



milc news

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

Alimentazione

È la dieta delle diete: la Dieta Mediterranea
Falsi miti alimentari: qualche esempio



10

Muoversi

Ahi Ahi gambe gonfie, che fastidio. Che fare?
I tanti benefici del Paddle



14

Rimanere giovani

Il miglior amico della memoria
e del cuore: il mirtillo

Il cerotto per prevenire gli infarti



18

Psicologia

Benessere della mente:
difendersi dalla nomofobia.

Sesso in gravidanza

24

Tendenze

Le migliori app contro lo stress
Giardini verticali fai da te: trucchi e consigli



28

Prodotti del benessere

Il sapone fatto in casa:
fa bene a te e all'ambiente
Scopriamo l'ortica:
perchè fa bene e come cucinarla



32

Chiedi all'esperto

La psicoterapia nella cura dell'ansia.
intervista a Giuseppe Iannone



34

Benessere News

Check-up medico: facciamo il...Tagliando?
intervista a Quirino Messina



36

Enciclopedia Medica Tascabile

Il diabete





Ritrovare il benessere dopo la pausa estiva

Cari lettori, care lettrici,

diciamocelo subito: settembre è un mese duro per molti. Era duro quando si era studenti e si trattava di ricominciare ad andare a scuola, è duro oggi quando l'estate è un ricordo che inizia a sbiadirsi e si deve tornare al lavoro. A settembre, per molti, incomincia la lunga rincorsa alla pausa natalizia. Se vogliamo capovolgere la prospettiva settembre è invece un mese tra i più belli dell'anno: **la lunga coda dell'estate abbraccia il fascino dell'autunno**. Le vacanze ci hanno rigenerato, lunghe o brevi che siano state, il gran caldo ci ha sì fatto sudare, ma ha scaldato il nostro cuore e la nostra anima, metaforicamente. E allora come evitare il duro contraccolpo del ritorno alla realtà? Indubbiamente non guardandosi indietro, al contrario, **pianificando il futuro e dandosi da fare**, per occupare fisico e mente. Parola d'ordine: **vivere il presente**. Nuove attività, nuovi hobby, organizzare cose mai fatte. E non sarebbe male fare tutto questo curandoci del nostro benessere! Un nuovo corso in palestra mai provato prima? Perché no. Iscrivere ad un'associazione che organizza passeggiate in montagna? Un'idea. Acquistare un nuovo frullatore per centrifugati e frullati? Anche. Seguire qualche consiglio alimentare per qualche tempo e vedere come va? Un ottimo diversivo. Concedersi qualche massaggio o una rilassante mattinata in un beauty saloon vicino casa? Da provare. Ormai è chiaro, il trucco è **alterare la routine e inserire elementi di novità nella nostra quotidianità**, e sicuro non soffrirete [o ne soffrirete solo leggermente] della c.d. "sindrome post vacanze". Ricordandoci però di un semplice, umile concetto: quando raggiungiamo un ottimale livello psico-fisico, stiamo bene al mare, in montagna, a casa, in ufficio. La ricetta è sempre quella: **fare movimento, curare l'alimentazione, tenere a bada ansia e stress**. E se è vero che 8 italiani su 10 vivono più o meno intensi episodi di ansia almeno una volta al mese, il consiglio è ancora più semplice: chiudete gli occhi e pensate a quello che vi rilassa, a quello che vi piace veramente. Persino al di là del benessere fisico e mentale (anche curarsi di sé non deve diventare un'ossessione!). Questa componente non deve mai mancare nella nostra vita, **il nostro umore e la nostra positività dipendono da quanto siamo capaci di ricaricare le batterie**. Volete un ultimo consiglio? Appuntatevi in agenda o scrivetelo in calendario, il giorno e l'ora in cui "dedicare tempo per me". Solo programmarlo dovrebbe avere un effetto benefico. Buona salute e buon benessere a tutti!

la Redazione



È la dieta delle diete: la Dieta Mediterranea

di Paola Zampella

Si tratta della regina delle diete, la Dieta Mediterranea. Così nobile, antica e sana, che è stata inclusa nel 2010 da parte dell'UNESCO nella lista dei **Patrimoni Culturali Immateriali dell'Umanità**, per paesi come l'Italia, la Spagna, la Grecia, il Marocco. Nel 2013 la lista è stata estesa anche al Portogallo, alla Croazia e Cipro. Ma esattamente in cosa consiste la Dieta Mediterranea?



Cucina e non solo

Rappresenta un complesso di abitudini alimentari e di stile di vita, che sono caratteristici dei paesi che si affacciano sul Mar Mediterraneo. Da sempre gli abitanti di quest'area sono noti per la loro longevità, legata proprio ad una alimentazione sana ed equilibrata e ad uno stile di vita attivo. Fu il **fisiologo americano Ancel Keys** a coniare il termine "Dieta

Mediterranea" negli anni '50, dopo aver studiato a lungo le caratteristiche psico-fisiche e lo stato di salute delle persone di questa area. In particolare, gli abitanti del bacino del Mediterraneo godevano di un minor rischio di malattie cardiovascolari (infarti del miocardio, ictus, ipertensione arteriosa, ecc.).

La Dieta Mediterranea: caratteristiche

Questo regime alimentare era ed è caratterizzato (malgrado qualche alimento che si è "insinuato" nella dieta) da alcuni elementi che lo rendono unico al mondo, che assicurano benefici alla salute, quali:

- ✓ abbondanza di molti alimenti di origine vegetale: ortaggi e frutta di stagione, cereali (anche integrali), pasta, pane e prodotti da forno preparati con farine non raffinate, e legumi (tutti alimenti con indice glicemico medio-basso).
- ✓ assunzione di pesce, in particolare di pesce azzurro, ricco di acidi grassi polinsaturi fondamentali per la salute del nostro organismo;
- ✓ consumo moderato di latticini (per consumo moderato si intende per esempio latte o yogurt a colazione e un paio di porzioni di formaggi a settimana);
- ✓ consumo razionale di carne bianca, uova, frutta secca e frutta oleosa;
- ✓ utilizzo regolare di olio extravergine di oliva;
- ✓ consumo limitato di carne rossa, salumi, insaccati, dolci e alimenti ricchi di grassi saturi;
- ✓ corretta idratazione giornaliera, almeno 2-2,5 litri di acqua al giorno;
- ✓ stile di vita attivo (attivo significa una moderata e giornaliera attività fisica, per mantenere la tonicità muscolare, la vascolarizzazione e una buona risposta metabolica).

Da questo elenco si evidenzia un'alimentazione ricca di vitamine, sali minerali, antiossidanti.

Benefici per la salute

La dieta mediterranea è diventata sinonimo di alimentazione equilibrata ed è spesso portata come esempio di regime da adottare per mantenersi in salute e combattere le cosiddette malattie del benessere, quali tumori, diabete e patologie cardiovascolari. Fra i principali benefici che la dieta mediterranea è in grado di apportare all'organismo troviamo:

- 1 elevato apporto vitaminico;
- 2 effetto antiossidante;
- 3 contenimento dei livelli glicemici e di colesterolo del sangue;
- 4 aiuta a prevenire l'insorgenza delle malattie degenerative, quali il morbo di Alzheimer, Parkinson e SLA.

Cocktail a base di olio extra vergine di oliva

Provare per credere, ecco un paio di cocktail che si possono fare con l'olio extra vergine d'oliva!

- **Oliveto:** a base di gin, succo di arancia, zucchero, olio extravergine di oliva.
- **Oil Martini:** vermouth e gin all'olio extravergine di oliva o vodka all'olio.

PAOLA ZAMPELLA [www.mariapaolazampella.it]

Biologa Nutrizionista, da sempre appassionata di cucina e alimentazione, ha fatto della sua passione una professione. Specialista in Scienze dell'Alimentazione è iscritta all'Ordine Nazionale dei Biologi e lavora presso il Centro SaluteIN di Milano (www.saluteinmilano.it).

Per info e contatti:

Centro SaluteIN Milano
Viale Regina Giovanna 6
info@centroreginagiovanna.it
Tel: +39 02.29519615

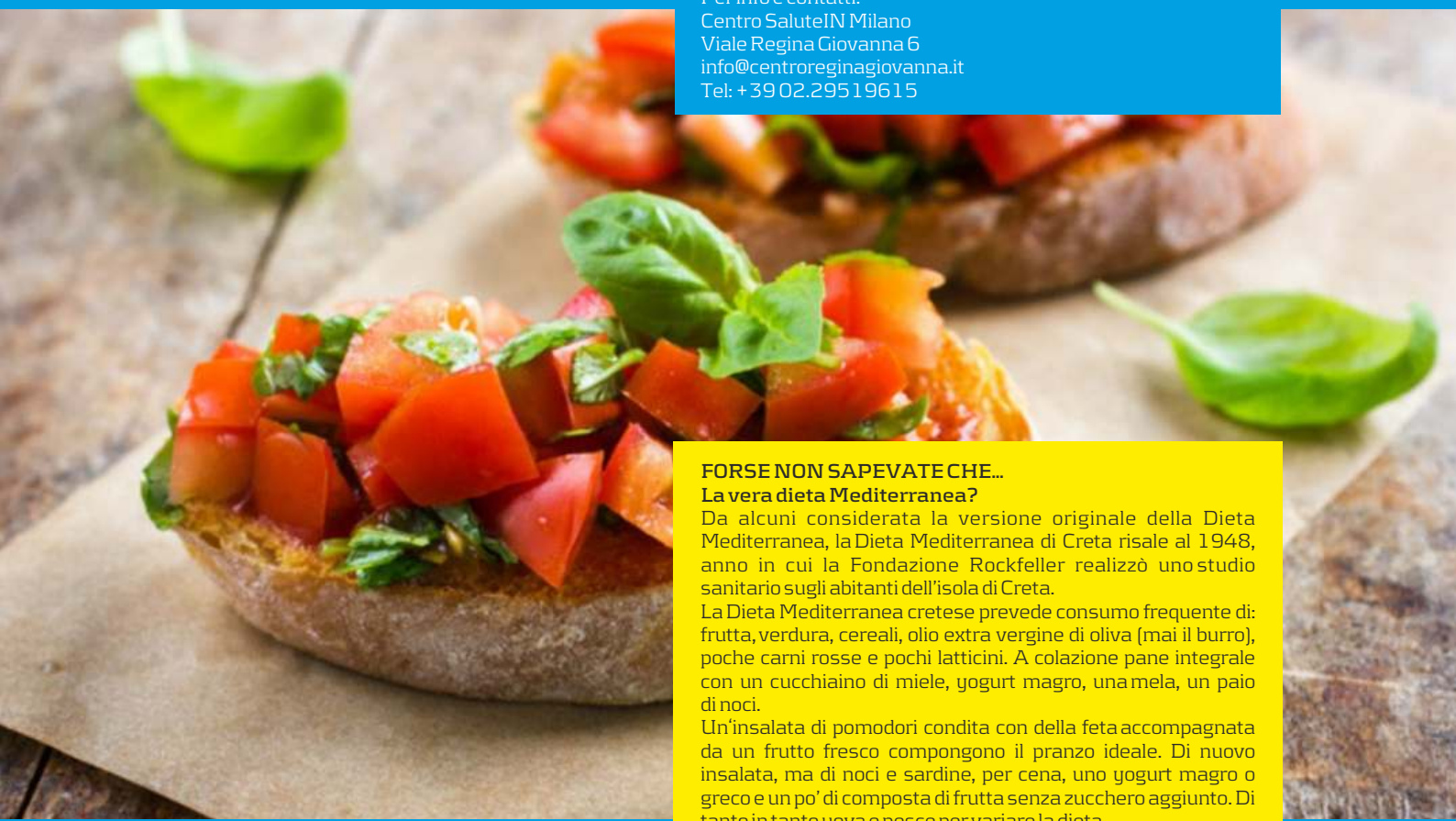
FORSE NON SAPEVATE CHE...

La vera dieta Mediterranea?

Da alcuni considerata la versione originale della Dieta Mediterranea, la Dieta Mediterranea di Creta risale al 1948, anno in cui la Fondazione Rockefeller realizzò uno studio sanitario sugli abitanti dell'isola di Creta.

La Dieta Mediterranea cretese prevede consumo frequente di: frutta, verdura, cereali, olio extra vergine di oliva (mai il burro), poche carni rosse e pochi latticini. A colazione pane integrale con un cucchiaino di miele, yogurt magro, una mela, un paio di noci.

Un'insalata di pomodori condita con della feta accompagnata da un frutto fresco compongono il pranzo ideale. Di nuovo insalata, ma di noci e sardine, per cena, uno yogurt magro o greco e un po' di composta di frutta senza zucchero aggiunto. Di tanto in tanto uova e pesce per variare la dieta.





Falsi miti alimentari: qualche **esempio**

di Arianna Dalla Pietà



“L’ananas fa dimagrire”, oppure “bere durante i pasti crea gonfiore”, vi sarà già capitato di sentire queste affermazioni in tv o sui giornali; consigli che spesso ci danno delle risposte tranquillizzanti. Ma ci dobbiamo veramente fidare? Molto spesso si tratta di falsi miti di cui è meglio diffidare.

Bere acqua (circa 2 litri al giorno) fa bene, idrata, depura l’organismo, aumenta il senso di sazietà. Troppa acqua rischia invece di abbassare i livelli di sodio, diluire il sangue, e avere conseguenze negative per cuore e cervello.

Miti sulla frutta

No frutta post cena e il mito dell’ananas. Sono molto diffuse, ad esempio, delle “credenze alimentari” sulla frutta: si pensa infatti che mangiare gli agrumi dopo cena faccia male. In realtà, se la persona è in salute, non ci sono evidenze scientifiche che indichino il momento giusto della giornata per mangiarli (diverso è per i soggetti che soffrono di reflusso gastroesofageo). Un altro falso mito riguarda l’ananas, di cui è diffusa la credenza che aiuti a perdere peso. Purtroppo nessun alimento ha il magico potere di bruciare i grassi, nemmeno l’ananas, nonostante questo frutto esotico sia comunque ricco di tante proprietà benefiche (per esempio contiene la bromelina, una sostanza che favorisce il metabolismo e ha un ottimo effetto digestivo).

Miti sulla pasta

La pasta fa veramente ingrassare? E’ molto diffusa anche l’idea che il consumo di pasta faccia ingrassare. Si tende infatti a ridurre drasticamente il contenuto di carboidrati complessi come pasta e riso con la convinzione che questi siano la causa dei chili di troppo. In realtà la drastica riduzione di questi alimenti per più giorni può provocare gravi carenze nutrizionali, oltre che indurre una maggiore sensazione di fame che si tende a colmare assumendo zuccheri semplici (frutta, dolci, ecc.). E’ inoltre sbagliato pensare che mangiare i carboidrati alla sera faccia aumentare di peso, dal momento che non dipende dall’ora della giornata in cui si assumono, ma dalla quota calorica giornaliera di cui il nostro corpo ha effettivamente bisogno.

Niente acqua durante i pasti?

“Niente acqua durante i pasti altrimenti mi gonfio!” L’ultima lente d’ingrandimento la poniamo sull’acqua e sull’opinione diffusa che bere durante i pasti provochi gonfiore e favorisca l’aumento di peso. Sbagliato! Anzi, assumere acqua mentre si mangia aiuterebbe a migliorare la consistenza degli alimenti ingeriti, favorendo quindi la digestione. Inoltre, l’abitudine di

non bere durante i pasti, ma di bere solo prima, non ha di per sé alcun effetto dimagrante, ma favorisce semplicemente il senso di sazietà, portando a ridurre la quantità di cibo ingerito nel pasto.

Non è sbagliato seguire qualche consiglio, anche se trovato in rete, occorre però sempre verificare le fonti!



CURIOSITÀ: il carrello della spesa degli italiani

Secondo l’Istat, le famiglie italiane nel 2018 hanno speso per prodotti alimentari e bevande analcoliche in media 462 euro mensili (457 euro nel 2017). Ecco i principali aumenti di spesa rispetto al 2017: carni, 98 euro mensili, +4,0%; pesci e prodotti ittici, 41 euro mensili, +3,4%; caffè, tè e cacao, 15 euro, +5,0%. Le carni rappresentando il 3,8% della spesa totale; il pesce pesa meno della metà delle carni (1,6% della spesa complessiva) e caffè, tè e cacao appena lo 0,6%. Pane e pasta? Ovviamente sì, gli italiani ne consumano in quantità: il loro consumo si piazza al secondo posto dopo la carne, per budget speso. L’80% circa degli italiani consuma pane e pasta almeno una volta al giorno (a tal proposito, paste speciali, bio, senza glutine, kamut, farro e con spezie e legumi, fanno registrare consumi in aumento fino al 20%).