n. 1158/08 RVG del Tribunale di Salerno | Poste Italiane S.p.A. » Spedizione in abbonamento postale -70% Aut: 109/CBPA-SUD/SA

11

/ SANITÀ
Il futuro tra crisi
e metamorfosi

/ VERTIGINI
Conoscerle e curarle

/ MOTIVAZIONE
L'Allena*mente*
per vincere

/ TECNICHE UTILI
Il modo efficace
per prendere appunti

COPIA OMAGGIO

informa

Trimestrale di Wellness & Sport

IDEATO DA alexa wellness club

ANNO 3 N° 11 SETTEMBRE 2010

il benessere anche online
www.rivistainforma.it

informa

Trimestrale di Wellness & Sport

IDEATO DA alexa wellness club

Articoli, spiegazioni e consigli degli esperti

Grazie a tantissimi articoli di professionisti potrai apprendere tante informazioni utili per la tua salute e la tua persona. Naviga nel menu a destra tra le categorie presenti sul nostro sito e "fai il pieno di benessere.

Newsletter per restare sempre INformati

Ti piacerebbe ricevere in anteprima le pillole d'informazione per la tua salute? Iscriviti alla Newsletter gratuita sul nostro sito alla pagina Newsletter

Eventi per divertirti, conoscere e stare meglio

Quali iniziative culturali e sportive ci saranno questo mese? E nei prossimi?
Nella pagina degli Eventi trovi il calendario in continuo aggiornamento.

Tutti i numeri precedenti di Informa da scaricare

Non sei riuscito a leggere una precedente uscita di Informa? Salva e leggi sul tuo computer tutti i numeri precedenti di Informa (in file PDF). Leggi, stampa o invia ad amici la rivista dalla pagina Scarica rivista

Sfoglia la rivista online

Come per magia potrai sfogliare tutti i numeri pubblicati finora direttamente online. Collegati alla pagina Sfoglia rivista ed usa il mouse per girare le pagine.

Ricevi la rivista per 1 anno

Ricevi Informa direttamente a casa tua per un anno (4 numeri) compilando il modulo nella pagina Ricevi Informa o regalala ad un amico

...E non solo

Sul sito di Informa sarai tu protagonista, in quanto potrai:

- commentare gli articoli (anche con la tua foto)
- far conoscere a tutti i tuoi amici un articolo appena letto grazie ai tasti social network
- richiedere la pubblicazione di un tuo articolo a redazione@rivistainforma.it
- segnalare eventi e manifestazioni a tema

Seguici su www.rivistainforma.it e scoprirai le nostre prossime SORPRESE!

sommario

discutiamone su www.rivistainformaa.it

4 EDITORIALE
Sane idee, è il momento di averne
C. SESSA GIORNALISTA

5 SALUTE
La sanità tra crisi e metamorfosi: quale futuro?
A. STELLATO COORDINATORE S.A.I.O.T.

6 Le vertigini: conoscerle e curarle
A. SCARPA OTORINOLARINGOIATRA

7 PREVENZIONE
La nuova prescrizione medica delle lenti
V. PAGLIARA OCULISTA

8 NUTRIZIONE
Quale nutrizione?
F. BUONICONTI NUTRIZIONISTA

10 MOTIVAZIONE
L'allenamente per vincere
M. FORMISANO TRAINER

11 Stress, ben-essere, personalità ed autoefficacia
F. PELLEGRINO PSICHIATRA, PSICOTERAPEUTA
D. RAGO WELLNESS INSTRUCTOR

12 TECNICHE UTILI
Il modo corretto di prendere appunti
R. LECCE FORMATORE

13 TEMPO LIBERO
L'estate nel cuore
M. PARENTE GIORNALISTA

14 EVENTI
Non solo sport a Mondofitness
A. D'ANGELO REDATTRICE INFORMA

15 UNO DI NOI
Esci dal tuo "salotto"
O. PLATONE RESPONSABILE TRAINING BOGIATTO GROUP

IN COPERTINA
foto Motive

EDITORE
Alexa srl

DIRETTORE
Carla Sessa

CURA REDAZIONALE DEI TESTI E CONSULENZA EDITORIALE
D. Rago, C. Sessa, A. Landi, R. Lecce
A. D'Angelo, M. Parente, D. Ansalone, O. Platone

DESIGN
Motive 349 7623964

HANNO COLLABORATO
C. Sessa, A. Stellato, A. Scarpa, V. Pagliara
F. Buoniconti, M. Formisano, F. Pellegrino, D. Rago
R. Lecce, M. Parente, A. D'Angelo, O. Platone

STAMPA
Arti Grafiche Sud

FOTO
Dario Rago, Archivio Alexa

CONTATTI
info@rivistainforma.it

PER LA PUBBLICITÀ DI INFORMA
Tel. 089 568001

ERRATA CORRIGE

Nella pagina uno di noi di Informa n. 10, l'autore dell'articolo il sig F. Pellegrino è stato inserito come responsabile mcm solar, è invece operaio della MED Solar

alexa® wellnessclub

Via P.Borsellino, 11
84080 Coperchia di Pellezzano SA
Tel. / Fax 089 568 001
www.alexa.sa.it
info@alexa.sa.it

informa è anche su facebook

Informa
Trimestrale di sport, salute, benessere.

Comune di Pellezzano

Provincia di Salerno
ASSESSORATO ALLO SPORT ED ALLA QUALITÀ DELLA VITA.

Associazione dei Team Diabetologici Italiani

Azienda Ospedaliera Universitaria di Salerno
OO.RR.S. Giovanni di Dio e Ruggi D'Aragona

Fondazione Scuola Medica Salernitana

[Carla Sessa Direttore Informa]

Sane Idee, è il momento di averne...

Dal 16 al 19 Settembre 2010, InForma sarà di scena al "Sane Idee", un elegante appuntamento con la formazione, l'informazione e le contemporanee metodologie del benessere.

Un evento espositivo e commerciale che avrà sede nel prestigioso cinquecentesco Palazzo Landi-Corradi, nel cuore della affascinante città di Todi, definita da una ricerca della Kentucky University come "la più vivibile del mondo".

Una grande manifestazione che prevede un'area espositiva interna al Palazzo Landi-Corradi, una mostra mercato dei prodotti agroalimentari di qualità in Piazza del Popolo, convegni di approfondimento e di presentazione, seminari, animazioni e spettacoli, che coinvolgeranno l'intera Città di Todi. **Sane Idee** si avvale del Patrocinio del Ministero della Gioventù: l'evento, infatti, intende rivolgersi con particolare sensibilità alle nuove generazioni, riconoscendo nella formazione, non solo strettamente scolastica, una responsabilità primaria. Le fonti energetiche rinnovabili ed il loro valore per uno sviluppo eco-sostenibile delle attività umane; lo sport nella sua forma più salutare ed estranea al doping; la corretta abitudine alimentare come forma di autodisciplina e come fattore determinante per la crescita psico-fisica del giovane; la chirurgia estetica e l'adolescenza: queste le tematiche che verranno proposte ed approfondite nella quattro giorni umbra. "L'idea di una manifestazione, a Todi, sul benessere e sulla salute, appare di tale fascino da far presupporre un successo ed un interesse davvero straordinari" ha affermato Antonino Ruggiano, Sindaco di Todi. "Nel mondo globalizzato, ogni espressione della vita quotidiana può (e ci permettiamo di dire, deve) essere affrontata con un occhio al benessere psicofisico.

Per questo, "**Sane Idee**" è una sfida ed un'avventura che affascina, capace di aprire la finestra su un mondo multidisciplinare, denso di stimoli e di appaganti sensazioni". Insegnava Schopenhauer "alla serenità, nulla contribuisce meno della ricchezza e nulla più della salute".

Alla sua prima assoluta, **Sane Idee** si propone, dunque, come il punto di incontro e di scambio di tutti i metodi che aiutano la persona a trovare la sua strada per l'equilibrio, inteso come stato d'animo ideale del momento. II benessere - come afferma Patrizia Maria Cavallo, responsabile organizzativa **Sane Idee** ed esperta di wellness - è uno stato d'animo, una condizione da raggiungere, che richiede cura continua per essere mantenuta. Una percezione dell'intero insieme della persona, che oscilla per situazioni esterne o interne ad essa, non sempre controllabili o prevedibili, e non sempre scelte.

Come un equilibrista - continua la dr.ssa Cavallo - il nostro benessere individuale si deve mantenere in bilico su di una variabile, che alterna i suoi componenti, ponendoli a volte, da antagonisti a complici, capace di essere metamorfica e contraddittoria, passando da una esigenza di regime salutista, rilassante e lenta, al polo opposto più trasgressivo, goloso e frenetico.

Sane Idee è un momento di incontro, di riflessione e di sapere. Un'iniziativa che già alla sua prima, rivela tutta la sua originalità: dare l'opportunità di trasmettere, con l'intervento di imprenditori lungimiranti, esperti del settore, della medicina, dello sport e molti altri, tutto ciò che, in un'ottica di personale percorso preventivo, sia rivolto al conseguimento e al mantenimento di salute e benessere. Il tutto, puntando su professionalità, creatività e voglia di conoscere. "Con **Sane Idee** - dichiara Luigi Minucci, presidente Akantho, società organizzativa **SANE IDEE** - abbiamo voluto contribuire a colmare la forte mancanza in Italia di consapevolezza sui

> "InForma all'Expò nazionale del Ben Essere!"

temi importanti legati al nostro benessere, ancora troppo ancorato al solo concetto di estetica. Il nuovo profilo dello "stare bene" prevede competenza e aggiornamento.

Ristabilire, mantenere e cercare, una sana idea individuale di benessere conduce ad un impegno rivolto prevalentemente all'Io, che ci identifica come primi responsabili del nostro stato, ma non come unici beneficiari. Un atto legittimo, e per nulla egoistico, in quanto mantenersi in salute attraverso iniziative di solidarietà e amore con il proprio corpo porta evidenti vantaggi a tutta la collettività di coloro che ci vivono intorno. Forti delle numerose ed importanti collaborazioni ottenute - continua il Dott. Minucci - con le istituzioni locali, il famoso Centro Disturbi Alimentari di Todi, diretto dalla dr.ssa Dalla Ragione, la strepitosa presenza di Luca Vignali, uno dei più importanti musico terapeutici, che annovera nomi come Madonna, Vasco Rossi e moltissimi altri grandi tra i suoi allievi, siamo certi di riuscire a regalare ai nostri visitatori uno spazio imperdibile di confronto ed ascolto e di contribuire ad un weekend indimenticabile."

Per noi di **InForma** non poteva esserci scenario più appropriato!

Esserci per volersi bene! Vi aspettiamo!

[Adolfo Stellato Coordinatore S.A.I.O.T. dell'A. O. U. I. "S. Giovanni di Dio e Ruggi D'Aragona"]

La sanità tra crisi e metamorfosi: quale futuro?

> "Come salvare il sistema sanitario più invidiato in Occidente"

Nel 2050 gli over 50 aumenteranno del 35%, mentre triplicheranno gli over 85; la spesa sanitaria salirà dal 9 al 16% del pil al 2020. In Italia il tasso di dipendenza della popolazione anziana, calcolato come il numero di persone oltre 65 anni sulla popolazione in età da lavoro (20-64) salirà dall'attuale 25 al 60% nel 2050. [1]

La lettura di questi dati è entusiasmante, in prospettiva la nostra aspettativa di vita è sempre maggiore, ma ciò nonostante, la sostenibilità del nostro sistema sanitario è messa a dura prova dai costi sempre più ingenti volti a garantire salute e benessere all'intera collettività. Analizzando la fotografia dell'attuale mondo sanitario è quasi impossibile non accorgersi che la medicina, il sistema sanitario, così come è articolato non può andare avanti e nonostante le riforme, per l'esattezza tre in oltre trent' anni, continua a procedere verso una strada apparentemente senza uscita e di non facile ritorno. Allo scopo sarebbe opportuno fermarsi e riflettere su quale sarà il futuro del sistema sanitario e della medicina e quale prospettiva futura per il mondo sanitario. Sostenendo che il sistema sanitario in continuo sottofinanziamento corre il rischio di un fallimento e che le aziende sanitarie puntano prevalentemente al risparmio, finanche a risparmiare sulle prestazioni, non è un azzardo; ma non poniamo riflessioni su come risolvere i problemi. La prospettiva in sanità non è mai lineare, si deve confrontare con i diversi conflitti connaturati nella società in cui viviamo, dove la promozione della salute rappresenta, un processo globale "*orientato alla trasformazione delle condizioni sociali, ambientali, culturali, economiche e strutturali e al rinforzo delle capacità e dei livelli di autonomia delle persone nelle scelte che hanno un impatto sulla salute individuale e collettiva*".[2] Anche se paradossalmente, le stesse istituzioni nate per promuovere salute e benessere non sempre garantiscono parità di condizioni, un esempio per tutti l'asimmetria di cura tra il Nord e il Sud, o ancora tra Ospedale e Ospedale della stessa Regione. Ovviamente se l'offerta non soddisfa, la domanda causa conflitti di non facile risoluzione. Sarebbe utile riflettere prospettando il futuro della sanità in maniera funzionale, ponendo attenzioni sulle trasformazioni che gradualmente stanno modificando la nostra società, come ad esempio la trasformazione del paziente: lo stesso paziente che aveva la virtù di pazientare, aveva un atteggiamento nei confronti della vita e della morte, in un certo senso rassegnato, fatalistico, nella sua filosofia il dolore era una parte determinante della propria malattia; oggi tutto questo è profondamente cambiato, basti pensare alle cure palliative introdotte per legge per non far soffrire il malato terminale. In sostanza, quello che era un paziente è diventato un "*esigente*" [3] , titolare di diritti, sa che paga per avere delle prestazioni pubbliche, è uno che legge i giornali, ha una certa cultura, è uno che prima di andare dal medico , si informa, è uno che domanda, ha delle aspettative, decide, sceglie e non vorrebbe mai morire! Concludendo, molteplici sono le variabili che hanno fatto sprofondare la sanità in un baratro di profonda crisi, dagli esempi precedentemente citati, al paradigma di cura bio – molecolare tutt'oggi applicato e incentivato nella pratica medica, nonostante superato dalla medicina centrata sulla persona; dalle lobby politiche alle caste dei professionisti; e come se non bastasse, la nostra realtà in Campania riverbera la crisi sanitaria nazionale, ovviamente amplificandola. Ne è prova il piano di riassetto della rete ospedaliera recentemente approvato dalla Giunta Regionale atto ad una razionalizzazione della spesa. In buona sostanza per noi utenti, clienti, pazienti, "*esigenti*" resta la possibilità di contribuire al mantenimento del nostro sistema sanitario, invidiato da tutti i Paesi Occidentali, adottando stili di vita più responsabili, per evitare di incorrere in situazioni di cronicità già in giovane età a causa di alcool, droghe, etc., ed ancora, il fatto che esistono realtà dove la sanità funziona meglio che in altre, significa senz'altro che si può migliorare. In ultimo, ciascuno è chiamato ad impegnarsi in prima persona, ad essere responsabile, a non pensare che tanto ci penserà qualcun altro. Questo vuol dire essere protagonisti della sanità che cambia.

[1] V. Reding UE C commissioner information society

[2] Empowerment for health

[3] Cavicchi "Ripensare la Medicina"

alexa wellnessclub

Alfonso Scarpa
Specialista Otorinolaringoiatra
Perfezionato in Vestibologia clinica

Le vertigini: conoscerle e curarle

"Luoghi comuni e certezze attuali"

Per vertigine si intende una erronea percezione di movimento dell'ambiente attorno a noi (vertigine oggettiva) o di noi stessi nell'ambiente (vertigine soggettiva).

La forma oggettiva rappresenta la vertigine vera e propria. Tale sintomo, essendo solitamente improvviso, di notevole intensità, e poiché altera i normali rapporti spaziali del soggetto, è solitamente associato ad uno stato di grande spavento e di vera e propria ansia. Nella genesi dello stato di ansia non è di poca importanza il fatto che il soggetto non è in grado di identificare la sede della sua malattia e si sente impotente di fronte all'immobilità cui è costretto durante la crisi. Accanto alla vertigine spesso si associano turbe neurovegetative, quali nausea, vomito, sudorazione, tachicardia, che oltre ad essere estremamente fastidiosi sono particolarmente debilitanti. La forma soggettiva si caratterizza per una sintomatologia meno intensa ma di durata maggiore. Le cause sono svariate ma qui di seguito verranno riportate le più frequenti. La forma più comune di vertigine oggettiva è la "vertigine parossistica posizionale" caratterizzata da attacchi di vertigine violenta della durata di alcuni secondi accompagnata da nausea, sudorazione e a volte vomito. Sono appunto chiamate posizionali in quanto tali vertigini si scatenano quando ci si gira nel letto da un fianco all'altro, o quando si passa dalla posizione supina alla posizione eretta o quando si estende il capo come per prendere un oggetto posto su un ripiano in alto o ancora ci si china come per allacciarsi una scarpa. La causa risiede nel distacco di piccolissimi cristallini chiamati "otoliti" all'interno del labirinto (organo dell'equilibrio presente nell'orecchio). Una volta fatta la diagnosi si effettuano manovre specifiche allo scopo di riposizionare i cristallini con la scomparsa definitiva delle vertigini.

Un' altra causa molto frequente di vertigine oggettiva è la "neurite o neuronite vestibolare" ossia una infiammazione a carico del nervo vestibolare o parte di esso caratterizzata da vertigine intensa della durata di 1-2 giorni spesso accompagnata da vomito. Il paziente in questo caso è costretto a restare a letto immobile in quanto qualsiasi movimento peggiora la sua sintomatologia. La terapia si basa inizialmente nel somministrare farmaci sedativi, antiemetici e cortisonici e successivamente si prescrivono esercizi di rieducazione vestibolare. Altra causa di vertigine questa volta accompagnata da abbassamento dell'udito (ipoacusia), fischi o ronzii all'orecchio (acufeni) e pienezza auricolare è la "malattia di Ménière" in cui vi è un' aumento della pressione dei liquidi labirintici in particolare dell'endolinfa. Anche in questo caso il trattamento prevede la somministrazione di farmaci sedativi, antiemetici e diuretici oltre ad una dieta iposodica e iperidrica (molta acqua oligominerale e poco sale). Purtroppo le poche conoscenze a riguardo di questo frequentissimo disturbo qual è la vertigine portano ad allungare i tempi diagnostici e quindi terapeutici.

È quasi la norma vedere pazienti in ambulatorio che hanno effettuato molteplici esami radiologici (risonanze, TAC, radiografie cervicale, doppler TSA etc.) e visite specialistiche (ortopediche, neurologiche, otorinolaringoiatriche etc.) senza aver mai praticato quello che è l'esame cardine ossia "l'esame vestibolare". Esso consiste nello studio dei movimenti oculari sia volontari (movimenti di inseguimento lento e rapidi) che involontari (nistagmo) facendo indossare al paziente degli occhiali particolari (occhiali di Frenzel) o con un sistema più sofisticato di videooculoscopia all'infrarosso. L'esame viene effettuato su un lettino facendo assumere al paziente varie posizioni. Questo esame viene praticato dal vestibologo ossia un medico specialista in otorinolaringoiatria o audiologia che si occupa in particolare dei disturbi vertiginosi il quale effettua a completamento della diagnosi un esame audiometrico, esame impedenzometrico, esame neuro-posturale oltre a prescrivere se necessario indagini radiologiche. Quindi a tutti voi che soffrite di vertigini non perdete tempo a fare esami inutili prolungando la vostra sofferenza ma rivolgetevi alla figura professionale che si occuperà di voi: il vestibologo.

dott. Alfonso Scarpa
Specialista Otorinolaringoiatra
Perfezionato in Vestibologia clinica
alfonsoscarpa@yahoo.it

[Vincenzo Pagliara
Specialista in Oculistica]

La nuova prescrizione medica delle lenti

In occasione del Congresso Internazionale della Società Oftalmologia Italiana (S.O.I.) **è stata presentata la nuova prescrizione lenti** che modifica,dopo 70 anni,il tradizionale modello,consentendo la realizzazione di lenti da vista sempre più personalizzate. La maggior parte dei pazienti si reca dal dottore perché "non vede bene" e la ricetta per gli occhiali è un momento fondamentale della visita oculistica.

In realtà, oltre alla prescrizione delle lenti corrette, lo specialista può effettuare una vera **prevenzione**, diagnosticando precocemente patologie che esordiscono in modo silente, come il glaucoma.

La valutazione del visus corretto con lenti è basilare sia prima che dopo qualsiasi tipo di intervento chirurgico oftalmico (cataratta, laser ecc.).

La prescrizione lenti è una ricetta sulla quale vengono indicati i **valori delle diottrie**, più note impropriamente come "gradi", che va consegnata all'ottico per informarlo sulle lenti da inserire nella montatura degli occhiali, di solito senza altre indicazioni specifiche.

Il progresso tecnologico nel settore oculistico fornisce informazioni sempre più dettagliate non solo per la diagnosi delle malattie degli occhi, ma anche per la prescrizione di lenti da vista sempre più personalizzate. La ricetta proposta sarà più dettagliata, indicando il tipo di lenti e gli eventuali trattamenti consigliati in base alle esigenze ed alle patologie del paziente. Infatti negli ultimi anni sono disponibili **lenti sempre più specifiche per le vari esigenze visive**, e la conoscenza delle loro caratteristiche è basilare per una prescrizione lenti ottimale. La nuova ricetta è stata completata con tutte le indicazioni che possono essere evidenziate dalla visita oculistica, allo scopo di poter offrire il massimo benessere visivo ai pazienti.

Vi possono essere patologie come congiuntiviti, cheratiti virali, allergie, secchezza oculare, fotofobia, che necessitano di una protezione con **lenti fotocromatiche** o con **filtri personalizzabili**. Esistono lenti con **vari tipi di** trattamento **antiriflesso** per il computer, per chi guida molto o per chi ama la lettura. Esistono anche lenti che correggono i difetti visivi e filtrano il 100% dei raggi U.V. senza essere necessariamente colorate; possiamo avere **lenti per potenziare la vista** con colorazioni specifiche in caso di scarsa luminosità. Anche per gli occhiali da sole, specialmente se vi sono problemi visivi, esistono filtri con varie colorazioni consigliate, e lenti polarizzate per proteggere dalle radiazioni riflesse in caso di luminosità intensa, come al mare. Patologie più gravi come **maculopatia**, **retinopatia** e cataratta possono usufruire di **lenti medicali fotoselettive**. Infine le lenti progressive, spesso indispensabili per gli over 40, si possono adattare alle varie montature ed alle esigenze specifiche del paziente. Sono tante, quindi,le opportunità che possono essere indicate nella nuova prescrizione lenti dal medico oculista, consentendo una visione personalizzata con occhiali davvero "su misura".

La nuova prescrizione non sarà obbligatoria e ci vorrà del tempo perché questo nuovo metodo diventi la prassi; personalmente sono stato uno dei primi, tra i circa 7000 oculisti italiani, ad aver adottato il nuovo ricettario.

Va precisato che **l'unico professionista in grado di poter realizzare alla perfezione gli occhiali resta l'ottico**, calcolando la distanza interpupillare in base alle lenti prescritte ed utilizzando materiali con certificazioni di qualità.

Il calendario dei controlli oculistici periodici, in assenza di problemi particolari, dovrebbe essere:

prima visita: va sempre effettuata intorno ai 3 anni di età, per evidenziare i primi difetti visivi e per prevenire e curare l'occhio pigro (ambliopia).

età evolutiva: i controlli si ripeteranno tra i 5 e i 13 anni, periodo in cui può manifestarsi la miopia, con cadenze periodiche fino ai 25 anni.

intorno ai 40 anni: spesso si manifesta la presbiopia, cioè una difficoltà nel vedere da vicino. Non bisogna accontentarsi del primo occhiale che capita, bensì sottoporsi ad una visita medica oculistica, per la prevenzione di una patologia diffusa ed insidiosa come il glaucoma, cioè l'aumento della pressione endoculare. Inoltre per i diabetici e per gli ipertesi è importante l'esame del fondo oculare.

intorno ai 60 anni: si può diagnosticare la cataratta ed eventuali segni di maculopatia; l'ideale sarebbe un controllo almeno una volta all'anno.

In conclusione la prescrizione delle lenti è un momento fondamentale nella vita del paziente. Per avvalersi di tutte le informazioni necessarie è bene rivolgersi ad un medico oculista esperto nell'analisi visiva ed aggiornato sulle nuove tecnologie e ad un ottico qualificato, l'unico in grado di poter realizzare un occhiale "su misura". Solo da questa collaborazione tra oculista ed ottico si può ottenere il massimo "benessere visivo".

Insegnanti e genitori sono i migliori alleati dell'oculista nell'individuare preventivamente eventuali disturbi visivi.
Il prof. **Pagliara** illustrerà come riconoscere i sintomi che il bambino presenta in caso di deficit visivo e quali azioni intraprendere.

EVENTO GRATUITO

Mercoledì **13** ottobre ore 18,30
Auditorium Comunale Coperchia (SA)

Meeting
La diagnosi precoce dei disturbi visivi

RELATORE
Prof. **Vincenzo Pagliara**
oculista - Spec. in oftalmologia pediatrica

PER INFO E PRENOTAZIONI
consultare la sezione eventi di
www.rivistainforma.it

[Francesco Buoniconti
Nutrizionista]

Quale nutrizione?

> “Il ruolo cruciale dell’alimentazione nella medicina preventiva.”

Quello della nutrizione è un campo in cui si afferma tutto ed il contrario di tutto: ciò che fino a ieri era “certezza” oggi diventa “falsità” e viceversa. Il problema diventa evidente nel momento in cui noi, professionisti del settore, ci ritroviamo a dover consigliare una strategia dietetica efficace. I testi su cui abbiamo studiato ci indicano/impongono una strada da seguire mentre l’esperienza ce ne mostra un’altra ed è così che a volte pur rispettando le regole (ovvero i dettami della dietetica classica) non otteniamo i risultati sperati, il paziente dimagrisce tanto lentamente da non percepire alcun miglioramento, si demotiva e getta la spugna. E capita che al danno si aggiunga la beffa poiché il mettersi a dieta richiede una spesa economica non trascurabile. Come ben sappiamo le variabili in gioco sono molteplici: scarsa compliance del paziente, disfunzioni endocrine ed attività fisica inadeguata possono inficiare il nostro lavoro. A questo punto la domanda che ci assilla maggiormente è: possibile che non sia stato ancora scoperto e validato un metodo semplice, universale, pratico ed economico capace di far dimagrire tutti a prescindere dal sesso, dall’età e dall’attività fisica svolta? Se la dieta mediterranea ha tanti sostenitori, ci sarà un motivo; se la dieta a Zona è molto apprezzata, sarà realmente efficace; se la dieta oloproteica (o di Blackburn) viene sempre più spesso utilizzata anche in ambito ospedaliero, funzionerà! Diete diverse, con nomi e meccanismi diversi, ma con un unico obiettivo: il dimagrimento. I pazienti a volte si limitano a seguire una moda non preoccupandosi dei possibili effetti collaterali provocati dalla dieta stessa, noi non possiamo permettercelo! Il nostro compito è quello di prendere in considerazione ogni diversa filosofia dietetica, studiarla e analizzarla per comprenderne pregi e difetti; solo così riusciremo a creare il complesso “paziente/dieta” perfetto. In poche parole, ad ognuno la sua dieta rispettando esigenze, necessità, abitudini ed obiettivi: non posso costringere un vegetariano al consumo di carne, tanto meno imporre una spigola a chi non la gradisce. Facile a dirsi ma difficile a farsi, poiché talvolta un luogo comune prende il sopravvento e allora son guai. “Vuoi dimagrire? Allora devi digiunare! La colazione ideale per tutte le età? Una bella tazza di latte e una spremuta d’arancia! Frutta di ogni tipo o dolce al diabetico? Ma scherziamo!?!”. Per ovviare a tutto ciò abbiamo creato qui a Salerno la Scuola di Nutrizione Salernitana, aperta non solo ai nutrizionisti, ma soprattutto ai non addetti ai lavori, per far sì che possano ricevere informazioni trasparenti, cristalline, non dettate da alcuna logica di mercato. Il richiamo alla Scuola Medica Salernitana è evidente, non solo dalla scelta del nome, ma anche dalla condivisione del pensiero che oltre 1000 anni prima, nel “regimen sanitatis salerni” e nel “de flore dietarum”, sottolineava come la corretta alimentazione rivestisse un ruolo cruciale nella medicina preventiva. Di volta in volta organizzeremo seminari su tematiche importanti (alimenti biologici, cibo e contaminazione da metalli pesanti, diete a confronto, ecc) invitando i massimi esperti a livello nazionale ed europeo. Non ci limiteremo a consigliare un prodotto o un modo di pensare preimpacchettato, sarebbe eticamente scorretto, piuttosto insegneremo a riflettere per raggiungere il miglior risultato! I corsi ECM rivolti a medici, biologi e dietisti assicureranno un aggiornamento valido, efficace ed economico, permettendo loro di avere una visione ampia e non di parte. Chiudersi in un piccolo mondo antico non darà mai frutti; affrontare invece il lavoro, lo studio e l’aggiornamento con la massima umiltà ci eviterà di continuare a commettere errori che fino a pochi mesi fa rappresentavano “la prassi”. Invito tutti i lettori a visionare il nostro sito:
www.scuolanutrizionesalernitana.it
Chi dispone di un account su facebook, troverà facilmente il gruppo “Scuola di Nutrizione Salernitana”; iscrivendosi ogni giorno riceverà studi e notizie inerenti la dietetica e la nutrizione.

SCUOLA DI NUTRIZIONE
SALERNITANA

in collaborazione con

Check-up
CENTRO POLISPECIALISTICO

Presenta

3° Corso di Aggiornamento e Formazione in Alimentazione e Nutrizione Umana

1° Livello - il Paziente Sano (75 ore)

Focalizza l'attenzione sul paziente sano e sulla sua gestione; il programma spazia dalla chimica degli alimenti alla fisiologia della nutrizione, dalle terapie dietetiche mirate al benessere e alla prevenzione, alle tecniche di valutazione dello stato nutrizionale e della composizione corporea

2° Livello- il Paziente Patologico (75 ore)

Incentrato sul paziente affetto dalle più comuni patologie: dislipidemie, ipertensione, diabete, sindrome metabolica, malattie infiammatorie croniche intestinali, nefropatie, epatopatie, disordini ormonali e celiachia.

EFFICACIA
CONVENIENZA
PRATICITA'

Il corso è rivolto a laureati in Medicina e Chirurgia, Biologia, Dietistica, Biotecnologie, Scienze e Tecnologie Alimentari, Farmacia e CTF.
Il numero di iscritti è limitato a 60 partecipanti
Inizio attività: 14 gennaio 2011
Moduli di iscrizione scaricabili dal sito www.scuolanutrizionesalernitatana.it sezione download

Docenti di fama nazionale
Pratica su strumenti top di gamma
Numero massimo di ECM rilasciati

SEMINARI MONOTEMATICI
in corso di realizzazione.
Contattaci per tutte le informazioni

www.scuolanutrizionesalernitana.it
info@scuolanutrizionesalernitana.it
tel. 3930779442

FORMARE I NUTRIZIONISTI DI DOMANI
INFORMARE I CONSUMATORI DI OGGI

[Max Formisano Trainer]

L'Allenamente per vincere

> "Allenarsi a raggiungere l'autostima."

Ci sono atleti che vincono, costantemente, in modo abituale, come per esempio Schumacher, ed altri che sono eterni secondi. La preparazione sportiva si compone della preparazione tecnica, dell'allenamento fisico e del training psicologico. Allora, cosa fa la differenza?

L'allenamente per vincere!

Le filosofie orientali da lungo tempo concepiscono **corpo e mente** come un tutt'uno e tutti noi sappiamo quanto il corpo sia capace di influire sulla mente, tanto è vero che è sufficiente fare una corsa per vedere le cose da un punto di vista diverso. Quello che spesso si ignora è quanto la mente possa influire sul corpo e quanto questo sia importante nel raggiungimento della prestazione eccellente.

Trovare il giusto livello di **concentrazione** prima o durante la gara, resistere allo sforzo ed accedere alle proprie energie nel momento decisivo e credere nelle proprie capacità fanno la differenza tra un atleta capace di vincere e chi arriva dietro di lui. *I trainer di Maximum Sport (www.maximumsport.it) utilizzano le tecniche offerte* dalla PNL per trasformare le credenze limitanti in occasioni da sfruttare, *per esempio passando da "non posso riuscire" a "posso provare"*, e per massimizzare l'impatto delle **convinzioni potenzianti** che già si possiedono. Tutte queste tecniche vengono trasmesse dal coach in modo che lo sportivo, l'allenatore o il dirigente possano riutilizzarle nel momento e nell'ambito in cui ne hanno bisogno, senza instaurare un rapporto di dipendenza tra i due. Il successo fa paura: per raggiungerlo bisogna superare alcune paure irrazionali che spesso ci impediscono di rendere al meglio e che spesso si manifestano in alibi. Una volta raggiunto è necessario superare un sentimento di inferiorità derivante dalla incertezza del poterlo ripetere ed è per questo che spesso gli atleti si mettono i bastoni tra le ruote, operando dei veri e propri autosabotaggi "inconsci". Superare queste limitazioni vuol dire liberare il vero potenziale individuale ed esprimersi finalmente nella piena accettazione dei propri limiti e delle proprie capacità! Fissare i propri obiettivi è un processo fondamentale nello sviluppo personale e sportivo e proprio per questo riveste una importanza fondamentale nel Maximum Sport Training. Possiamo **definire un obiettivo** in campo sportivo come uno specifico rendimento che si vuole raggiungere in un certo periodo di tempo. Quando si ha un obiettivo chiaro e concreto ci si può concentrare su di esso con tutte le proprie risorse focalizzando la propria attenzione, traendone energia, rafforzando la propria volontà di andare avanti e la fiducia in sé stessi; se non si ha una meta ben precisa si rischia di disperdere energia... si può infatti raggiungere un traguardo che non si conosce? Con i propri obiettivi, espressi in modo corretto, in mente è possibile concentrare le energie per il loro raggiungimento ed accettare gli errori e gli insuccessi come tappe *fondamentali* per il raggiungimento del successo cercato. Accettare i propri errori è indispensabile per raggiungere un'autostima vera, basata sull'autocoscienza piuttosto che sulla illusione di essere perfetti: *non sempre vincere vuol dire arrivare primi.*

Max Formisano
Trainer e fondatore della Max Formisano Training - Sviluppo delle risorse umane
www.maxformisano.it

[Ferdinando Pellegrino
Psichiatra psicoterapeuta
Dario Rago Wellness instructor]

Stress, ben-essere, personalità ed autoefficacia

> “Al via i corsi sul fitness cognitivo-emotivo”

Mediamente abbiamo tutti la stessa intelligenza, ma non tutti la utilizziamo allo stesso modo: molti la sottoutilizzano, altri la sfruttano al meglio! È come avere un computer potente e decidere se utilizzarlo solo per scrivere una lettera in word o esplorare le mille altre possibilità.
La persona sana è *autoefficace*, ha una buona consapevolezza di sé, una buona considerazione e un'ottima stima di se stessa e riesce a dare il meglio di sé in ogni circostanza. L'autoefficacia si fonda sulle potenzialità della mente, nei suoi aspetti cognitivi ed emotivi, ed esprime la capacità della persona di agire con assertività, sapendo di essere in grado di affrontare con la necessaria grinta i problemi e le sfide della vita. A parità di quoziente intellettivo, la persona che sviluppa un buon senso di autoefficacia riesce a rendere di più perché è in grado di utilizzare non solo i fattori cognitivi della mente (razionalità) ma anche le emozioni. Le emozioni diventano un forte propulsore dell'attività mentale, non appaiono più in contrapposizione con la razionalità, ma anzi la rendono più efficace (intelligenza emotiva).
Il cambiamento di prospettiva è determinante e radicale; oggi si parte dal presupposto che la mente umana, nei suoi aspetti cognitivi ed emotivi, possieda le energie sufficienti per favorire la crescita di personalità mature ed efficaci, con confini ben strutturati e un Io consapevole e forte.
L'*autoefficacia personale* esprime la potenzialità della mente umana di rappresentare se stessi in modo coerente, in un dinamismo continuo e positivo, in grado di rendere l'individuo resiliente e capace di progettare con forza il proprio futuro. La compromissione del nostro benessere nasce spesso dall'insoddisfazione nei confronti di se stessi e, ad uno stadio precedente, dalla debolezza della propria personalità: la *negatività* alimenta la depressione e abbassa i livelli di energia, la *positività* alimenta l'interesse per la vita, la motivazione e la determinazione a cambiare. L'idea che una corretta e serena valutazione di sé sia una componente essenziale del benessere psicologico è supportata da numerose ricerche che dimostrano come la presenza di una solida e forte autostima consente all'individuo nella realtà della vita quotidiana di essere meglio equipaggiato ad affrontare situazioni critiche e quindi meno predisposto al disagio psichico. L'autostima risulta essere l'ingrediente fondamentale della serenità personale e rappresenta una componente essenziale del nostro *benessere psicologico* oltre che una bussola utile ad orientarsi nel conseguimento dei nostri obiettivi.
Ma come accrescere la propria autostima? Attraverso la comprensione delle caratteristiche della propria personalità e grazie ad un allenamento continuo. Il *fitness cognitivo-emotivo*, rappresenta una tecnica innovativa che aiuta l'individuo a meglio potenziare le abilità della mente. Tale addestramento si può realizzare attraverso un percorso di autoformazione, puntuale e costante nel tempo, attraverso il quale imparare a:

» individuare gli obiettivi fondamentali della vita
» rafforzare le proprie conoscenze sugli obiettivi individuati
» verificare quali possibilità concrete ci sono per raggiungerli, imparando a vedere nel futuro non i limiti ma le infinite possibilità ed opportunità della vita.
» essere più innovativi e creativi, ad implementare i fattori emotivi dell'intelligenza e la creatività.
» identificare la strada da seguire e seguirla, evitando le indecisioni.

Quando si ha la consapevolezza del proprio essere (*soddisfazione del presente e proiezione al futuro*) le scelte sono più oculate e consapevoli! L'inerzia è tipica della nevrosi, agire con consapevolezza è la risposta che l'individuo maturo dà a se stesso nel progettare il proprio futuro.
Su tali premesse viene presentato un percorso formativo che ha lo scopo di sviluppare una migliore consapevolezza dei partecipanti delle proprie risorse, e favorire un processo di rinnovamento necessario ad implementare il *ben-essere personale*.

I corsi sul **fitness cognitivo-emotivo** prenderanno il via il prossimo **novembre** presso l'**Hotel Dei Principati** a Lancusi (Salerno).
Il numero massimo di partecipanti per ogni percorso formativo è di **15** unità

PER INFO E PRENOTAZIONI
info@rivistainforma.it

[Ruggero Lecce Imprenditore e formatore]

Il modo corretto di prendere appunti

"8 consigli pratici per la scuola e per il lavoro"

Inizia la scuola o si ritorna a lavorare in ufficio? Prendere dei buoni appunti è indispensabile per studiare, assimilare e riformulare. Come si prendono correttamente gli appunti? A cosa serve veramente prendere appunti? Perchè, invece alcune volte non vengono nemmeno riletti?
Studenti e professionisti hanno necessità di prendere appunti durante una lezione, un corso di formazione o un incontro di lavoro. Grazie al mio lavoro ho potuto raccogliere ed applicare alcuni semplici ma utilissimi consigli ed osservazioni su come scrivere note efficienti.

Per prima cosa, perchè è importante prendere appunti?

1. **Per fissare nella mente le informazioni.** Se non scrivi, molti concetti ti sfuggiranno. Non sempre si ascolta memorizzando.
2. **Per mantenere alta la concentrazione.** Per scrivere su un foglio la tua attenzione deve necessariamente essere ad un buon livello, quindi sarai costretto a stare attento.
3. **Per verificare subito se hai compreso quanto appena ascoltato**. Nella fase di scrittura, il tuo cervello deve avere già capito, pertanto potrai sapere subito se il concetto ti è chiaro o meno.
4. **Per aggiungere ed integrare il tuo futuro studio con altre informazioni utili.** Il libro di testo non sempre riporta alcuni concetti o dati utili o aggiornati.
5. **Per rendere più rapido l'apprendimento.** Avendo già formulato gran parte di quanto hai ascoltato sarà più semplice e veloce studiare una volta conclusa la lezione o l'incontro di lavoro.

Come prendere ottimi appunti

Molti dichiarano di aver difficoltà a seguire e nello stesso tempo scrivere su carta. Altri confessano che non sempre si riesce a cogliere i punti essenziali di un discorso. Ma allora come fare?
La pratica e l'allenamento sono il miglior metodo, tuttavia si possono seguire questi semplici consigli:

1. non pretendere di scrivere tutto. Non sei un registratore;
2. fai attenzione ai toni di voce del professore o del tuo interlocutore. Le parole, le frasi e i nomi messi in risalto, sono elementi essenziali che vanno scritti;
3. usa un linguaggio sintetico quando scrivi. Puoi anche omettere alcuni verbi inutili. Elenca solo i concetti, perchè la rifinitura avverà dopo nella fase di studio;
4. usa abbreviazioni, sigle ed iniziali;
5. prendi appunti tenendo presente che servono anche per velocizzare lo studio, pertanto cerca di schematizzare il più possibile i concetti;
6. usa disegni, frecce, riquadri, punti, colori, ecc. Ti faranno risparmiare tempo e ti aiuteranno a memorizzare meglio;
7. impara a scrivere i TUOI appunti e non delegare altri a farlo. Il modo di elaborare, comprendere ed associare è diverso da persona a persona. Gli appunti sono personali.
8. non far passare troppo tempo da quando hai scritto gli appunti e quando li riorganizzerai perchè alcuni concetti li perderesti perchè non potresti completarli con la tua memoria.

Un piccolo segreto per gli studenti

Prendere appunti ti permetterà anche di "gratificare" il professore che apprezzerà sentirsi ripetere frasi o citazioni illustrate durante la lezione, quindi fai attenzione a cosa dice. Gli argomenti che hai imparato grazie agli appunti, saranno molto probabilmente i principali che il professore ricorda.

Per concludere

Seguendo questi consigli riuscirai ad affinare sempre più il tuo metodo per prendere degli appunti perfetti ed veramente utili che ti faranno risparmiare un sacco di tempo e ti abitueranno a memorizzare più velocemente.

Collegati al sito di Informa e scarica gratuitamente l'ebook con i consigli della prof.ssa Maria Grazia Pastore sui metodi e le tecniche per studiare bene.

www.rivistainforma.it/arte-e-cultura/come-studiare-bene-ebook-gratuito/

[Marilia Parente Giornalista]

L'estate nel cuore

> "Come protrarre la "bella stagione" per 365 giorni l'anno"

Le spiagge si svuotano, le temperature iniziano a calare, il lavoro ricomincia, la routine torna più frenetica che mai a regolare i ritmi della vita e, ad un tratto, ci si accorge che l'estate, almeno quella metereologica, ci ha salutato. Ma l'estate non va intesa solo nell'accezione della più calda delle quattro stagioni: esiste, infatti, un altro tipo di estate, quella "mentale" che può durare 365 giorni l'anno. Fermandoci un attimo a riflettere sul secondo possibile significato di questa tanto agognata parola, infatti, è facile notare come l'estate sia capace di trasformare, non solo quelle abitudini che tanto influenzano la vita, bensì i nostri umori, i nostri modi di affrontare ciò che ci si presenta innanzi: noi stessi, insomma. In tal senso, dunque, l'estate rappresenta uno stile di vita, un modo di essere che ci permette di liberarci dello stress e dei giorni grigi e cupi accumulati, senza tregua, durante l'inverno e di riscoprirci persone che, seppur stanche per l'energia profusa, desiderano con fervore nuove avventure, programmano, entusiaste, viaggi e gite, e, ad ogni modo, dedicano un po' di tempo a loro stesse. Questa condizione positiva che caratterizza la nostra persona, dunque, è attribuibile solo parzialmente all'estate intesa come bella stagione. Sicuramente, infatti, concedersi un periodo di ferie e avere l'opportunità, così, di allontanarsi dalla città, sotto un sol leone e un cielo limpido, aiuta a creare i presupposti per un life style solare e positivo. Ma, osservando con attenzione gli individui più sorridenti e ottimisti che ci circondano, possiamo accorgerci di come l'estate, quella mentale, indipendentemente da ferie e belle giornate, popoli il cuore di molte persone. Se è meraviglioso svegliarsi baciati dal sole e recarsi al mare o in montagna, "marinando" l'ufficio, è altrettanto fantastico godere l'autunno e iniziare una nuova stagione lavorativa in modo diverso, con gli occhi e l'entusiasmo di un turista che in estate si reca nel suo villaggio vacanze. Certo, si sa, lavorare è ben diverso da oziare. Ma diverso non significa meno allietante. Non a caso esistono persone che preferiscono di gran lunga lavorare, piuttosto che "sprecare" il proprio tempo su una sedia a sdraio, in quanto sentono di dar meno senso alla propria esistenza non "producendo" e non mostrando le proprie abilità al mondo. In realtà, il caso sopraccitato interessa quei particolari, e sempre meno rari, individui che fanno del loro lavoro una ragione di vita, fino a confondere il loro ufficio con la stanza del proprio essere. È opportuno fare attenzione, quindi, a non far coincidere noi stessi con il ruolo professionale che ricopriamo, il quale, pur accompagnandoci per un lungo tratto di vita, non resterà con noi in eterno e non sarà mai in grado di inglobare il nostro essere a 360°. Lo spirito estivo che fa visita ad ognuno di noi nella stagione calda, ci pone questo sacrosanto interrogativo: abbandonata la "divisa" lavorativa chi diventiamo, o meglio, chi siamo? Ecco, allora, che l'estate assume un valore ancora maggiore: ci allena a riappropriarci del nostro tempo, di noi stessi. Ed una volta colto il suo più prezioso significato, la bella stagione, non se ne andrà necessariamente con i colori dell'autunno. Starà a noi, infatti, conservarne il senso più autentico. Molti si chiederanno, a questo punto, come riuscire a tenere in vita il life style solare dell'estate, una volta sommersi nuovamente dalla routine. La risposta è semplice: imparando a concedersi un briciolo di "estate", intesa nella seconda accezione sopraccitata, anche durante il grigiore invernale. E' sufficiente regalarsi un attimo di relax una tantum, piuttosto che lanciarsi a capofitto in una full immersion lavorativa senza tregua. Rendere il massimo nel lavoro è giusto ed è gratificante, ma non è possibile farlo con continuità, se dimentichiamo il nostro diritto alla serenità. Passeggiare su un tappeto di foglie, respirare l'aria d'autunno, riscoprire la magia del freddo inverno e la dolcezza, perché no, della neve sui monti vicini. Ancora, dedicarsi all'arte culinaria, alla cura del corpo, praticare la disciplina sportiva cui il caldo ci aveva costretto a rinunciare, sperimentare nuovi progetti e lasciar spazio ai propri sogni, dicendo addio alla poco plausibile scusa del "non ho un attimo di tempo per me". Questo potrà senz'altro aiutarci a non abbandonare quello stile di vita positivo, quella freschezza comportamentale balzate nella nostra vita durante la stagione calda, per portare l'"estate", quella interiore, sempre nel cuore.

[Adele D'Angelo Redattrice Informa]

Non solo sport a Mondofitness

lasciati emozionare

"... e si fa il resoconto"

A pochi giorni dalla chiusura della grande palestra romana a cielo aperto, Mondofitness fà i conti - ed è proprio il caso di dirlo - con la massiccia presenza di visitatori avuta nel corso di questi 100 giorni di sport...ma non solo! Questo grande evento, che si è visto nel solo mese di agosto un incremento del 20% di partecipanti rispetto allo scorso anno, non solo ha ospitato le ultimissime novità inerenti il mondo dello sport, del fitness e della danza ma è stato anche un momento di vera aggregazione e partecipazione basata sul piacere - oltre di svolgere attività fisica - dello stare insieme in nome del sano divertimento.

A rendere il tutto ancor più completo ed invitante, oltre ai momenti ludici, sono stati i momenti culturali di grande spessore come ad esempio la tre giorni di "Sofia saluta Roma" per far conoscere la tradizione bulgara attraverso i suoi maggiori esponenti nel campo della musica, della pittura e del cinema. Infatti, non a caso, stilisti - musicisti e attori bulgari hanno saputo incantare le serate estive romane di Castel Sant'Angelo lasciando increduli e compiaciuti chi, la fortuna di esser stato presente, l'ha avuta.

Il segreto di un'iniziativa di così grande successo nasce dalla capacità di aver ben inteso che lo sport sposa perfettamente tutto ciò che mira al benessere della persona a "360 gradi" non tralasciando nulla, anzi, proiettandosi ogni anno in nuove sfide! Il riscontro di quest'anno è stato davvero ottimo. Quali saranno le prossime sfide? Beh, per scoprirlo vi diamo appuntamento all'anno prossimo per la XX° edizione!

[Oscar Platone
responsabile training Bogiatto Group]

Esci dal tuo "salotto"

"Quando gestire il disagio significa non rinunciare ai sogni."

Clearwater, Florida. Mi trovo qui per lo sviluppo di un importante progetto aziendale, e proprio in questi giorni mi sono reso conto di quanto sia stato e sia tuttora –ogni giorno– importante nella mia vita personale e professionale l'assimilare e il rendere automatico una cosa che automatica non lo era affatto. Mi riferisco a quella che nei seminari e nei corsi di formazione viene definita come "zona di confort", ovvero quell'insieme di azioni, cose e pensieri che ciascuno di noi si è costruito e che non gli causano alcuno stress. Tutti abbiamo bisogno di un salotto comodo dove stare, un bel divano confortevole sul quale rilassarci, ma finché stiamo lì e non ci confrontiamo con la realtà esterna non avremo mai la grande opportunità di crescere. E questo si applica sia alla vita personale che a quella professionale. Bla bla bla, quante belle parole. Questo è ciò che sono portato a pensare nel momento in cui mi viene trasferito un concetto del genere– un insegnamento, fra i tanti che vengono trasferiti nei corsi in giro per l'Italia. Finché non lo faccio mio, non serve a un bel niente. Facendo un paragone, che trovo particolarmente calzante, è un po' come allenare un muscolo. Se faccio sempre lo stesso numero di ripetizioni o utilizzo sempre lo stesso carico (comunque lo stesso esercizio), difficilmente riuscirò ad aumentare la massa del mio bicipite: è proprio nell'ultima –o nelle ultime due o tre– ripetizioni, quando sto soffrendo quel tanto che basta, quando sento il muscolo "tirare" che sto migliorando. Idem per la corsa: se voglio migliorare la mia performance non potrò fare il percorso che ho sempre fatto nei tempi che ho sempre tenuto, dovrò cambiare strada, pendenza, distanza, velocità: se voglio migliorare i miei muscoli o i tempi dovrò fare in modo di eseguire degli esercizi specifici, mettendoli in condizione di stress al fine di migliorare. Il "successo", inteso come capacità di "far succedere" qualcosa, dipende per larga parte da tutto ciò, dalla nostra capacità di resistere e gestire situazioni che ci causano stress o che ci mettono nella condizione di dover affrontare un territorio per noi inesplorato. Le persone che reputi di successo (qualunque sia la definizione di successo che preferisci) fanno proprio così. Alzando il livello di consapevolezza su questo elemento, inevitabilmente diventiamo più bravi in ciò che facciamo. Che si tratti di affrontare quelle telefonate che odiamo fare, che si tratti dell'imparare a dire di no, di mettersi a dieta e seguire un certo regime alimentare, di imparare una nuova lingua, stiamo diventando più bravi; dalla seconda volta in cui facciamo quella determinata azione o ci tuffiamo in una determinata situazione senza cercare di sfuggirle, quella stessa ci causa meno stress e quindi siamo in grado di affrontarla meglio. Nel momento in cui abbiamo finito il nostro allenamento, tornare in quel "salotto" cui facevo riferimento inizialmente è più piacevole, poiché portiamo con noi il gusto di aver fatto o raggiunto qualcosa di importante. È proprio questo uno degli elementi alla base del successo nel perseguire i nostri obiettivi: che si tratti di vita personale, di business, o di altro, è la capacità che abbiamo –e che possiamo sviluppare– nel gestire le condizioni di stress a farci eccellere o a lasciarci al punto di partenza. Dipende solo da noi: è questa la cruda verità. Non farlo significa abdicare ai nostri sogni, ai nostri obiettivi e raccontarsi un sacco di storie sul "non ne sono capace", " sono di costituzione robusta", "si è sempre fatto così", e tante altre fandonie con le quali ogni giorno cerchiamo di consolarci e annegare così il dolore che provoca il non esserci riusciti o l'aver rinunciato al nostro sogno.

Mai come in questo caso è vero ciò che disse Oscar Pistorius in una celebre intervista: chi perde non è chi gioca e arriva secondo, chi perde è chi si limita a guardare.

Dal 16 al 19 Settembre 2010

SANE IDEE

Todi, novità, intrattenimento e shopping

EXPO NAZIONALE DEL BENESSERE

TODI Capitale del Ben Essere

Palazzo Landi-Corradi

Organizzazione AKANTHO

Patrocinio di:

Regione Umbria

COMUNE di TODI

Ministro della Gioventù

www.saneidee.it