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

12

- La nostra dieta diventa patrimonio dell'umanità
- Lotta al diabete: le ultime novità
- Social network: quali insidie nascondono
- A tavola per recuperare gli antichi valori

COPIA OMAGGIO

informa

Ecologia del benessere

IDEATO DA alexa wellness club

ANNO 3 N° 12 DICEMBRE 2010

sommario

discutiamone su www.rivistainforma.it

3 EDITORIALE
Non è importante aggiungere anni alla vita, ma vita agli anni
C. SESSA GIORNALISTA

4 SALUTE
L'Holter glicemico
M. ORIO DIETOLOGO

5 La dieta mediterranea: patrimonio dell'umanità
MR GALDI NUTRIZIONISTA

6 Facebook, asma, stress e fattori di personalità
F. PELLEGRINO PSICHIATRA, PSICOTERAPEUTA

7 MOTIVAZIONE
La brezza dell'invisibile tocca le menti dormienti
D. BOGIATTO FORMATORE

8 SPORT
Sport for All
P. V. GIGLIOTTI DOCENTE
F. COSCIA DOCENTE

9 ESPERIENZE
Coniugare lavoro, famiglia e sport si può
M. PARENTE GIORNALISTA

10 NUTRIZIONE
La dieta di un giorno
M. MESSÉGUÉ FITOTERAPEUTA0

11 SOCIALE
Il tempo della tavola
M. PESCARI GIORNALISTA ENOGASTRONOMICO

12 Quella morsa che stringe corpo e anima: l'alcool
A. D'ANGELO REDATTRICE INFORMA

13 Fermiamo l'abuso sui minori
A. M. PILOZZI GIORNALISTA

14 TEMPO LIBERO
Salerno: Città della luce
M. PARENTE GIORNALISTA

15 DIRITTO ALLA SALUE
Il diritto alla salute
D. ANSALONE AVVOCATO

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

DESIGN
Motive 349 7623964

HANNO COLLABORATO
C. Sessa, M. Orio, M. Galdi, F. Pellegrino
P.V. Gigliotti, F. Coscia, D. Bogiatto, M. Pescari
A.M. Pilozzi, M. Mességué, M. Parente
A. D'Angelo, D. Ansalone

STAMPA
Arti Grafiche Sud

FOTO
Dario Rago, Archivio Alexa

CONTATTI
info@rivistainforma.it

PER LA PUBBLICITÀ DI INFORMA
Tel. 089 568001

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
Ecologia del benessere

Comune di Pellezzano

Provincia di Salerno

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 Giornalista]

Non è importante aggiungere anni alla vita, ma vita agli anni

“Questione di stile”

Non è importante aggiungere anni alla vita, ma vita agli anni.

Dice così il premio Nobel Rita Levi Montalcini quando parla degli obiettivi della medicina. «Se la durata della vita media è di circa 80 anni, la durata della vita media in salute è in realtà di 50 anni. Riuscire a trasformare questo intervallo di 30 anni in un periodo di vita sana - spiega - significherebbe non solo elevare la qualità della vita delle persone, ma anche liberare risorse importanti del Servizio sanitario nazionale». La salute non è l'assenza di malattia, ma la presenza di un benessere fisico, mentale ed emozionale. E che non spaventino i progressi di una scienza che ci fa sperare in una nuova era: la vita è un dono che ciascuno di noi deve saper spendere virtuosamente e intensamente proprio perché sovente ci lamentiamo che il tempo a nostra disposizione sia insufficiente e non si possa dilatare. La parola «vecchio» è una scure che ancora fino a qualche anno fa poteva calare su un uomo di 60 anni, ma oggi la scienza ha dimostrato quello che l'esperienza e la tradizione ci avevano fatto intuire: l'età anagrafica ha solo un valore burocratico, l'età più veritiera e specchio del processo di invecchiamento è rappresentata dall'età biologica che è la conseguenza di come invecchiano primariamente i tre sistemi cardine del nostro organismo: il sistema nervoso, il sistema endocrino e quello immunitario, che sono intimamente correlati tra loro. L'invecchiamento infatti è influenzato dalla eredità genetica e da danneggiamenti che noi provochiamo al nostro DNA, indotti da fattori ambientali quali, ad esempio stress, inquinamento, alimentazione poco equilibrata, stile di vita irregolare. Altri fattori che influenzano il processo di invecchiamento sono le patologie ad esso correlate come le malattie cardiovascolari, il cancro, il diabete, l'artrosi, l'osteoporosi, l'obesità ed il morbo di Alzheimer. Oggi sappiamo che l'invecchiamento può essere accelerato o rallentato dall'interazione tra le suddette cause e si è calcolato che noi siamo responsabili per ben il 70% del nostro invecchiamento, perché lo sviluppo di una patologia è dovuto soltanto per il 30% ad una predisposizione genetica, il rimanente 70% dipende dalle influenze ambientali e dallo stile di vita adottato, aspetti questi su cui è possibile intervenire. Buon stile di vita è una locuzione che ricorre spesso nei discorsi salutistici. Nessuno però si assume l'onere di definire cosa sia un buon stile di vita, se non facendolo per grandi linee, affidandosi al solo senso comune. Una recente statistica afferma che circa i due terzi di italiani sono convinti di seguire un buon stile di vita, ma che sono pure convinti che solo una minoranza della popolazione viva in modo salutisticamente valido. Incrociando tali dati non si può che arrivare che a una conclusione: ognuno tira l'acqua al suo mulino e definisce buono il “suo” stile di vita, assolvendosi da tanti peccatucci che poi proprio veniali non sono. Si scopre così che fumare 7-8 sigarette al giorno, bere mezzo litro di vino a pasto, non fare attività fisica che in vacanza, avere 5-6 kg di sovrappeso non sono considerati fattori negativi per la salute. Ma se pensiamo che già Leonardo Da Vinci aveva dato vita ad un vero e proprio decalogo della salute va da se' che non ha senso ingannarsi e credere che il proprio sia “il migliore dei mondi possibili” relativamete alla nostra salute diceva il *grande genio*:
Se voi star sano, osserva questa norma:

- Mastica bene e quel che in te riceve sia ben cotto e di semplice forma
- Guardati dall'ira e fuggi l'aria greve
- Quando da mense ti levi, di mezzogiorno, fa che tu non dorma
- Il vino sia temprato, poco e spesso
- Non fuor di pasto, né a stomaco vuoto;
- Non aspettar, né indugiar al cesso
- Se fai esercizio, sia di picciol moto
- Col ventre resupino e col capo depresso non star, e sta' coperto bene la notte
- Il capo ti posa, e tien la mente lieta
- Fuggi lussuria, e attienti alla dieta

I precetti igienici e i consigli per vivere sano di Leonardo da Vinci, scritti nella forma letteraria nota sotto il nome di regimen sanitatis (dal Codice Atlantico, F 213v), seguono le regole della semplicità e del piacere, si basano sul principio che la buona salute si ottiene e si mantiene prima di tutto con una sana alimentazione.
Coniugare benessere e piacere della gola, salute e appagamento dei sensi è un'esigenza fondamentale dell'uomo, a cui ogni epoca ha dato risposte diverse, dettate da conoscenze scientifiche, teorie filosofiche, concezioni dell'esistenza e possibilità reali di approvvigionamento del cibo diverse.
Promuovere la salute consente di ridurre la povertà, l'emarginazione e il disagio sociale e anche di incrementare la produttività del lavoro, i tassi di occupazione, la crescita complessiva della economia.
Ma occorre una svolta decisa, passare dalle semplici declinazioni delle intenzioni ad un processo che accompagni il benessere dell'individuo nel tempo fin da quando si è in piena salute. Bisogna avere il coraggio di iniziare un nuovo percorso di medicina che parte sin da quando si è sani e si basa sulla responsabilità dei singoli individui. È dunque il momento di cambiare e di diventare i veri artefici della nostra salute.
Dobbiamo passare dalla medicina della malattia, caratterizzata tra l'altro da costi elevatissimi, a quella della salute, che inizia sin da quando si è sani e permette di mantenersi sani molto più a lungo. Gli strumenti ci sono, a partire da una corretta informazione e dalla responsabilizzazione dei singoli: **“Sani per scelta”**, dunque, affinchè la prevenzione possa diventare *l'educazione che ci accompagnerà per tutta la vita”.*

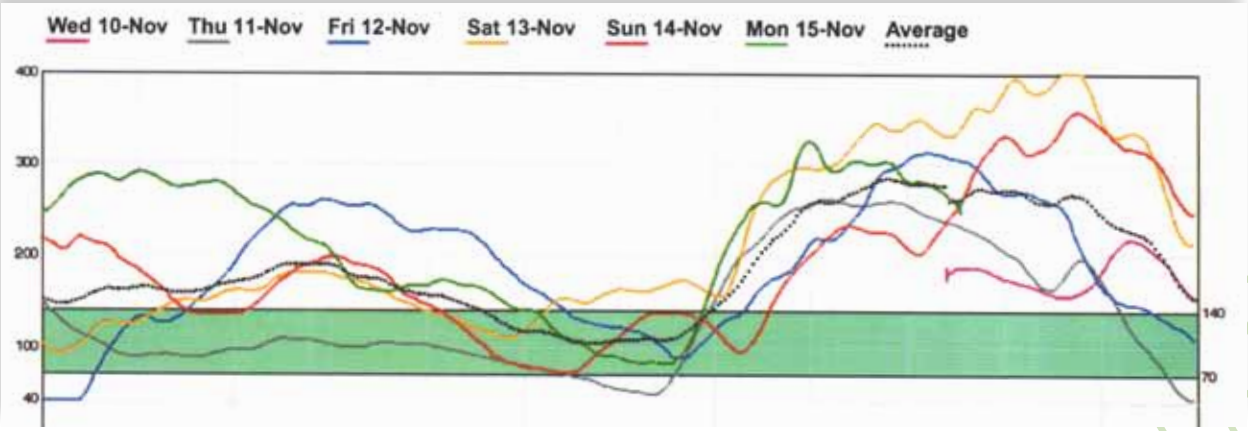
[Marcello Orio Diabetologo]

L'Holter glicemico

> L'andamento della glicemia non è più un segreto

È la novità tecnologica più interessante degli ultimi anni nel campo della diabetologia perché offre la possibilità ad ogni persona affetta da diabete di conoscere realmente ed in maniera continua l'andamento della glicemia.
Lo strumento "infatti" per mezzo di un sensore rileva 288 valori in 24 ore pari ad uno ogni 5 minuti; i risultati vengono riportati in un grafico sotto forma di curva insieme con la loro media. (vedi figura)
Il sensore, semplice da utilizzare e non doloroso, si applica nel sottocute, nella zona addominale, ed è in grado di captare la concentrazione dello zucchero presente nello spazio extracellulare. Più facile a provarlo che a spiegarlo. Lo strumento fornisce informazioni fino a 6 giorni e, con un attento diario compilato dal paziente si può per la prima volta controllare l'andamento dei valori della glicemia in base agli eventi di ogni giorno. Sarà così possibile intuire l'efficacia della terapia che si sta seguendo, oltre che valutare come le abitudini quotidiane influenzano i valori della glicemia.
Ciò aiuta anche il medico nello spiegare a volte senza essere troppo compreso, come varia la glicemia in seguito ad un pasto ricco in zuccheri, se viene praticata una determinata attività fisica o in condizioni di eccessiva sedentarietà.
L'holter glicemico può essere, pertanto, utilizzato a scopo terapeutico-educazionale, proponendo per alcuni giorni ai pazienti a cui viene posizionato di effettuare delle piccole modifiche dello stile di vita come, ad esempio, il praticare 30 minuti di passeggiata, o assumere un'alimentazione più ricca in fibre. Questa esperienza è utile perchè il paziente può verificare concretamente come basta un piccolo esercizio fisico per abbassare la glicemia e come a volte uno stile di vita sano è più efficace di tante medicine. L'holter glicemico è molto utile anche nei casi in cui non si riesce a tenere bene sotto controllo la glicemia con la terapia che si sta effettuando; è altresì utile quando non si ottengono i risultati sperati nonostante le attenzioni alle prescrizioni mediche. Inoltre, nei casi in cui i valori sono alti o quando si hanno troppo spesso valori bassi (frequenti ipoglicemie).
È indicato nelle persone affette da diabete che già praticano o che intendono iniziare un'attività fisica. Infine può essere proposto a chi vuole convivere meglio con il diabete e quindi saperne di più. Un vantaggio immediato è che il grafico che si mostra al paziente vale mille volte di più di spiegazioni tecnico-scientifiche, poiché l'immediatezza del dato è percepibile anche per i non addetti ai lavori in quanto permette di rilevare le conseguenze sulla glicemia in seguito ad ogni gesto del paziente. Insomma possiamo concludere con un'affermazione fatta dal professore Pickup, massimo esperto mondiale per quanto riguarda le nuove tecnologie nella cura del diabete, il quale afferma che come sembrava impossibile alla fine degli anni '70 che una persona affetta da diabete si pungesse il dito anche tre volte al giorno per conoscere la propria glicemia ed oggi, grazie a Dio, l'automonitoraggio glicemico è diventato routine e parte integrante della terapia per tutti i pazienti, così sembrerebbe oggi improbabile proporre ad una persona affetta da diabete di portare un minuscolo sensore sulla pancia per conoscere l'andamento della glicemia minuto per minuto... ma questo è il futuro, e per alcuni è già il presente!!!

dott. Marcello Orio
Direttore Centro Antidiabetico
CMSO – Salerno
www.cmso.it
Tel. 089 2580549



[Mariarosaria Galdi Nutrizionista]

La dieta mediterranea: patrimonio dell'umanità

Il 16 Novembre 2010, l'Unesco ha dichiarato la dieta mediterranea "patrimonio culturale immateriale dell'umanità".
Un traguardo storico per la tradizione alimentare e per la cultura del nostro Paese, in particolare per la provincia di Salerno. Infatti, lo scienziato americano Ancel Keys, trasferitosi nel Cilento, notò la bassa incidenza di malattie cardiovascolari in questa popolazione e avanzò l'ipotesi che ciò fosse da attribuire al tipo di alimentazione.
In seguito a questa osservazione prese l'avvio la famosa ricerca "Seven Countries Study", basata sul confronto dei regimi alimentari di 12.000 persone, di età compresa tra 40 e 59 anni, sparse in sette Paesi del mondo (Finlandia, Giappone, Grecia, Italia, Olanda, Stati Uniti e Jugoslavia).
I risultati dell'indagine dimostrarono che la mortalità per cardiopatia ischemica (infarto) è molto più bassa presso le popolazioni mediterranee rispetto agli altri Paesi europei, dove la dieta è ricca di grassi saturi (burro, strutto, latte e suoi derivati, carni rosse). Ancel Keys, e altri scienziati che presero parte allo studio proseguirono il loro lavoro a Pioppi, nel Cilento, dove Keys continuò a vivere fino a 100 anni, come migliore riprova delle sue teorie. Pioppi è diventata, così, capitale mondiale della dieta mediterranea: qui, infatti, è stata fondata "l'Associazione per la Dieta Mediterranea, Alimentazione e Stile di Vita" che ha ricevuto, per il valore culturale e sociale rivestito, un'onorificenza dal Presidente della Repubblica Italiana, Giorgio Napolitano.
Piuttosto che una dieta comunemente intesa, la **dieta mediterranea** è un modello nutrizionale che si caratterizza come vero e proprio stile di vita. Essa garantisce un adeguato apporto di carboidrati, proteine, grassi, vitamine, sali minerali, antiossidanti e fibre.
Contrariamente a quanto si crede, non prevede il consumo di grandi quantità di pane e pasta, piuttosto hanno un ruolo più importante i legumi e i cereali, viene consumata molta carne bianca, in modeste quantità quella rossa, e pesce, soprattutto azzurro, ricco di omega 3.
La dieta contempla anche un consumo moderato di vino rosso che ha un effetto antiossidante per l'alto contenuto di **flavonoidi**. Al regime alimentare vero e proprio vanno poi a sommarsi gli effetti benefici di uno **stile di vita attivo** , quindi, fare attività fisica, evitare il fumo e lo stress.
Dopo essersi rivelata protettiva nei confronti di malattie cardiovascolari, tumori e probabilmente di allergie e asma, numerosi studi ne segnalano i potenziali effetti protettivi per la depressione e per i disturbi del comportamento alimentare (DCA).
A questo proposito, promosso da "Informa", il 27 gennaio, presso il salone della Provincia di Salerno, si terrà un convegno sui DCA e il loro trattamento che vedrà la partecipazione di illustri relatori. La dieta mediterranea, e quindi per associazione, mangiare bene, **aiuterebbe infatti a contrastare gli stati depressivi**, spingendo a ritrovare l'equilibrio psicofisico messo a dura prova soprattutto nei momenti più difficili e duri della vita.
Questa dieta, assicurando il giusto e completo apporto di tutti i principi nutrizionali, è in grado di accrescere e mantenere il benessere e la salute sia psicologica che fisica dell'individuo e di prevenire invecchiamento e possibili problemi o disturbi psico-fisici.
La dieta mediterranea, non è solo un modo di nutrirsi, ma è l'espressione di un intero sistema culturale improntato alla convivialità, alla sapienza contadina degli alimenti, al gusto e al piacere per la buona tavola, nel ricordo delle tradizioni.
Ora, rappresenta un patrimonio storico e culturale di grande rilievo e si propone come simbolo di una cucina la cui semplicità, fantasia e sapori sono apprezzati in tutto il mondo.

> "La vittoria della qualità e della tradizione"

Giovedì 27 gennaio ore 17,30
Salone Bottiglieri Provincia di Salerno

Siamo "fatti" di cibo
Tutto il bene e tutto il male
del nostro rapporto col cibo

SALUTI
Sebastiano Odierna
Assessore alla salute Provincia di Salerno

INTRODUZIONE
Walter Di Munzio
Direttore dipartimento salute mentale ASL ex SA1

RELATORI
Catello Parmentola
Psicoterapeuta

Mariarosaria Galdi
Nutrizionista

Giuseppe D'Aquino
Psichiatra, psicoterapeuta

Ferdinando Pellegrino
Psichiatra, psicoterapeuta

MODERA
Marilia Parente
Giornalista

EVENTO GRATUITO

PER INFO E PRENOTAZIONI
tel. **089 568001**
info@rivistainforma.it

Ferdinando Pellegrino
Psichiatra, psicoterapeuta

Facebook, asma, stress e fattori di personalità

Marco ha 18 anni, con asma in trattamento farmacologico che sospende nei mesi estivi in quanto gli antigeni dei Dermatophagoides in estate sono meno aggressivi ed anche le concentrazioni di acari si riducono. Stranamente l'asma quest'anno non si è ridotta e si sono manifestate delle crisi ricorrenti anche in giugno, luglio e agosto, unitamente a sintomi depressivi e ansiosi.
La madre del ragazzo, che ha seguito gli eventi, riferisce che il tutto è iniziato con la rottura del fidanzamento del figlio con una ragazza per volontà unilaterale di lei.
La situazione si è aggravata da quando la ragazza lo ha anche cancellato dai suoi "amici" su Facebook. Marco, pur di sapere cosa fa Teresa su FB, si è reinserito con uno pseudonimo in modo tale da avere la possibilità di rivedere il volto di lei e quello dei suoi amici. Tuttavia l'avversione per la ragazza è tale che ora basta solo vedere la sua foto per stare male ed avvertire riacutizzazioni asmatiche; infatti mentre al mattino sta bene, a sera si ripresentano le riacutizzazioni ostruttive, proprio in concomitanza con il collegamento a FB.
Dopo una consulenza psicologica la madre, l'allergologo e lo psicologo sono riusciti a convincere il ragazzo a non collegarsi più interrompendo l'ansia ossessiva.
Pubblicato su **The Lancet** (D'Amato G et alt. Facebook: *a new trigger for asthma*, 376, November 20, 2010) il caso riportato è un esempio di come i fattori di personalità e gli eventi della vita possono contribuire verosimilmente all'attivazione di processi patologici di natura organica.
Marco, in seguito alla delusione affettiva, ha attivato una serie di meccanismi difensivi che sono risultati inefficaci e hanno contribuito all'insorgenza delle crisi asmatiche; ha iniziato a chiudersi in se stesso e a tentare un approccio indiretto con Teresa che lo aveva umiliato escludendolo dalla rete di amici (*cyberostracismo*).
È noto come stimoli esterni possano evocare risposte di attivazione psicofisiologica con un aumento dei parametri basali, come la frequenza cardiaca e il ritmo del respiro, o dar luogo a fenomeni come un'intensa sudorazione o anche stati d'ansia difficili da gestire. Il problema di fondo, indipendentemente dalla natura dello stimolo, è la modalità con cui il soggetto affronta gli eventi della vita. L'atteggiamento regressivo di Marco fa pensare ad una struttura di personalità fragile, con scarsa autostima ed autoefficacia; ciò ha contribuito a innalzare il suo stato d'ansia fino a determinare le acuzie asmatiche.
La sofferenza patita in ambienti "virtuali" è "reale" afferma il sociologo Adriano Zamperino nel suo saggio L'*Ostracismo* (Einaudi, 2010) ed aggiunge che non è più applicabile una logica *aut-aut* alla dinamica tra reale e virtuale, serve piuttosto una logica *et-et*.
La socialità della rete è una socialità fondamentale e ripropone il tema dell'autostima: la persona sana è *autoefficace* 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 grinta 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. 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. Quando si ha la consapevolezza del proprio essere, le scelte sono più oculate e consapevoli! 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 benessere personale.

Per approfondire
Pellegrino F, *Personalità ed autoefficacia*, Springer, Milano, 2010

> "Quando la sofferenza virtuale diventa reale"

Prof. **Ferdinando Pellegrino**
Psichiatra, psicoterapeuta
DSM ASL Salerno (ex SA1)
www.ferdinando pellegrino.com

Continuano i percorsi di fitness cognitivo-emotivo presso l'**Hotel Dei Principati** a Lancusi (Salerno).
I prossimi incontri si terranno a partire da **marzo 2011** le iscrizioni si chiuderanno al raggiungimento del numero massimo di partecipanti **15 unità**.

PER INFO E PRENOTAZIONI
info@rivistainforma.it

[Daniele Bogiatto Formatore]

La brezza dell'invisibile tocca le menti dormienti

"Le chiavi della tecnologia e della vita"

Il rumore delle onde del lago di Ginevra lambisce le rive e si diffonde al pari di un leggero soffio che accarezza la mia pelle mentre le dita delle mani corrono veloci sulla tastiera del fido MacBookPro.
Molti anni sono passati da quando il maestro Buddhista, di cui non posso comunicare il nome, mi consegnò le chiavi di una visione ampia e completa di quella che sarebbe stato il mio cammino, indicandomi il disegno che l'uomo stava compiendo con il potenziamento di quella parte virtuale che ai più sembrava essere solo una propagazione di un gingillo tecnologico.
Invece l'uomo aveva creato l'arca dell'alleanza una seconda volta, solo che in questo caso non era più riservata a pochi, ma sarebbe diventato uno strumento alla portata di tutti. Ne rimasi colpito ma del tutto incredulo. Comunque quando sei pronto, che tu ci creda o meno, tutto ciò che deve essere, accade con una progressione geometrica. Non andiamo troppo rapidi.
La sera ormai è calata e le fronde degli alberi si fanno pettinare la chioma fluente dall' oscurità che avvolge ogni cosa in un silenzio morbido e vellutato.
Il mondo è cambiato mentre la massa di uomini continuava a vivere come se nulla fosse. Una sorta di inquietudine ha però iniziato a dilagare, una specie di insoddisfazione continua e costante che costituisce un rumore di fondo nella vita delle persone. Forse anche nella tua. Io l'ho provato, ho sperimentato tutti questi passaggi. Alzarsi e avvertire che qualcosa nella vita che stai vivendo non torna, come se stessi guidando un'automobile e senti un rumore di fondo che stona con tutto il contesto e che alla fine ti fa pensare che devi fermarti da un meccanico per far fare un controllo.
Anche in questo momento mentre scrivo questo articolo lo avverto, lo percepisco. È il sistema che ti ricorda di essere un programma al quale ci è stato insegnato a rispondere. La chat di Skype che si illumina o il nuovo commento su Facebook sono solo estensioni potenti del telefono che squilla o del tuo amico che incontri per strada e, che in tutta buona fede vorrà parlarti per distoglierti dal tuo proposito di realizzare qualcosa di importante per la tua vita.
Esatto, qualcosa di importante.
Guardati allo specchio, osservati attentamente e chiediti "sono felice della mia vita?" Certo, molti potrebbero obiettare che è una domanda che si trova ripetuta in tantissimi libri di formazione e che nei vari corsi essa stessa è accompagnata a parola come successo, abbondanza e molto altro che sembra essere diventato un clichè. Non importa, sono sempre stato disinteressato di cosa pensa la maggioranza ed è per questo che un giorno mi sono liberato e ho visto per la prima volta il programma nella sua interezza.
Quindi, visto che siamo solo io e te e nessuno ti vede, guardati allo specchio e chiediti se sei felice della tua esistenza. Difficoltà a rispondere? Facciamo un passo avanti, molto semplice. Se dovessi morire ora saresti soddisfatto della tua vita oppure chiederesti ancora del tempo per realizzare qualcosa che è rimasto nel cassetto?
Difficoltà a pensare alla morte? Male, molto male, sei caduto nel tranello e hai iniziato a credere di essere immortale. Cattiva notizia. Prima o poi morirai. Buona notizia. Prima o poi morirai. Meglio la seconda. Ricordarsi che la nostra vita ha un termine e lo fa senza preavvisi ci aiuta a prendere le decisioni che veramente ci importano, a fare ciò che veramente ci interessa, a lasciare andare il giudizio degli altri, a smettere di fare le cose che si detestano solo perché secondo altri è giusto così o perché non vogliamo che si pensi male di noi.
Attento quindi al codice. Ti hanno fatto credere che la tua vita sia infinita. Errore, madornale. Ora le persone ci credono sempre di più altrimenti non passerebbero una quantità infinita di tempo di fronte ad un monitor. Fidati.
Spegni la tecnologia e vivi nel mondo reale. **Il tasto off è sotto il nostro controllo**.

www.danielebogiatto.it
www.bogiatto.it

[Paola Virginia Gigliotti Docente]
Francesco Coscia Docente]

Sport For All

"I benefici fisici e sociali del movimento"

Il Comitato Olimpico Internazionale e l'Organizzazione Mondiale della Sanità ogni due anni organizzano un congresso Sport for All per promuovere lo sport e l'esercizio fisico non soltanto a livello agonistico ma rivolto a tutti.
Un background di più di venti anni di studio circa l'influenza dell'esercizio fisico sulla salute di soggetti sia sani che patologici, ci ha consentito di presentare un lavoro complesso di promozione della salute fisica e mentale attraverso lo sport e l'attività fisica indoor ma soprattutto outdoor e nella natura. Ormai i danni della sedentarietà sono più che dimostrati, meno i danni della perdita del feeling tra uomo e natura. Altrettanto dimostrato da lavori scientifici ma anche dalla personale esperienza professionale il ruolo dell'esercizio fisico personalizzato e programmato nella prevenzione e nella terapia di malattie metaboliche, cardiovascolari, osteoarticolari.
Abbiamo pertanto presentato il nostro contributo a Sport for All 2010 attraverso una serie di studi che ha coinvolto soggetti di differente età ma anche alcuni studenti di Scienze Motorie e Sportive Università di Perugia.

Materiali e Metodo

Abbiamo sottoposto un questionario a circa 3000 bambini di età compresa tra 6 e 13 anni che ha dato loro l'opportunità di esprimere la propria opinione circa le scuole di sport e ha fornito a noi informazioni circa salute, stili di vita, problemi. Comparazione de i risultati con quelli dello stesso questionario proposto nel 2002.
Abbiamo esaminato due gruppi di lavoratori: 25 impiegati ed amministratori di un piccolo paese , età 30/55 anni.
124 militari italiani, età 28/60 anni.
Tutti sono stati sottoposti ad esame medico, ECG, routine emato- chimica, studio delle capacità fisiche secondo il metodo dell'American coll. of Sport Medicin (capacità aerobica, forza e potenza arti superiori, flessibilità dorso,plicometria).
A tutti abbiamo proposto un programma di allenamento multidisciplinare, compresa l'arrampicata sportiva su muro artificiale, movimento spontaneo per i bambini che tuttavia stanno perdendo il movimento verticale; per gli adulti è un piacevole allenamento muscolare e mobilità articolare.
Riesame del gruppo dei lavoratori dopo 3 mesi e 1 anno.
Cinque studenti hanno compilato la tesi di laurea specialistica sulle indicazioni di Sport for All 2008 attraverso progetti che hanno coinvolto anche le popolazioni immigrate.

Risultati

Alta percentuale di bambini sovrappeso, maggiore rispetto al 2002, sebbene la maggior parte pratichino uno sport durante l'anno. Conferma di un nostro concetto di "atleti sedentari" cioè soggetti in cui manca il movimento aerobico quotidiano come andare a scuola a piedi, correre in cortile. Quasi tutti i bambini vorrebbero fare vacanze sportive, nella natura e con i genitori. Tutti, anche gli adulti e gli immigrati, sentono la necessità di un maggiore contatto con la natura. Molte assenze dal lavoro per patologie muscolo-sheletriche. Alto rischio cardio-vascolare per gli adulti con previsione di rischio a 65 anni notevolmente ridotta dall'eventuale introduzione dell'esercizio fisico.
Dopo un anno di allenamento personalizzato: miglioramento dei dati soggettivi ed oggettivi, incluso l'umore(innalzamento delle endorfine dato dall'esercizio aerobico) ma anche l'integrazione degli immigrati che hanno avuto modo di conoscere luoghi e storia del loro nuovo paese in modo piacevole attraverso attività come l'escursionismo o il nordic walking. La maggior parte dei soggetti ha cambiato il proprio stile di vita.

Conclusioni

È indiscusso il ruolo dello sport e dell'esercizio fisico per la salute sia nella prevenzione che nella terapia.
È fondamentale ritrovare il feeling perso tra Uomo e Natura.
Bisogna "ripensare" l'arredamento dei nostri soggiorni , con semplici elementi che inducano adulti e bambini ad un sano modo di ritrovarsi, anche in piccoli spazi, dopo una giornata di lavoro.

Riflettiamo

L'esercizio fisico non allunga la vita ma allontana **la soglia di vecchiaia intesa come perdita di autonomia e autosufficienza**. Tutti i cuccioli imparano a vivere stando nella natura. **Perchè il cucciolo dell'uomo dovrebbe sviluppare le sue capacità per la vita fermo e chiuso tra quattro mura?**

Paola Virginia Gigliotti
Francesco Coscia
Università di Perugia
Federazione Italiana e Internazionale
Arrampicata Sportiva FASI IFSC

[Marilia Parente Giornalista]

Coniugare famiglia, lavoro e sport si può!

"L'assessore *Informa* ci spiega come"

Sguardo dinamico, sorriso sulle labbra, fisico snello, sprizza positività da tutti i pori. E' l'assessore alle Politiche Sociali del Comune di Salerno, il dottor Ermanno Guerra che svela ai lettori "Informa" il segreto della sua eterna giovinezza psico-fisica.

Assessore Guerra ci racconti com'è nata la sua passione per lo sport.

È nata anni fa, ma non proprio quando ero piccolo, in quanto mi avevano "esonerato" per il mio fisico gracile. Ho cominciato per caso ad appassionarmi al tennis quando frequentavo l'Università ed ero solito giocare a ping pong.

Cosa l'ha spinta a coltivare questa passione che, sappiamo, l'ha portata a varcare risultati invidiabili?

Dal momento in cui ho scoperto il divertimento derivante dalla pratica sportiva, non ho più smesso. L'espressione "giocare" a tennis o a calcio è importante perché fa riflettere sulla natura ludica e spensierata dello sport, ingiustamente categorizzato, a volte, come terapia medica.

È possibile, quindi, dedicarsi alla propria passione sportiva, traendone beneficio e tenendo testa agli impegni familiari e lavorativi?

Certo. Può confermarlo la mia esperienza personale. In ogni fase della vita, ho sempre ritagliato un po' di tempo per me stesso, praticando tennis, nuoto, bici: non so se la pratica di queste discipline davvero apporti benefici al fisico di una persona matura, ma per me "funziona" da un punto di vista emotivo, in quanto mi aiuta ad essere sereno e tranquillo. E' fantastico per un uomo tra i 50 e i 60 anni non rinunciare a giocare e a divertirsi. E, inoltre, negli sportivi è diffusa la tendenza a richiedere prestazioni sempre migliori al proprio corpo, e questo porta ad un controllo sul proprio stile di vita che diventa automaticamente più salutare.

È chiaro che lei ama la dimensione sportiva a 360°. Lo testimonia il fatto che pratica tanti sport differenti. Cosa l'ha portata a non "fossilizzarsi" su un'unica disciplina sportiva?

Vario le discipline sportive per non "cadere" nell'ossessione della prestazione: la natura agonistica, competitiva è insita nel mio carattere, ma può condurmi a cercare una prestazione che, ad una certa età (sorride), diventa fuori luogo e poco salutare.

Tornando ai benefici che lo sport apporta alla sua vita, possiamo annoverare anche il gusto di vivere e condividere il proprio hobby con altri appassionati?

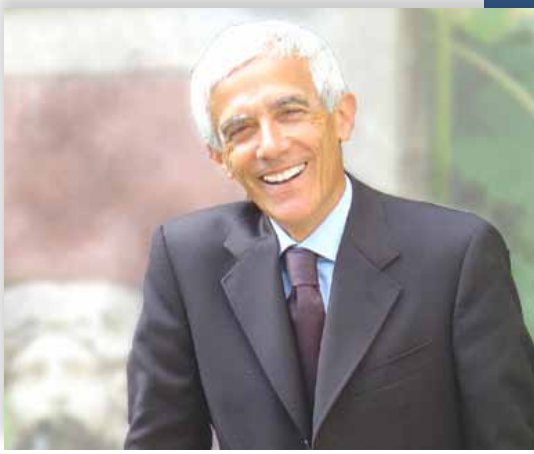
Assolutamente si. Lo sport è aggregazione, amicizia, riesce ad abbattere le differenze sociali, permettendo relazioni dirette, prive di filtri: conta solo chi sei e quanto vali in quel momento di pratica sportiva. E' bello condividere la propria passione con tante persone diverse che, probabilmente, nella vita di tutti i giorni stenteresti a riconoscere in abiti comuni, prive di tuta (ride).

Lei partecipa frequentemente alle manifestazioni sportive di piazza, raggiungendo, tra l'altro, obiettivi ambiziosi, vero?

Si, ho percorso cinque volte la distanza della Maratona e sono solito partecipare alle manifestazioni pubbliche in quanto riconosco il valore simbolico dello sport e credo sia giusto, sottolineare, nella mia veste di assessore, l'utilità sociale di queste iniziative.

Qual è il suo consiglio per le persone che asseriscono di non praticare sport per mancanza di tempo?

Io suggerisco di tentare ad avvicinarsi alla pratica sportiva: se piace, non c'è clima caldo o freddo che tenga per rinunciare alla propria passione. Non intendo pormi come modello per nessuno, ma avverto la mia condizione di "dipendenza psicologica" dallo sport, come un circolo virtuoso.



MEETING

Infarto cardiaco

Riconoscerne i segni e sapere cosa fare può salvare una vita, **magari la tua**

Informa nell'ambito del "Progetto Informa per la qualità della vita" organizza, in collaborazione con il dott. G. Iagulli, referente educazione alla salute Unità Operativa AAAR Distretto 66 Salerno, una serie d'incontri volti ad informare e formare le persone a fronteggiare situazioni di emergenza.
Nella sezione eventi del nostro sito, le date dei prossimi incontri.

[Marc Mességué Fitoterapeuta]

La dieta di un giorno

> “Pochi consigli sull’alimentazione, uno solo ed essenziale per vivere bene”

Il DNA della mia famiglia è scritto da 5 generazioni. È mio padre Maurice, padre della fitoterapia moderna, il primo, in anni non sospetti, a parlare di coltivazioni biologiche, ad avermi trasmesso la passione per la natura e per le erbe. Ancora oggi, quasi novantatreenne, la sua fiducia nelle “bonnes plantes” è talmente profonda da convincerlo a tornare a dispensare i suoi consigli preziosi a chi ne avesse bisogno.

Venti anni fa, la scelta dell’ Health Center Marc Messegue nella Torre Errighi del millenario paesino di Melezzole, è stata il frutto di questo mio amore: la campagna umbra incontaminata, viva, ancora selvaggia e disordinata mi ha conquistato.

Mi sembrava di essere tornato in Guascogna. Io sono un erborista. Ho provato a fare altro quando come tutti i giovani, ho contestato mio padre che aveva già deciso la mia strada. Ma il risultato è stato vano: se leggerete alcuni capitoli del mio libro potrete divertirvi con i ridicoli tentativi di fare altri mestieri. Le erbe sono il fil rouge della mia vita, dove si può curo i miei clienti con le piante che hanno applicazioni benefiche in tutti i campi. Spesso la mia persona è legata al dimagrimento , mi chiamano “sciupacristiani” ancora adesso. Niente di più sbagliato.

Certo la dieta alimentare, il giusto apporto di calorie ed alimenti insieme alle erbe, ai decotti, alle tisane, agli infusi , alle capsule, alle tinture madri, il tutto personalizzato sulle esigenze del cliente, hanno il loro innegabile effetto sul peso. Ma soprattutto sul benessere generale.

Abbiamo bisogno di staccare la spina di tanto in tanto e il mio centro e tutti i miei preziosi collaboratori lavorano per questo.

Io sono contrario alle diete e non perchè non funzionano, ma solo perchè nessuno le fa.

Avete mai visto qualcuno che riesca a resistere due o tre mesi sottoposto ad un rigido regime alimentare, senza sgarrare mai? Quasi impossibile, perchè semplicemente siamo umani, ci piace mangiare con gli amici, stare assieme, godere dei piaceri della vita. È cosi che ho ideato la “dieta di un giorno”, un solo giorno di dieta alla settimana. O meglio reinventato il sistema dalla tradizione millenaria del venerdì magro della religione cattolica.

Scegliete un giorno della settimana a piacere, un giorno dove probabilmente sarete in casa. Pesatevi al mattino. Fate colazione con te o caffè fette con marmellata o miele. Uno spuntino un frutto a metà mattina e a metà pomeriggio.

Mangiate sia a pranzo che a cena carne bianca o pesce con verdure, anche in quantità e acqua naturale. Quale è il segreto? Niente sale aggiunto, zuccheri solo al mattino, niente grassi. Un consiglio? Preferite il pesce alla carne perchè 200 gr di pesce spinato sul piatto danno maggior soddisfazione della stessa quantità di carne. Inoltre è privo di colesterolo e acidi urici.

Il mattino seguente, sulla medesima bilancia, ripesatevi. Il risultato sarà di circa 1 kg in meno. Di questo peso il 75% , più o meno, sono liquidi.

La settimana dopo ripetete la stessa procedura e guardate che fine ha fatto il vostro peso...

ci sono tre possibilità:

1_che abbiate ripreso tutto il peso (fantastico! Avete trovato il modo di stabilizzarvi) E questo, malheureusement, è ciò che sappiamo fare meno!!!

2_che abbiate perso 100 grammi... troppo pochi? forse, ma anche un giorno di dieta è poco... Inoltre fate una prova matematica: 100 grammi x 52 settimane all’anno = 5,200 kg!!! di vero grasso stavolta e non di acqua come capita nelle diete concentrate nei primi giorni.

3_terza ed ultima opportunità: avete ripreso tutto il peso più 100 grammi: allora ho sbagliato e mi scuso.

Però vi chiedo di fare una prova . Non è molto l’impegno di una giornata. Che ve ne pare? Provare per credere... e soprattutto **pensate a vivere e non solo a dimagrire**.

Marc Mességué
Fondatore del “Health
Center Marc Mességué Melezzole – Terni
www.marcmessegue.it

[Maurizio Pescari
Giornalista enogastronomico]

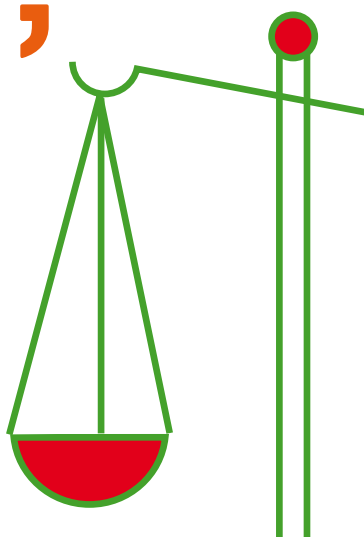
Il tempo della tavola

Dobbiamo tornare padroni del nostro tempo. Nostro non in senso generico, indefinibile, ma assoluto, il "nostro" tempo, quelle 24 ore al giorno che abbiamo a disposizione ed all'interno delle quali si svolge la "nostra" vita. Troppo di questo tempo è gestito da altri. Magari non ne siamo consapevoli, ma basta analizzarlo, con calma, per rendersi conto di quanto sia poco il tempo veramente "nostro". Ripetizioni lessicali? Forse per alcuni, ma per altri i tanti "nostro" di queste righe sono solo rafforzativi di una regola di vita che ci siamo lasciati sfuggire dalle mani, dalla testa, dal cuore. L'industria alimentare e la pubblicità televisiva, ben incastonate nella frenesia della vita quotidiana, hanno condizionato i nostri stili di vita, portandoci a destinare il tempo ad attività diverse, a discapito di quello dedicato alla cucina in casa. Se un tempo di mattina ci si svegliava con il profumo della cucina, perché in casa c'era chi cucinava tre o quattro ore al giorno (la mamma... la nonna...), oggi si scongela per 30 o 40 minuti, si mangia in fretta mono porzioni non si sa bene di cosa, ad ogni ora, per poi scappare dall'estetista, dal commercialista, in palestra, a volte semplicemente per uscire. Scelte, consapevoli, dettate dagli obblighi di lavoro ed inconsapevoli, con l'industria alimentare decisa ad incanalare l'alimentazione quotidiana verso la generalizzazione del gusto. Con la fretta il gioco è fatto: il **saporito** ha preso il sopravvento sul sapore. Anzi il sapore è addirittura diventato banale: meglio Spaghetti mari e monti, che Pomodoro e Basilico. Ma al di là della qualità dell'alimentazione, questo sistema ha condizionato i nostri anni fino a farci perdere **la centralità della tavola della cucina di casa**, distruggendo il valore sociologico di un ambiente che aveva un ruolo determinante nella **crescita della famiglia** e nell'**educazione** dei suoi componenti. Un valore scontato, perché lì, solito, a portata di mano, quotidiano. Un valore a volte anche disprezzato, dimenticato, come le cose belle di casa nostra in favore del bello esotico di terre lontane. Quella tavola apparecchiata, intorno alla quale puntualmente si raduna tutta la famiglia, rappresenta una ricchezza incredibile. Recuperiamola. Diamogli valore, noi che ancora abbiamo la fortuna di viverla, teniamola in vita. Fino a quando intorno a quella tavola si ritroverà la famiglia, almeno una volta al giorno, **alla stessa ora**, ognuno con il suo **posto a tavola**, avremo a disposizione un punto d'incontro, di confronto, di discussione e di riappacificazione. È enorme la forza del concetto semplice di **recupero della tavola come cuore della famiglia** e di come ad esso possa essere legata la qualità del cibo ed i modi di consumo. Tutti i giorni, non solo quelli della festa. Una tavola ricca perché nostra, non per la ricercatezza del cibo. Semplice, perché a tavola si sta soprattutto con le cose semplici, tutti i giorni.

Magari, così facendo, potremmo anche cominciare a valutare il tempo che dedichiamo alla nostra alimentazione. Negli anni che con molti eccessi hanno visto esplodere nel nostro Paese l'enogastronomia, un risultato importante è la crescita culturale dei consumatori. Sono sempre di più e soprattutto giovani, quelli che si siedono a tavola conoscendo quello che hanno nel piatto e nel bicchiere. Una platea attenta che sa riconoscere un olio vero, un pane con lievito naturale, una pasta artigianale, il sapore di un frutto, quello di un ortaggio, il beneficio quotidiano. L'evoluzione di questi anni e la congiuntura che si sta vivendo, sta portando al recupero (inconsapevole?) della **casa come punto d'incontro** e della tavola da pranzo di casa come luogo d'incontro. Si allontana il ristorante qualsiasi tanto per stare insieme e si sta recuperando piano piano il piacere e l'utilità di **tornare a cucinare in casa**. Chi ha questa ricchezza ne faccia tesoro, chi l'ha lasciata andar via cerchi di recuperarla.

A tavola alziamo gli occhi dal piatto, solo così potremo guardare avanti.

> "Quei piatti prelibati che profumano di antichi valori"



[Adele D'Angelo Redattrice Informa]

Quella morsa che stringe corpo e anima: l'alcool

> Un numero verde per trovare il coraggio di farcela!

...la voglia di uscire dal buio, il bisogno di chiedere aiuto e il desiderio di cominciare a volersi bene spingono gli alcolisti ad uscire dalla morsa della bottiglia.

Eppure, molte volte, la sola volontà non basta. Far affidamento alle associazioni dei Club degli Alcolisti in trattamento risulta essere vincente. Ma facciamo prima un passo indietro, o meglio, una premessa. Il consumo di alcol rappresenta uno dei maggiori problemi di salute pubblica in Italia e nell'Unione Europea: infatti, l'alcol è il terzo fattore di rischio e di morte prematura, dopo il fumo e l'ipertensione ed è causa di circa 60 differenti condizioni di malattia ed infortunio, di disagi psichici e di danni e di costi sociali. L'alcol non danneggia solo chi lo consuma ma anche le persone intorno, la famiglia, gli amici e le vittime di azioni violente ed incidenti stradali conseguenti alla sua assunzione.

A tal proposito è intervenuta l'OMS, Organizzazione Mondiale della Sanità, per ridurre l'impatto dei problemi alcolcorrelati suggerendo sia una riduzione del consumo attraverso una massiccia campagna di sensibilizzazione e sia il supporto delle associazioni di volontariato territoriale.

In Italia, da circa trent'anni, opera l'AICAT, Associazione Italiana dei Club degli Alcolisti in Trattamento che fa proprio il principio secondo cui l'alcolismo, in quanto stile di vita, può indurre gravi patologie e rischi per la propria vita e per quella altrui, pertanto necessita di interventi finalizzati alla prevenzione e al trattamento dei problemi alcolcorrelati, collaborare nei programmi locali di promozione e protezione della salute, promuovere sinergie con le principali agenzie socio-sanitarie e svolgere attività di sensibilizzazione. I club sono circa 2050 presenti su tutto il territorio nazionale e sono organizzati in associazioni locali (Acat), provinciali (APCAT) e regionali (ARCAT). Questi club sono Associazioni private costituite da famiglie con problemi complessi legati all'alcol che decidono di incontrarsi per iniziare e poi consolidare il cambiamento del proprio stile di vita e soprattutto smettere di bere! Vivere il Club significa vivere il cuore, le amicizie, la solidarietà e la condivisione. Si impara a confrontarsi sulla base di un'esperienza comune, ma anche discutere, sentirsi solidali e soprattutto darsi una forza sempre maggiore nello scegliere di non bere più. Le famiglie sanno che il Club è il proprio punto di partenza, il riferimento costante per se e, in primis, per l'alcolista stesso.

Anche a Salerno, da questo punto di vista, vige una bella realtà territoriale con l'ARCAT Campania con sede in via Michele Pironti, n. 14 molto ben inserita nel tessuto sociale e sempre in prima linea per la sensibilizzazione sui rischi dell'alcolismo. Salerno, inoltre, quest'anno con Paestum è stata il salotto del XIX° Congresso Nazionale "Club degli Alcolisti in Trattamento" che ha dibattuto, richiamando circa 1500 persone provenienti da tutto il mondo, sul cambiamento che deve avvenire prima in famiglia, nel club e poi in comunità per debellare questo malessere sociale.

Ad aprire i lavori del 19° Congresso Nazionale dei Club degli Alcolisti in Trattamento è stato il Presidente dell'Arcat Campania, la dott.ssa Stefania Pirazzo, insieme ad alcune famiglie in trattamento che hanno sottolineato, in un suggestivo intervento, l'importanza del percorso fatto all'interno del Club. Il Presidente dell'AICAT, il dott. Aniello Baselice, invece, ha dato il benvenuto nella provincia salernitana, sottolineando le eccellenze del nostro territorio, in un momento storico in cui, il sud ancora una volta viene etichettato come terra di degrado, con la volontà di lanciare un messaggio forte di rilancio sociale. In questa occasione la città si è distinta per un'altra bella iniziativa: essere la sede del numero verde AICAT promosso attraverso uno spot che ha visto come testimonial Luca Abete, inviato di Striscia la Notizia, che rappresenta un primo approccio concreto e tempestivo per chi ha trovato la forza e il coraggio a farcela!

[Anna Maria Pilozzi Giornalista]

Fermiamo l'abuso sui minori

Quando si tratta l'argomento dell'abuso sessuale ai minori, dobbiamo subito chiarire due fattori che caratterizzano questo orribile reato: l'omertà e l'ipocrisia. Se vogliamo parlare a ragion veduta di pedofilia, consideriamo che questi due comportamenti li riscontriamo spesso, nelle persone come nelle istituzioni. Una volta superati questi pericolosi elementi, se riusciamo a far capire a chi ci legge o ascolta che l'abuso ai bambini si può prevenire e reprimere con le giuste conoscenze e i mezzi corretti, allora siamo sicuramente sulla buona strada.

Questo lungo percorso di tutela dei bambini e dei minori La Caramella Buona Onlus lo conosce molto bene, essendo l'Associazione di riferimento in Italia nella lotta alla pedofilia. Un'organizzazione qualificata e complessa, forte attualmente di 26mila sostenitori e apprezzata dalle massime Istituzioni nazionali, fra le quali il Presidente della Repubblica che ha conferito una speciale Medaglia per l'alto valore sociale, i Presidenti del Senato e della Camera, il Ministro per le Pari Opportunità e altre prestigiose realtà della Magistratura e di Polizia, anche estere.

Attiva dal 1997 La Caramella Buona si caratterizza per la concretezza del lavoro quotidiano a fianco delle vittime di abuso, siano minori o adulti e per la trasparenza dell'agire, lontano da inutili e dannosi allarmismi e speculazioni. Punto di forza dell'Associazione, la presenza costante da anni nelle aule dei Tribunali italiani: dal 2003 infatti la Onlus è la prima ed unica realtà del genere riconosciuta parte civile e difensiva in importanti processi penali a carico di pedofili recidivi.

I procedimenti penali sono stati tutti vinti, con la condanna degli imputati a diversi anni di reclusione con pene accessorie, mentre attualmente, a fine 2010, il valido team di legali, guidato dal Presidente Onorario Avv. Nino Marazzita di Roma, affronta ben cinque processi, difendendo vittime di pedofilia e chiedendo di stabilire la verità, quindi la giustizia.

Ecco gli altri fattori che caratterizzano La Caramella Buona Onlus, quella verità e quella giustizia che oggi, purtroppo frequentemente, si cerca sui giornali e in televisione, piuttosto che nei Tribunali. Gli esperti dell'Associazione, i criminologi guidati dal Direttore Scientifico Dott.ssa Roberta Bruzzone, i legali, gli investigatori e i vari volontari, applicano un severo protocollo interno per valutare i casi da prendere in carico, evitando i falsi abusi, la caccia al mostro, le carenze investigative e professionali.

Al fine di qualificare sempre più gli operatori professionali che sono applicati alla prevenzione e repressione dei reati sessuali, sono numerosi i corsi e le conferenze organizzate per psicologi, operatori di Polizia, avvocati, educatori, studenti e famiglie. Il settore Alta Formazione dell'organizzazione è spesso coinvolto da amministrazioni pubbliche e istituzioni a svolgere diffusione qualificata sul territorio, calibrando metodologie e linguaggi per centrare al meglio l'obiettivo primario della massima diffusione della cultura della tutela dell'infanzia.

Pur mantenendo equilibrio e allontanando ogni allarmismo, "siamo molto decisi nel ritenere la pedofilia un reato orrendo, anzi un crimine contro l'umanità" precisa il Presidente e fondatore Roberto Mirabile. Un bambino abusato è un adulto con enormi problemi, con ricadute sociali sottostimate da tutti: dai problemi alimentari alle debolezze psicologiche, dalle relazioni sentimentali ai rapporti sessuali. Un mondo che gli crolla addosso e una società in cui non ha più fiducia. "Il pedofilo – afferma Mirabile – ferisce non tanto il fisico della piccola vittima, ma ne distrugge l'anima, per sempre !".

Un bambino, per crescere, deve restare bambino.

La Caramella Buona Onlus
Sede nazionale:
via Romani, 2
42122 Reggio Emilia
www.caramellabuona.org
segreteria@caramellabuona.org
Numero Verde: **800 311 960**

Premio internazionale Liberi di Crescere

Il **20 dicembre 2010** al **Teatro Orione** di Roma si terrà la terza edizione del **Premio Internazionale Liberi di Crescere**, prestigioso riconoscimento a personalità che si distinguono per l'operato a favore dei minori e della sicurezza della persona. Il Premio, patrocinato dal Senato della Repubblica e dalla Camera dei Deputati, coinvolge personaggi della società civile, dello spettacolo, della politica e dello sport.

INFO
ufficiostampa@caramellabuona.org

Nel 2011 a Salerno...

In primavera 2011
La **Caramella Buona** si presenterà pubblicamente a Salerno, in occasione di uno spettacolo teatrale benefico. Informa ne darà notizia quanto prima nei particolari.

LA CARAMELLABUONA® ONLUS
CONTRO LA PEDOFILIA

Marilia Parente Giornalista

Salerno: città della luce

> Quando il trekking serale "riscalda" mente e corpo

Respirare l'aria del Natale, nei vicoli, tra la gente..nel cielo, riscoprendo il piacere del trekking serale sotto il bagliore di romantiche luminarie artistiche. Non è un sogno per bambini, ma la realtà di quanti hanno il pregio di passeggiare, tra novembre e gennaio, nella città di Salerno che, con l'edizione 2010 di "Luci d'Artista", ha riscosso l'attenzione dei media nazionali. Impossibile resistere ad una sana camminata, capace di apportare benefici a mente e fisico, godendo della gioia e della speranza sprigionata dalle incantevoli illuminazioni. Una buona occasione, questa, anche per i più pigri che, terminata la giornata lavorativa e attirati dalla suggestiva atmosfera che regna in città, scelgono, una buona volta, di abbandonare il divano e la tv, e di intraprendere una singolare passeggiata serale, sotto il "chiarore" delle luci d'artista. Illuminazioni che, oltre ad adornare la città, dunque, elevano il livello dell'umore dei visitatori, "coccolati" da una insolita visione fiabesca di Salerno, e invogliati, pertanto, a preferire all'auto, quattro passi a piedi, migliorando, in tal modo, il proprio stile di vita. Una folla di grandi e piccini, provenienti non solo dall'intera provincia, ma da tutto il Bel Paese, infatti, si tuffa, come già da qualche anno accade nel periodo natalizio, in un favoloso scenario, nello spazio interplanetario del Corso Vittorio Emanuele, per lasciarsi illuminare dalle stelle, dai pianeti, dal sole di piazza Flavio Gioia, e dalle fantastiche creature che popolano il giardino incantato della Villa Comunale. Un'esperienza magica che trascina i fortunati spettatori nel memorabile trionfo della luce sulle tenebre, per farli approdare in un idilliaco universo abitato da fate, maghi e fiori splendenti. Globi, satelliti e nebulose, per iniziare, fanno breccia nel cuore di quanti percorrono il Corso di Salerno, incantandoli dinanzi ad una meravigliosa prospettiva luminosa. Emozionante oltre ogni aspettativa, la straordinaria scenografia che avvolge piazza Flavio Gioia. Non riescono a decidere dove rivolgere lo sguardo, i visitatori, balzati nel cuore della via Lattea, dove pianeti, stelle e galassie gravitano sulle loro teste. Di smisurate dimensioni, nel surreale scenario, il sole che, posto sulla storica porta di San Matteo, abbaglia quanti incrociano la sua bellezza con uno scintillio mozzafiato. Nuovi fiori e colori, poi, hanno tinto il centro storico cittadino che, anche quest'anno, prende le sembianze di un vero e proprio giardino incantato. Non solo meraviglie luccicanti, ma anche prodigiose creature che dominando piazza Sant'Agostino, accompagnano, attraverso uno sfavillante percorso artistico, i cittadini, per accoglierli nel cuore del giardino luminoso: la Villa Comunale. Tra uno scatto e un altro di turisti che non resistono alla tentazione di immortalare il singolare scenario, impossibile evitare il batticuore al cospetto della fata dei ghiacci, della fata delle ninfee, di quella delle farfalle, in grado di lasciare a bocca aperta chiunque si imbatta nel loro cammino. L'albero- fungo, l'albero-goccia, le coccinelle, le farfalle e la salamandra giganti: sono solo alcuni dei protagonisti del giardino incantato, arricchito con numerosissime e sorprendenti opere, rispetto allo scorso anno. Poco da descrivere e molto da ammirare, nella Villa Comunale capace di regalare sensazioni perdute a tutti coloro che la visitano nella sua più bella veste artistica. Affacciata da Palazzo Genovesi, regina indiscussa di Largo Campo, la fatina che già lo scorso anno ha fatto sognare i cittadini: incredibile il "potere" della sua bacchetta magica che, con un gioioso gioco di colori, illumina prima il cielo stellato e poi il giardino interno allo storico Palazzo della piazza. Incantevoli, anche i simboli astrologici che brillano lungo via Diaz e via Manzo, gli imponenti alberi scintillanti di piazza San Francesco, e le luci che abbelliscono le strade orientali della città. Godere della visione di queste opere comporta, senz'altro, piacevoli sensazioni di benessere per l'uomo. L'ambiente circostante ha, infatti, un enorme potere sull'individuo: migliorare il luogo in cui si vive, significa migliorare se stessi. Le Luci d'Artista non si limitano ad illuminare le strade di Salerno, bensì riscaldano il cuore di chi le ammira, giovando a mente e corpo delle persone. Un lungo e affascinante percorso che eleva Salerno a città della luce.

[Danilo Ansalone Avvocato]

Il diritto alla Salute

> “Il diritto di volersi bene. Il dovere di provarci”

Il diritto alla salute e la sua tutela sono un argomento di estrema attualità almeno per due ordini di ragione: i sempre più frequenti episodi di malasanità ed il federalismo sanitario (fiscale).

Andiamo per ordine. Cos’è il diritto alla salute? Prendendo spunto dalle Convenzioni internazionali, da quanto previsto dalla Organizzazione Mondiale della Sanità e dalla nostra Carta Costituzionale, possiamo definire il diritto alla salute come il diritto dell’individuo ad un completo benessere fisico, mentale, sociale, emozionale e spirituale. La concreta attuazione di tale diritto necessità delle attività sinergiche di due entità distinte: vediamo quali.

Sembrerà banale ma il primo soggetto deputato alla tutela della salute, siete proprio Voi! Avete l’importante compito di volervi bene, prevenendo, attraverso l’adozione di uno stile di vita “igienico”, l’insorgere della malattia. Accanto a questo aspetto personalissimo vi è anche un altro motivo, di natura etica e sociale, che deve indurvi alla prevenzione: le vostre malattie costano alla collettività, e contribuiscono all’aumento del debito pubblico.

La necessità di un comportamento attivo del singolo, non bisogna dimenticarlo, è sancita dalla nostra Carta Costituzionale dove, all’articolo 32, possiamo leggere che “*Nessuno può essere obbligato a un determinato trattamento sanitario ...*”

La seconda “entità” deputata all’attuazione del diritto alla salute è lo Stato, attraverso il Sistema Sanitario.

Istituito dalla Legge 833 del 1978, il SSN italiano ha carattere universalistico e solidaristico, in quanto garantisce il diritto alla salute a tutti i cittadini senza distinzioni di genere, residenza, età, reddito e lavoro. Si tratta di un’importante affermazione di cultura e di umanità.

Nella pratica, però, questo bel principio è vanificato dagli ostacoli burocratici e dalle eccessive differenze infrastrutturali, di governo locale, di emigrazione dei cervelli, ecc., esistenti tra le varie Regioni italiane. È indiscutibile, facendo le necessarie eccezioni per i poli di eccellenza, che un utente della Calabria, piuttosto che della Puglia o della Campania, fruisce, mediamente, di un servizio sanitario di qualità inferiore rispetto ad un suo pari della Lombardia.

Queste differenze, molto probabilmente, verranno accentuate non appena sarà attuato dal Governo il Federalismo Fiscale che prevede, semplificando molto, una gestione locale delle risorse. Che c’entra questo con la Sanità? Tutto, se si considera che è la principale funzione svolta dalle Regioni, di cui assorbe, in media, tra il 65 ed il 75 % del bilancio. E’ ovvio che le Regioni spendaccione, che manco a farla a posta sono quelle del Sud, se la vedranno nera.

Tra le tante cause che complicano la concreta attuazione del diritto alla salute, poi, di spiacevole attualità è quella legata al fenomeno della malasanità o più correttamente della colpa medica.

Nel settore sanitario, più che in ogni altro, la competenza e la diligenza degli addetti ai lavori possono fare la differenza, possono costituire l’ago della bilancia tra la vita e la morte. Il rovescio della medaglia della colpa medica è la cosiddetta “medicina di difesa”: alcuni medici, infatti, con l’intento di difendersi preventivamente da ipotetiche azioni di responsabilità, adottano, sia nella diagnosi che nella cura, protocolli spropositati rispetto al sintomo ed alla malattia. Naturalmente, tale comportamento, per ovvi motivi, è nocivo per il paziente e rappresenta un aggravio di costi per il Sistema Sanitario.

Se questo è, in linea di massima, lo stato dell’arte, cosa possono fare le persone, singolarmente o in gruppo, per migliorare le cose? Basta veramente poco: diventare consapevoli dei propri diritti e, conseguentemente, iniziare a pretendere che, a tutti i livelli, si operi nel rispetto delle regole.

Per agevolarvi in questo compito la “Rivista Informa” ha attivato, sul suo sito internet (www.rivistainforma.it), una rubrica dedicata al diritto alla salute.

Oltre ai consueti articoli, nella predetta rubrica, avrete la possibilità di scaricare, in formato pdf, una serie di schede (le potete trovare tutte qui: http://www.rivistainforma.it/category/diritto-alla-salute/schede/) che affronteranno, seguendo un percorso logico, in maniera semplice e pratica, tutte le problematiche legate al diritto alla salute ed alle sue modalità di tutela.

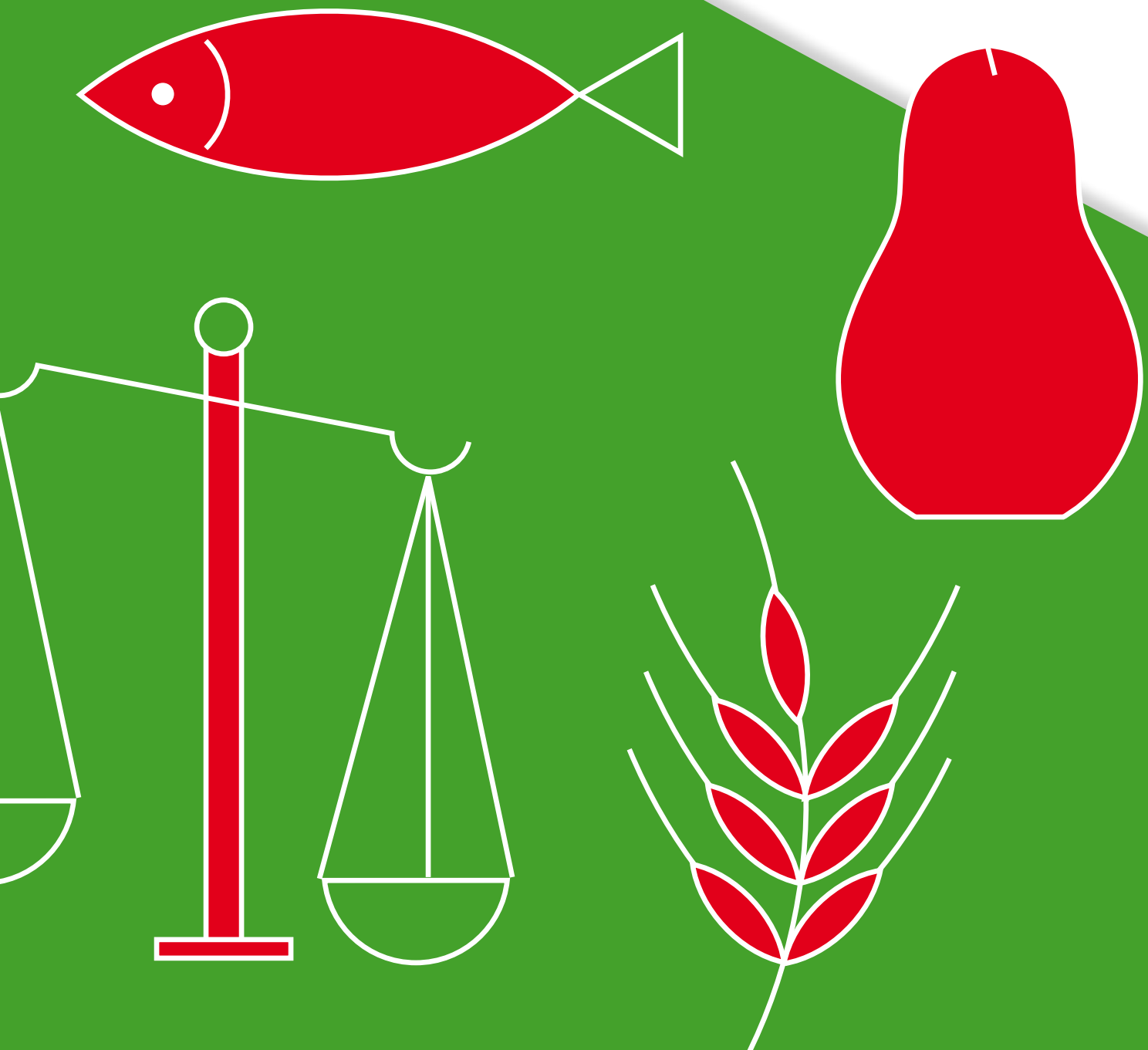
Correte a visitare il sito, le prime tre schede sono già online.

Danilo Ansalone
Avvocato specializzato in diritto alla salute e tutela del consumatore.
Responsabile del portale www.utentesapiens.it

alexa wellnessclub

il benessere anche online
www.rivistainforma.it

informa

Ecologia del benessere

IDEATO DA alexa wellness club