

## 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.*



# Questo Mese



06 - Più vitamine prendo meglio è?



08 - La lista della spesa "corretta":  
come riempire il carrello usando la testa



10 - Mal di schiena?  
Gli sport consigliati e quelli da evitare



12 - L'importanza di fare stretching



14 - Il benessere dopo i "65"  
passa anche dall'alimentazione



16 - A una certa età inizia a fare Yoga



18 - Poche mosse per coltivare  
la propria autostima



20 - Adolescenti e psicologia:  
miniguia per genitori



24 - Le silent-holiday per rigenerarsi



26 - Pochi trucchi per trasformare il proprio bagno in una piccola spa



28 - Più salute con il grano saraceno



30 - Lampade di sale, naturali e belle da vedere. E quanti benefici!

32 - L'ABC sui macronutrienti



34 - Disabilità: la ricerca del benessere attraverso l'autonomia



36 - La Narcolessia





## Sorridere di più per stare bene

### Cari lettori, care lettrici,

non serve viaggiare centinaia di chilometri alla ricerca della spa più rilassante e suggestiva (ma se lo farete certo che ne godrete i benefici!), delle volte per stare meglio basta fare un sorriso. Il sorriso è il più potente ed economico strumento di benessere che possediamo. Quando sorridiamo utilizziamo da 5 a 53 muscoli facciali. Uno studio del 2011 condotto da Robin Dunbar, dell'Università di Oxford, ha dimostrato che dopo aver sorriso la soglia del dolore aumenta significativamente. Questo è dovuto all'azione delle endorfine rilasciate da una risata. Le endorfine sono le sostanze naturali che calmano il dolore e che combattono lo stress presente nel cervello umano. Il nome deriva da "endogeno" (ciò che è dentro) e "morfina" (un antidolorifico).

Ma le endorfine non servono solo a soffrire di meno, stimolano il sistema immunitario mediante l'attivazione delle cellule NK Natural killer, innescando un rallentamento dei processi d'invecchiamento.

Vogliamo andare oltre? I ricercatori ritengono che la lunga serie di esalazioni che accompagnano la vera risata provocano stanchezza fisica dei muscoli addominali che, a sua volta, innesca il rilascio di endorfine. Se pensavate che ridere vi facesse venire addominali scolpiti vi siete sbagliati, ma adesso sapete che gli addominali servono anche per farvi stare bene. Ridere abbassa la pressione sanguigna. Se non vi siete ancora convinti a passare almeno qualche minuto al giorno a raccontare barzellette o guardare la vostra commedia divertente preferita, allora sappiate che uno studio del 2010 da Abel & Kruger ha analizzato le foto di 150 giocatori di Baseball che giocavano dal 1952. In queste foto venne prese come parametro di riferimento il "sorriso di Duchenne", indice del sorriso autentico che coinvolge sia le labbra che i muscoli intorno agli occhi. I risultati mostrarono che i giocatori che non sorridevano affatto avevano vissuto in media 72 anni, quelli che sorridevano un po' avevano vissuto in media 75 anni e quelli che presentavano il sorriso di Duchenne avevano vissuto in media 80 anni. E ancora: una ricerca condotta da Orbit Complete ha scoperto che il 69% delle persone trova le donne più attraenti quando sorridono rispetto a quando sono truccate. Meglio un sorriso di un ottimo e costoso rossetto insomma. Il benessere quindi si trova non solo fuori ma anche dentro di noi, e a volte basta un sorriso per ritrovarlo. Buona

*la Redazione*

# Più **vitamine** prendo meglio è?



*di Arianna Dalla Pietà*

Durante il periodo invernale sentiamo spesso dirci che bisogna assumere più vitamine, magari per cercare di combattere un raffreddore, e che quindi siano necessari integratori multivitaminici che ci possano far stare meglio. Ma sono veramente necessari?



## **Le vitamine ieri e oggi**

È vero che in passato non si sapeva che molte malattie gravi erano causate proprio da una carenza di vitamine, come ad esempio lo scorbuto, malattia dovuta ad una carenza di vitamina C, che colpiva i marinai che per mesi non mangiavano frutta o verdura; oppure la pellagra, causata da una carenza di vitamina B3, che colpiva le popolazioni povere che mangiavano quasi solo polenta. Oggi però nel mondo

occidentale è quasi impossibile che ci siano carenze di vitamine (avitaminosi), dal momento che se si segue una dieta varia ed equilibrata questa è sufficiente per garantire una copertura completa di tutto il corredo vitaminico. Questo ovviamente non vale in caso di patologie specifiche in cui viene ridotto l'assorbimento di alcune vitamine o in caso di gravidanza, in cui per alcune vitamine i fabbisogni aumentano.

### L'ipervitaminosi

Si presenta quindi il rischio contrario rispetto al passato, ovvero che si assumano più vitamine rispetto al nostro fabbisogno: si parla quindi di ipervitaminosi. Alcuni tipi di ipervitaminosi possono infatti essere anche molto pericolose per il nostro organismo, e ora vedremo il perchè. Tutte le vitamine vengono infatti classificate in due grandi gruppi: quelle liposolubili, ovvero che non si sciolgono in acqua ma solo nelle miscele di grassi, e quelle idrosolubili che invece si sciolgono in acqua. Questa suddivisione ci fa capire come mentre vitamine come la C o la B sono solubili in acqua e quindi il loro eccesso può essere eliminato attraverso le urine, questo non vale ad esempio per le vitamine A, D, E e K, che non essendo solubili in acqua si possono accumulare a livello del fegato e del grasso corporeo; questo accumulo può provocare diversi tipi di sintomi, come mal di testa e torpore (vitamina A), dolori addominali e affaticamento (vitamina D).



### Integratori solo quando serve

La cosa che ci rincuora è che questo eccesso di vitamine è praticamente impossibile da raggiungere solo attraverso l'alimentazione, mentre può manifestarsi più facilmente assumendo integratori in modo eccessivo. Il consiglio è quindi quello di non assumere integratori solo se si sta avvicinando l'inverno, ma seguire un'alimentazione sana ed equilibrata e in caso rivolgersi al nostro medico di fiducia che ci indirizzi in modo corretto.



### IL DATO: il boom degli integratori alimentari

Secondo un'indagine FederSalus, 32 milioni di italiani hanno utilizzato integratori alimentari nel 2018. Il mercato vale oggi 3,5 miliardi di euro. Da marzo 2018 a marzo 2019 il mercato degli integratori alimentari ha registrato una crescita a valore del 4,3%, sostenuta da un incremento dei consumi del 2,5%. Ogni anno vengono venduti circa 256 milioni di confezioni di integratori vitaminici.

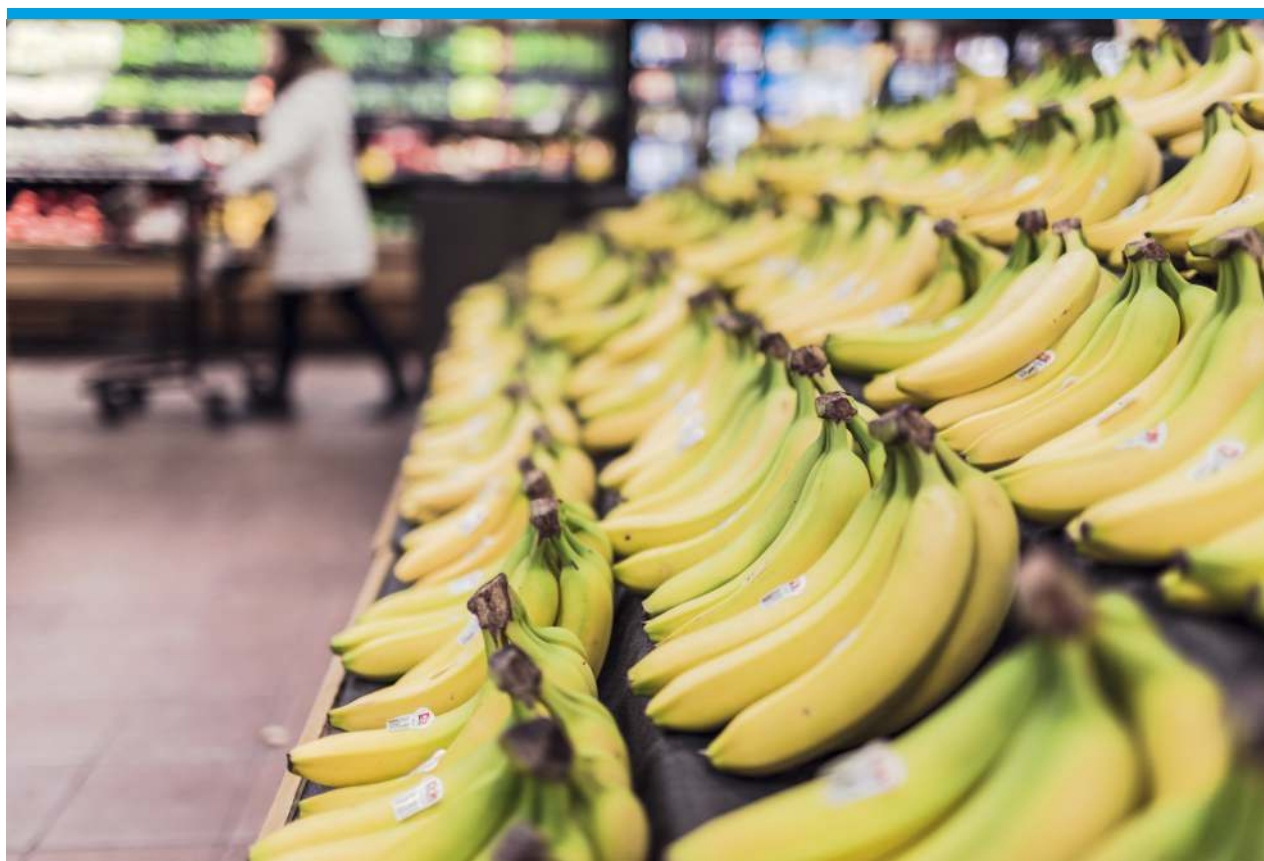
# La **lista della spesa** “corretta”: come riempire il carrello usando la testa

Miniguia in due parti: parte 2

*di Sara Mecca*



Modello mediterraneo, varietà, prodotti di stagione. Basterebbe seguire queste tre linee guida per non sbagliare. Ma se siete alla ricerca di qualche consiglio in più, eccovi serviti.





### Snobbare il tonno in scatola?

Assolutamente no. È molto comodo (tonno, sgombro, aringhe), tuttavia è consigliabile avere una preferenza su quello "al naturale" piuttosto che su quello "all'olio di oliva". Lo stesso discorso non vale per la carne che è meglio comprare da fresca.

### Conservazione

Tutti i prodotti freschi come carne, pesce, pane e quelli già cotti come verdure o legumi o sughi e ragù, possono essere congelati senza problemi: l'importante è che una volta scongelati siano consumati e non rimessi in freezer anche se dopo lo scongelamento sono stati cotti; inoltre la fase di scongelamento deve avvenire in frigo soprattutto per carne e pesce, mentre gli altri prodotti possono anche essere tenuti fuori frigo a temperatura ambiente. Per quanto riguarda tutti gli altri alimenti freschi (ortofrutta, uova e latticini) oltre a essere conservati in frigorifero a una temperatura di circa 4° devono essere monitorati per evitare che superino la data di scadenza o che marciscano e si rovinino: per ovviare questi sprechi può essere una buona pratica comprare solo ciò che sappiamo di consumare in breve tempo e soprattutto della quantità adeguata.

### Le etichette raccontano cosa mangiamo

Le etichette ci dicono per cominciare il termine massimo di consumo. Ma da questo cartellino possiamo trarre altre informazioni che è bene leggere attentamente: la lista degli ingredienti che ci mostra quanto sia salutare davvero un alimento diffidando quindi delle liste particolarmente lunghe e arricchite di additivi e la tabella nutrizionale soffermandosi non tanto sulle calorie ma sulla quantità di sale, zuccheri e grassi saturi; per la carne e la verdura è consigliabile controllare anche la provenienza preferendo quella italiana per motivi soprattutto ecologici e perché, soprattutto per i prodotti ortofrutticoli, rispettare la territorialità ci permette di conseguenza di mantenere la stagionalità. Questo fattore non è banale poiché questi prodotti sono molto suscettibili e seguire le loro tempistiche è una garanzia in più anche per la nostra salute.

### Cosa non deve mancare

Gli alimenti che non dovrebbero mai mancare sono sicuramente frutta e verdura, che, ricche di minerali, antiossidanti e fibra, hanno numerosi benefici sul nostro organismo; la pasta e tutte le varie forme di cereali (tra cui orzo, farro, grano saraceno...), in quanto devono essere presenti una volta al giorno; anche il pesce è decisamente fondamentale poiché la sua frequenza dovrebbe essere maggiore di quella della carne, e grazie al suo contenuto di acidi grassi w-3 svolge un ruolo preventivo nei confronti di molte malattie; ma anche la carne non è da dimenticare come fonte di proteine facilmente digeribili; i latticini e le uova sono altrettanti importanti fonti proteiche altamente versatili.

### Attenzione anche all'igiene!

Da non dimenticare è l'igiene: all'interno di un supermercato spesso molto affollato è facile che si diffondano batteri di cui l'alimento diventa il principale mezzo di trasmissione, ecco perché è bene prendere frutta e verdura o il pane con l'apposito guanto di plastica e non lasciare aperto per troppo tempo il freezer dei surgelati o i frigoriferi dei prodotti freschi che potrebbero danneggiarsi, inoltre gli alimenti congelati andrebbero sistemati in un'apposita borsa frigo durante il tragitto verso casa per evitare che si interrompa la catena del freddo e che si danneggino.

### Fast è facile, ma non eccedere

Tutte queste indicazioni sono adatte a ognuno di noi, anche e soprattutto agli studenti, single, e persone che vanno sempre di fretta e poco tempo da dedicare ai fornelli. Il rischio, in questi casi, è di consumare prodotti non salutari in quantità e frequenze eccessive: snack, barrette, cioccolato, dolci vari bevande zuccherate, cibi trasformati e congelati, bastoncini di pesce, alcol e salumi non sono da bandire completamente ma sono da controllare poiché ricchi di zuccheri, grassi e in alcuni casi sale quindi non sono propriamente adatti all'organismo.

### Spesa corretta, ma quanto mi costi

A influenzare il nostro carrello è sicuramente anche il costo. Tuttavia, è bene mantenere una buona qualità dei nostri alimenti nonostante le offerte e gli sconti siano invitanti, ricordandoci che i primi a giovarne saremo proprio noi e tutti i nostri famigliari. Una spesa di qualità è un investimento in salute, al pari di un abbonamento in palestra!

Con più di 6.000 giornate alimentari all'anno, Eaty è una realtà consolidata della ristorazione nel Nord Italia. Nata a Milano nel 2017, produce ed eroga catering e servizi alimentari in residenze per anziani, residente e comunità per disabili, residenze psichiatriche, residenze per persone con disturbi alimentari, ma anche asili nido, scuole, servizi semiresidenziali e domiciliari.

Per info e contatti:  
EATY s.r.l.  
Milano, Via Vittor Pisani 14  
Tel: 0245 397860  
Email: info@eatyristorazione.it



### CURIOSITÀ: il primo carrello della spesa

Uno dei primi carrelli della spesa fu introdotto il 4 giugno 1937 dal suo inventore (Sylvan Goldman), proprietario del supermercato Humpty Dumpty, a Oklahoma City. Una notte del 1936 Goldman ebbe infatti l'idea di appoggiare un cestino sulla seduta di una sedia a rotelle, in modo da trasportare agevolmente dentro di esso la merce spingendo la sedia dallo schienale.