



n.23 (09) OTTOBRE 2014

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

su questo numero:

- PAG. 2 L'editoriale
- PAG. 3/4 Per essere in salute da grandi
- PAG. 5 Certificati per attività sportiva
- PAG. 6 L'obesità :sue conseguenze
- PAG. 7 Fare Attività fisica: leggere meglio
Fare passeggiate brevi
- PAG. 8 Fegato difesa contro di batteri
Caffè e sonno??
- PAG. 9 Allergie: pulizia e vitamina d
- PAG. 10 Il cuore: meno decessi
- PAG. 11 Un vademecum per stare meglio
- PAG. 12 Gli obiettivi della Associazione

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.



Facilis Leros Accumsan Lusto Autem Veleum Irure Dolorn Hendrerit Vulpate Velit Esse Molestie



REDAZIONALE"

LA PIRAMIDE DELLA SALUTE

CARI LETTORI,

ed anche l'autunno è arrivato, anche se debbo essere sincero quest'anno l'estate proprio non l'ho sentita.. in compenso con questa stagione arrivano dal nostro "efficiente" Stato una serie di imposte da pagare che lasciano il segno...

Ma bando a queste tristezze, vengo a questo nuovo numero. Spero sia di Vostro gradimento: le notizie sono molte e di grande interesse.

Vi invito a soffermarvi soprattutto su quelle che pubblico a pagina 6 riguardante l'obesità dei bambini che si ripercuote negativamente quando saranno adulti.

A pagina 9 troverete un articolo sulle allergie, dove viene evidenziato l'interessante apporto d'aiuto della vitamina D, di cui ho già parlato sul numero precedente.

Domenica 28 settembre, alla festa del volontariato nazionale, abbiamo partecipato con grande successo, presso la circoscrizione 10 di Torino all'evento.

Infine vi informo che stiamo cercando di realizzare nuovi progetti per rendere sempre più utile la nostra onlus alla Comunità. Se qualche lettore, vuole scrivermi o mandarmi qualche suggerimento anticipatamente lo ringrazio.

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



Salute *Parliamo di bambini*



Nell'età evolutiva l'alimentazione deve apportare il materiale energetico e costruttivo necessario per il sostegno dell'organismo e il suo accrescimento. Il bambino educato ad alimentarsi in modo variato ed equilibrato potrà mantenere questa buona abitudine anche da adulto, a tutto vantaggio del suo stato di salute. Vediamo insieme quali sono le diverse modalità per alimentare in modo corretto il bambino da 0 a 3 anni.

Il crescente aumento dell'obesità, specie infantile, nei Paesi industrializzati sta provocando un vero e proprio allarme sanitario e sociale. Ancora troppi genitori sono convinti che lo stato di salute e la crescita dei loro figli sia in relazione alla quantità di cibo che mangiano. Invece, poiché il comportamento alimentare si delinea già nell'infanzia, è necessario agire ed educare i bambini - sin dai primi anni di vita - ad una corretta alimentazione.

Allattamento al seno

Allattare al seno il proprio bambino è la scelta migliore che la mamma possa fare. Oltre a rinforzare psicologicamente il rapporto madre/figlio, il latte materno è senza dubbio l'alimento ottimale che assicura al lattante la migliore protezione possibile:

- ✓ la sua composizione è equilibrata in tutti i componenti;
- ✓ risponde alle esigenze nutrizionali, alle limitate capacità digestive e metaboliche e alla rapidità di crescita del lattante;
- ✓ contiene fattori biologicamente attivi che svolgono importanti ruoli funzionali ed integrano l'immaturità relativa del neonato (ad esempio la difesa contro le infezioni o il ritardo della comparsa di eventuali manifestazioni allergiche).

Questi fattori sono rappresentati da componenti organici semplici o complessi che possono agire da soli o in combinazione con altri costituenti del latte materno (ad esempio lattoferrina, lisozima, anticorpi, oligosaccaridi, fattori di crescita). Tutto questo rende inimitabile la composizione del latte materno per qualsiasi formula industriale. La composizione del latte varia nel tempo e si adatta alle esigenze nutrizionali del proprio bambino.

Nei primi quattro-cinque giorni dopo il parto si ha la produzione di colostro (di colore giallognolo e di aspetto sciropposo), che è ricco in proteine, in minerali e in componenti ad azione antimicrobica, relativamente povero in grassi, carboidrati, vitamine (specie del complesso B).

Dopo i primi giorni di allattamento, il colostro si trasforma in latte di transizione, di aspetto grasso e cremoso. Intorno al decimo giorno comincia la produzione del latte materno vero e proprio cioè del "latte maturo" che è meno ricco in proteine, in minerali e in vitamine A ed E, ma più ricco in grassi, carboidrati e vitamine del complesso B.

La composizione del latte materno cambia con il passare dei mesi soprattutto per la progressiva diminuzione delle proteine. Variazioni si osservano anche nell'arco della giornata e perfino durante la singola poppata. Al mattino, per esempio, il latte materno è più ricco in grassi. All'inizio di ogni poppata il latte è più diluito e più povero di grassi e proteine; queste sostanze, invece, aumentano verso la fine della suzione, dando al lattante un senso di sazietà.

Quando possibile, il bambino deve essere allattato al seno per un periodo di almeno sei mesi, e comunque fino a quando la madre ed il bambino lo desiderano.

Allattamento Sostitutivo

Se vi sono specifici e gravi impedimenti all'allattamento al seno, si deve ricorrere all'allattamento artificiale, su consiglio del pediatra.

Gli unici sostituti del latte materno sono rappresentati dalle "formule per lattanti", la cui composizione è regolamentata dalla legislazione nazionale in linea con quella europea. Questi prodotti sono indicati nei primi sei mesi di vita come unica fonte alimentare del lattante.



Divezzamento

Divezzamento non significa allontanamento dal seno, ma passaggio graduale verso una alimentazione più varia sia nella consistenza e nel sapore (questo causa a volte un rifiuto iniziale da parte del bambino) che nelle modalità di somministrazione. Inizia, di norma, a partire dal sesto mese e comunque sentendo il parere del pediatra.

La carne è essenziale per l'apporto di proteine ad alto valore biologico, di ferro e di altri sali minerali nonché di alcune vitamine del gruppo B. I cereali sono una buona fonte energetica. L'olio di oliva fornisce gli indispensabili acidi grassi. La frutta e la verdura contengono vitamine, sali minerali, ferro e fibre. Il formaggio e lo yogurt assicurano il calcio e le proteine di elevata qualità. Quindi, in sintesi, le principali raccomandazioni per il corretto divezzamento:

- il divezzamento dovrebbe iniziare a partire dal sesto mese
- sappi che a sei mesi di età il fabbisogno calorico del bambino deve essere soddisfatto solo per il 50% da alimenti diversi dal latte
- evita nel primo anno di vita del bambino l'introduzione di alimenti noti per la loro attività istamino-liberatrice (pomodoro, fragole, legumi, cacao ecc.)
- non aggiungere sale alle pappe per non abituare il bambino ad un gusto troppo salato
- scegli olio extravergine di oliva per la sua equilibrata composizione in acidi grassi e la facile digeribilità
- non aggiungere zucchero, evitando anche di utilizzare miele nel primo anno di vita



A CURA DEL MINISTRO DELLA SALUTE
BEATRICE LORENZIN

Nel prossimo numero il Ministro affronterà il tema degli integratori alimentari: impariamo ad usarli solo quando sono necessari!

Consumo indicativo di alimenti a 1 anno di età*

Alimenti Quantità per giorno
Latte e yogurt o altri latti fermentati: 400 - 500 ml
Biscotti: 15 g
Semolino: 40 g
Pastina: 40 g
Parmigiano grattugiato: 10 g
Carne: 30 - 40 g
 oppure
Pesce: 50 - 60 g
Olio extravergine di oliva: 10 ml**
Verdure: 100 g
Formaggio: 20 g
Tuorlo di uovo: 1 - 2***
Frutta: 150 - 200 g

N.B.: * per un bambino del peso pari a 9 - 10 kg.
 ** circa un cucchiaino da tavola
 *** tuorli alla settimana



Da sei a dodici mesi

Nel secondo semestre di vita il bambino può cominciare a mangiare progressivamente numerosi alimenti di diversa composizione e digeribilità. Si comincia con cereali contenenti glutine (frumento, orzo, avena) sotto forma di pastina o semolino. In seguito si possono aggiungere, a distanza di almeno 10-15 giorni uno dall'altro, carne finemente tritata o frullata e pesce povero di grassi saturi quale sogliola o merluzzo (lessato e tritato o frullato). Il pesce è un alimento digeribile, ricco di proteine e povero di grassi, ma dovrebbe essere introdotto nella dieta gradualmente.

In questa fascia di età non va somministrato latte vaccino.

Consumo indicativo di alimenti a 2 anni di età *

Alimenti Quantità per giorno
Latte e yogurt o altri latti fermentati: 300 - 400 ml
Cereali pronti: 15 g
Riso e/o pasta: 150 g
Parmigiano grattugiato: 15 g
Carne: 40 g
 oppure
Pesce: 60 g
Pane integrale 30 g
Verdure: 150 - 200 g
Groviera o affini: 25 g
Un tuorlo d'uovo: 1 - 2**
Frutta: 200 g
Succo o spremute: 50 - 100 ml
Olio extravergine di oliva: 15 ml***
Zucchero: 20 g

N.B.: * per un bambino del peso medio pari a 13 - 14 Kg.
 ** uova alla settimana
 *** circa due cucchiaini da tavola

Da due a tre anni

Dopo il compimento del primo anno, il bambino, ormai in grado di masticare, può affrontare un tipo di alimentazione qualitativamente simile a quella dell'adulto. All'alimentazione definitiva si arriva per gradi inserendo nella dieta sempre nuovi alimenti. La quota calorica raccomandata a questa età è di circa 100 calorie al giorno per ogni chilogrammo di peso da suddividersi nei quattro-cinque pasti giornalieri di cui il pranzo e la cena rappresentano i principali.

L'assunzione di proteine deve diminuire leggermente, inserendo quelle di origine vegetale, incrementando la presenza di legumi a scapito della quantità di carne e formaggi.

- È opportuno alternare la carne con il pesce almeno 3-4 volte a settimana. La quantità di grassi dovrà anch'essa diminuire dal 40% circa (rispetto alle calorie totali) a quel 30% che è indicato come soglia da non superare anche nell'adulto.
- Per le fonti di carboidrati valgono le indicazioni generali che consistono nel preferire nel primo periodo semolini, riso e pastine e, successivamente, la pasta. Gli zuccheri semplici devono essere consumati in dosi ridotte ed in gran parte saranno rappresentati da quelli contenuti nella frutta. Questo tipo di alimentazione con una adeguata assunzione di verdure garantisce un sufficiente apporto di fibra e il soddisfacimento del fabbisogno giornaliero in sali minerali e in vitamine



CERTIFICATI PER ATTIVITA' SPORTIVE NON AGONISTICHE

Il Ministro della salute Beatrice Lorenzin ha firmato il decreto 8 agosto 2014 con "Linee guida di indirizzo in materia di certificati medici per l'attività sportiva non agonistica".

Il documento fa chiarezza proprio all'inizio dei corsi e delle attività parascolastiche sulla definizione di attività sportiva non agonistica e dunque su chi deve fare i certificati, quali sono i medici certificatori, la periodicità dei controlli e la validità del certificato, gli esami clinici.

Disciplina infine per i medici il facsimile di certificato e definisce gli obblighi di conservazione della documentazione.

Le linee guida non si applicano all'attività ludica e amatoriale, per le quali il certificato resta facoltativo e non obbligatorio, come stabilito dal Decreto legge 69 del 2013 e confermato da una nota interpretativa del Ministero.

Chi deve fare il certificato

Gli alunni che svolgono attività fisico-sportive parascolastiche, organizzate cioè dalle scuole al di fuori dall'orario di lezione coloro che fanno sport presso società affiliate alle Federazioni sportive nazionali e al Coni (ma che non siano considerati atleti agonisti) chi partecipa ai Giochi sportivi studenteschi nelle fasi precedenti a quella nazionale

Quali sono i medici certificatori

- * il medico di medicina generale per i propri assistiti
- * il pediatra di libera scelta per i propri assistiti
- * il medico specialista in medicina dello sport ovvero i medici della Federazione medico-sportiva italiana del Comitato olimpico nazionale italiano

Quando fare i controlli e quanto dura il certificato

Il controllo deve essere annuale

Il certificato ha validità annuale con decorrenza dalla data di rilascio

Quali esami clinici sono necessari

Per ottenere il rilascio del certificato è necessaria l'anamnesi e l'esame obiettivo con misurazione della pressione e di un elettrocardiogramma a riposo effettuato almeno una volta nella vita.

Per chi ha superato i 60 anni di età associati ad alti fattori di rischio cardiovascolare, è necessario un elettrocardiogramma basale debitamente refertato annualmente

Anche per coloro che, a prescindere dall'età, hanno patologie croniche conclamate che comportano un aumento del rischio cardiovascolare è necessario un elettrocardiogramma basale debitamente refertato annualmente.

Il medico può prescrivere altri esami che ritiene necessari o il consulto di uno specialista
Leggere le linee guida approvate dal Ministro.

Il decreto è stato inviato alla Corte dei conti per la registrazione e sarà poi pubblicato in Gazzetta Ufficiale.



L'obesità, uno dei principali problemi di salute pubblica, è causata nella maggior parte dei casi da stili di vita scorretti; è quindi una condizione ampiamente prevenibile

L'obesità è una condizione caratterizzata da un eccessivo accumulo di grasso corporeo, condizione che determina gravi danni alla salute. E' causata nella maggior parte dei casi da stili di vita scorretti: da una parte, un'alimentazione scorretta ipercalorica e dall'altra un ridotto dispendio energetico a causa di inattività fisica. L'obesità è quindi una condizione ampiamente prevenibile.

L'obesità rappresenta uno dei principali problemi di salute pubblica a livello mondiale sia perché la sua prevalenza è in costante e preoccupante aumento non solo nei Paesi occidentali ma anche in quelli a basso-medio reddito sia perché è un importante fattore di rischio per varie malattie croniche, quali diabete mellito di tipo 2, malattie cardiovascolari e tumori.

Si stima che il 44% dei casi di diabete tipo 2, il 23% dei casi di cardiopatia ischemica e fino al 41% di alcuni tumori sono attribuibili all'obesità/sovrappeso. In totale, sovrappeso e obesità rappresentano il quinto più importante fattore di rischio per mortalità globale e i decessi attribuibili all'obesità sono almeno 2,8 milioni/anno nel mondo.

L'indice di massa corporea IMC (body mass index BMI) è l'indice per definire le condizioni di sovrappeso-obesità più ampiamente utilizzato, anche se dà un'informazione incompleta (ad es. non dà informazioni sulla distribuzione del grasso nell'organismo e non distingue tra massa grassa e massa magra); **l'IMC è il valore numerico che si ottiene dividendo il peso (espresso in Kg) per il quadrato dell'altezza (espressa in metri).**

Le definizioni dell'Organizzazione mondiale della sanità (OMS) sono:

sovrappeso = IMC da uguale o superiore a 25 fino a 29,99

obesità = IMC uguale o superiore a 30.

Secondo dati dell'OMS, la prevalenza dell'obesità a livello globale è raddoppiata dal 1980 ad oggi; nel 2008 si contavano oltre 1,4 miliardi di adulti in sovrappeso (il 35% della popolazione mondiale); di questi oltre 200 milioni di uomini e oltre 300 milioni di donne erano obesi (l'11% della popolazione mondiale). Nel frattempo, il problema ha ormai iniziato ad interessare anche le fasce più giovani della popolazione: si stima che nel 2011 ci fossero nel mondo oltre 40 milioni di bambini al di sotto dei 5 anni in sovrappeso.

In Italia, il sistema di monitoraggio 'OKkio alla Salute' del Centro nazionale di prevenzione e controllo delle malattie (Ccm) del Ministero della Salute (raccolta dati antropometrici e sugli stili di vita, dei bambini delle terza classe primaria 8-9 anni di età ,) **ha riportato che il 22,9% dei bambini in questa fascia di età è in sovrappeso e l'11,1% in condizioni di obesità (dati relativi all'anno 2010).**

Il progetto Hbsc-Italia (Health Behaviour in School-aged Children-Comportamenti collegati alla salute in ragazzi di età scolare), uno studio multicentrico internazionale a cui aderisce anche l'Italia, con l'obiettivo di approfondire le conoscenze sulla salute dei ragazzi di 11, 13 e 15 anni, nel 2010 ha evidenziato che la frequenza dei ragazzi in sovrappeso e obesi è più elevata negli 11enni (29,3% nei maschi e 19,5% nelle femmine), che nei 15enni (25,6% nei maschi e 12,3% nelle femmine). Questo dato è particolarmente preoccupante, in quanto indica che il fenomeno obesità è in espansione e colpisce più frequentemente le generazioni più giovani.

Secondo i dati raccolti nel 2010 dal sistema di sorveglianza Passi, in Italia il 32% degli adulti è sovrappeso, mentre l'11% è obeso. In totale, oltre quattro adulti su dieci (42%) sono cioè in eccesso ponderale in Italia.



L'attività fisica aiuta i bambini a leggere meglio

Fare sport e, più in generale attività fisica, aiuta i ragazzi nell'apprendimento. Lo dimostra uno studio finlandese che è stato pubblicato sulla rivista Plos One.

L'indagine mostra che sono proprio gli studenti che hanno una intensa e continua attività fisica quelli che hanno i rendimenti scolastici più alti e che questo è particolarmente più vero nei primi tre anni di scuola e soprattutto nei ragazzi.

La ricerca ha messo in relazione tra loro i diversi tipi di attività fisica e comportamenti sedentari con la capacità di lettura e abilità aritmetiche tra i 186 bambini finlandesi della prima elementare. **Livelli più elevati di attività fisica durante la ricreazione sono stati correlati a migliori competenze nella lettura e la partecipazione a sport organizzati è legata a punteggi dei test aritmetici più elevati.**

In particolare i ragazzi con livelli più elevati di attività fisica, e soprattutto quelli che andavano a scuola a piedi e in bicicletta, avevano capacità di lettura migliori rispetto ai ragazzi meno attivi. Inoltre, i ragazzi che hanno trascorso più tempo a fare attività di lettura e scrittura durante il loro tempo libero hanno avuto una migliore capacità di lettura rispetto ai ragazzi che passavano meno tempo a fare queste attività.

Mentre quelli che dedicavano più tempo al computer e ai videogame, avevano risultati migliori in aritmetica.

Brevi passeggiate invertono gli effetti di troppa sedentarietà

Tre passeggiate di 5 minuti al giorno sono in grado di invertire i danni alle arterie delle gambe causati dallo stare seduti per circa tre ore consecutive.

Lo ha scoperto un gruppo di ricercatori dell'Indiana University in uno studio pubblicato sulla rivista Medicine & Science in Sports & Exercise. Stare seduti per lunghi periodi di tempo, come succede a molte persone ogni giorno a lavoro, è associata a fattori di rischio, come livelli alti di colesterolo e un aumento della circonferenza della vita che possono portare a malattie cardiovascolari e metaboliche.

Quando la gente si siede, i muscoli si allentano e quindi non si contraggono per pompare efficacemente il sangue al cuore. Il sangue può quindi accumularsi nelle gambe e influenzare la funzione endoteliale delle arterie, o la capacità dei vasi sanguigni di espandersi per un aumento del flusso sanguigno. Questo studio è il primo a trovare un'evidenza sperimentale di questi effetti.

Lo studio ha coinvolto 11 uomini sani non obesi di età compresa tra i 20 e i 35 anni. In una prima parte sono stati seduti 3 ore senza muovere le gambe, in una seconda hanno camminato su un tapis roulant. Ebbene, dai risultati è emerso che se stare seduti per troppo tempo compromette l'espansione delle arterie delle gambe, quando si cammina anche per poco tempo questi effetti si invertono.

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





Il fegato, nostra difesa contro i batteri intestinali

Fegato in prima linea nella difesa del nostro organismo da quei batteri che, dall'intestino, passano nel sangue. A scoprire questa nuova funzione epatica, un gruppo di ricercatori dell'Università Cattolica del Sacro Cuore - Policlinico 'A. Gemelli' di Roma in collaborazione con un gruppo di scienziati dell'Università di Berna.

I frutti del loro lavoro sono stati pubblicati sulla rivista Science Translational Medicine. Quindi un fegato sano agisce come un vero e proprio filtro e attraverso una fitta rete di vasi sanguigni controlla e blocca le possibili vie di fuga dei batteri dall'intestino. Inoltre, grazie ai macrofagi - globuli bianchi in grado di fagocitare ed eliminare i batteri - attiva ulteriori difese per il nostro organismo.

Ovviamente un fegato malato, come un fegato grasso o preda della cirrosi, vede alterati questi meccanismi e, anzi, incorre spesso in infezioni sistemiche che possono essere fatali. In particolare gli studiosi hanno osservato che i pazienti affetti da steatoepatite non alcolica sono maggiormente esposti ai batteri che provengono dall'intestino.

Caffè e sonno alleati per migliorare le prestazioni del nostro cervello

Caffè o pisolino?

Finora si è sempre pensato che il caffè fosse il peggior nemico di un buon sonno ristoratore, ora nuove ricerche mediche lo rendono uno alleato dell'altro tanto da aver coniato il termine del 'pisolino da caffè'. Ovvero bere una tazzina di caffè e poi riposare per almeno 20 minuti.

Le ricerche più interessanti sull'argomento sono state condotte tanto in Gran Bretagna quanto in Giappone. Alcuni scienziati inglesi dell'Università di Loughborough hanno sottoposto a una simulazione di guida persone in privazione da sonno per vedere come meglio stimolare allerta e prontezza di riflessi: la formula 'pisolino da caffè' ha battuto ogni alternativa.

E uno studio giapponese ha anche dimostrato che l'accoppiata caffè più pisolino aiuta la memoria, più di un breve sonno solitario.

La caffeina passa nel nostro sangue dopo essere stata assorbita dall'intestino tenue ma tra il momento in cui si beve il caffè e il momento in cui se ne sentono gli effetti passano almeno 20 minuti. Cioè il tempo che ci vuole perché la caffeina arrivi al cervello.

Ed è quel tempo che va occupato riposandosi.

Se in quei 20 minuti abbiamo la possibilità di schiacciare un pisolino i livelli di adenosina - una molecola responsabile della stanchezza naturale che, legandosi ai recettori del cervello, provoca sonnolenza e rallenta l'attività delle cellule nervose - si abbasseranno perché la caffeina ne è un inibitore.

Attenzione però a non andare oltre i 30 minuti di sonno perché in questo caso si cade nel sonno più profondo, quello che genera intontimento al risveglio.



Allergie: contro quelle invernali casa pulita e vitamina D

Intensificare le pulizie in casa e godersi al sole gli ultimi week end di bel tempo. Sono i due semplici accorgimenti della Società Italiana di Medicina Respiratoria (Simer) per prevenire le allergie in inverno, soprattutto contro gli acari della polvere.

“Presto verranno accesi i riscaldamenti e i moti convettivi di aria che ne conseguiranno aumenteranno la concentrazione degli allergeni degli acari della polvere nelle stanze”, ha spiegato G. Walter Canonica, Direttore della Clinica delle Malattie dell'apparato respiratorio e Allergologia dell'Università di Genova. **“Per difendersi è consigliabile prepararsi alla stagione fredda - ha continuato - con un'accurata pulizia di ogni ambiente chiuso”.**

Ma l'inverno porta con sé anche un altro sgradevole regalo: la tendenza a uscire meno all'aria aperta e il conseguente minore irraggiamento della pelle, **determina una diminuzione di vitamina D**, potenziale difesa fisiologica contro le allergie respiratorie. Se ne parlerà al XV Congresso nazionale Simer- Fip (Società Italiana di Medicina Respiratoria a Genova, 1-3 ottobre 2014), dove verrà presentato uno studio italiano che mette in correlazione allergie respiratorie, comprese rinite ed asma, e diminuzione di livelli dei vitamina D nel sangue.

“È noto un rapporto tra luce e allergie”, ha detto Carlo Mereu, presidente Simer e del Congresso di Genova. “In Paesi che non hanno una forte esposizione al sole - ha proseguito - la popolazione è maggiormente soggetta alle patologie autoimmuni rispetto a chi vive in località più soleggiate”.

Nello studio si è osservato che la vitamina D ha anche un'azione ormonale e in particolare interviene nella modulazione della risposta immunitaria innata ed adattativa, incluse la sensibilizzazione allergica e lo sviluppo di patologie come le malattie autoimmuni.

La ricerca è stata condotta in 18 centri nazionali su 309 pazienti con allergia respiratoria.

“È stata evidenziata una relazione significativa tra bassi livelli di vitamina D, sensibilizzazione ad allergeni perenni e insorgenza di alterazioni del sistema immunitario che possono portare a dermatite atopica”,

ha detto Carlo Lombardi, Responsabile dell'Unità Dipartimentale di Allergologia, Immunologia Clinica e Malattie dell'Apparato Respiratorio della Fondazione Poliambulanza di Brescia.





Il cuore degli italiani è più forte, minori i decessi per malattie cardiovascolari

Buone notizie per il nostro cuore: quello degli italiani, infatti, è sempre più forte e il tasso di mortalità legato a patologie cardiovascolari nei primi 10 anni del duemila è sceso di un terzo. Prevenzione, progresso medico, diffusione della rete di assistenza sul territorio hanno fatto la differenza contro infarto e malattie ischemiche coronariche.

Certo rimangono ancora 250mila decessi all'anno (2 su 5) per motivi cardiaci, ma la situazione migliora a detta della Società Italiana di Cardiologia e a fare la differenza è stata l'introduzione dal 1971 ad oggi delle unità coronariche che hanno determinato un calo di decessi per infarto dal 14 al 3,8%. In realtà il trend positivo accomuna tutta l'Europa secondo uno studio internazionale coordinato da Melanie Nichols dell'Università di Oxford e pubblicato sull'European Heart Journal, la rivista ufficiale della Società Europea di Cardiologia.

La ricerca ha confrontato i dati attuali con quelli di 10 anni fa in 52 Paesi europei su 53 (esclusa Andorra per mancanza di dati) e la situazione, per quanto diversificata - si pensi che in Russia la mortalità per malattie cardiovascolari è 6 volte superiore rispetto alla Francia - è abbastanza confortante. Sicuramente sono le nazioni più avanzate scientificamente e da un punto di vista sanitario ad aver raggiunto i risultati più importanti e in alcuni Paesi, addirittura, il primato della mortalità maschile è passato tristemente al cancro: è il caso di Belgio, Danimarca (dove il primato si allarga anche alle donne), Francia, Lussemburgo, Paesi Bassi, Portogallo, Slovenia, Spagna e San Marino.

A dettare l'inversione di marcia alcuni cambiamenti in termini di stili di vita - si fuma meno, ad esempio - e l'uso delle statine anti-colesterolo ma la guardia va mantenuta alta dal momento che, invece, aumentano i problemi di obesità che sono tra i motivi principali delle patologie cardiovascolari. E poi le donne rimangono particolarmente 'deboli di cuore': su oltre 4 milioni di decessi cardiovascolari all'anno in Europa (1,8 mln per patologie coronariche, 1 mln per ictus e 1,2 mln per altre malattie cardiovascolari), 1,9 mln di vittime sono maschi e 2,2 mln femmine ovvero il 42 contro il 51%.





Non chiediamo troppo al nostro corpo: un vademecum per ricaricare le batterie

Il pieno di energia?

Bastano pochi accorgimenti per ricaricare le batterie e non sentirsi sfiniti a fine giornata:

anche se siamo stanchi è bene non sospendere la quotidiana attività fisica. Uno studio realizzato dall'Università della Georgia ha messo proprio in evidenza come una regolare attività fisica aiuti la nostra resistenza.

Mai dimenticare di bere se non vogliamo intaccare i nostri livelli energetici. La disidratazione riduce il volume ematico e rende il sangue più spesso. Ne risulta così compromesso il pompaggio cardiaco e ridotta la velocità con cui l'ossigeno e le sostanze nutritive raggiungono muscoli ed organi.

Fare il pieno di ferro grazie a carne di manzo (magra), fagioli, tofu, uova, verdure a foglia verde, noci e abbinarli ad alimenti ricchi di vitamina C perché ne favoriscono l'assorbimento.

Non essere perfezionisti all'estremo sul lavoro: piuttosto porsi degli obiettivi misurabili e raggiungibili.

Non lasciarsi prendere dall'ansia prima del tempo se non ci si vuole sentire esausti mentalmente.

Non saltare la colazione: il rischio è di non far ripartire il metabolismo dopo la notte di sonno.

Tenere costante il livello di zuccheri nel sangue non abusando di snack e seguendo una dieta sana ed equilibrata. L'altalena di zuccheri ci rende più stanchi.

Non si può far tutto, talvolta dire "no" può aiutarci a stare meglio.

Riordinare la propria scrivania a fine giornata può aiutarci a ripartire col piede giusto il giorno dopo. Una ricerca svolta a Princeton è giunta alla conclusione che lasciare la propria postazione piena di scartoffie può limitare la concentrazione e la capacità del cervello di elaborare informazioni.

La vacanza è sacra: basta mail e telefonate di lavoro se si vuole staccare veramente la spina.

Bere alcolici prima di dormire non migliorerà il nostro sonno, anzi aumenterà la nostra adrenalina.

Controllare la posta elettronica stando a letto può alterare il naturale ritmo circadiano del corpo, riducendo i livelli di melatonina.

Non esagerare con la caffeina (3 tazze al giorno sono il limite consentito) perché questa sostanza inibisce il rilascio di adenosina, un neurotrasmettitore che induce l'insorgenza del sonno.

Evitare le ore piccole anche nel fine settimana per non scambiare il giorno per la notte.....

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. **CONSIGLI E RELATIVE REGOLE PER UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE.**
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**

**PREVENIRE
E' MEGLIO
CHE CURARE**

*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