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

15

- Alimentazione e prescrizione motoria. La strada per la salute
- Facciamo chiarezza sulla pillola del giorno dopo
- Il benessere e il web
- Poche semplici informazioni per salvare un bambino

COPIA OMAGGIO

informa

Ecologia del Benessere

IDEATO DA alexa wellness club

ANNO 4 N° 15 SETTEMBRE 2011

sommario

discutiamone su www.rivistainforma.it

3 EDITORIALE
L'editore romantico
D. RAGO EDITORE INFORMA

4 MEDICAL EXERCISE
Alimentazione e prescrizione motoria
NINO CARLO BATTISTINI PROFESSORE

5 SALUTE
La pillola del giorno dopo
CHIARA MEOLI FARMACISTA

6 Disturbi del ciclo mestruale e l'attività fisica
FRANCESCO ORIO ENDOCRINOLOGO

8 PREVENZIONE
Chi salva un bambino salva il mondo intero
MARCO SQUICCIARINI MEDICO

9 MOTIVAZIONE
Studiare con motivazione si può
MARIA GRAZIA PASTORE CONSULENTE ALL'APPRENDIMENTO

10 FORMAZIONE
Benessere a scuola, la valutazione del rischio correlato
ANNA MILONE PSICOLOGA

11 CURIOSITÀ
Il pilota automatico della nostra razionalità... può sbagliare.
STEFANO SANTORI FORMATORE

13 EVENTI
Mondofitness vi da appuntamento alla XIII edizione
CARLA SESSA DIRETTORE INFORMA

14 TEMPO LIBERO
Il benessere nel web
RUGGERO LECCE ESPERTO WEB

15 CORPOMETRAGGI
Liberi pensieri sul corpo, la bellezza e l'ineleganza del male
CATELLO PARMENTOLA PSICOTERAPEUTA

EDITORE
Alexa srl

DIRETTORE
Carla Sessa

CURA REDAZIONALE DEI TESTI E CONSULENZA EDITORIALE
A. Landi, L. Ansalone

DESIGN
Motive 349 7623964

HANNO COLLABORATO
N. C. Battistini, C. Meoli, F. Orio, M. Squicciarini, M. G. Pastore, A. Milone, S. Santori, C. Sessa, R. Lecce, C. Parmentola

STAMPA
Arti Grafiche Sud

FOTO
Dario Rago, Archivio Alexa

CONTATTI
info@rivistainforma.it

PER PUBBLICARE LA TUA PUBBLICITÀ SU INFORMA SCRIVERE A:
redazione@rivistainforma.it
o telefonare allo 089 568001

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
Ecologia del benessere

Comune di Salerno

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

[Dario Rago Editore di Informa]

L'editore romantico

È sempre un tirare le somme...fare bilanci! C'è chi li fa alla fine dell'anno, chi all'inizio.
E c'è a chi, questa operazione di riepilogo è capitata di farla in un'afosa mattinata di luglio, andando dietro ai propri pensieri, in una palestra semi deserta

...ultimo giorno di lavoro e, come sempre succede alla fine di un ciclo, bisogna fare un resoconto di ciò che è stato e programmare ciò che sarà, ma fa caldo e avverto un po' di fatica in questo periodo. Guardo la palestra, è vuota, ne approfitto per dedicarmi al mio ultimo allenamento della stagione. Indosso pantaloncini e scarpette, salgo sul tapis roulant e lo avvio.
La mia redazione è solita definirmi l' "editore romantico". E come dargli torto, è vero. Sono un sognatore, forse dipende dal mio segno zodiacale, sono dei pesci, forse dall'indole o forse, semplicemente, dalla speranza di lasciare un mondo migliore a chi verrà, ma basta distogliermi un attimo dai miei impegni che la mente comincia a viaggiare tra ricordi e progetti da attuare, e sembra quasi che i miei piedi, più che azionare il nastro dell'attrezzo, facciano scorrere in realtà la pellicola di un film con gli spezzoni più belli.
Lo spettacolo è davvero entusiasmante e per fortuna sono solo, perché tra un trailer e l'altro, allo specchio di fronte, scopro sul mio volto sorrisi di appagamento.

Mi emoziono nel rivivere i nostri incontri di redazione dove, programmando le operazioni da attuare per far evolvere il nostro progetto, ognuno offre il meglio di sé generando un'energia che coinvolge tutti gli altri, creando un'atmosfera unica in cui diventa addirittura facile ideare, progettare, costruire, creare, e la domanda posta in continuazione, quasi in modo ossessivo, è: cosa possiamo fare per promuovere il benessere e migliorare la qualità della vita delle persone? Solo al pronunciare questa magica parola, benessere, gli animi cambiano, diventano più reattivi, saltano fuori idee, progetti e sinergie.
Da questi incontri nasce Informa – Ecologia del benessere: con questi pensieri prende corpo il progetto "Informa per la qualità della vita".
Mi ritornano in mente le tante serate in compagnia di Mimmo, Ruggero e Danilo, miei compagni d'avventura sin dall'inizio, che mi offrono, instancabili, la loro amicizia, il loro supporto e la loro professionalità. Qualche volta seduti dinanzi a una pizza, altre di fronte ad una scrivania, tracciando strade per il raggiungimento dei nostri obiettivi.
Ricordo i miei appuntamenti con il dott. Parmentola, il dott. Pellegrino, i dottori Orio, professionisti eccellenti ma soprattutto persone dotate di grande umanità, da cui traggo esempio e dei cui consigli faccio tesoro per condurre la mia attività e la mia vita.
Penso ai tanti lettori che si sono appassionati al nostro progetto, non voglio deluderli ed inizio a sfogliare con la mente gli articoli e la grafica che la nuova rivista conterrà.

Ad aprire questo numero è un ospite illustre, il prof. N. C. Battistini che rimarca la stretta correlazione tra nutrizione, attività motoria e stato di salute. L'articolo della dott.ssa C. Meoli sulla pillola del giorno dopo aiuta a fare chiarezza su un argomento attuale e molto delicato. Anche il prof. F. Orio, dedica attenzione alle donne, con utili consigli su come gestire l'attività fisica evitando di alterare negativamente il sistema ormonale.
Guardo l'articolo sulle manovre di disostruzione pediatrica e mi fa piacere pensare di aver dato un piccolo contributo alla grande opera del dott. Squicciarini che da anni tiene seminari in tutta Italia per farle conoscere. Riprendono le scuole e sono sicuro che i consigli della prof.ssa M. G. Pastore saranno d'aiuto ai tanti alunni che si apprestano ad affrontare il nuovo anno di studi, al benessere del corpo docenti invece, è dedicato l'articolo della dott.ssa A. Milone.
Spesso i nostri schemi mentali ci traggono in inganno ed il dott. S. Santori ci spiega come difenderci meglio. La dott.ssa C. Sessa, nostro direttore, riporta con raffinatezza i risultati dell'evento Mondofitness di Roma di cui siamo sponsor e R. Lecce, amico e formatore di grande talento, ci consiglia come ricevere benessere anche dal web. Rivedo con piacere la rubrica del dott. Catello Parmentola, Corpometraggi, che tanta curiosità ha suscitato già dalla sua prima uscita. In questo numero tratta della bellezza e delle sue tante, e spesso insospettabili, dimensioni.
Guardo tutte le persone che hanno creduto nel nostro progetto e a quanti ancora aderiranno, consapevoli che qualsiasi, anche minimo apporto, contribuirà a rendere migliore la nostra società.

«Dario? Dario!» ..., ed io talmente assorto da non accorgermi nemmeno della presenza di Angelica, il nostro caporedattore.
«Come al solito siamo in ritardo! È pronto il tuo editoriale?» mi chiede preoccupata.
«L'ho appena terminato, Angelica... l'avrei appena terminato!»

[Nino Carlo Battistini Professore]

Alimentazione e prescrizione motoria

Lo stato nutrizionale dipende dall'introduzione, dall'assorbimento e dall'utilizzazione dei nutrienti introdotti attraverso la dieta. Questa affermazione è corretta per tutti gli individui, tuttavia occorre monitorare due variabili che, in parte direttamente, influenzano ulteriormente lo stato di nutrizione: la variabile biologica, vale a dire le caratteristiche intrinseche e peculiari di ciascun individuo, e la variabile psico-sociale, vale a dire il rapporto, delicato e complesso, che s'instaura tra psiche e ambiente. Quest' ultima, pur influenzando lo stato di nutrizione, andrebbe sempre valutata da uno specialista dedicato. A questo punto non ci pare superfluo ricordare che il corretto inquadramento dello stato nutrizionale di una persona richiede la presenza di un'equipe formata almeno da un dietologo, un nutrizionista, un dietista e da uno psicologo esperto nei disturbi del comportamento alimentare.

Fatte queste premesse dobbiamo anche considerare che, ormai da diversi anni, l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS/WHO) sottolinea la relazione biunivoca esistente tra stato di salute e stato nutrizionale. Possiamo quindi affermare che il deterioramento, per eccesso o per difetto, dello stato di nutrizione influenzi lo stato di salute e viceversa. Nel soggetto sia in area fisiologica (sportivo, gravidanza ecc.) che patologica, la relazione biunivoca tra stato di salute e stato di nutrizione si sta imponendo in tutta la sua importanza in quanto si assiste a rapide modificazioni metaboliche che possono essere monitorate e quantificate attraverso lo studio dello stato nutrizionale. Altro aspetto da valutare, alla prima visita e monitorare ai successivi controlli dopo prescrizione motoria, è lo stile di vita dei nostri pazienti.

In Europa i due terzi della popolazione adulta (oltre i 15 anni) non raggiungono i livelli d'attività motoria raccomandati. Di là dai determinanti individuali e ambientali che possono favorirla od ostacolarla, le principali motivazioni emerse sono, la mancanza di tempo, la sensazione d'inadeguatezza, il sentirsi spossati al punto da preferire di dedicare il tempo libero al riposo ed infine la tipologia di lavoro. A ciò si aggiunge che il contesto sociale non favorisce adeguatamente la pratica dell'attività motoria tra le classi sociali meno abbienti, nei soggetti affetti da disabilità fisiche e psichiche e negli anziani. Il risultato finale di questa complessa situazione è che l'inattività motoria è causa di mortalità (dal 5 al 10% della mortalità totale di ciascun paese comunitario), è causa d'invalidità e di malattie croniche (obesità, patologie cardiovascolari, diabete e tumori al colon e al seno) e comporta enormi costi sociali: il costo annuale dell'inattività motoria è stato stimato tra i 220 e i 440 Euro a persona l'anno e costituisce, di fatto, una nuova tassa per l'intera comunità.

I dati epidemiologici, che si pongono alla nostra attenzione, da un'attenta valutazione dello stato nutrizionale delle nostre popolazioni, sono le modificazioni dell'intake alimentare che associate al minor dispendio energetico hanno conseguenze ben note sulla salute. Leiberman sottolineava come questi fattori, assieme a quelli evoluzionistici ed epigenetici, contribuiscono ad instaurare nell'uomo il "sovrappeso" quale ciclo legato all'iperalimentazione e all'inattività fisica (sindrome ipocinetica)

Migliorare lo stile di vita quindi, è un importante obiettivo di salute che richiede complesse strategie intersettoriali per riprogrammare non solo l'alimentazione ma anche l'ambiente sociale e l'attività lavorativa dell'uomo.

Resta il dato che i professionisti della salute, appartenenti alle più svariate discipline, si trovano di fronte a nuove sfide diagnostiche e terapeutiche che riguardano anche la valutazione del free-living dei loro pazienti nell'arco di una giornata o di più giorni. Una corretta analisi cronobiologica dello stile di vita dell'uomo, permetterà, individuando i relativi cut/off delle sue attività motorie, del riposo e del suo sonno.

La promozione quindi e lo sviluppo di uno stile di vita attivo è un obiettivo primario di salute, ma la possibilità di misurare contestualmente, in ciascun individuo, il dispendio energetico totale, l'attività motoria, sia di tipo spontaneo sia di tipo programmato, nonché la durata e la qualità del riposo ed infine la distribuzione cronobiologica di tali parametri, secondo fasce orarie prescelte, apre un nuovo orizzonte per valutare lo stile di vita e per far sì che la prescrizione motoria diventi un effettivo strumento di prevenzione e di terapia.

Prof. Nino Carlo Battistini Cattedra di Scienze Tecniche Dietetiche
Facoltà di Medicina e Chirurgia - Università degli Studi di Modena e Reggio Emilia

Il professore **Nino Carlo Battistini** sarà presente alla manifestazione vivace sabato **1 ottobre 2011**.
Durante il workshop previsto in mattinata, sarà possibile assistere alla sua relazione: "**valutazione dello stato nutrizionale e prescrizione del movimento**". Il programma della manifestazione è scaricabile dall'area eventi del sito **www.rivistainforma.it**

[Chiara Meoli Farmacista]

La pillola del giorno dopo

Facciamo chiarezza su questo farmaco, di cui abusano soprattutto le adolescenti, ritenendolo impropriamente il miglior metodo contraccettivo.

È il termine non corretto per indicare un farmaco utilizzato come metodo di contraccezione post-coitale. Viene utilizzata come contraccettivo di emergenza e deve essere somministrato entro le 72 ore dopo il rapporto sessuale. L'efficacia della pillola del giorno dopo è tanto più alta quanto minore è il tempo trascorso dal rapporto sessuale non protetto.

Il principio attivo del farmaco è il LEVONORGESTREL, che è un ormone progestinico, normalmente presente nelle pillole contraccettive a dosaggi molto bassi. Questo ormone è in grado di bloccare l'ovulazione, cioè il rilascio dell'ovulo dalle ovaie ed è denominato l'ormone della gravidanza. Molte sono le polemiche sull'attività di questa pillola, infatti ultimi studi dimostrano che non ha alcun effetto sull'impianto e, non è in alcun modo abortivo. Anche l' Organizzazione Mondiale della Sanità ha dichiarato che la pillola del giorno dopo, non è in grado di impedire, né l'ingresso dello spermatozoo nell'ovulo, né l'annidamento dell'ovulo fecondato nell'utero, per tale motivo, tale pillola è stata catalogata come anti ovulatoria.
In farmacia, la pillola esiste in confezioni di 1 compressa da 1,5 mg di Levonorgestrel e viene dispensata dietro prescrizione medica con ricetta non ripetibile. Per la prescrizione del farmaco bisogna rivolgersi ad un consultorio, cioè un presidio istituzionalmente deputato ai temi della contraccezione e della procreazione responsabile, al proprio medico di famiglia, ad un ginecologo, al pronto soccorso o ad un presidio di guardia medica.

Il paradosso è che in quasi tutto il resto del mondo, la pillola del giorno dopo è venduta liberamente senza prescrizione medica e negli USA rientra come farmaco da banco. La popolarità di questa pillola ha fatto sì che spesso venga utilizzata come metodo contraccettivo di routine, cosa del tutto sbagliata perché l'efficacia della pillola è limitata ad un tempo di poche ore e quindi non sarebbe efficace per più rapporti in diversi periodi del ciclo. D'altra parte sarebbe inopportuno l'uso ripetuto della pillola del giorno dopo per più volte nello stesso ciclo, infatti sarebbe da preferire la pillola contraccettiva che avrebbe meno effetti collaterali e sarebbe meno dispendiosa. Oltre alla superficialità con cui viene acquistata in farmacia (spesso è solo un giro di passaparola tra amici) la problematica principale è che tale contraccezione non preserva in alcun modo da possibili malattie sessualmente trasmissibili.

L'uso di tale farmaco dovrebbe essere ristretto a casi limitati ed in nessun modo usato come "prevenzione". La prevenzione, sotto molteplici forme ed aspetti offre una vasta gamma di presidi e farmaci atti ad evitare spiacevoli situazioni, ma tutto ciò credo che si conosca bene, solo che a volte sembriamo dimenticarcene.

alexa wellnessclub

[Francesco Orio Endocrinologo]

I disordini del ciclo mestruale e l'attività fisica

La donna che pratica un'attività sportiva a livello agonistico, ha bisogno di qualche suggerimento in merito a "quei giorni", ma per tutte le altre è il caso di sfatare false credenze.

Le problematiche relative alle influenze tra attività fisica intensa e ciclo mestruale, hanno rappresentato motivo di interesse sia scientifico che pratico già da tempo.
La principale attenzione viene rivolta ad un andamento irregolare del ciclo mestruale, detto oligomenorrea, che si definisce come un intervallo tra 2 cicli > di 40 giorni, o la mancanza del flusso mestruale per un periodo di almeno 90 giorni, in questo caso si parla di amenorrea.
Molti studi sono stati effettuati per indagare se e in quale misura l'attività fisica incidesse sul regolare andamento del ciclo e se in quale misura il ciclo potesse interferire con l'attività e la prestazione fisica.
L'amenorrea, è definita come la mancanza di mestruazioni e bisogna tener presente che esistono dei periodi della vita della donna nei quali tale mancanza è fisiologica: prima della pubertà, dopo la menopausa, durante la gravidanza e, per un periodo più o meno lungo, durante l'allenamento.
Al di fuori di questi casi, l'amenorrea è dovuta a malattie che causano un'alterazione delle condizioni generali, oppure a malattie dell'apparato genitale; l'amenorrea può essere causata anche da gravi traumi psichici e dall'intenso esercizio fisico negli sport praticati a livello agonistico.
Prima di parlare di amenorrea causata dall'esercizio fisico intenso, bisogna fare un'importante distinzione tra amenorrea "primaria" e amenorrea "secondaria".
Primaria: qualora il flusso mestruale non compaia entro i 16 anni di età
Secondaria: con questo termine si indica la cessazione della funzione mestruale per almeno tre mesi dopo un periodo in cui questa si è svolta regolarmente, cioè è già avvenuta, almeno 1 volta nella vita, la mestruazione spontaneamente
Tra le cause extragenitali, gli stati di grave denutrizione possono determinare l'interruzione della funzione mestruale, così come i bruschi cambiamenti climatici, fattori nervosi, psichici, improvvise e violente emozioni, stress quotidiano e stress da pratica sportiva nelle atlete agoniste.
L'amenorrea da esercizio fisico, assieme all'amenorrea da disturbi alimentari, fa parte delle amenorree ipotalamiche funzionali, che vanno differenziate dalle amenorree ipotalamiche da causa organica, come ad esempio quelle secondarie a patologia tumorale.
L'amenorrea ipotalamica funzionale rappresenta un tipo di amenorrea secondaria di tipo reversibile e colpisce prevalentemente le giovani donne. Tra le condizioni considerate in grado di indurre amenorrea ipotalamica, o che possono concomitare ad essa sono:
a) il calo ponderale, dovuto a scarso apporto calorico e spesso legato a veri e propri disturbi dell'alimentazione fino all'anoressia nervosa nei casi estremi;
b) l'esercizio fisico intenso e/o di livello agonistico;
c) eventi stressanti di natura psicologica.
In ambito sportivo, l'amenorrea associata ad osteoporosi e a disordini alimentari, è comunemente inserita in un quadro noto come "triade dell'atleta donna".
Questa condizione è di comune riscontro tra le atlete professioniste che praticano molta attività fisica senza alimentarsi in modo adeguato. I soggetti, particolarmente a rischio di amenorrea da esercizio fisico, sono soprattutto coloro che esercitano sport che richiedono un basso peso corporeo come nuoto, danza classica, ginnastica artistica, maratona.
Queste atlete,nonostante gli intensi allenamenti, tendono a sottoporsi a diete ferree, riducendo, in questo modo, drasticamente la percentuale di grasso necessaria per una normale funzione ovarica.
Quindi i vari fattori che possono causare disturbi mestruali nelle atlete possono essere ricapitolati in:
intensità dell'esercizio fisico;
specificità dell'allenamento;
indice di massa corporeo (BMI) basso;
età precoce dell'inizio della pratica sportiva agonista;
basso introito calorico energetico.
Probabilmente più che di singola causa dell'amenorrea, bisognerebbe parlare di un'insieme di concause:
l'interazione di fattori di carattere fisico, genetico, nutrizionale, ormonale e psicologico, contribuisce a modificare l'assetto ormonale della donna atleta e, dunque, la regolarità del ciclo mestruale.
Tuttavia alcuni studi hanno scoperto che l'esercizio fisico può essere efficace nel ridurre i sintomi premestruali. Infatti, l'esercizio fisico può influenzare gli ormoni steroidei in circolo nel periodo riproduttivo della donna e questo può essere la causa degli effetti dell'esercizio fisico sulla riduzione dei sintomi premestruali.
Per le giovani donne che praticano attività sportiva a livello agonistico è utile dare qualche suggerimento:
durante la mestruazione è consigliabile mantenere un'intensità di allenamento più bassa;
si potrebbe far coincidere tale fase con un micro ciclo di scarico;
durante la mestruazione dovrebbe essere particolarmente curata l'integrazione vitaminica, minerale e di acidi grassi essenziali;
la pratica sportiva deve essere interrotta nel caso di sintomi fastidiosi, o peggio, dolorosi.

Prof. Dott. Francesco Orio
Specialista in Endocrinologia e Diabetologia, Professore Associato di Endocrinologia nell'Università "Parthenope" di Napoli, Responsabile Endocrinologia dell'età fertile Azienda Ospedaliera Integrata con l'Università "S. Giovanni di Dio e Ruggi d'Aragona" di Salerno.

XV Corso di Aggiornamento Post-Specialistico in Endocrinologia, Diabetologia ed Endocrinologia Ginecologica

29 | Settembre | 2011

Aula Magna
Università degli Studi
di Salerno, Fisciano (SA)

30 | Settembre | 2011

Hotel Mediterranea,
Salerno

BORSA DI STUDIO
DI
ENDOCRINOLOGIA
"FRANCO ORIO"
ANNO 2011

1ª Borsa di Studio
FRANCO ORIO
per gli Studenti di
Medicina a Salerno
ANNO 2011

L'intero programma del corso è scaricabile dall'area eventi del sito www.rivistainforma.it

[Marco Squicciarini Medico]

Chi salva un bambino... salva il mondo intero

L'importanza delle manovre di disostruzione pediatrica e della loro diffusione.
Imparare che con poche e semplici manovre, è possibile salvare una piccola vita umana.

Ogni sette giorni, In Italia, perde la vita un bambino, per ostruzione delle vie aeree. Una piccola disattenzione: basta che ingerisca una pallina, una caramella, un giocattolino, un pezzo di stoffa, il panico prende il sopravvento e, di solito quasi nessuno sa cosa fare. Infatti, sono sconosciute a molti, quelle semplici e pratiche manovre che, secondo linee guida internazionali, insegnano ai genitori, ai nonni, agli educatori, alle baby sitter a compiere le manovre atte a salvare una piccola vita.
Dopo la mia laurea in medicina, un giorno, ebbi la fortuna di incontrare una crocerossina, che mi disse una frase che non ho mai dimenticato: "Tu saresti un volontario perfetto, nella Croce Rossa, ce l'hai nel sangue... si vede !!". Da lì, cominciò la mia avventura, che mi ha portato oggi a ricoprire l'incarico di Commissario Provinciale della C.R.I.
Successivamente ebbi un' intuizione:
creare un corso di rianimazione cardiopolmonare pediatrica con uso del defibrillatore, rivolto non solo al personale sanitario, ma a tutta la popolazione ed in particolare a chi vive a stretto contatto con i bambini. Infatti, in solo 8 minuti è possibile trattare questa materia delicatissima, mostrando in modo semplice e chiaro le manovre di disostruzione. Era il 2008, da allora sono stati salvati decine e decine di bambini. Grazie al via libera dal Commissario Straordinario della CRI, Avv. Francesco Rocca e, con la complicità del figlio, il quale ha fotografato tutte le fasi delle manovre, siamo riusciti a creare un corso ad hoc, diffuso nel tempo in ogni regione. Oltre al corso, ho ritenuto indispensabile, formare degli Istruttori di Croce Rossa, attualmente 3400 distribuiti in tutta Italia, che con il loro esemplare lavoro di volontari, insegnano nelle scuole, nei luoghi di lavoro, e a chiunque voglia rendersi utile imparando queste manovre. Per saperne di più si può visitare il sito: http://cri.it/manovredisostruzionepediatriche

All'interno della pagina web, esiste una sezione in cui potrete scaricare poster e materiale informativo, cercare la sede di Croce Rossa più vicina. Il corso costa 25 euro e dura 5 ore, ma abbiamo anche predisposto una lezione interattiva della durata di un'ora e trenta minuti, tra teoria e pratica a titolo gratuito, perché sono sempre stato convinto che "salvare un bambino sia patrimonio dell'umanità" e quindi anche chi non ha la possibilità di poter sostenere i costi del corso, ha comunque l'opportunità di prenotare nella scuole dei propri bambini una lezione. Grazie a questo metodo,fino ad oggi sono stati salvai oltre 60 vite.

Il progetto continua senza sosta e con passione: a Monza il 28 Maggio, ho effettuato la più grande lezione interattiva del mondo, nel palazzetto dello sport di Vinmercate, riunendo ben 6000 persone. Due ore di full immersion, che hanno fornito importanti strumenti, così preziosi al punto tale che dopo quella lezione ho avuto testimonianze di persone che sono riuscite a salvare dei bambini. E... non è finita. Il tour continua nelle altre regioni... senza sosta. Per ulteriori informazioni:
http://www.manovredisostruzionepediatriche.com/
Consultare il sito che da 6 anni insegna a TUTTI a salvare un bambino. Perché chi salva un bambino... salva il mondo intero.

[Maria Grazia Pastore
Consulente all'apprendimento]

Studiare con motivazione si può!

Inizia la scuola, esame universitario o corso di specializzazione, spesso capita che alcuni di noi debbano studiare, o perché nella condizione di studenti o per altro.

A chi piace studiare non peserà dover stare seduti o comunque concentrati a lungo, immagazzinare nozioni e verificarne l'acquisizione con esami, test o quiz.
C'è, però, una grossa fetta di studenti e persone che con lo studio non ha affatto un buon rapporto. Per questo motivo, avendo accumulato un po' di esperienza a riguardo – sia per approfondimenti personali, sia per il quotidiano contatto con la categoria – mi sento di dare qualche consiglio.

Cosa è necessario sapere? Non voglio entrare nel merito di cosa avviene a livello cerebrale; tuttavia, qualche considerazione a riguardo va fatta, nell'ottica di capire come funzioniamo!
Lo studio è apprendimento, processo che agisce sulle informazioni da acquisire, selezionandole ed elaborandole: dunque, dobbiamo immagazzinare affinché la mente possa mettere in relazione il sapere già nostro con nuovi elementi; e poi dobbiamo ricordare, altrimenti non potremmo parlare di apprendimento.
Ma allora, come "imparare ad imparare"? Cosa rende l'apprendimento efficace?
L'apprendimento è efficace se è:
1. costruttivo;
2. strategico;
3. interattivo.
É costruttivo perché la nostra conoscenza si costruisce con le nozioni in arrivo, consolidandosi con quelle già possedute; strategico perché ciascuno di noi mette in atto delle procedure per raggiungere l'obiettivo; interattivo perché il "nuovo" deve relazionarsi con il "vecchio".
Bene, se conoscere questi passi bastasse ad apprendere e studiare in modo proficuo, tutti saremmo degli esperti e trarremmo subito il massimo beneficio dall'apprendimento!
I segreti o le tecniche per uno studio di successo devono completarsi con altri ingredienti, in particolare la motivazione.
La motivazione è la spinta che ci mette in moto, che ci fa accettare la fatica ed il peso che lo studio comporta. È la ragione per la quale se siamo bocciati ci rimboccchiamo le maniche e miglioriamo là dove siamo caduti; che, quindi, ci fa andare avanti anche dopo una "caduta".
Detto questo, pure sembrerebbe avere le dritte giuste per studiare bene, invece non basta. Perché?
Perché bisogna capire da dove viene la motivazione.

A questo proposito, si distinguono due tipologie:
1. motivazione intrinseca;
2. motivazione estrinseca.
La prima scaturisce dall'interno di noi stessi, dall'interesse che abbiamo per ciò che facciamo; dalla curiosità e dal piacere che l'apprendimento e la conoscenza comportano.
La seconda nasce dal bisogno di compiacere gli altri e dalla necessità di avere approvazione dall'esterno.
È evidente che la motivazione "giusta" è quella che nasce da noi per un beneficio ed un vantaggio per la nostra persona. È la motivazione intrinseca che ci fa comprendere che "tutto quello che impariamo non andrà mai perso". La motivazione estrinseca, lascia il tempo che trova, poiché agisce solo a livello "accessorio".
Se, invece noi ci promettiamo che dopo il conseguimento dell'obiettivo (intermedio o finale) abbiamo la spinta giusta all'azione, ad accettare gli sforzi e predisporci al risultato. Questo è molto diverso perché la gratificazione l'abbiamo lo stesso, ma dipende da noi: noi ci valutiamo per come abbiamo operato e non per il risultato raggiunto, che potremmo anche mancare!
Ecco il segreto: non identificarci con un risultato, perché se non riuscissimo ci sentiremmo dei falliti; bensì, pensare dove eventualmente possiamo migliorare.

Come motivarsi, allora?
- porsi degli obiettivi realistici, quanto più possibile specifici e non vaghi (es. oggi ho tre ore a disposizione e studierò un capitolo del nuovo, più una ripetizione...);
- registrare i progressi e gli intoppi per avere traccia del nostro modo di apprendere ed avere chiari i punti deboli e di forza.
- mirare a risultati alti e valorizzare lo studio (es. oggi ho fatto proprio bene, dalla verifica risulta che ho appreso efficacemente, mi merito una pausa per poi riprendere alla grande!... mi piace studiare, perché conosco più cose, sono certo che, mi servirà nella vita e nel lavoro...);
- ricordare che l'apprendimento è un momento della nostra formazione, quindi, lo facciamo per noi;
- pianificare lo studio per non avere l'impressione che non ce la faremo e che la motivazione cali.
- Tutto questo aiuta il successo e si sa che il successo rafforza l'autostima e quindi, con una risposta positiva, siamo portati a continuare sulla via dell'efficacia.

Scarica gratuitamente dal sito l'ebook
Come studiare bene
di Maria Grazia Pastore
Visita questa pagina:
www.rivistainforma.it/arte-e-cultura/come-studiare-bene-ebook-gratuito/

alexa wellnessclub

[Anna Milone Psicologa]

Benessere a scuola, la valutazione del rischio correlato

L'8 ottobre 2004 è stato siglato l'Accordo quadro europeo - come espressamente richiamato nel DL.gs 81/2008 sullo stress lavoro-correlato, che stabilisce che tra gli obblighi giuridici del datore di lavoro rientra la "prevenzione, l'eliminazione o la riduzione dei problemi di stress lavoro-correlato".

Sulla base di tale premessa è stato realizzato in diversi istituti scolastici di vario ordine e grado il progetto "Benessere a scuola" che si articola in diverse fasi:

» costituzione del Gruppo di Studio e di monitoraggio dello stress lavoro-correlato;

» individuazione degli obiettivi da raggiungere; scelta degli strumenti operativi, delle risorse e delle metodologie da adottare;

» individuazione dei percorsi metodologici, di verifica e di monitoraggio;

stesura di un Piano Programmatico

Gli obiettivi del progetto sono:

» prevenzione, eliminazione o riduzione del rischio stress lavoro-correlato misure di gestione e comunicazione, chiarendo gli obiettivi aziendali e il ruolo di ciascun lavoratore ovvero assicurando un adeguato sostegno da parte della dirigenza ai singoli lavoratori e ai gruppi. la formazione dei dirigenti e dei lavoratori per accrescere la loro consapevolezza e conoscenza dello stress, delle sue possibili cause e di come affrontarlo e/o adattarsi al cambiamento.

Il progetto si articola in diverse fasi che vanno dalla somministrazione di un questionario ai colloqui individuali, fino alla individuazione dei gruppi omogenei di lavoratori con problematiche simili. Su tale base è stata prevista una sessione formativa rivolta a tutto il personale scolastico, a cui seguiranno specifici percorsi formativi. Nel "Progetto Benessere a scuola" si è deciso di applicare nel percorso di individuazione e risoluzione del rischio criteri di eccellenza sin dalle prime fasi; il progetto è stato realizzato, come illustrato in seguito, in modo parallelo ed indipendente dalla tradizionale struttura della sicurezza.

Individuazione degli obiettivi da raggiungere: l'obiettivo principale da raggiungere è l'eliminazione o almeno la riduzione del rischio e la sua gestione nel tempo secondo le indicazioni delle misure generali di tutela di cui all'art. 15 D.Lgs. 81/2008. Lo stress lavoro-correlato è quello causato da vari fattori propri del contesto e del contenuto del lavoro. Scelta degli strumenti operativi, delle risorse e delle metodologie da adottare: la valutazione del rischio da stress lavoro-correlato è avvenuta tenendo conto anche delle indicazioni metodologiche fornite dalla Commissione consultiva per la salute e sicurezza sul lavoro.

La valutazione si articola in due fasi: una necessaria (valutazione preliminare); l'altra eventuale, da attivare nel caso in cui la valutazione preliminare rilevi elementi di rischio da stress lavoro-correlato e le misure di correzione adottate a seguito della stessa, dal datore di lavoro, si rivelino inefficaci. In considerazione della confermata necessità del contributo specialistico psicologico in ogni fase della valutazione del rischio si è infatti provveduto a rivedere carichi e processi di lavoro in aggiunta ad interviste individuali finalizzate all'approfondimento conoscitivo delle eventuali fonti di stress. Nel caso in cui si rilevino elementi di rischio da stress lavoro-correlato tali da richiedere il ricorso ad azioni correttive si attiva la seconda fase – con l'intervento specialistico psicologico - che prevede la:

pianificazione e l'adozione degli opportuni interventi correttivi (ad esempio, interventi organizzativi, tecnici, procedurali, comunicativi, formativi); pianificazione degli interventi relativi alla fase di valutazione successiva (c.d. valutazione approfondita); valutazione della percezione soggettiva (già di base vagliata in prima fase) dei lavoratori attraverso specifiche metodologie; individuazione dei percorsi metodologici, di verifica e di monitoraggio: le indicazioni metodologiche necessarie a un corretto adempimento dell'obbligo di valutare il rischio da stress lavoro-correlato sono state individuate dal Gruppo di Lavoro con il supporto dello psicologo. In particolare si è ritenuto fondamentale la:

» individuazione di una metodologia applicabile a ogni organizzazione di lavoro, indipendentemente dalla sua dimensione, e che permetta una prima ricognizione degli indicatori e dei fattori di rischio da stress lavoro-correlato.

» applicazione di tale metodologia, in ottemperanza al dettato del Testo unico, a "gruppi di lavoratori" esposti, in maniera omogenea, allo stress lavoro-correlato e non al "singolo" lavoratore, il quale potrebbe avere una sua peculiare percezione delle condizioni di lavoro;

» individuazione di una metodologia di maggiore complessità rispetto alla prima, destinata ad essere necessariamente utilizzata per integrare, in ottica di eccellenza, la precedente fase di analisi e le eventuali conseguenti azioni correttive .

Stesura di un Piano Programmatico:

» in caso di risultato negativo: formulazione del Documento di Valutazione del Rischio Stress lavoro-correlato e suo inserimento nel Documento di Valutazione dei Rischi Generale

» in caso di risultato positivo: formazione, informazione, individuazione e pianificazione degli elementi correttivi di natura organizzativa e loro attuazione in rapporto ai problemi riscontrati, alla loro soluzione o persistenza. L'esperienza fin qui condotta dimostra come la valutazione del rischio psicosociale da mera incombenza burocratica si trasforma in una opportunità per le scuole di promuovere azioni concrete per una migliore gestione delle risorse umane.

Dott.ssa Anna Milone
Psicologo clinico, perfezionato in Psichiatria Occupazionale – Università Cattolica del Sacro Cuore- Roma
milione-anna@libero.it

[Stefano Santori trainer]

Il pilota automatico della nostra razionalità... può sbagliare!

I meccanismi di base del cervello che ci permettono di rinforzare le nostre difese nei confronti delle tecniche di marketing e di comunicazione persuasiva alle quali siamo costantemente soggetti.

Siete appena entrati in un bel negozio di elettronica, quando i vostri occhi vengono colpiti da un cartello promozionale, tipico del marketing "strillato" dei nostri giorni, che dice "Offerta speciale! Televisore Full HD + Lettore Blu Ray a soli 1500 !".
Tenendo presente che il televisore costa 1300 più del lettore bluray", quanto costa il lettore bluray da solo? Dite la verità avete pensato "200"! Del resto è facile, 1500-1300 fa 200. Non fa una piega. Come direbbe la maggior parte delle persone "è stata una risposta intuitiva". Ma è sbagliata, assolutamente sbagliata. E questo la dice lunga sul sopravvalutato "istinto o intuito" che dir si voglia (e c'è una bella differenza a livello neurologico tra l'uno e l'altro, benché spesso utilizzati, comunemente, quasi come sinonimi). Ora, attivate quella che gli scienziati definirebbero l'area del cervello cognitivo-controllato, più avanti capirete meglio di cosa parlo ovviamente, e cercate di capire innanzitutto perché non può essere 200 la risposta esatta. Se così fosse infatti il totale diverrebbe 1700, e quindi i conti NON tornano. Probabilmente ora inizierà a diventare più chiaro dov'è l'errore e di conseguenza qual è la risposta corretta.

Ma andiamo più a fondo alla ricerca di quello che è il vero nocciolo della questione: perché la nostra mente così preparata è potuta cadere in un tranello così banale, con numeri cosi elementari? Cosa succede quando si attiva quello che noi, poco correttamente tra l'altro, chiamiamo l'istinto?

La parte più grave di tutto ciò sta nel fatto che, in trappole simili, non solo ci potremmo cadere ancora, ma probabilmente i danni sarebbero molto più reali e profondi di un banale e momentaneo appannamento della nostra autostima. Quante volte magari, infatti, abbiamo preso decisioni "istintive", velocissime, arrivando a conclusioni apparentemente corrette, scoprendo solo più avanti che erano "falsate" o palesemente dannose e sbagliate?

Per capire cosa accade e perché, dobbiamo comprendere una importantissima distinzione, quella tra i processi controllati e quelli automatici (gli inglesi direbbero reflective e reflexive). Ogni volta che utilizziamo le capacità del nostro cervello in modo consapevole, percependo anche un vero e proprio "sforzo" o dispendio di risorse cognitive, siamo nel campo dei processi controllati, che sono tipicamente seriali, ovvero che ci permettono di affrontare le cose una per volta, in serie per l'appunto. Di contro, quando il cervello ci fornisce qualche risultato senza che sappiamo come ciò possa essere avvenuto (bassa o assente consapevolezza, dunque, del processo sottostante) siamo di fronte ai velocissimi e fondamentali processi automatici, o reflexive, che solitamente viaggiano in parallelo, ovvero si basano su attività svolte dal nostro cervello in contemporanea, con una sorta di multitasking, per usare un termine in voga oggigiorno. Se avete acume, vi sarete già accorti che sono esattamente l'opposto gli uni con gli altri: se i primi sono consapevoli, gli altri sono inconsapevoli e via discorrendo.
Alla domanda "quanto fa 2+2?" sappiamo ormai rispondere senza sforzo, velocemente, senza nemmeno saper più come abbiamo fatto... eppure diciamo dopo un microsecondo che il risultato è 4 e "sappiamo" che è giusto. Ma se vi chiedessi "quanto fa 1245+67-18?" dovreste affrontare il problema in termini diversi: percepireste probabilmente lo "sforzo", diverreste improvvisamente coscienti di come computate i numeri (fate prima le somme e poi la differenza o prima togliete e poi sommate il restante, ad esempio?) e in quei pochi secondi la vostra capacità multitasking si ridurrebbe moltissimo, quasi fino a poter fare "consapevolmente" solo questa somma. Seppur banale, è un esempio semplice in grado di far cogliere immediatamente il senso della distinzione. Ora capite perché la risposta istintiva al test di inizio articolo è errata! Perché proviene da processi automatici, quando, invece, dovrebbe essere processata in modo più consapevole, a causa della sua "trappola intrinseca". Alcuni autori hanno giustamente evidenziato che "la regola" sono i processi automatici, e "l'eccezione" quelli controllati, e non il contrario come si potrebbe pensare. Il senso è che il "pilota automatico" non si spegne mai, nemmeno quando dormiamo, mentre il "cervello controllato" entra in scena solo quando serve, creando una sorta d'interruzione nella guida automatica di cui vi parlavo. La conoscenza di questi due meccanismi di base del nostro cervello ci permette di rinforzare le nostre difese nei confronti di quelle tecniche di marketing e di comunicazione persuasiva che traggono la loro forza proprio dall'ignoranza di quello che succede nella nostra mente.

Iscriviti alla Newsletter (http://www.rivistainforma.it/newsletter-informa/) in quanto nei prossimi articoli avremo modo di imparare a difenderci da:

- inganni della comunicazione persuasiva linguistica, ovvero come evitare seduzioni facili grazie a parole evocative;
- trappole basate su logiche "illogiche", ovvero come riuscire a non capire i falsi sillogismi e argomentazioni razionali apparentemente perfette;
- trappole emotive ovvero come tenere sotto controllo il cervello più antico "tanto esperto" nel desiderare le cose senza bisogno di alcun ragionamento;
- autosabotaggi, ovvero cosa fare quando le trappole non vengono da fuori ma le creiamo noi stessi.

Informa e Beninsieme uniti nel progetto di promozione del benessere sociale ed individuale

Sostieni il progetto e ricevi la nostra rivista direttamente a casa tua

Nel 2008 la redazione di Informa – Ecologia del Benessere, in modo autonomo ed interamente autofinanziato, decide di pubblicare questa rivista e di avviare una serie di progetti atti a promuovere il benessere sociale ed individuale. Da allora il nostro operato ha dato vita a convegni, meeting, passeggiate ed eventi coinvolgendo decine di professionisti e migliaia di persone.
Abbiamo raccolto tanto, come si può vedere dalla galleria fotografica presente sul nostro sito, dove, tra rassegna stampa e foto di eventi si può viaggiare lungo questi tre anni di entusiasmo e successi.
Enti ed istituzioni ce ne hanno riconosciuto il merito e ci hanno spinti ad andare avanti, ad andare oltre quello che all'inizio avevamo solo sognato e cosi, abbiamo deciso di condividere la nostra esperienza e la nostra passione con l'"Associazione di Promozione Sociale Beninsieme", che, come Informa, nasce allo scopo di diffondere il benessere sociale ed individuale.
La nuova sinergia darà ancora più forza alla nostra missione, creando progetti nuovi e sempre più stimolanti per le persone e per gli enti, infatti a pochi giorni dalla nascita è già stato piantato un seme che ben presto darà degli ottimi frutti: abbiamo proposto al Comune di Pellezzano (SA) un protocollo d'intesa, dove con costi davvero irrisori per l'ente, si potranno avviare progetti atti a valorizzare ed aggregare le fasce più deboli della nostra società: anziani, disabili, donne e bambini. Due forti realtà per un nobile progetto comune.
Noi abbiamo messo la nostra goccia, aggiungi anche tu la tua, insieme creeremo un'oasi di felicità per la collettività.

Sostieni la causa di Beninsieme diventandone parte integrante:

Beninsieme Sorriso euro 2,00
Puoi condividere il messaggio e sostenere l'operato di Beninsieme a partire da soli 2,00 euro l'anno con la sottoscrizione "Beninsieme Sorriso".

Beninsieme Amico euro 15,00
Amico è l'affiliazione ordinaria a Beninsieme, la sua sottoscrizione da diritto a:
- Tessera Fan
- Una rivista Informa – Ecologia del benessere direttamente a casa ogni trimestre.
- Informazioni anticipate sulle attività organizzate con comunicazione tramite e-mail esclusive.
- Prelazione sulla prenotazione degli eventi organizzati da Beninsieme.
- Gratuità o riduzioni su eventuali eventi a pagamento organizzati o sostenuti da Beninsieme.

Beninsieme Famiglia euro 25,00
È un'affiliazione dedicata alla famiglia e da diritto a:
- Tessera Famiglia.
- Sei riviste Informa – Ecologia del benessere direttamente a casa ogni trimestre.
- Informazioni anticipate sulle attività organizzate con comunicazione tramite e-mail esclusive.
- Prelazione sulla prenotazione di tre persone agli eventi organizzati da Beninsieme.
- Gratuità o riduzioni per tre membri della famiglia su eventuali eventi a pagamento organizzati o sostenuti da Beninsieme.

Beninsieme Fan euro 100,00
La Tessera Fun è riservata ai soci benemeriti e da diritto a:
- Tessera Beninsieme Fun
- Una rivista Informa – Ecologia del benessere direttamente a casa ogni trimestre.
- Informazioni anticipate sulle attività organizzate con comunicazione tramite e-mail esclusive.
- Prelazione sulla prenotazione agli eventi organizzati da Beninsieme.
- Gratuità o riduzione agli eventi organizzati da Beninsieme.
- Posto riservato agli eventi organizzati da Beninsieme.

Beninsieme Point euro 200,00
(affiliazione riservata ad esercenti o enti)
Da diritto a:
- Un elegante espositore da banco in plexiglass.
- Cinquanta riviste Informa – Ecologia del benessere ad ogni uscita.
- L'inserimento del punto vendita o dell'ente nella pagina "dove puoi trovare Informa" del sito www.rivistainforma.it
- Locandine e brochure degli eventi organizzati da Beninsieme

Puoi aderire a Beninsieme direttamente dalla pagina "Ricevi Informa" del nostro sito www.rivistainforma.it oppure effettuando un bonifico bancario della somma relativa all'affiliazione a:
Associazione di Promozione Sociale Beninsieme
Via Osvaldo Conti, 7 - 84121 Salerno
Iban IT 66 E 01030 89640 000000535094
ed inviare al numero di fax **089 568001** la ricevuta dello stesso ed i propri dati personali.
Riceverai direttamente a casa tua, insieme a quanto descritto nel tipo di affiliazione, la tua card e la ricevuta di quanto corrisposto.

Dario Rago
Presidente di Beninsieme

[Carla Sessa Direttore Informa]

Mondofitness vi dà appuntamento alla XIII edizione

mondofitness
lasciatiemozionare

Anche quest'anno Mondofitness si conferma un progetto unico in Europa che, con straordinario successo, chiude la sua XII edizione. Quest'evento rappresenta molto più di una semplice manifestazione sportiva. Mondofitness è ormai diventato un fenomeno metropolitano ineguagliabile, un appuntamento imperdibile; è il villaggio dello sport per antonomasia dell'Estate Romana: 300 istruttori, 150 attività sportive suddivise in 20 aree, master class, convegni, incontri, campus estivi, spettacoli e intrattenimento. Questo il menù di un evento unico nel suo genere, che negli anni ha consolidato la propria presenza incrementando le visite di appassionati ed esperti del settore. C'è stato solo l'imbarazzo della scelta! Mondofitness, infatti, si rinnova ogni anno, senza ripetersi mai, inserendo nel suo programma molte novità che rappresentano evoluzioni delle discipline già conosciute o vere e proprie innovazioni tecniche e strumentali.
Mondofitness è la conferma che il fitness negli ultimi anni è diventato ben più di una moda: l'attenzione all'attività fisica, al benessere del proprio corpo non solo con intenzioni estetiche, è diventato uno stile di vita alla cui qualità il movimento contribuisce in maniera significativa. Non stupisce dunque che sin dai primi giorni le richieste di abbonamento al festival di Roma abbiano superato il 40% rispetto alla passata edizione. Contraltare importante dell'attività fisica è la corretta alimentazione per cui Mondofitness si è arricchito di interessanti incontri a tema e spazi ristoro dedicati ai cibi freschi e sani, preparati all'istante e per i quali venivano fornite tutte le indicazioni sui valori nutrizionali.
Sovrappeso ed obesità sono ormai da anni considerati, nei paesi occidentali, problemi di sanità pubblica con enormi conseguenze a livello sanitario, sociale ed economico da trattare non solo a livello individuale ma anche con un approccio più generale di "EDUCAZIONE" alla salute. Proprio su tale linea di pensiero, si e' collocato il convegno 'L'alimentazione e lo sport' tenutosi a Mondofitness il 3 agosto, dove il Prof. Pierluigi Gargiulo ha fornito agli intervenuti la sua preziosa competenza in materia ed ha ribadito ancora una volta ciò che la nostra rivista, da 3 anni a questa parte, ha come vera e propria mission!
Per chi non ha avuto la possibilità di "lasciarsi emozionare" quest'anno da Mondofitness potrà sempre rifarsi con la XIII edizione!

Lo stand di informa sarà presente ai seguenti eventi

CONOSCENZA CULTURA BENESSERE
Il Giardino Della Minerva, Salerno
10 settembre 2011

TREKKING - SENTIERO DEL MEDITERRANEO
Baia degli Infreschi
Marina di Camerota (SA)
25 settembre 2011

XV CORSO DI AGGIORNAMENTO POST-SPECIALISTICO IN ENDOCRINOLOGIA, DIABETOLOGIA, ENDOCRINOLOGIA GINECOLOGICA
Aula Magna dell'Università degli Studi di Salerno, Fisciano (SA)
29 settembre 2011
Hotel Mediterranea (SA)
30 settembre 2011

VIVACE - VETRINA DELLE INTOLLERANZE ALIMENTARI
Parco Urbano dell'Irno, Salerno
29-30 settembre e 01 ottobre 2011

STRASALERNO 2011
Via Lungomare Tafuri, Salerno
23 ottobre 2011

Informazioni dettagliate degli eventi e le brochure degli stessi sono scaricabili dalla sezione eventi del nostro sito **www.rivistainforma.it**

[Ruggero Lecce Esperto web]

Il benessere e il web

Secondo te il web può migliorare il benessere delle persone? Scopriamolo insieme in questo articolo in quanto ci sono interessanti spunti.
Andiamo con ordine.
Quando si parla di benessere si pensa subito alla salute e al corpo e ci si scorda spesso che l'aspetto psicologico svolge anche una parte importante se non quasi fondamentale, quindi lo stare bene e sentirsi gratificati non dipende solo dai nostri muscoli o dal non avere malattie fisiche ma dall'insieme delle sensazioni che avvertiamo e viviamo.
Conoscere, sentirci vivi, scoprire ed imparare, restare in contatto con i nostri simili, avere relazioni e scambiare opinioni sono tutte attività che ci completano e rafforzano e fanno parte del benessere della persona.Ecco allora una, anzi due domande sulla relazione tra il benessere e il web.
Sono a "contatto" col web da tanti anni e mi sono chiesto, come te lo stai chiedendo anche tu adesso: "Il web può farci stare meglio? Possiamo sentirci meglio consultandolo?"
Bene, se ci lasciamo andare un po' alla nostra fantasia, voglia di avventura e di crescita, sicuramente si.

Il web può far viaggiare per l'intero mondo una persona con difficoltà motorie e non oppure può farci conoscere posti che nell'intera nostra esistenza non faremmo in tempo a visitare.
Certo è più bello farlo veramente ma in soli 2 secondi possiamo catapultarci dall'altra parte del pianeta e vivere alcuni istanti da "turista virtuale" per poi ri-volare virtualmente all'altro emisfero e vedere in diretta, tramite web cam (telecamere collegate a computer) cosa avviene in tempo reale in quella parte della Terra.
Il web ci rende un po' immortali. Il nostro commento o una nostra foto su un sito può essere visibile da tutti a distanza anche di tantissimo tempo.
Il web ferma il tempo. Grazie a semplici ricerche testuali possiamo ritrovare vecchie pubblicità, spezzoni di film, concerti e tanto altro, senza aspettare (forse inutilmente) che li ritrasmettano in futuro in tv. Possiamo viaggiare a ritroso nel tempo dalla nostra sedia, con qualche click.

Il web ci mantiene in contatto con i nostri amici e parenti lontani o che non potremmo incontrare ogni giorno. Certo un bell'abbraccio è sempre meglio ma in assenza di altro con un'email o un social network (sito web che permette l'interazione tra persone. Ad esempio, Facebook) possiamo interessarci di una persona cara facendo sentire ugualmente il nostro affetto.
Il web è un ottimo maestro. Una o due parole, 3 o 4 click e siamo in possesso di una quantità di informazioni impressionanti su un argomento. Testi, video, immagini, schemi, audio, ecc. Una quantità enorme di stimoli per imparare qualcosa di nuovo, cosa impossibile appena 20 anni fa.
Il web può regalare dei piccoli miracoli a persone che hanno perso l'uso della vista grazie ad appositi software che leggono elettronicamente le pagine web.
Il web è libertà. Si, perché ancora (e speriamo per sempre) non è censurato o controllato dal potere che vuole controllare i pensieri. Oggi chiunque può dire la propria opinione, creare gruppi e/o raccogliere consenso di altri cittadini o utenti che la pensano alla stessa maniera.

Il web siamo un po' tutti noi, le nostre vite, il nostro lavoro, la nostra realtà e il nostro futuro. Il web è il nostro benessere, perché oggi sia tu che io, noi tutti possiamo decidere di visitare un sito come quello di www.rivistainforma.it che ci spieghi come vivere meglio nella nostra vita di tutti i giorni, lontano da uno schermo.
Il web è anche : "Spegni il computer e vai a farti una passeggiata con i tuoi amici e cari."

Ruggero Lecce
Imprenditore della CLN Solution (www.clnsolution.com) - Esperto web
Tiene corsi di formazione sul business on line e di web marketing oltre a corsi di crescita professionale.

[Catello Parmentola]

Liberi pensieri sul corpo, la bellezza e l'ineleganza del male

La presenza delle allieve di una Scuola per estetiste ad uno dei tanti convegni di Informa, ci fece riflettere sull'incontro tra i temi dell'estetica e quelli dell'equilibrio, del benessere, della salute.
Nel termine estetica è contenuto 'casualmente' anche il termine etica, e l'estetica è un termine che afferisce non solo alla forma vacua, l'immagine 'apparente', la vanità 'piccola' di valori.
L'estetica è un termine che afferisce anche alla Filosofia e la bellezza è un caposaldo della Psicologia Hillmaniana.
Anche l'impegno puro e semplice per il nostro aspetto può costituire una forma di mobilitazione positiva: prendersi cura di sé, del proprio corpo, ma anche assegnare importanza all'Altro nell'agire socialmente un corpo più bello, 'relazionare' la propria immagine.
Inoltre, spesso una forma più armonica esprime una sostanza più sana: perdere peso spesso migliora il nostro aspetto ma anche tutto il nostro equilibrio metabolico.
Lo stato di salute 'si esprime' sulla nostra pelle e, al contrario, il disequilibrio metabolico si manifesta proprio lì: la pelle ci contiene, ma è anche confine doganale e parte manifesta di noi che, da sempre, ci 'messaggia' al Mondo, con ornamenti, tatuaggi e colori di amicizia o guerra, lutto o seduzione...
Il benessere finisce sul corpo, gli stati di grazia si colgono a prima vista (ti vedo bene, sembri ringiovanito...), la bellezza riflette l'armonia e l'equilibrio.
E la forma molto spesso media qualcosa di sano, di alto, di funzionale, di 'intelligente': pensiamo alla gentilezza, alla buona educazione, alla correttezza, a come quella civica può avere sostanza politica, essere rivoluzionaria.
C'è chi sostiene che, per sconfiggere la camorra, basta pagare tutti il biglietto sulle linee urbane: all'improvviso la malavita non avrebbe più l'humus, si troverebbe un'altra città attorno, non riconoscerebbe più il proprio luogo, si smarrirebbe.
D'altronde essere giusti renderebbe insopportabile l'ingiustizia altrui, la prevaricazione e la violenza.
Le rappresentazioni iconografiche della Grazia sono sempre molto 'estetiche' e raramente nella vita incontro una gentilezza mal vestita, una gentilezza dei modi che non abbia una forma gentile.
Hillman invita a non sottovalutare la portata terapeutica della forma e dei colori attorno, l'arte e la bellezza nelle quali viviamo o non viviamo (per guarire il Dolore, una canzone sostiene che 'ci vorrebbe un'altra vita', con un'altra grazia).
Certe 'guarigioni' cominciano da lì, ma certe guarigioni cominciano anche a leggersi lì, nel ritrovato gusto per la sistemazione della stanza, tinteggiare, riarredare, 'regalare' alla stanza un nuovo oggetto.
L'assetto interiore spesso ha un ordine fuori (la Disciplina della Natura o del Mondo) nel quale ci muoviamo e viviamo bene, meglio. Le nostre campagne non somigliano a quelle toscane: certi Paesaggi esprimono i caratteri e le antropologie, delle 'belle' profilassi anche relazionali, il rispetto interpersonale.
Al contrario, i nostri problemi ci disarmonizzano, ci fanno brutti, 'si vedono' sul volto e sul corpo.
E la forma può esprimere un atteggiamento o un'ideologia, ci fa capire qual è in quel contesto, per quel contesto, il vertice del discorso.
Certe scrivanie troppo grandi e separanti esprimono allarme e difesa; certe sale d'aspetto piccole a fronte di ambulatori molto grandi ci informano che non è il paziente il vertice del discorso.
Certi colori accolgono ed altri respingono: noi quali colori scegliamo?
Saviano (l'Inferno e la Bellezza) dice che bastava tenerci alla bellezza, solo alla bellezza, e questo era già un fronte di resistenza nei confronti del male e della violenza: non avremmo consentito alla camorra di deturpare le nostre periferie urbane.
Non avremmo neanche consentito che fossero amministrate così male le nostre città: il verde o il cemento sono anche un'opzione estetica.
La forma dei marciapiedi e la qualità della vita. I posti in cui lavoriamo.
E poi, avete visto –sempre in Gomorra- quant'è brutto il Male, come veste male, che orribili catenoni d'oro porta al collo?

4ª edizione

Vivace

VETRINA DELLE INTOLLERANZE

Verso l'alimentazione corretta ed equilibrata

senza glutine, senza lattosio, biologico

29 - 30 settembre | 1 - 2 ottobre 2011

Parco dell'Irno ex Salid
via Lungoirno, località Fratte

Salerno

www.vivace-sa.it

Vivace Vetrina delle intolleranze su

INFORMAZIONI: Associazione LaborSALERNO Via Carmine, 33 - 84125 - Salerno
Tel | Fax 089 318.00.31 - Cell +39328 95.89.261 - segreteria@vivace-sa.it

ORGANIZZAZIONE

associazione LaborSALERNO laboratorio permanente di idee

COLLABORAZIONE

Hippocratica Civitas
Comune di Salerno

CONFERENZE ORGANIZER

Tot Congress & incentive travel

COMUNICAZIONI E RELAZIONI ESTERNE

CAIALBA

PARTNER

Giffoni experience

AGRIMED montagna