



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

Quando l'acqua fa dimagrire
Come abbattere la stanchezza con la carnitina



08

Muoversi

Come allenarti a casa tua



10

Rimanere giovani

Esercizi per contrastare l'artrosi
Il tè matcha, elisir di longevità



12

Psicologia

Come superare il nervosismo
Come vincere la paura di sbagliare

16

Tendenze

Come prendere la giusta abbronzatura



18

Prodotti del benessere

Tempura di carciofi gratinati
Il Melograno: alleato della tua bellezza



20

Chiedi all'esperto

Odontoiatria 3.0:
intervista a Raimondo Pische



22

Benessere News

Il benessere della mente,
difendersi dallo stress



24

Enciclopedia Medica Tascabile

Odontoiatria Olistica: di cosa si tratta?





Cari lettori, care lettrici,

per chi scrive e per tutta la Redazione che negli scorsi mesi si è trovata a pensare, ideare, progettare e realizzare un nuovo magazine sul tema della Salute e del Benessere è un momento speciale. Perché queste prime parole rappresentano il primo contatto virtuale con voi lettori e con voi lettrici, e perché questo momento è caratterizzato da un mix di adrenalina (si comincia finalmente!), di ansia (piacerà il Magazine?), di attesa e convivenza con la sensazione di essere guardati con curiosità, ma anche con velata diffidenza. Ci può stare, fa parte del gioco, in fondo di riviste che parlano di salute e benessere ne esistono tante, online e offline, il mercato ne è pieno. E allora eccoci alla faticosa domanda: perché Milc News? Tanto per cominciare non sarà un magazine che parla di Salute e Benessere, bensì, al contrario, che inverte i termini: tratterà principalmente del Benessere, e della Salute come strumento per raggiungere il primo. **“Star bene”**, sembra facile, ma proviamo a domandarci se davvero il benessere, definito come “stato felice di salute, di forze fisiche e morali” (Enciclopedia Treccani), faccia parte della nostra vita, e in che misura. **Niente paroloni scientifici, niente teoria, scienza in piccole dosi e componente clinica quanto basta.** Una linea diretta col benessere e con le sue diverse sfaccettature, da noi declinate nelle sezioni **“Alimentazione”** (corretta alimentazione, nutrizionismo, cucina e salute), **“Muoversi”** (sport, movimento, attività fisica, outdoor), **“Rimanere giovani”** (prevenzione delle malattie della terza età e invecchiamento attivo), **“Psicologia”** (relax, benessere della mente e psicologia), **“Tendenze”** (stili di vita, tendenze, mode e attualità). Per non farci mancare nulla abbiamo pensato a tre rubriche: **“Chiedi all’esperto”**, per rispondere alle vostre domande e approfondire temi di interesse con i giusti “addetti ai lavori”; **“Benessere News”**, dove parleremo di argomenti di attualità, con qualche consiglio a margine; **“Enciclopedia Medica Tascabile”** ci consentirà infine di fornirvi, numero dopo numero, qualche pillola clinica per conoscere il mondo della medicina. Lavoreremo per voi e speriamo “con” voi, per offrirvi un prodotto interessante, non impegnativo, e soprattutto che possa aiutarvi nella vita di tutti i giorni. Saranno affrontati tanti temi, trattati da prospettive diverse; ci metteremo al servizio di giovani e meno giovani, donne, uomini, bambini, sportivi e non, lavoratori di ogni settore. Perché il Benessere e la Salute sono un **diritto di tutti**, perché no, un piacere per tutti, necessariamente alla portata di tutti. E se i ritmi di vita, gli impegni, il lavoro, le distrazioni rendono più complesso occuparci di noi stessi, arriva in aiuto questo Magazine. Ecco qui racchiuso il senso e gli obiettivi di questo Milc News, la nostra promessa, a cui tende il nostro impegno. Ma ora basta parole, per capire se saremo all’altezza di quanto promettiamo non vi resta che leggere il Magazine. Si parte, buon viaggio e buona lettura a tutti.

la Redazione

Quando l'acqua fa dimagrire

È vero che con l'acqua si può **dimagrire**, in modo sano e naturale? Se beviamo tanta acqua, mangeremo sicuramente meno e riusciremo a dimagrire con maggiore facilità, grazie anche al **metabolismo** più efficiente.



Quando bere

Dobbiamo imparare una cosa fondamentale, a proposito dell'acqua: se vogliamo sfruttare le caratteristiche dell'acqua per **dimagrire**, allora dobbiamo sapere come utilizzarla al meglio e in relazione a quali momenti della nostra giornata. Bevendo delle quantità precise di acqua, ci accorgeremo che si riduce sia il peso che il gonfiore. La capacità di un bicchiere, mediamente, è di 200 ml; usiamolo per misurare l'acqua che beviamo, in modo da essere sicuri di introdurre nel nostro corpo la quantità giusta. Possiamo seguire uno schema preciso, secondo cui bisogna bere: appena svegli, mezz'ora prima dei pasti, tra un pasto e l'altro e prima di dormire.

Perché bere appena svegli

Per dimagrire, è utile bere un bicchiere d'acqua a digiuno, quindi 200 ml, prima della nostra abituale colazione mattutina; questo gesto è molto salutare, in quanto aiuta a **depurare** l'intestino con facilità, dopo il digiuno notturno, ed evita, durante la giornata, quei fenomeni di fermentazione che ci rendono gonfi e ci procurano fastidio. Indipendentemente dal fatto di voler dimagrire, è un'abitudine davvero salutare.

A cosa serve bere prima dei pasti?

Diversi studi, tra cui quello dell'università statunitense di Blacksburg, dimostrano che bere due bicchieri e mezzo di acqua, circa 500 ml, mezz'ora prima di ciascuno dei pasti principali, aiuta a dimagrire. Effettivamente, bevendo dell'acqua in questa quantità, sarà possibile arrivare al momento del pasto con un appetito più limitato, cosa che ci consentirà di servirci con moderazione del cibo che abbiamo a tavola, gustandolo anche meglio, tra l'altro.

L'acqua da bere tra un pasto e l'altro

Durante la mattinata e nelle ore pomeridiane, indipendentemente dalla sete, ricordarsi di bere almeno un bicchiere di acqua, circa 200 ml, ci aiuterà ad evitare di sentire il bisogno degli **spuntini**, tra un pasto e l'altro. Anche questa è un'astuzia importante, per dimagrire, se si considera che i classici spuntini, nell'intervallo tra i pasti principali, sono quasi sempre rappresentati da merende dolci o bevande zuccherate, con il corrispondente introito di calorie superflue.

Bere prima di dormire

Prima del riposo notturno, molti di noi hanno sempre avuto l'abitudine di bere qualcosa, per conciliare il sonno; piuttosto che bevande eccitanti, dato l'orario, o che siano veri e propri alimenti da digerire, affaticando la digestione e il **metabolismo** durante la notte, potremmo bere un ultimo bicchiere d'acqua, quindi altri 200 ml, un'ora prima di andare a letto, oppure usare la stessa quantità di acqua per preparare una tisana. Durante la notte, il nostro organismo ha bisogno dell'idratazione indispensabile per l'attività del metabolismo, impegnato sia a smaltire le **tossine** che si sono sviluppate attraverso i vari processi in cui l'organismo è impegnato durante la giornata che ad eliminare i grassi; quindi, non c'è niente di meglio di un sano bicchiere d'acqua.

4 consigli finali

I liquidi che assumiamo sono molto importanti per il nostro organismo, quindi li dobbiamo dosare secondo le nostre esigenze specifiche. Le quantità indicate per chi vuole dimagrire non vanno bene in assoluto, ovviamente; bisogna tenere conto dell'aumentato fabbisogno di liquidi di chi pratica un'attività fisica oppure svolge quotidianamente un'attività lavorativa tale da richiederne una maggiore quantità. Di questo dobbiamo tenere conto soprattutto d'estate, dovendo reintegrare i liquidi persi con il sudore.

Come abbattere la stanchezza con la carnitina

Stanchezza? Come aiutarsi?

Spossatezza, mancanza di energia, affaticamento. Se conoscete bene queste sensazioni, se vi sentiti spesso fiacchi, se con i primi caldi la situazione è perfino peggiorata, e tutto questo inizia a pesarvi, allora questo articolo fa per voi.

La stanchezza è un **disagio** che si può far sentire anche sul lavoro, ma anche nei rapporti sociali. Tale disagio, spesso sottovalutato, può essere invece indice di una sofferenza fisica connessa, abbastanza di frequente, ad una carenza di sostanze nutritive nell'organismo. Trascurare, per lungo tempo, questo problema può portare a delle conseguenze serie sia per la salute della persona sia sulla qualità della vita; al contrario, essere in forma, sprigionare energia, contagiare chi ci circonda con la nostra carica migliora la nostra vita professionale, famigliare, sociale.

Quali sono i sintomi?

Ma come si manifestano, nel concreto, queste carenze? Se all'organismo mancano le sostanze nutritive necessarie a svolgere le normali funzioni, il corpo ne risente mostrando i seguenti sintomi: stanchezza esagerata e persistente difficoltà di attenzione e **concentrazione** anche nelle attività banali, sensazione di spossatezza ed apatia. Questo stato generale di affaticamento, come già accennato, può essere il sintomo di qualche malessere più serio, ma più frequentemente è attribuibile alla mancanza di alcune sostanze nutritive come la carnitina.

Cos'è la carnitina?

La carnitina è una molecola scoperta nella carne bovina nel 1905. Tale sostanza è necessaria alla produzione di energia e facilita il buon funzionamento del corpo dando la possibilità a tutti gli organi vitali di rispondere adeguatamente ai bisogni che si possono presentare.

Questa sostanza, infatti, viene solo in parte prodotta dal corpo dato che in quantità maggiori è introdotta dall'esterno attraverso soprattutto alimenti a base di carne. Il maiale, la mucca e la pecora ne hanno una buona concentrazione, mentre è praticamente inesistente nei cereali. Di conseguenza in soggetti che seguono un regime alimentare tendente al vegetariano o al vegano, la molecola è da ritenersi quasi del tutto assente: è questa la causa della mancanza dell'energia fisica e psichica.

Carnitina, energia e non solo

La carnitina contribuirebbe all'ossidazione dei tessuti adiposi in eccesso con un **effetto dimagrante** e, allo stesso tempo, energetico.

Alcuni studi medici confermerebbero anche la sua funzione di cardioprotettore, in grado di abbassare il livello di trigliceridi, contenere il colesterolo e prevenire l'insorgere delle placche nelle vie arteriose.

Si ipotizza, inoltre, che questo aminoacido possa in alcuni casi svolgere una funzione di antiossidante e neuroprotettore nella patologie della demenza senile, l'Alzheimer tra tutte, e limitare l'accumulo di acido lattico nei muscoli durante le attività sportive di qualunque livello e intensità.



Come si può integrare la carnitina?

Un periodo di particolare stress che ha richiesto maggiori energie emotive e fisiche o un'alimentazione non sempre equilibrata e corretta, potrebbero generare una carenza o una completa assenza di carnitina. In questi casi è opportuno provvedere ad integrarla per cui si può scegliere di cambiare alimentazione prediligendo le proteine animali o decidere di introdurre la sostanza dall'esterno. Se non si desidera optare per la prima possibilità per ragioni personali o per difficoltà di ordine pratico, è bene aiutare l'organismo con integratori che sopperiscano a questo bisogno. Ci sono le fiale, ci sono le compresse, informatevi con il vostro medico o in farmacia.

Come allenarti a casa tua



Se hai una vita piena di impegni, tra famiglia e lavoro, puoi prendere in considerazione il workout (termine inglese che sta' per "allenamento") a casa, da praticare in un momento della giornata in cui, magari, sono tutti fuori e ti puoi dedicare a te stesso, allenandoti per raggiungere il benessere fisico e, perché no, staccando dalla quotidianità, in modo da procurarti anche un momento di relax mentale. Tutto considerato, l'**home training** (detto in inglese non vi sentite già più tonici?!) ha anche il vantaggio di rappresentare un'alternativa più economica, rispetto all'allenamento in una palestra o in un centro fitness, anche dovendo acquistare delle attrezzature.

Come organizzarsi all'inizio

Il consiglio è di organizzarsi da due a tre volte a settimana per circa 40 minuti, e di essere costanti, al punto da rendere l'allenamento a casa un'abitudine irrinunciabile, per essere tonici e in forma. Cosa serve per allenarsi a casa? Per cominciare, occorrono solo delle scarpe sportive: andranno bene quelle da running; un abbigliamento comodo; un tappetino da fitness, per la protezione della schiena, dei gomiti e delle ginocchia, meglio se in un materiale che lo renda autobloccante. Organizza **ogni sessione di allenamento** nello stesso modo, iniziando con 10 minuti di esercizi di riscaldamento, seguiti da 20 minuti di allenamento, quindi altri 10 minuti di stretching per concludere. Dopo il periodo iniziale di allenamento a corpo libero, se decidi di crearti una piccola **home gym**, puoi procurarti degli accessori minimi

indispensabili, come fitball, TRX, elastici, manubri (da 1 o 2 kg), step.

Quali spunti utilizzare

Per l'allenamento a corpo libero, ci sono molte app per tablet o smartphone che offrono dei suggerimenti davvero stimolanti, insieme alla possibilità di effettuare il monitoraggio dei progressi compiuti nel tempo e l'impostazione di diversi tipi di obiettivi, anche personalizzabili.

Inoltre, basterà sincronizzare il cellulare con un orologio da fitness di ultima generazione, per poter controllare dei dati importanti come la tua frequenza cardiaca, la quantità di calorie bruciate, ecc. Puoi trovare un valido aiuto anche in alcuni siti internet che, specialmente con l'aiuto di tutorial, ti guidano nei tuoi allenamenti.

Gestire lo spazio...

Pianifica l'organizzazione dello spazio da dedicare al tuo allenamento. Innanzitutto, sfrutta il potenziale che la tua casa ha da offrirti; se, ad esempio, ci sono delle scale con diversi gradini, non avrai necessità di usare lo step: salendo e scendendo tante volte, come fai abitualmente durante la giornata, in pratica farai gli esercizi cardio che rientrano nel tuo programma di fitness. Per i tuoi esercizi, il soggiorno dovrebbe essere l'ambiente più adatto, essendo solitamente quello più spazioso, in casa. Se riesci a ritagliarti uno spazio quadrato, di circa 1,80-2 metri, potrai sistemare anche eventuali attrezzature, avendo la cura di considerare che ti occorrono 60 cm indispensabili per poter eseguire gli esercizi, sui due lati del tappetino o di un attrezzo, e dalla parete.

...nel giusto comfort

Se nell'angolo del soggiorno in cui ti alleni c'è una finestra,

godrai della luminosità ideale e di aria pulita, quando vorrai tenerla aperta, nelle giornate miti di inizio primavera o fine autunno. Nelle altre stagioni, procura di allenarti con una temperatura tra 20 e 25 gradi, regolando la climatizzazione o il riscaldamento in modo strategico. Se lo spazio a disposizione è limitato, puoi fare gli squat usando una parete; con una sedia puoi aiutarti per l'esecuzione dei triceps dips (esercizi per i tricipiti); se non vuoi ricorrere ad una barra, poggia un'asta robusta, anche quella di una scopa, su due oggetti stabili, che abbiano un'altezza identica, e potrai eseguire dei pull ups, ovvero le trazioni, stando disteso.

Durante l'allenamento bisogna essere sempre attenti all'idratazione; tieni a portata di mano una bottiglia di acqua, che ti aiuterà a reintegrare i liquidi persi sudando. Inoltre, segui un'alimentazione corretta: riuscirai ad ottimizzare i risultati dei tuoi allenamenti a casa.

