

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.

2021: pensare al futuro,
concentrandosi sull'io

n. 19 del mese di Gennaio 2021



Muoversi



Alimentazione



Benessere

Questo Mese



06 - Allergie e intolleranze alimentari: qual è la differenza?



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



10 - Quanto è bello pedalare in casa



12 - La balance board, non solo dopo un infortunio



14 - Zucchero, mai troppo dopo una certa età



16 - Terza età: camminare 15 minuti al giorno allunga la vita di anni



18 - Consigli per aumentare la forza di volontà



20 - Dare priorità a... se stessi!



24 - Alla scoperta del bagno nel vino



26 - Alcune app per chi pedala sui rulli



28 - Caramelle al miele fatte in casa



30 - Un grande tonico energizzante:
il Ginseng

32 - La Prosopagnosia





2021: pensare al futuro, concentrandosi sull'io

Cari lettori, care lettrici,

la fine dell'anno coincide quasi sempre con un giro di boa in senso figurato: tempo di bilanci, di analisi, di consuntivi, ovviamente anche di progetti futuri. Ci immaginiamo l'anno che verrà e implacabile arriva la sfilza di buoni propositi, impegni e promesse che facciamo a noi stessi e agli altri. Di solito calendarizziamo gli eventi clou dell'anno, visualizziamo i fatti o gli eventi caratterizzanti il nuovo anno, almeno secondo noi. Ci immergiamo nel futuro. Sappiamo che qualcosa che deve accadere, succederà. Coltiviamo aspettative e diamo il via libera alla nostra mente perché riempia di dettagli e forse di risultati il nuovo anno. Dietro questa attività naturale e spontanea, si nascondono ansia e stress. Perché vivere già proiettati nel futuro, con mesi di anticipo? Forse meglio provare a cambiare prospettiva, e spostarsi dal mondo dei fatti a quello dell'essere. Già, perché troppo spesso ci concentriamo su quello che ancora bisogna fare in termini di azioni, e non su quello che è possibile fare su di noi, sul nostro io. Possiamo infatti decidere, una volta tanto, che il cambiamento può riguardare noi stessi, il nostro modo di pensare e di vedere le cose. Un piccolo difetto caratteriale da puntellare, un impegno con noi stessi a limare un lato del nostro carattere di cui non andiamo particolarmente orgogliosi, oppure un impegno a colmare una lacuna di noi stessi, ammesso che siamo noi a decidere che in quello o in quell'altro aspetto vogliamo migliorarci. Un percorso interiore. E allora tutto sembra più facile (forse perché giochiamo in casa, siamo tra amici...): non più cose da fare, ma un patto con noi stessi a migliorarci. Niente eventi o cose da fare, ma un risultato più facile da raggiungere nell'anno che verrà. Il benessere parte quasi sempre da noi stessi e dalla nostra mente.

Con questo spunto, buon 2021 a tutti, e che nonostante tutto riusciremo sempre a conservare una solida serenità di fondo.

la Redazione

Allergie e intolleranze alimentari: qual è la differenza?

di Antonella Sparvoli [biologa]



Sono sempre più numerose le persone che sostengono di soffrire di un'allergia o di un'intolleranza a un alimento, senza conoscerne la reale differenza.

ZOOM: ogni Paese ha la sua intolleranza

La frequenza nella popolazione di allergie alimentari varia da un posto all'altro: in Europa, nocciola e mela sono i due cibi che portano più frequentemente gli abitanti a rivolgersi all'ospedale. Un allergene "emergente" è costituito dai semi di girasole, mentre in Svizzera è diffusa l'allergia al sedano rapa.

1 Spesso i termini allergia e intolleranza alimentare vengono confusi fra loro.

L'allergia alimentare è una reazione avversa a un alimento mediata da meccanismi immunologici. Ha la caratteristica di essere riproducibile, nel senso che viene provocata ripetutamente dall'esposizione a un determinato cibo. Si può manifestare con vari tipi di reazione, in base al coinvolgimento di specifici anticorpi e/o di altri "mediatori" cellulari. Le forme più pericolose sono quelle mediate da anticorpi della classe delle immunoglobuline E (IgE), ma esistono anche forme non IgE-mediate o miste.

2 E invece che cosa si intende per intolleranza alimentare?

Quando si parla di intolleranze alimentari ci si riferisce, invece, a tutte quelle reazioni avverse al cibo che non sono mediate dal sistema immunitario come, per esempio, l'intolleranza al lattosio, dovuta alla mancata o ridotta produzione dell'enzima lattasi, che consente di digerire questo zucchero contenuto soprattutto nel latte e nei suoi derivati.

3 Le intolleranze alimentari sono tutte uguali?

I meccanismi alla base delle intolleranze alimentari sono ancora poco chiari. Di norma queste reazioni avverse al cibo vengono distinte in alcune categorie principali: enzimatiche, farmacologiche e "tossiche". Le forme enzimatiche, come l'intolleranza al lattosio, derivano dall'incapacità di metabolizzare sostanze contenute negli alimenti per la mancanza o la carenza di specifici enzimi. Alcuni considerano anche la celiachia un'intolleranza (in questo caso al glutine), ma in realtà si tratta di una malattia autoimmune. Le forme farmacologiche sono legate all'eccessiva "sensibilità" ad alcune sostanze contenute nei cibi, per esempio caffeina, istamina, etanolo. Le forme tossiche sono le più complesse: si tratta di intolleranze associate agli additivi aggiunti agli alimenti, come per esempio solfiti, glutammato di sodio, addensanti, dolcificanti.

ZOOM: quanti sono gli intolleranti in Italia?

Le stime più recenti indicano che le intolleranze alimentari colpiscono il 5 per cento degli adulti e l'8 per cento dei bambini.

**4 Le intolleranze hanno sintomi chiari?**

Il confine tra allergia e intolleranza è spesso molto labile: le manifestazioni sono così variabili che non si può escludere la possibilità di un'interazione tra meccanismi biochimici e immunologici. Purtroppo ancora oggi non esistono test validati scientificamente per diagnosticarle, fatta eccezione per l'intolleranza al lattosio (breath test).

5 Come diagnosticare un'allergia alimentare

Diversamente da quanto accade con le intolleranze, le allergie alimentari, in particolare quelle IgE-mediate, possono contare su test diagnostici di provata efficacia. Di norma, in presenza di sintomi sospetti, si ricorre a test cutanei e/o sierologici (la determinazione delle IgE-specifiche). Questi esami consentono di identificare la sensibilizzazione nei confronti dei vari alimenti che possono comportarsi come allergeni. La conferma diagnostica si può però avere solo con il test di provocazione orale in ambiente protetto, che comporta alcuni rischi e quindi viene proposto solo in casi selezionati.

[Fonte: saperesalute.it]

**ZOOM: i dati sulle intolleranze alimentari sono in salita.**

Negli anni Ottanta ne soffriva il 2,9% della popolazione mentre oggi la percentuale è salita al 12,7 (dati Istat). Oltre 300 mila sono allergici al latte, 1,1 milioni al lattosio, 3 milioni al glutine. Poi ci sono 5 milioni di allergici al Nichel, metallo contenuto in vari alimenti, e oltre 100 mila che non tollerano gli additivi alimentari. La celiachia in Italia si stima riguardi più di mezzo milione di persone (con 300 mila casi conclamati).

Che cos'è la dieta detox (in pillole)

Dopo le vacanze o eventuali ricorrenze in cui avete “peccato di gola” vi sentite gonfi e appesantiti? La dieta detox può venire in vostro aiuto (forse). Per detox si intende una dieta disintossicante, seguita per purificare l'organismo da tossine accumulate in precedenza.





Efficacia della dieta detox

La dieta detox è un regime alimentare ipocalorico che limita molto la quantità e la tipologia di alimenti. In realtà il nostro organismo è già in grado di smaltire eventuali sostanze nocive o tossiche ingerite, senza richiedere alcun aiuto da parte di integratori miracolosi o di alimenti particolari. L'unico modo per aiutare il fegato a sostenere il compito di "purificatore" dell'organismo è ridurre l'assunzione di grassi saturi e zuccheri ed evitare prolungati periodi di abbondante assunzione di cibo.

Tutte le diete, per essere efficaci, devono fornire un corretto apporto energetico. La detox non supera le 600-800 kcal. Considerando che una dieta sana ed equilibrata dovrebbe avere un apporto di 1200-1600 kcal al giorno, è facile intuire come la dieta detox sia energeticamente sbilanciata.

Questo non vuol dire che la dieta detox sia completamente inutile, ma per evitare che diventi dannosa per la salute è necessario seguirla per un periodo limitato di giorni (2 o 3) allo scopo di rientrare nei ranghi dopo un periodo di sgarri alimentari.

Cibi consentiti

I cibi consentiti in abbondanti quantità sono frutta fresca, centrifugati, frullati di frutta senza alcun zucchero aggiunto e legumi. Sono consentite verdure ricche di fibre e povere di zucchero come finocchi, cavolfiori, asparagi e in generale verdure a foglia verde. La frutta secca deve essere assunta in minor quantità in quanto contiene fruttosio. Tra i carboidrati sono consentiti cereali integrali, quinoa, avena e miglio. Alcune diete detox ammettono piccole quantità di proteine animali provenienti da pollo, tacchino e alcuni pesci.



Cibi vietati

Nella dieta detox sono vietati latticini, uova, zucchero, soia, dolcificanti artificiali, caffè (comprese le bevande che contengono caffeina), prodotti di origine animale, salse come ketchup e maionese, alimenti ad alto contenuto di grassi, bevande analcoliche e alcoliche.

Perdita di peso

La dieta detox, se prolungata nel tempo, può arrecare danni all'organismo. Seguirla per un numero limitato di giorni invece può aiutare a perdere qualche chilo. L'aspetto positivo è che questa perdita di peso è dovuta alla perdita di liquidi, non di massa muscolare.



ZOOM: consiglio finale

Una "vita spericolata" in cucina e al tavolo da pranzo ci porta ad avere qualche inestetico chiletto di troppo. Non cadiamo però nel volere "tutto e subito" da una dieta per perdere un numero maggiore di chili nel minor tempo possibile, altrimenti arrechiamo un danno maggiore al nostro organismo cadendo dalla padella alla brace (mai detto fu più azzeccato).