problematica, qualche consiglio di 'gestione' potrà essere utile per affrontare al meglio la cura del vostro congiunto.

Prima regola: renderlo utile

In circostanze come queste è bene pianificare la vita in famiglia secondo schemi ben precisi (laddove possibile). Questo permetterà all'ammalato di limitare le decisioni da prendere e sarà come un punto fermo a cui fare riferimento durante la giornata.

E' anche importante fargli sentire che nulla è cambiato, trattando cioè il proprio familiare come prima della malattia, sempre che le sue condizioni di salute (lo stadio della malattia) lo permettano. Inoltre, non emarginatelo, non fategli pesare la sua inabilità, ma, anzi, spronate a rendersi utile (per esempio, fategli apparecchiare la tavola) in modo che non perda autostima.

Se prima della malattia era impegnato in qualche attività particolare per la quale nutre ancora molto interesse, fategli continuare quell'attività, se non rappresenta un potenziale pericolo per la sua incolumità.

Non lasciatelo mai da solo, però, perché potrebbe farsi male (tra le altre cose, anche la coordinazione dei movimenti viene intaccata dalla malattia) oppure vagare senza ricordarsi chi è o dove abita. A tal proposito, è bene che abbia con sé qualcosa che lo identifichi nel caso di smarrimento e che non vi mostriate mai arrabbiati quando viene identificato e riportato a casa. Evitate assolutamente discussioni in famiglia, soprattutto se hanno come soggetto il malato, perché i conflitti stressano sia lui, sia voi che lo assistete.

Seconda regola: la comunicazione

L'Alzheimer produce molti cambiamenti nel paziente che viene colpito, a partire dal suo umore. E' importante, quindi, osservare bene il suo comportamento per sapersi adeguare a questi cambiamenti repentini e continui che progrediscono col progredire della malattia.

Innanzitutto, fate attenzione alla comunicazione: parlate sempre lentamente e scandite bene le parole. Tenete anche conto che il malato di Alzheimer parla spesso con il corpo, in maniera gestuale; fate, quindi, attenzione alla gestualità sua, ma anche vostra. Dimostrategli calore ed affetto, guardatelo sempre negli occhi ed assicuratevi che la sua attenzione sia rivolta verso di voi prima di cominciare a parlare con lui.

Il suo umore potrà variare dall'ansia alla depressione, all'aggressività. In questi casi, se è depresso, cercate di fargli sentire maggiormente la vostra presenza ed il vostro affetto, se è aggressivo, non perdetevi la calma, ma cercate di indagare la causa scatenante, in modo da evitarla in futuro e cercate di deviare la sua attenzione su una attività che lo renda più tranquillo.

Terza regola: la vita quotidiana

Il paziente potrebbe anche mostrare di avere fissazioni particolari, per esempio, un attaccamento morboso alla persona che normalmente si occupa di lui, oppure essere convinto che qualcuno gli abbia rubato **qualche oggetto per lui importante**.



Per le cose veramente importanti, tipo le chiavi di casa, è bene avere sempre un duplicato; per gli altri oggetti, vale la pena di controllare prima nel sacchetto della spazzatura o dove solitamente il paziente conserva le sue cose; in caso negativo, tranquillizzarlo dicendo che l'oggetto è stato smarrito ma che sarà presto ritrovato. A queste situazioni, si aggiungono spesso le allucinazioni, che non sono rare nella malattia di Alzheimer.

Non discutete mai di queste allucinazioni con il paziente circa la loro reale esistenza, ma provate a distrarlo, magari facendogli vedere qualche oggetto a lui caro che lo riporti alla realtà.

Anche l'igiene personale va adeguatamente curata; e anche in questo caso, tentate di rendere autonomo il paziente senza mai lasciarlo solo. Permettetegli di fare le cose in autonomia, aiutandolo quando è necessario e installando nella vasca dispositivi antiscivolo, sbarre a cui appigliarsi, seggiolini e quant'altro possa rendere più sicuro il momento del bagno.

Per quel che concerne l'abbigliamento, facilitategli il compito di vestirsi da solo, scegliendo abiti semplici da indossare e da chiudere, scarpe con soles antiscivolo e ponendo gli abiti nell'ordine in cui vanno indossati, in modo che il paziente non debba fare alcuno sforzo nel decidere cosa indossare per primo. Inoltre, per far sì che il vostro familiare non abbia problemi di insonnia, cercate di fargli fare un'attività fisica durante il giorno e limitate o eliminate del tutto la pennichella.

Infine, lo stile di vita. Il fumo va proibito al malato di Alzheimer, anche perché potrebbe essere pericoloso sia per i danni all'organismo, sia per l'eventualità di incendi; l'alcol, invece, se non compromette la terapia prescritta, può essere consumato con moderazione. Anche mangiare può rappresentare un vero e proprio problema per i pazienti affetti dal morbo di Alzheimer, quindi armatevi di pazienza e cercate di assisterlo a tavola.

Tagliate il cibo in piccoli pezzi affinché il vostro familiare possa inghiottire il boccone senza problemi; assicuratevi che l'alimento che gli state proponendo non sia né troppo caldo, né troppo freddo assaggiandolo per primi: infatti, potrebbe aver perso questa capacità e scottarsi con i cibi fumanti. Potrebbe essere utile permettergli di mangiare con le mani, anziché con le posate se trova difficoltà.

Pensate anche a voi

E' importante, per essere efficienti nell'aiutare il vostro familiare ammalato, pensare un po' anche a voi. E' facile che la persona che si prende cura del familiare malato di Alzheimer vada indietro nel tempo con la memoria, a quando il proprio congiunto era una persona attiva, sveglia, magari si prendeva cura di tutta la famiglia in maniera energica.

Questi ricordi possono far insorgere in chi si occupa del malato sentimenti di depressione nei confronti della situazione attuale. Inoltre, si potrebbero provare momenti di imbarazzo a causa del comportamento poco ortodosso che l'ammalato ha in pubblico.

Questo inevitabilmente porta ad un sentimento di solitudine e al senso di colpa per essere imbarazzato o addirittura arrabbiato con il proprio congiunto. In tutti questi casi, può essere utile parlare con familiari di altri malati oppure con i gruppi di sostegno che aiutano i familiari dei malati di Alzheimer ad affrontare i momenti più terribili nel decorso di questa malattia.

Inoltre, fate in modo che ci sia ogni tanto qualcuno che vi possa dare il cambio nell'assistenza, non solo per poter sbrigare faccende importanti, ma pure per avere anche un solo giorno libero da dedicare interamente a voi, facendo compere, vedendo qualche amico con cui scambiare qualche parola che non abbia come argomento la malattia del vostro familiare. E poi, cosa più importante, lasciatevi aiutare, sia psicologicamente, che materialmente perché può risultare difficile affrontare tutto da soli.



11

BENESSERE CREATIVO

www.movimentosalute.it



info@movimentosalute.it

VENERDI' 12 SETTEMBRE 2014 ORE 18

PRESSO

il Circolo dei lettori
facilitarsi tra le righe



**PALAZZO GRANERI della ROCCA
VIA BOGINO, 9
SCALA A 1° PIANO
10123 TORINO**

L'associazione MOVIMENTO SALUTE, onlus, in relazione a quanto prevede il suo Statuto, organizza una conferenza con due oratori d'eccezione, sui seguenti temi:

"Attività fisica e riabilitazione oggi".

a cura della **prof.ssa Maria Pia Schieronì,**

medico chirurgo, specialista in Medicina Fisica e Riabilitativa, Primario Emerito dell'Azienda Ospedaliera Città della Salute e delle Scienze di Torino (ex Molinette), coordinatore della Sezione Italiana S.I.M.F.E.R. di Riabilitazione Oncologica.

- **"La corretta alimentazione per la prevenzione e cura delle malattie per la salvaguardia dell'ambiente: un viaggio per scoprire i poteri curativi del cibo, dalla dieta mediterranea alla dieta vegana"**

a cura del **dr. Luigi Torchio,**

medico chirurgo, docente presso la St John International University, riferimento per omeopatia e medicina naturale per le riviste Starbene e Viversani e belli, agopuntore ed ipnotista, insegnante di Yoga

invito gratuito, sino ad esaurimento dei posti disponibili- Bolli esenti Legge 256 art. 8 comma 3-4

PARTECIPATE!!!

RICORDIAMO CHE VENERDI' 12 SETTEMBRE 2014, A TORINO, PRESSO LA SEDE DEL CIRCOLO DEI LETTORI, VIA BOGINO, SI TERRA' ALLE ORE 18, UNA INTERESSANTE CONFERENZA SU DUE ARGOMENTI DI GRANDE INTERESSE PER LA SALUTE.

LA PROF.SSA SCHIERONI CI PARLERA' DELLA RIEDUCAZIONE FISICA E RIABILITAZIONE OGGI. ED IL DR. TORCHIO LUIGI AFFRONTERA' IL TEMA DELLA CORRETTA ALIMENTAZIONE PER LA PREVENZIONE E PER LA CURA DELLE MALATTIE. INGRESSO GRATUITO, SINO AD ESAURIMENTO DEI POSTI DISPONIBILI.

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*

*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
rbj@hotmail.it**

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