

Salute & Benessere

PROMOZIONE 3+1 LENTI A CONTATTO X TUTTA L'ESTATE
 Acquista 3 confezioni di lenti a contatto giornaliere VisionOttica e ne ricevi 1 in omaggio*.

*VisionOttica Plus 1 è un dispositivo medico CE096. Leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni d'uso. Offerta valida fino al 31/08/2019, non cumulabile con altre promozioni in corso.

Montella - Via Verteglia, 58/P-Q - Tel. 0827-69128 - VisionOttica Iannaccone

VisionOttica Iannaccone



Sole amico, sole nemico della nostra pelle

MARIOLINA DE ANGELIS*



Siamo in piena estate, è questo il periodo in cui si parla di sole, di abbronzatura e di creme solari. Ma che cos'è l'abbronzatura, non altro che un meccanismo di difesa della nostra pelle che produce uno strato superficiale più scuro per proteggere meglio gli strati più pro-

fondi dell'epidermide che sono più sensibili ai danni dermatologici. Questi danni possono anche riguardare il DNA e in questi casi sono alla base di neoformazioni neoplastiche quali basiliomi, epitelomi, e melanomi. E' importante quindi fare prevenzione e per fare ciò bisogna conoscere quale sia il nostro fototipo di pelle, quindi il nostro grado di sensibilità e di conseguenze evitare le scottature. Non dimentichia-

mo però che il sole è anche un nostro alleato, esso apporta tanti benefici al nostro organismo, ad esempio attiva la vitamina D, elemento fondamentale per le nostre ossa, evitando patologie quali l'osteoporosi. Una volta conosciuto il nostro fototipo, esso ci darà indicazioni sulla quantità di melanina che viene prodotta. Ciò sarà utile per scegliere la crema solare giusta che abbia il fattore di protezione adatto alla nostra pelle. E' impor-

tante comunque attenersi alle regole dettate dall'OMS:
 1) esporsi al sole dalle 8 alle 10 e dopo le 16, evitando quando le ore di punta quando i raggi solari sono perpendicolari e quindi più dannosi;
 2) spalmare la crema solare almeno 30 minuti prima dell'esposizione;
 3) indossare gli occhiali da sole ed eventualmente un cappello;
 4) bere tanta acqua e mangiare tante verdure. Solo così eviteremo le



scottature e rallenteremo l'invecchiamento cutaneo, in tal caso il sole donerà a noi il giusto benessere e quella dose di ottimismo che non guasta.
 * Farmacista

**▶ LE MALATTIE CARDIACHE COLPISCONO L'80% IN MENO CHE NEI PAESI OCCIDENTALI ED IL 50% IN MENO CHE NEL GIAPPONE.**

Okinawa, il segreto della salute

Attilio Spidalieri*



Situazione geografica: isola giapponese situata nell'Oceano Pacifico e facente parte dell'arcipelago delle Ryukyu, che riuniscono 160 isole che si estendono tra il Giappone e Taiwan.

Popolazione: 1,27 milioni di abitanti, dei quali 40% centenari.

Salute: gli abitanti hanno la speranza di vita la più lunga del mondo, le malattie cardiache colpiscono l'80% in meno che nei paesi occidentali ed il 50% in meno che nel Giappone, i tumori ormonodipendenti (seno, utero, ovaio, prostata) colpiscono l'80% in meno che nei paesi occidentali ed il 50% in meno che nel Giappone, la densità ossea degli abitanti di Okinawa è elevata, ed il tasso di fratture del femore è del 40% più basso che nei paesi occidentali; si contano molto meno attacchi cerebrali e tumori del colon rispetto a tutte le altre parti del mondo, si vive di più ed in pieno possesso delle proprie facoltà, il soprappeso è talmente raro che

rappresenta una curiosità, talché una persona alta 170cm pesa in media dai 55 ai 60 kg.

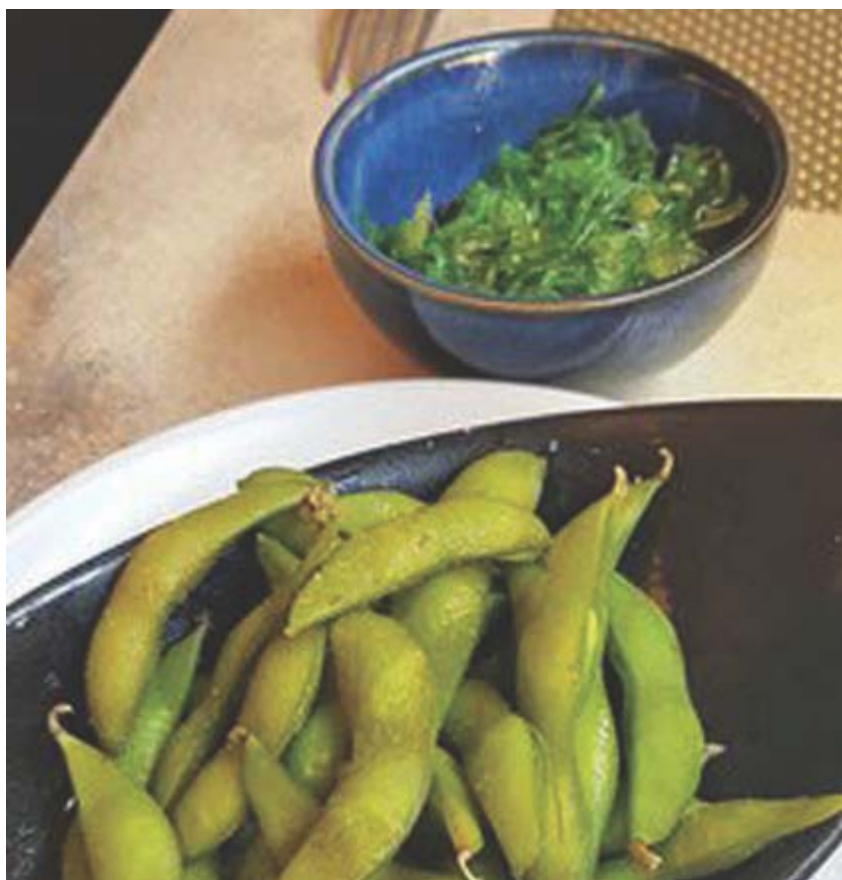
Le ragioni di questo fenomeno sono state studiate nel 1976 da Makoto Suzuki, Bradley Willcox e Craig Willcox, col finanziamento del ministero della salute del Giappone e sono state pubblicate in diverse riviste scientifiche.

Gli abitanti di Okinawa si attengono ad uno stile di vita particolare.

Riguardo all'alimentazione essi ritengono di poter mangiare con grande piacere notevoli quantità di alimenti poco calorici. Pertanto niente a che vedere con il criterio di regime alimentare dei popoli occidentali.

In pratica i centenari optano per gli alimenti a debole densità calorica, ma a forte densità nutrizionale a causa della ricchezza in preziosi micronutrienti (vitamine, minerali, oligo-elementi, etc.). Essi sono seguaci dell'Hara Hachi Bu, disciplina che prevede di arrestare l'alimentazione alla prima minima sensazione di sazietà. Il programma alimentare di Okinawa privilegia le verdure, i legumi e la frutta, con l'aggiunta di cereali ricchi di fibre come il riso

Alimento principale: Soia e Alghe



ed il grano integrali. Ad Okinawa l'alimento re, considerato superprotettore rispetto a patologie quali il diabete, l'ipercolesterolemia, i tumori, i disturbi della menopausa, è la soia, consumata quotidianamente. Altro alimento preferito è rappresentato dalle alghe, vero tesoro di vitamine, minerali, antiossidanti, iodio (più dei crostacei) e calcio (più del latte). Il principale, e quasi esclusivo alimento di origine animale, è il pesce, presente sulla tavola almeno tre volte la settimana. Il consumo di alcol è assente o al massimo rappresentato da modeste quantità di saké. Le bevande predilette sono l'acqua, il thé verde o il thé al gelsomino. Non è solo l'alimentazione a migliorare la

vita ad Okinawa. Gli abitanti godono di un ambiente magico, di una cultura raffinata, di rapporti umani cortesi e rispettosi, hanno l'abitudine di stare in moto durante quasi tutta la giornata, praticando la marcia, il ciclismo, il karate, il tai-chi, il nuoto, il kayak, il serf, etc.

In questa isola paradisiaca gli anziani in particolare sono molto attenti alla qualità del loro ambiente, tanto interiore (casa, ufficio, automobile) che esteriore.

Molto attivi ed inseriti nella vita sociale ed associativa, coltivano il loro giardino, praticano la pesca, e tra l'altro, continuano nella loro vita professionale o commerciale.

* **Specialista in endocrinologia**

FIANO LOVE FeST
TO THE MOON
2.3.4 AGOSTO 2019
LAPIO - AV

www.protocolapiana.it
info: 393 8822789
349 0662438

Logos: UNPLI, IRPINA, Forum dei Giovani, Premi Winegrun Art Prize

STUDIO PUBBLICATO SUL BRITISH MEDICAL JOURNAL

Mangiare frutta e verdura solleva il morale

E' questa la conclusione di uno studio britannico apparso nella rivista scientifica British Medical Journal.

Gli autori di questo studio hanno lavorato a partire dai dati estrapolati da 13.983 adulti dell'età di più di 16 anni, 56% donne, 44% uomini, che hanno partecipato al sondaggio "Health Survey for England".

Il 15% dei partecipanti apparteneva alla categoria cosiddetta "benessere mentale elevato", mentre un altro 15% apparteneva ad una categoria vicina al "malessere". Il 33,5% delle persone che dimostravano un elevato benessere psicologico ha dichiarato di consumare almeno 5 porzioni al giorno di frutta e verdura. Ed in

questo stesso gruppo, solo il 6,8% ha dichiarato di consumare meno di una porzione al giorno dei detti alimenti. Tra gli

altri partecipanti molto felici, il 31,4% mangiava 3-4 porzioni al giorno di frutta e verdura, ed il 28,4% solo 2. Quando parliamo di porzione, intendiamo 80-100 grammi, in pratica la quantità contenuta in un pugno o in un cucchiaino.

Per esempio: un pomodoro di taglia media, un pugno di fagioli freschi, una mela, due albicocche, una banana, cinque o sei fragole, etc.

Lo studio britannico conclude con questa frase: "consumare frutta e verdura rende più felici che bere alcolici".



ALIMENTO RICCO DI ANTIOSSIDANTI

Ipertensione arteriosa e mirtilli

State University dichiarano che la consumazione quotidiana di mirtilli permetterebbe di ridurre visibilmente, in otto settimane, l'ipertensione arteriosa.

Secondo uno studio pubblicato dalla rivista scientifica Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics, questa piccola bacca color violaceo, ricca in antiossidanti ed in cromo, sarebbe anche efficace per lottare contro l'ipertensione arteriosa in otto settimane, come già detto, e con una consumazione quotidiana.

Gli scienziati hanno portato lo studio su 48 donne in menopausa, sofferenti di un'ipertensione arteriosa in fase iniziale. Un primo gruppo di pazienti ha consumato 22 grammi di polvere congelata di mirtilli, l'equivalente di una tazza di mirtilli freschi, mentre il secondo gruppo ha ricevuto 22 grammi di polvere placebo.

Al termine di otto settimane le donne che avevano mangiato i mirtilli hanno visto ridurre la loro pressione massima del 5,1%, e la minima del 6,3%, con in più una riduzione della rigidità delle arterie. Il meccanismo sarebbe da riportare, secondo i ricercatori, ad un aumento dell'ossido nitrico nel sangue.

Si tratta del primo studio che ha valutato, in una popolazione selezionata, gli effetti dei mirtilli sulle funzioni arteriose. Secondo il parere del Dott. Bahram H. Arjmandi, autore principale dello studio, questi risultati dimostrano che i mirtilli possono evitare la progressione di un'ipertensione arteriosa generalizzata.

► **IN FRANCIA.** Inizialmente, la loro commercializzazione è stata vietata nell'impossibilità di certificare l'assenza di rischio per la salute

Bibite eccitanti Diamo un'occhiata all'etichetta

Articolo di J.L. Schlienger, professore emerito alla Facoltà di medicina dell'Università di Strasburgo, pubblicato sulla rivista scientifica Médecine des maladies métaboliques.

Il termine bevanda energizzante deriva dal marketing, e non da una realtà regolamentare.

Esso raggruppa bevande che si pensa, secondo il marketing, possano "mobilizzare l'energia" stimolando il sistema nervoso. Le bevande dette energizzanti hanno in comune la caratteristica di contenere diversi ingredienti presunti stimolanti, come la caffeina, la taurina (aminoacido la cui funzione è mal conosciuta), le vitamine, il glucuronolattone, ed estratti di piante come il ginseng. La ricchezza in caffeina è un denominatore comune della maggior parte di queste bevande, che non vanno confuse con le bevande energetiche.

Le bevande dette energizzanti dovrebbero sostenere l'attività fisica e mentale in alcune situazioni quali quelle scolari (ad es. preparazione di esami), professionali (di fronte ad un sovraccarico di lavoro), o sportive, senza che alcun risultato probante venga a

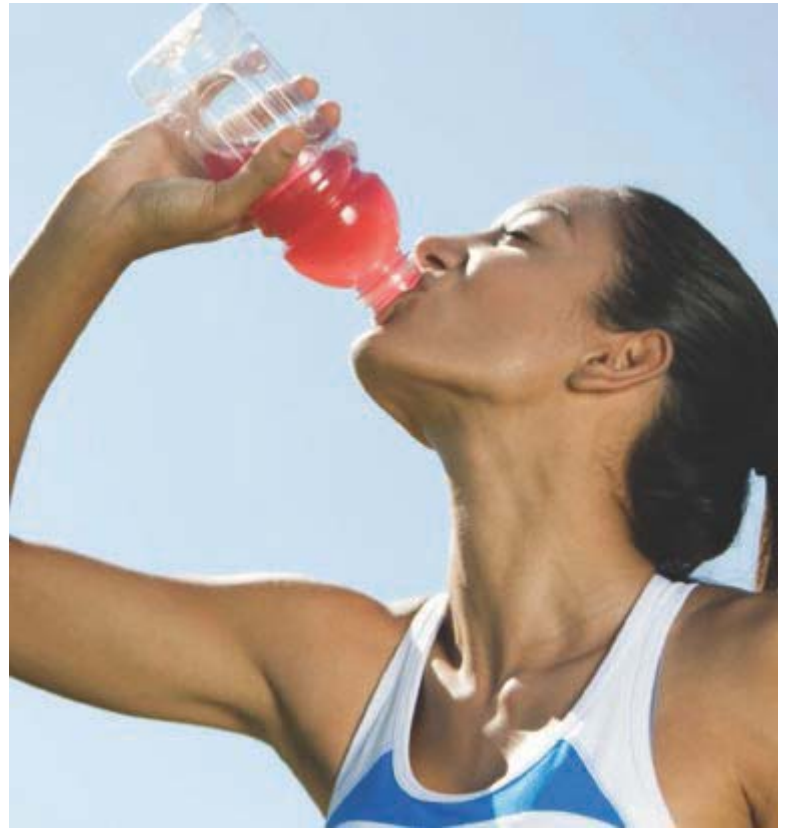


sostenere questa asserzione. Inizialmente, la loro commercializzazione è stata vietata in Francia, nell'impossibilità di certificare l'assenza di rischio per la salute, dati i dubbi di una possibile tossicità renale e neurologica per la taurina e per il glucuronolattone.

Detta commercializzazione è stata finalmente autorizzata, ma con sospetto, nel maggio 2008, in virtù del principio della libera circolazione delle merci in Europa. Infatti, a dispetto delle conclu-

sioni rassicuranti dell'Autorità europea della sicurezza sanitaria degli alimenti (EFSA), una vigilanza ulteriore è stata messa in opera in Francia prima, nel 2009, dall'Agenzia francese della sicurezza sanitaria degli alimenti (Afssa), e poi, dal 2011, dall'Agenzia nazionale della sicurezza sanitaria dell'alimentazione, dell'ambiente, e del lavoro (Anses). Una sorveglianza ulteriore è in corso anche in altri paesi europei tra cui l'Italia.

Attualmente in Europa circa il



30% degli adulti sono consumatori di bevande dette energizzanti, ed il 73% di questo 30% associa un consumo di alcol, il che espone ad un aumento del rischio di incidenti, a causa di una sottovalutazione del tasso alcolico e di una minore percezione dei segni dell'ubriachezza. Un centinaio di queste bevande, per la verità più eccitanti che energizzanti, sono ormai disponibili su mercato. La composizione delle bevande più note in commercio è abbastanza eterogenea, salvo per la caffeina, presente quasi sistematicamente. Il contenuto in caffeina di una lattina standard (25 cl) è equivalente a due caffè espresso.

Quanto al glucuronolattone, una lattina contiene l'equivalente di 600 giorni di apporti alimentari. Peraltro tutte queste bevande sono iperosmolarie e diuretiche. Al

termine di una sorveglianza di 4 anni, l'Anses ha appena reso un rapporto fondato sull'analisi di 257 segnalazioni di effetti indesiderabili, tra cui incidenti cardiovascolari (morti improvvise, turbe del ritmo), neurologici (crisi epilettiche), e psichiatrici (attacchi di panico).

Forte di questi risultati, l'Anses ha emesso, in settembre 2013, delle riserve e delle raccomandazioni riguardo al consumo delle bevande di cui trattiamo, e queste sono: 1) limitare la vendita ai minori, 2) sconsigliarne il consumo alle donne incinte, 3) sconsigliarne il consumo insieme con l'alcol, 4) sconsigliarne il consumo durante un'attività fisica intensa.

In conclusione, il consumo di queste bevande energizzanti, che dovrebbero essere etichettate eccitanti, non trova giustificazioni né fisiologiche né nutrizionali.



**VALLESACCARDA
ESTATE
2019**

PROGRAMMA:

2 AGOSTO
CORTO E A CAPO
FESTIVAL DI CINEMA E OLTRE
ore 20:30, IRPINIA CARPET - CUCINA E IDENTITÀ
ASS. DAENA - Piazza M. Addesa

3 AGOSTO
FESTA DEI SAPORI ANTICHI
NEL SEGNO DELLA TRADIZIONE CULINARIA
ore 18, a seguire Musica LIVE
ASS. IRIS - Piazza M. Addesa

4 AGOSTO
**BANCA DELLA MEMORIA DI
VALLESACCARDA**
INAUGURAZIONE MUSEO ARTE CONTADINA
ore 18, VISITA GUIDATA
Centro Polifunzionale M.L. King
AMMINISTRAZIONE COMUNALE & IRPINIA MIA



Con il Patrocinio del
COMUNE DI VALLESACCARDA
Provincia di Agrigento

**FEDERICO
SALVATORE**
IN CONCERTO

MERCOLEDÌ
07
AGOSTO

7 AGOSTO
**5° CONCORSO DI PITTURA
ESTEMPORANA**
VALLESACCARDA IN ARTE
ore 20, Premiazione
Centro Polifunzionale M.L. King
ASS. CULTURALE "ZEUSI"

**FESTA PATRONALE
SS. MARIA IMMACOLATA**
ore 21:30 **FEDERICO SALVATORE**
IN CONCERTO
Piazza M. Addesa

8 AGOSTO
**FESTA PATRONALE
SS. MARIA IMMACOLATA**
Premiazione **Balcone Fiorito**
ore 21:30 **Après LA CLASSE**
IN CONCERTO
ESTRAZIONE LOTTERIA a seguire
SPETTACOLO DEI FUOCHI PIROTECNICI
Piazza M. Addesa

12 AGOSTO
30° GIORNATA ECOLOGICA
Escursione lungo i sentieri ZPS
"Boschi e Sorgenti della Baronia"
area PIC-NIC lungo il fiume Banarella
ore 22, **CINEMA SOTTO LE STELLE**
Piazza M. Addesa

18 AGOSTO
PEDALATA VERDE
Giro cicloturistico della Baronia
ASS. PROLOCO



8 AGOSTO 2019