

## 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.

### Il benessere ai tempi dell'incertezza

n. 20 del mese di Febbraio 2021.



Muoversi



Alimentazione



Benessere

# Questo Mese



06 - Il legame sorprendente tra alimentazione ed Epigenetica



08 - Ricongelare alimenti scongelati è pericoloso?



10 - Quando la pigrizia è tanta... qualche esercizio da fare anche a letto



12 - Indoor o outdoor, alla scoperta del ping pong



14 - Vuoti di memoria, quando c'è da preoccuparsi?



16 - Per ritardare le rughe, un po' di stretching... facciale!



18 - Comunicare efficacemente: come persuadere qualcuno di qualcosa



20 - Quando l'incertezza del futuro è tanta... qualche consiglio





24 - Terapia della luce: alza l'umore,  
fa bene alla pelle



26 - Coltivare bonsai in casa,  
tra arte e benessere psicofisico



28 - Acido ialuronico: l'aiuto antiage  
per tutti e per tutte le età



30 - Manuale o elettrico,  
il massaggiatore plantare

32 - L'Emicrania con aura





## Il benessere ai tempi dell'incertezza

**Cari lettori, care lettrici,**

L'essere umano non ama l'incertezza. Dal punto di vista antropologico e psicologico. I tempi che stiamo vivendo sono invece permeati di incertezza: nelle relazioni, nel mondo lavorativo, nel nostro profondo. Se siamo fortunati riconosciamo le possibili conseguenze del vivere in un mondo incerto (ansia, stress, apprensione, crisi di panico, e via dicendo) e così facendo, quantomeno, impariamo a convivere e a tollerarle. Ma possiamo dire di vivere realmente bene? Come possiamo cercare il benessere in una società liquida dove liquido è anche il rischio e l'incerto? Diversi studi hanno ormai provato un legame tra intolleranza e incertezza, tra ansietà e ossessività, stabilendo una sequenza di eventi incatenati che possono portare a stress post-traumatici, a disturbi alimentari e alla depressione. Se non possiamo farci piacere l'incertezza e ciò che ne deriva, possiamo però cercare vie alternative. Per prima cosa possiamo, forse dobbiamo, accettare gli stati di incertezza. Gli imprevisti, di qualsiasi natura ed entità siano, fanno parte del nostro quotidiano. Ciò nonostante non siamo soliti associarli all'incertezza, termine che riserviamo a temi e a sensazioni più forti e grandi, a cui dedichiamo attività tese a sedare l'ansia: ricerche su internet, letture, confronti con amici, eccetera. Una volta accettato di vivere in uno stato di perenne di quotidiana incertezza, possiamo poi costruirci obiettivi superiori. C'è una filosofia di pensiero che non mira a raggiungere la soluzione dei problemi ma che aiuta a lasciarsi alle spalle. Non un modo di riflettere che aiuti a trovare una soluzione totale ma che mira all'assenza di soluzioni. Avere un obiettivo più grande sul quale concentrarsi, che sia spirituale, professionale, religioso o una causa di principio, evita di inciampare sulle piccole o grandi noie quotidiane che vengono così classificate come contrattempi e non più come situazioni insormontabili. Oltre a ciò, è sempre bene avere un atteggiamento sportivo nei confronti delle avversità, e sviluppare resilienza. Cediamo all'incertezza soprattutto perché temiamo di non riuscire a reagire in modo adeguato agli eventi, soprattutto a quelli negativi. Si tratta di una vera e propria credenza sociale, diversi studi asseriscono il contrario, ovvero che tendiamo a sottovalutare le nostre capacità di adattamento agli avvenimenti meno lieti e che, dopo avere provato impotenza o incertezza, riusciamo a ritrovare un equilibrio. La resilienza, al pari di un muscolo, va esercitata. Infine, un'ottima distrazione dall'incertezza è rappresentata dal prendersi cura di sé. Mangiare bene, riposare bene e quando serve, avere delle relazioni armoniose, stare a contatto con la natura e con gli animali, fare dei viaggi e concedersi qualche coccola e anche qualche capriccio. Ognuno è libero di cercare di stare bene a modo suo, sapendo che di questi tempi non solo si sta volendo bene ma sta anche resistendo ai tempi insidiosi per corpo e mente che stiamo vivendo.

*la Redazione*

# Il **legame** sorprendente tra alimentazione ed Epigenetica

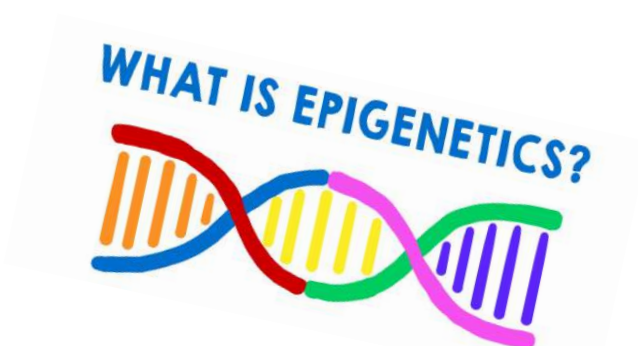


di Vanessa Lomazzi



In questo articolo della Dottoressa Lomazzi si sottolinea l'importanza della dieta (e di una dieta personalizzata) anche da una prospettiva nuova, e per certi versi sorprendente.





### L'Epigenetica

Per comprendere quale correlazione ci sia tra alimentazione ed Epigenetica dobbiamo prima fare il punto della situazione per capire cosa significhi questo parolone di cui ultimamente si sente parlare. Per farla semplice, l'Epigenetica è la branca della scienza che studia le "mutazioni genetiche di superficie", cioè quelle che non alterano la composizione del DNA vero e proprio, ma che condizionano l'espressione dei geni. In altri termini, si definisce "segnale epigenetico" un cambiamento che non modifica la sequenza nucleotidica di un gene (cioè quella che contiene le informazioni di base), ma ne altera l'attività.

### Epigenetica Nutrizionale

E cosa c'entra tutto ciò con l'alimentazione? Le alterazioni epigenetiche sono condizionate da fattori ambientali, emotivi e sì, anche da fattori alimentari! Proprio da questo nasce una branca di studio specifica che prende il nome di Epigenetica nutrizionale o nutri-Epigenetica e che studia gli effetti che i diversi nutrienti contenuti negli alimenti possono avere nei confronti del DNA attraverso modifiche della loro espressione. Il nostro patrimonio genetico può produrre risultati relativamente diversi a seconda del tipo di regolazione Epigenetica che si realizza: alimentarsi in un certo modo, fare o non fare attività fisica, essere amati da piccoli (e da adulti!) o vivere in un ambiente inquinato sono fattori che portano ad una particolare regolazione Epigenetica del genoma.

### Alimentazione ed Epigenetica: la relazione

I ricercatori hanno cercato di spiegare i meccanismi alla base della relazione tra alimentazione ed Epigenetica grazie agli studi fatti su gemelli omozigoti: nascono con lo stesso patrimonio genetico, ma crescendo si possono differenziare a causa dell'ambiente, dello stile di vita, dell'alimentazione, delle emozioni e delle sofferenze provate, che possono influire e cambiare l'espressione di alcuni geni, attivandoli o disattivandoli.

La relazione tra alimentazione ed Epigenetica sta quindi diventando sempre più chiara e marcata negli ultimi anni e numerosi studi scientifici hanno infatti dimostrato come l'esposizione a particolari nutrienti durante lo sviluppo possa "programmare" a lungo termine la salute ed il benessere del bambino e avere effetti permanenti sull'espressione genica dell'individuo. Altri studi hanno dimostrato anche come la regolazione Epigenetica influisca anche sull'adulto sull'espressione dei geni che contribuiscono allo sviluppo di patologie quali ad esempio l'obesità, l'ipertensione, l'ipercolesterolemia e alcune forme tumorali.

### Dieta sana: l'equilibrio tra alimentazione ed Epigenetica

È stato dimostrato come diverse componenti bioattive (quali ad esempio vitamina B12, B6, metionina e folati) contenuti negli alimenti possono modulare la regolazione Epigenetica del DNA e un loro apporto equilibrato è stato associato ad un minor rischio di sviluppare alcune patologie o tumori. Anche in questo contesto si conferma quindi il ruolo "preventivo" di una dieta sana ed equilibrata per la salute della persona. A questo scopo, oltre ad essere necessario assumere un apporto di nutrienti bilanciato, è utile verificare che non ci siano carenze di alcune sostanze in quanto questo potrebbe causare problemi seri.

È bene pertanto rivolgersi a delle figure esperte come quella del Biologo Nutrizionista in grado di elaborare, senza nessuna prescrizione del medico, una dieta personalizzata in base alle singole esigenze andando a modulare la relazione tra alimentazione ed Epigenetica per mantenere il giusto equilibrio e la salute dell'individuo.

[fonte: nutrizionistasalute.it]



# Ricongelare alimenti scongelati è pericoloso?

Sulle etichette dei surgelati c'è scritto in modo molto chiaro che **non si possono ricongelare gli alimenti scongelati**. Vi siete mai chiesti il perché? In questo articolo troverete le risposte ai vostri dubbi.







### Perché è pericoloso ricongelare il cibo scongelato?

La prima motivazione riguarda il lato gastronomico e nutrizionale, mentre la seconda è legata alla salute:

#### 1. perdita della qualità

Il ricongelamento degli alimenti comporta una perdita della loro qualità. Il processo di congelamento, infatti determina la solidificazione dell'acqua sia all'interno che all'esterno dell'alimento. Con il liquido di scongelamento si perdono sostanze nutritive, perciò si verifica un calo del valore nutrizionale nonché del sapore. Se ricongeliamo il prodotto, questo perderà più sostanze nutritive della prima volta.

#### 2. Pericolo di contaminazione batterica

Gli alimenti sono un terreno fertile per la crescita dei batteri, alcuni dei quali molto pericolosi, tra questi ricordiamo: Listeria, Salmonella, Escherichiacoli. Il congelamento non elimina i batteri ma evita solo che proliferino. Scongelando gli alimenti riportiamo i batteri a una temperatura ambiente per cui, non essendo morti, essi iniziano a moltiplicarsi, raddoppiando ogni due ore. Pertanto se un alimento contiene 5 batteri dopo 12 ore di scongelamento conterrà 320 microrganismi.

#### Cosa succede in caso di ricongelamento?

In questa situazione i batteri andrebbero in ibernazione ma, quando dovremo scongelare di nuovo l'alimento, **dopo 12 ore, da 320 batteri passeremo a 20.480!** Anche se, in teoria, la cottura dovrebbe annullare l'azione batterica, non è un processo così facile, i batteri muoiono ma ormai hanno già alterato l'alimento. Alcuni di questi microrganismi contengono **sostanze pericolosissime** quali la colitossina o la tossina botulinica. Di solito si tratta di enterotossine responsabili di danni intestinali con comparsa di dolori addominali e dissenteria.



### Scongelamento sotto l'acqua calda

Questa **non è di sicuro la tecnica migliore di scongelamento**, poiché la temperatura dell'acqua causa la rottura delle pareti cellulari dell'alimento provocando la perdita di sostanze nutritive.

### Scongelamento in microonde, in pentola o in padella

Scongelare gli alimenti nel microonde è una **valida soluzione**, in quanto questo tipo di forno alza soltanto la temperatura dell'acqua senza intaccare le pareti cellulari dei cibi, muovendo le molecole d'acqua. Questa tecnica di scongelamento vale più che altro per i cibi ricchi d'acqua, in casi diversi comporterebbe un inutile spreco di energia elettrica. Anche lo scongelamento in pentola o in padella è un **metodo più sano** dato che le sostanze nutritive non vengono disperse ma rimangono nel recipiente di cottura.



### Consiglio finale

Una buona regola consiste nel non scongelare troppo cibo se non siamo sicuri di riuscire a consumarlo tutto, altrimenti dovremmo cuocerlo prima di ricongelarlo, peggiorandone il gusto. La regola generale rimane comunque quella di **non ricongelare gli alimenti scongelati!**

#### ZOOM: italiani e prodotti surgelati

Gli italiani consumano circa 850.000 tonnellate di prodotti "sottozero": primi in classifica "i vegetali" (400.000 tonnellate); seguono: "l'ittico" (115.000 tonnellate), le patate (150.000 tonnellate) e le pizze (90.000 tonnellate).