

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.

Concentrarsi sull'essenziale



Muoversi



Alimentazione



Benessere

Questo Mese



06 - Cattive (e qualche volta sorprendenti) abitudini che fanno ingrassare



08 - Comfort food: cosa mangiare per migliorare l'umore



10 - Cheap e molto efficaci: gli elastici



12 - Esercizi da fare...in bagno, o dopo la doccia



14 - Essere anziani, ma non sentirsi soli: qualche consiglio



16 - Con l'età che avanza, anche i polmoni invecchiano



18 - Mandala, colorare per ritrovare equilibrio e armonia



20 - No panic, mantenere la calma in tutte le situazioni



24 - Il benessere "vibrante" del bagno di gong



26 - Family hotel: il benessere per tutta la famiglia, bimbi compresi

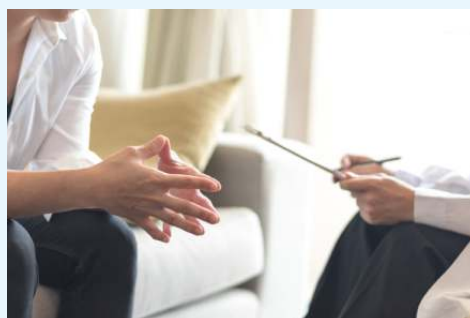


28 - 10 superspezie che non devono mai mancare in dispensa



30 - Le sedie ergonomiche, per la casa o l'ufficio

32 - Breve viaggio nel mondo della Psicoterapia



34 - L'Asma



36 - Fondazione Milc e Comunità Peter Pan: completati alcuni lavori finanziati





Concentrarsi sull'essenziale

Cari lettori, care lettrici,

l'anno appena trascorso verrà sicuramente ricordato come l'anno in cui tutto il mondo ha affrontato un problema comune. Le nostre abitudini sono state stravolte, le nostre priorità si sono rimodulate, e il nostro pensiero è andato principalmente e con una certa ricorrenza (sicuramente anche ad amici e conoscenti, ci mancherebbe!) ai nostri cari. La salute è stata per mesi la nostra prima preoccupazione: la nostra, e dei nostri cari. Quella fisica, e poi quella mentale. Inizialmente ci siamo infatti preoccupati di risolvere il problema dal punto di vista pratico, ma col trascorrere dei mesi, anche i caratteri più coriacei si sono dovuti arrendere ad un senso di preoccupazione e tristezza latente, e si sono resi conto che un pezzetto della vita di tutti è stato perso: lutti, matrimoni, nascite, occasioni speciali, compleanni, festeggiamenti, ricorrenze importanti, bimbi piccoli alle prese con la scuola, studenti senza contatto con i compagni, e ci sarebbero mille altri esempi di "occasioni perse", che avrebbero meritato di essere vissute, o vissute insieme agli altri. Ognuno di noi, con le spalle al muro, ha dovuto prima o poi chiedersi "cosa mi manca di più"? Per alcuni sono stati i parenti stretti, per altri potrebbe essere stato trascorrere del tempo con gli amici, qualcuno potrebbe essersi risposto "fare sport, attività fisica". Qualcuno avrà pensato a cose più divertenti (siamo diversi!), o perché no, anche il lavoro e l'ufficio possono essere annoverate tra le cose che mancano di più nella vita, dopo un po'... Insomma, l'augurio per il 2021 che sta per arrivare è quello di mettere bene a fuoco le proprie priorità di vita e l'essenziale per il nostro benessere.

Con questo augurio-consiglio, buon Natale, buone feste, e buon benessere a tutti!

la Redazione

Cattive (e qualche volta sorprendenti) abitudini che fanno **ingrassare**

Quante volte ci siamo ripromessi di cambiare vita per perdere quei chili di troppo che ci danno così fastidio? Tante promesse, buoni propositi e una volontà vacillante che ci fa desistere ad ogni tentativo. Sappiamo ormai che il digiuno non serve a nulla, così come trascorrere i pomeriggi interi in palestra o cibarsi di sole verdure crude e succhi di frutta. La dieta è una cosa seria e necessita del rispetto di alcuni punti fermi che bisogna seguire con costanza: abitudini alimentari errate e piccoli errori alimentari, infatti, non fanno altro che farci mettere peso in modo repentino e inconsapevole.



Se sei giunto fin qui, forse hai voglia di cambiare davvero, allora vediamo insieme la top 4 delle cattive abitudini che fanno ingrassare e cerchiamo di sostituirle con sane regole quotidiane!

1. Mai uscire senza colazione

Molti italiani hanno la cattiva abitudine di saltare la colazione, passando direttamente allo spuntino di metà mattina o peggio al pranzo. Questa è senza dubbio la cosa peggiore che possiamo fare, dal momento che priviamo il nostro metabolismo di quelle sostanze che gli occorrono per carburare e dare inizio alla giornata. I nutrizionisti di tutto il mondo sono concordi nel ritenere che questo sia **il pasto più importante della giornata**, composto da cereali, frutta, latte o sostitutivi con una fonte di zuccheri come marmellate e miele.

2. Dormi poco?

Probabilmente sei più nervoso e affamato!

Diciamo la verità, siamo tutti un po' nottambuli. Il giorno sonnecchiamo tra il pc e le faccende quotidiane e la sera ci rilassiamo davanti allo smartphone, dimenticando che l'orologio corre e l'indomani inizierà un nuovo giorno. **La mancanza di sonno provoca uno squilibrio degli ormoni**, tra cui la grelina, che regola l'appetito, che ti causerà un'irresistibile fame nervosa. Segui piuttosto la regola delle 8 ore e imponiti di andare a letto non più tardi delle 23, pian piano ritroverai il giusto ritmo e vedrai che anche la tua fame nervosa tenderà a diminuire.

3. Prenditi il tuo tempo per mangiare

In un mondo che corre a velocità supersonica, anche il momento dei pasti diventa una corsa all'ultima forchetta per finire in fretta e vincere il primo premio velocità. Purtroppo anche questa è una cattiva abitudine che fa ingrassare, poiché la **masticazione lenta** e la degustazione del cibo aiuta anche lo stomaco a raggiungere quel **senso di sazietà** che ci fa sentire sazi e appagati.



4. Utilizza piatti piccoli

Ti può sembrare strano, eppure anche l'occhio vuole la sua parte! Quando ti prepari da mangiare, ad esempio, non utilizzare piatti da portata molto grandi, perché ti sarà difficile riempirli e vedendoli mezzi vuoti, avrai sempre la sensazione di aver mangiato poco. Se, invece, utilizzi **piatti piccoli** o medi, le pietanze colmeranno il piatto e tu avrai la convinzione di aver mangiato di più.



ZOOM: mangiare concentrati aiuta

Le attività che distraggono il cervello mentre si mangia (come guardare la tv) conducono a un maggiore consumo di cibo e, di conseguenza, possono fare ingrassare. Uno studio pubblicato recentemente sul *Journal of Health Psychology* punta il dito soprattutto contro l'abitudine di mangiare mentre si va in giro per casa.

Comfort food: cosa mangiare per migliorare l'umore

Il cibo (e più in generale le nostre abitudini, comprese quelle alimentari) favorisce un miglioramento del nostro umore. All'interno degli alimenti sono presenti sostanze in grado di "modificare" il comportamento (in maniera lieve, si intende).





Il triptofano, amico del buon umore

Un esempio è dato dal triptofano, sostanza da assumere per favorire la [produzione organica della serotonina](#), anche nota come "ormone del buon umore". L'assunzione del triptofano, dunque, contenuto in alimenti come il [latte](#), [la carne](#) e [le uova](#), ci permette di migliorare il tono dell'umore (non a livelli di euforia, ovvio). Tuttavia, esiste una vasta gamma di alimenti, nota come "comfort food", capace di favorire il ritorno del buon umore. Scopriamone le peculiarità!

Comfort food: una definizione più approfondita

Quando si parla di "comfort food" ci si riferisce ad alimenti che, attraverso l'assunzione, sono in grado di garantire [piacere durante \(e dopo\) la degustazione](#). Il termine "comfort" fa riferimento proprio alla consolazione, alla comodità, a un senso di benessere che, in questo caso, è favorito dall'assimilazione di uno o più alimenti. In buona parte dei casi, alla categoria dei comfort food appartengono cibi particolarmente zuccherini, nonché presentanti una composizione ricca di grassi. Sostanze simili, oltre a darci un maggiore senso di sazietà - in alcuni casi una sazietà fittizia - [attivano rapidamente il cervello](#), per sua natura alla costante ricerca di zuccheri. Ma in che modo gli alimenti favorirebbero un più elevato benessere emotivo?

Le potenzialità degli alimenti antistress

Le emozioni che scaturiscono dopo l'assunzione di particolari alimenti derivano dal rilascio, all'interno dell'organismo, di ormoni quali la serotonina, citata in precedenza, [la dopamina](#) e [le endorfine](#). Il loro rilascio permette di migliorare l'umore, diminuendo al tempo stesso la quantità di stress accumulato. Gli alimenti che favoriscono simili reazioni chimiche possono essere assunti singolarmente (si pensi, ad esempio, a un paio di quadretti di cioccolato), oppure combinati tra loro, mescolati in ricette e rielaborati per dar vita a pietanze uniche.

Uno sguardo alle pietanze per migliorare l'umore

Entrando ancor più nel dettaglio, la lista di alimenti e pietanze atte al miglioramento dell'umore è piuttosto ampia. Si parte dalla [zuppa di cipolle](#), nota per essere particolarmente sfiziosa - le cipolle sono ricche di oligoelementi, sali minerali e vitamine - e si arriva al [tiramisù](#), uno dei dolci italiani più famosi a livello mondiale. Immancabile, ovviamente, [la pizza](#), il piatto nostrano più diffuso in assoluto, presente ad ogni latitudine e prodotta in un numero incalcolabile di varianti. Le potenzialità della pizza vanno dalle infinite possibilità di abbinamento alla capacità di saziare lo stomaco attraverso una quantità di carboidrati non indifferente.

Altri comfort food

Da non trascurare piatti come la [torta di mele](#) e il [gelato](#), meglio se biologico e prodotto con ingredienti a chilometro zero: un gelato di questo tipo, sia esso cremoso o in forma di granita, saprà migliorare il tono dell'umore in pochi morsi! [Pollo](#), [broccoli](#), [basilico](#), [kiwi](#), e [legumi](#) in generale, sono considerati i migliori comfort food.



ZOOM: comfort food, quali fondamentali scientifici?

L'intestino contiene milioni di cellule e fibre neuronali che costituiscono un vero e proprio sistema nervoso autonomo, indipendente dal sistema nervoso centrale. Viene chiamato "secondo cervello". Non stupisce quindi, che far contento il nostro intestino faccia contenti noi.