

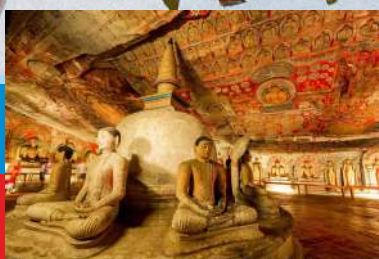
Sapere di più, vivere meglio

Rivista mensile multitematica a cura di Fondazione Milc sul benessere psicofisico, per tutte le età, sui temi della salute, alimentazione, stili di vita, stare bene.

Pensiero
positivo e
atteggiamento,
il benessere
è dentro di noi



muoversi



tendenze



benessere

Questo Mese



06 - Falsi miti alimentari:
qualche esempio



08 - Voler bene al proprio stomaco



10 - Andare a cavallo: quanto esercizio
fisico, e che benessere mentale



12 - Prova anche tu il kettleball



14 - La dieta per la terza età
nei mesi invernali



16 - Vivere fino a 100 anni



18 - Esiste la paura di essere felici?



20 - Tutta questione di atteggiamento



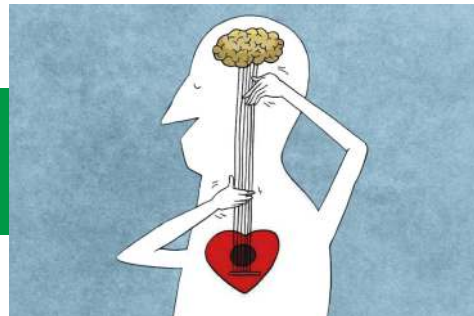
24 - Dormire bene, per vivere meglio.
Qualche consiglio



26 - 10 tendenze mondiali
del mondo del wellness



28 - La tisana, un toccasana
per il nostro organismo



30 - Alla scoperta dell'arpatterapia

32 - Comunicare con empatia
con gli adolescenti



34 - Il benessere delle persone affette
da Alzheimer e il metodo Montessori



36 - La labirintite





Pensiero positivo e atteggiamento, il benessere è dentro di noi

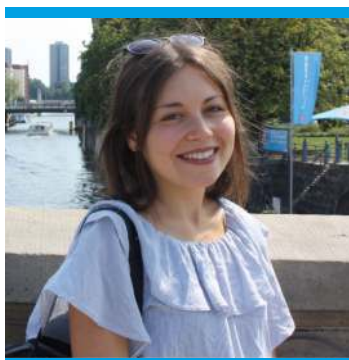
Cari lettori, care lettrici,

il benessere è davvero dentro di noi. Uno spunto di riflessione particolarmente interessante a suffragio di questa affermazione ce lo fornisce Stephen Richards Covey, che fu educatore, scrittore e uomo d'affari statunitense. Il quale era solito affermare che "il 10% della vita è composto dalle cose che ci capitano. Il 90% dipende dalla nostra reazione agli eventi". È un principio molto semplice, perfino elementare, ma quanti di noi sono consapevoli di questa dinamica? In realtà ad una più approfondita lettura emergono due aspetti.

Il primo aspetto riguarda la costruzione di architetture di significato attorno agli eventi che ci capitano. Facciamo un esempio: mi alzo al mattino e non trovo una pantofola (perché è finita sotto al letto), e pochi minuti mi macchio il vestito con cui andrò a lavorare, mentre faccio colazione. Il sistema binario di ragionamento della nostra mente è a un bivio: si tratta di una serie significativa di eventi ("la giornata è iniziata male! Si tratta sicuramente di una giornata no, andrò sempre peggio!" O più grave: "al solito, sono una persona sfortunata. Il destino mi perseguita!") oppure di fatti isolati, che senza una lettura pregiudizievole non significano nulla di più di ciò che sono? Il nostro modo di ragionare non è perfetto, non sempre lucido e distaccato. L'interpretazione che diamo ai fatti è fondamentale e influenza le nostre scelte. In questo il pensiero positivo gioca un ruolo importante, perché alimenta un sistema immunitario che ci protegge da cattivi giudizi e, anzi, ci sprona a dare il meglio di noi stessi, per noi e per gli altri. Il secondo aspetto che emerge dallo slogan di Covey riguarda la nostra dipendenza da fatti che vanno oltre il nostro controllo ("ci capitano", "nostra reazione agli eventi"). Di quante nostre azioni possiamo dire che la loro genesi è sotto il nostro controllo, che ne governiamo il processo, e che il risultato finale dipende solo da noi? L'impossibilità di controllare appieno la nostra vita è talmente evidente che non necessita di ulteriore spiegazione. Certo non significa arrendersi in partenza e farsi travolgere passivamente dagli eventi, al contrario, significa sviluppare la capacità di reazione, saper incassare i colpi, essere proattivi, sviluppare il problem solving. Sapendo che le cose possono non andare come vogliamo, siamo stimolati a pensare a un piano B, ma siamo anche più preparati ad affrontare la nostra reazione avversa all'evento contrario. Che non ci sembrerà più così contrario, ma solo un piccolo ostacolo da superare. Come sempre, buona lettura e buon benessere a tutti!

la Redazione

Falsi miti alimentari: qualche **esempio 6**



di Arianna Dalla Pietà

Continua il nostro excursus nel mondo dei falsi miti alimentari. Ecco le “sorprese” di questo mese.



Il pesce è l'alimento con il più alto contenuto di fosforo?

Una delle credenze più diffuse è che il pesce sia l'alimento con il più alto contenuto di fosforo e che per questo bisogna mangiarne in grandi quantità, ma è veramente così?

In realtà il pesce contiene una discreta quantità di fosforo, ma ci sono alimenti che a parità di peso ne contengono molto di più del pesce, come ad esempio uova, frutta secca, cereali integrali e alcuni formaggi (vedere tabella sotto).

Perché dunque viene caldamente consigliato il fatto di mangiare pesce almeno due o tre volte alla settimana? Svelato il mistero: il pesce ha un ottimo contenuto di acidi grassi omega - 3, i quali vengono definiti “grassi buoni” perché sono

fondamentali per il corretto funzionamento del nostro sistema nervoso, oltre a contribuire al corretto funzionamento del sistema cardiovascolare e a ridurre il livello dei trigliceridi nel sangue.

Ovviamente per essere sicuri di ricevere il massimo dei benefici di questa preziosa fonte di proteine nobili e di grassi buoni, bisogna scegliere con accuratezza il pesce, evitando di consumare troppo frequentemente pesci troppo grandi che possono contenere molto mercurio (tonno, salmone) preferendo il pesce azzurro pescato in mare e non di allevamento.



Mangiare poche uova, aumentano il colesterolo! È davvero così?

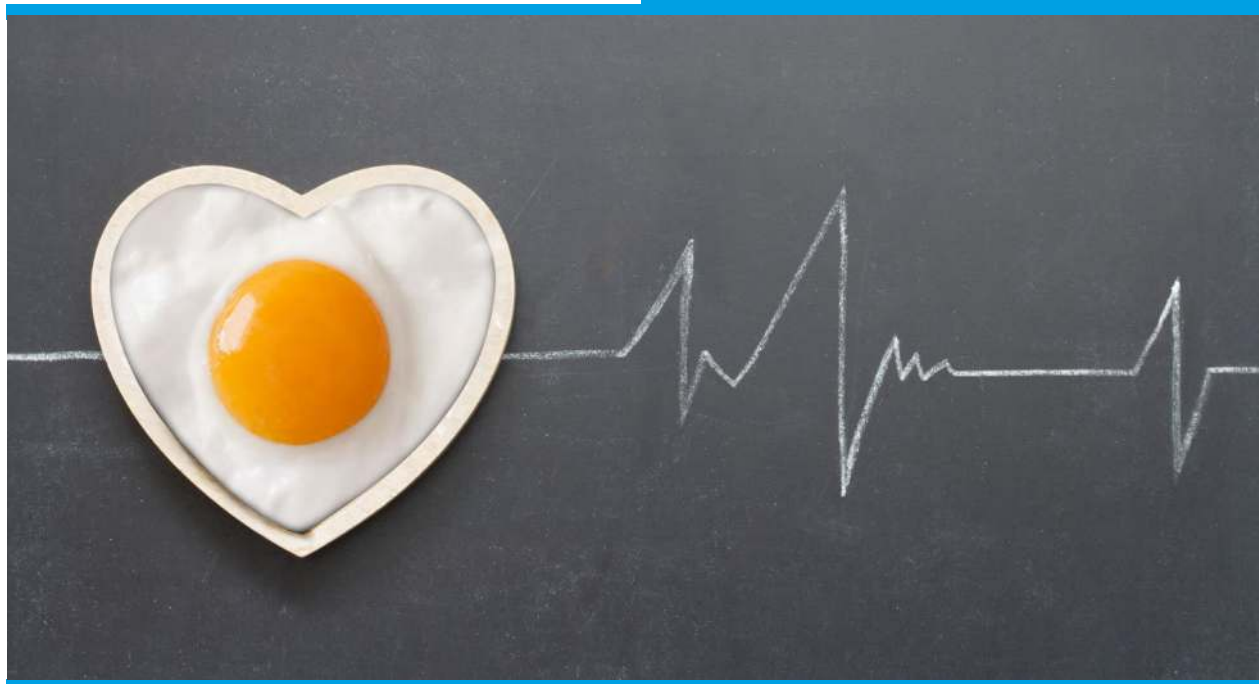
Innanzitutto è vero che solo due uova contengono già la quantità di colesterolo massima che si può assumere al giorno secondo le linee guida (300 mg); bisogna considerare però che l'uovo possiede anche molti altri nutrienti essenziali che sono preziosi per il nostro organismo: questo alimento è infatti ricco di vitamine, minerali, antiossidanti utili per la salute dell'occhio, e in particolare l'albume contiene proteine ad alto valore biologico che possiamo assorbire correttamente solo se l'uovo è cotto.

Tornando al suo contenuto di colesterolo, occorre dire che il 90% del colesterolo che noi possediamo viene autoprodotta dal nostro organismo, e la sua concentrazione nel sangue dipende principalmente da fattori genetici. Questo significa che l'assunzione di alimenti che contengono colesterolo influisce relativamente sui tassi di colesterolo ematico, e che non è tanto il singolo alimento ad incidere quanto la composizione dell'intera dieta. Ad esempio una dieta squilibrata verso gli zuccheri (dolci, bevande zuccherate) e i grassi saturi (prodotti raffinati, burro, ecc.) influisce molto più negativamente sul colesterolo rispetto ad una dieta equilibrata ricca di fibre e con attività fisica.

ALIMENTI RICCHI IN FOSFORO (fonte USDA):

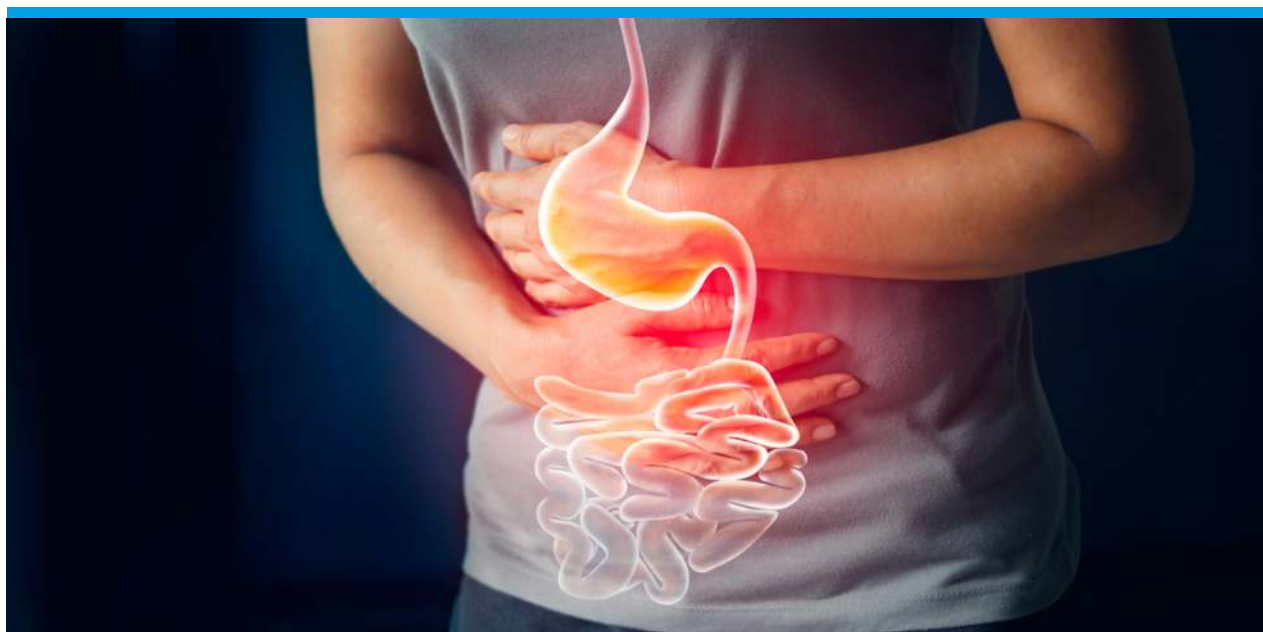
mg di Fosforo/100gr:

Crusca di riso	1677 mg	Pinoli	575 mg
Semi di zucca	1233 mg	Emmental	567 mg
Crusca	1013 mg	Amaranto	557 mg
Semi di papavero	870 mg	Pistacchi	490 mg
Semi di chia	860 mg	Fagioli	440 mg
Germe di grano	842 mg	Gorgonzola	387 mg
Pecorino	760 mg	Fegato	387 mg
Cacao in polvere	758 mg	Ceci	366 mg
Noce brasiliana	725 mg	Segale	332 mg
Soia	704 mg	Mais	210 mg
Grana	694 mg	Merluzzo	203 mg
Semi di sesamo	667 mg	Uovo	198 mg
Semi di girasole	660 mg	Latte di pecora	158 mg
Lievito secco	637 mg	Funghi champignon	120 mg
Anacardi	593 mg	Latte di bufala	119 mg
Pinoli	575 mg	Salmone	261 mg
Emmental	567 mg	Trota	245 mg
Amaranto	557 mg	Nocciole	290 mg
Semi di girasole	660 mg	Miglio	285 mg
Lievito secco	637 mg	Bresaola	269 mg
Anacardi	593 mg		



Voler bene al proprio stomaco

I consigli per una buona digestione sono fondamentali ormai per circa l'85% degli italiani: Sono circa 13 milioni le visite mediche effettuate ogni anno per le patologie correlate. Siamo infatti in tantissimi a soffrire, sporadicamente o più costantemente, di acidità di stomaco, reflusso, pesantezza ed altri disturbi legati alla cattiva digestione. In generale gli esperti affermano che tutto è legato ad uno stile di vita non troppo sano e spesso sregolato: pasti veloci e non equilibrati, poco sport ed attività fisica, utilizzo di medicinali ed integratori non idonei, ecc. Ecco qualche semplice “dritta” per evitare di far innervosire il nostro stomaco.



L'alimentazione: i cibi da evitare

Ogni persona è diversa e anche la digestione cambia, così come non tutti soffrono di cattiva digestione a causa di uno specifico alimento. È però fondamentale sapere che ci sono cibi meno indicati a chi soffre appunto di disturbi legati alla cattiva digestione e tra questi citiamo:

- frittiture
- bevande ricche di caffeina
- teina
- cioccolato e cacao
- bibite gassate
- vini e superalcolici
- cibi ricchi di grassi animali
- pietanze troppo condite
- insaccati
- spezie (solo se in quantità eccessiva)
- formaggi molto stagionati e piccanti.

Sono da preferire:

- verdure e frutta di stagione (meglio se cruda)
- farine anche integrali (senza esagerare)
- latte e formaggio fresco
- qualche integratore naturale e consigliato dal medico non fa male

Stile di vita: attività fisica

Forse non lo sapete ma il movimento quotidiano, come una camminata tranquilla, aiuta concretamente la buona digestione. In particolare l'intestino è come massaggiato e stimolato dal movimento a funzionare meglio: provare per credere. Basta infatti una camminata di circa mezz'ora o 45 minuti al giorno per notare la differenza da subito e meglio ancora è dedicare 3 o 4 ore alla settimana ad uno sport, non necessariamente faticoso, basta un esercizio aerobico che sia nelle vostre corde.



L'importanza del medico

Per giovare di una buona digestione quotidiana è sempre bene rivolgersi al proprio medico per saperne di più e per studiare insieme una dieta ed un intervento mirato alla vostra persona, come detto, siamo tutti diversi ed anche la nostra digestione cambia, anche nel corso delle stagioni e dei periodi di vita. Un buon piano d'attacco prevederà comunque una sana alimentazione, attività fisica regolare, bere acqua a sufficienza, l'eliminazione dello stress e dell'ansia ed eventualmente l'assunzione di integratori alimentari naturali, fitoterapici o erboristici.

4 CONSIGLI CHE TUTTI POTETE SEGUIRE

- 1 Mangiare a orari regolari, e cercare di cenare presto.
- 2 Masticare bene ogni boccone assaporandone il gusto (30 volte almeno!).
- 3 Fate attenzione all'aria che ingerite (causa di eruttazioni), mangiando in fretta, fumando, masticando gomme e caramelle, bevendo bibite gassate.
- 4 La posizione eretta favorisce i movimenti peristaltici verso il basso, evitare perciò di coricarsi prima di due ore dopo il pasto. Dopo mangiato meglio fare una passeggiata.

