Maggio/Giugno 2016

The art of **growing** young®

Nuotare in **acque aperte**

Stile di vita

Lifeplus®

In questo edizione

Godere del suono del silenzio

Il vantaggio di essere bilingui

Ridefiniamo il modello di comportamento maschile

In questo edizione...

02 Considerazioni personali sulla diversità

03 Notizie Nutrizionali

04 **Fitness**
Nuoto in acque aperte

06 **Caratteristiche**
Godere del suono del silenzio

10 **Stile di vita**
L'arte di essere se stessi

12 **Nutrizione**
Scomporre gli alimenti trasformati

14 **Caratteristiche**
Le sfide di un nutrizionista

18 **Erbe e integratori**
Minerali

20 **La salute della famiglia**
Il vantaggio di essere bilingui

22 **La salute della famiglia**
Garantire una qualità della vita elevata

24 **La salute della famiglia**
Superare la fatica da compassione

26 **La salute della famiglia**
Ridefiniamo il modello di comportamento maschile

29 Chiedi all'esperto

The Art of Growing Young® è pubblicato sei volte un anno da Lifeplus International, PO Box 3749, Batesville, Arkansas 72503, United States. Copyright © 2016 Lifeplus International

Considerazioni personali sulla **diversità**

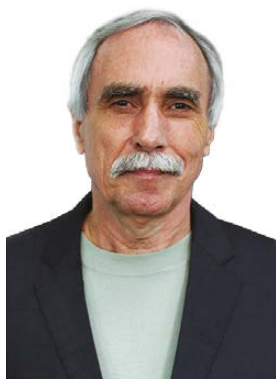
Un articolo nel numero di questo mese della rivista parla dell'importanza di essere se stessi e dei benefici della diversità. Durante la lettura dell'articolo, ho riflettuto su quanto sia importante la diversità. Non mi riferisco semplicemente all'importanza di essere se stessi, che non va sottovalutata, ma al peso della diversità in tutti gli ambiti della vita.

Quante volte avete letto sull'importanza di consumare una varietà di frutta fresca e verdura? Dal momento che leggete questo articolo, quasi certamente avrete trovato questa frase molte volte. Il corpo necessita di una dieta variata per consumare la miriade di sostanze nutritive necessarie a dare prestazioni ottimali. È un'altra importante forma di diversità che porterà benefici nella vita.

Uno dei molti motivi per cui mi piace lavorare per questa rivista è la varietà degli argomenti. Anche questa è una forma di diversità. Anche le persone che si riuniscono per realizzare la rivista formano un team eterogeneo. Dagli autori ai redattori, dai tipografi a tutti gli altri, siamo un gruppo vario di persone ed è proprio la diversità a rendere la pubblicazione così speciale. Se fossero stati creati da una sola persona, ovviamente, gli argomenti non parlerebbero a un pubblico così vasto.

A livello personale, so che non è sempre facile celebrare la diversità di ciascuno di noi. Quando usciamo dall'anonimato ci sentiamo spesso a disagio e vulnerabili. Ma ne vale la pena. Non sappiamo mai di cosa siamo capaci fino a quando non smettiamo di lasciarci guidare dagli altri nelle nostre scelte.

Quando osservo le persone che si uniscono per realizzare la rivista, vedo un gruppo di individui. Ognuno è diverso eppure lavoriamo insieme con una passione comune. Quando tutti si distinguono nessuno spicca. E in questo caso non ci sono limiti a ciò che possiamo fare. Come dice l'articolo a pagina 10, cerchiamo tutti di mettere in pratica l'arte di essere noi stessi.



Dwight L. McKee
Scientific Director

Notizie **nutrizionali**

Corsa

La corsa non solo è in grado di ridurre il solo girovita, ma contribuisce anche a ridurre i livelli di colesterolo nocivo. Secondo una ricerca condotta dall'Aerobics Center Longitudinal Study presso la Cooper Clinic e oggetto di studio da parte della Arnold School of Public Health, 150 minuti di esercizio fisico moderato o 75 minuti di esercizio intensivo alla settimana aiutano a frenare l'aumento dei livelli di colesterolo LDL correlati all'età. Una passeggiata di soli trenta minuti al giorno quasi tutti i giorni della settimana può rinviare l'aumento di quindici anni!

La qualità del sonno

A che ora vi lavate i denti ogni sera? Sembra incredibile, ma una nuova ricerca mostra che gli anziani che si attengono a una routine nella cura personale tendono ad addormentarsi più velocemente e ad avere una migliore qualità del sonno rispetto alle persone che sono più irregolari in questo tipo di attività. Poiché la qualità del sonno tende a diminuire con l'età, gli anziani notano spesso che attenendosi al programma di attività quotidiane riescono a rinforzare i cicli circadiani.

Con chi mangiate?

Le persone con cui mangiamo possono avere un ruolo importante per un'alimentazione sana. Secondo un recente studio dell'Università del Nuovo Galles del Sud, quando mangiamo con qualcuno che prende porzioni più piccole, tendiamo ad adeguarci e mangiare di meno. I ricercatori ritengono che questo effetto è dovuto al fenomeno chiamato "modellazione sociale".

Piccoli spuntini

Avete bisogno di un minisnack per contrastare un grande appetito? La frutta a guscio sarà anche piccola, ma è ricca di grassi sani, fibre e proteine che contribuiscono a frenare i morsi della fame che porta a un'eccessiva assunzione di cibo. Tra la frutta a guscio, i pistacchi sono anche ricchi di antiossidanti utili per il benessere del cuore e rappresentano un delizioso spuntino che protegge il corpo mentre frena gli attacchi di fame.

Aumentare la massa muscolare

Concentrarsi meno sul sollevamento pesi può aiutare ad aumentare la massa muscolare. Secondo un nuovo studio pubblicato in PLOS ONE, l'attività cardiovascolare aiuterebbe ad aumentare gli effetti degli esercizi di potenza. Questa recente rivelazione rafforza l'idea che un allenamento ben bilanciato sia migliore per il corpo rispetto al concentrarsi su un unico tipo di esercizio.

Nuoto in **acque aperte**

Il nuoto è una delle più efficaci forme di esercizio fisico in cui impegnarsi. La combinazione di movimenti aerobici e della resistenza naturale dell'acqua favoriscono uno degli allenamenti più completi per il corpo. Di conseguenza, il nuoto rafforza il sistema cardiovascolare e aumenta il tono muscolare.

I movimenti nell'acqua possono aiutare a migliorare la flessibilità, a controllare il peso, ad aumentare la resistenza e altro ancora. E grazie al naturale galleggiamento del corpo in acqua, il nuoto comporta meno stress sulle articolazioni ed è quindi un ottimo allenamento per le persone con lesioni, mal di schiena, patologie delle articolazioni, problemi di equilibrio e molti altri fattori legati all'età.

Quando la maggior parte della gente pensa al nuoto per la salute, lo collega alle piscine, che possono essere costose e affollate.

Il nuoto in acque aperte presenta tutti i benefici per la salute del nuoto in piscina presso la palestra locale ed è gratuito! Altri vantaggi comprendono anche la maggiore resistenza, a causa di onde e correnti, che favorisce lo sviluppo dei muscoli, l'assenza di cloro o altri prodotti chimici aggressivi e l'esposizione al sole per incrementare i livelli di vitamina D.

Non lasciate che la paura delle acque aperte vi impedisca di nuotare in laghi, ruscelli, mari e oceani. Se avete paura, riconoscetela per quella che è, e quindi preparatevi a superarla. Persone diverse hanno reazioni diverse al nuoto in acque libere. Cercate di capire quali sono le vostre paure e affrontatele in modo positivo.

Avete paura di nuotare troppo lontano dalla riva e annegare? Avete paura dell'ignoto sotto di voi? Toccare le alghe vi dà i brividi? Scoprite qual è la vostra paura specifica prima di mettere piede in acqua.

Se avete paura di ciò che sta sotto di voi, fate appello al lato razionale della mente. Alla profondità dove nuoterete, sarete voi l'animale più grande in acqua. Ogni essere più piccolo di voi farà di tutto per evitarvi! Nonostante la consapevolezza e il trarne conforto siano ancora due concetti distinti, più vi ripeterete queste informazioni durante il nuoto, più troverete facile nuotare. A un certo punto, scoprirete che il problema è scomparso.

Procedete a piccoli passi per superare le paure. Potrebbe bastare entrare in acqua fino alle caviglie nelle prime gite in spiaggia. Una volta che sarete a vostro agio in questo modo, arrivate fino alle ginocchia, quindi fino alla vita e infine al torace.

A ogni passo, rimanete semplicemente in acqua per rilassarvi. Respirate normalmente e prendete consapevolezza del mondo intorno a voi. Potrebbe essere utile sviluppare un mantra come "Io sono sicuro e tranquillo" mentre siete in piedi nell'acqua. Prendetevi tutto il tempo necessario a ogni passo fino a quando non sarete completamente a vostro agio. Questa pratica può richiedere da un paio di ore a un'intera stagione di nuoto. L'importante è seguire il proprio ritmo.

Quando sarete pronti per iniziare a nuotare, imparate una tecnica per puntare correttamente ed evitare di nuotare troppo fuori rotta. Il puntamento consiste nel portare gli occhi appena al di sopra del livello dell'acqua per trovare un punto di riferimento. Ogni volta che individuerete il punto di riferimento, capirete rapidamente dove siete senza interrompere l'allenamento. Sapendo di trovarvi in rotta aumenterete molto la fiducia.

Anche nuotare con un partner può essere una buona idea. Il partner non deve necessariamente nuotare accanto a voi. Un amico che vi osserva dalla spiaggia può aiutare a rilassarvi, soprattutto se vi trovate in una zona senza bagnino.

In tutte le fasi di nuoto e di vittoria sulla paura, pensate a controllare la respirazione. Il controllo del respiro vi aiuterà a gestire il corpo e la mente. Quando la paura cresce, spesso aumenta la frequenza respiratoria. Respiri veloci e poco profondi sono il contrario di quanto indicato per il nuoto o per qualsiasi altro tipo di esercizio fisico. Mantenete il respiro costante e profondo per ossigenare correttamente il corpo e combattere lo stress mentale.

Preparatevi mentalmente e fisicamente, scegliendo la giusta velocità. È possibile nuotare solo con un costume da bagno, ma occhiali di protezione, mute, cuffie per capelli e altri indumenti contribuiranno a rafforzare la fiducia e a semplificare l'allenamento. Per esempio, le mute proteggono dal freddo e gli occhiali di protezione aiuteranno nella tecnica di puntamento.

I principianti del nuoto in acque libere dovrebbero iniziare nei caldi mesi estivi, quando la temperatura dell'acqua è più piacevole. I laghi e i fiumi nell'entroterra sono ideali per i principianti. Ricordate che non è necessario essere in acque profonde per nuotare in modo efficace. Rimanete vicini alla riva dove potete toccare il fondo rapidamente e con facilità se avete bisogno di una pausa. L'immersione nella natura per un breve periodo di tempo apporta vantaggi che vanno ben al di là dell'esercizio fisico. Fa parte della nostra eredità naturale.

Godere del suono del silenzio

Viviamo in un'epoca in cui i computer portatili sono in grado di fornire un flusso infinito di musica, video e conversazioni. Quando non sediamo di fronte a un computer, portiamo con noi queste distrazioni su telefoni cellulari, tablet, radio via satellite e molto altro ancora. La prossima volta in cui vi troverete su un autobus o treno, guardatevi intorno per vedere quante persone indossano gli auricolari.

Sembra che più siamo connessi, meno di fatto ci teniamo in contatto con gli altri. Quando siamo impacciati da questi dispositivi, è impossibile fare conversazioni amichevoli con gli sconosciuti, per non parlare delle conversazioni significative con i propri cari.

Al di là dei muri di rumore dietro ai quali ci trinceriamo di proposito, siamo circondati ogni giorno da suoni che non siamo in grado di controllare e di cui spesso non siamo neanche a conoscenza. Se spegnete tutti i dispositivi elettronici in casa vostra, che cosa sentite? Sentite il silenzio o il traffico da fuori? La televisione del vicino? Forse una musica che proviene da qualche parte giù in strada? Siete capaci di ricordare quale sia veramente il suono del silenzio?

Il vecchio detto che il silenzio è d'oro può essere più vero che mai, poiché il silenzio sta diventando una cosa rara e preziosa nella nostra vita.

Gli studi hanno collegato i suoni indesiderati a un aumento dei livelli di stress. Pensate a quanto sia frustrante quando un allarme auto giù in strada continua a suonare. O quando il cantiere vicino a casa vi sveglia presto e vi impedisce di tornare a dormire.

In questi casi è facile associare lo stress al rumore. Ma anche un basso livello di rumore è stato associato a problemi di salute. Il rumore indesiderato è stato ricollegato ai disturbi del sonno, alla compromissione della funzione cognitiva, alle malattie cardiovascolari e altro ancora. Naturalmente vi è anche il rischio evidente di danni all'udito.

Il rumore indesiderato è chiamato inquinamento acustico. Il traffico contribuisce in grande percentuale all'inquinamento da rumore. L'Organizzazione Mondiale della Sanità ha riconosciuto il rumore del traffico come un grave problema di salute pubblica. Nella UE l'impatto economico del rumore del traffico è stimato a più di 40 miliardi di euro all'anno. Per valutare la natura pervasiva dell'inquinamento acustico del traffico basti pensare che ogni notte un europeo su cinque è esposto a un livello di inquinamento acustico sufficiente a danneggiare significativamente la salute.

Da uno studio rivelatore pubblicato nel Journal of Environmental Psychology è emerso che la riduzione dell'inquinamento da rumore nelle aule ha portato a voti migliori nella lettura.

Il silenzio è un aspetto che desideriamo e al contempo temiamo. Molti di noi si sono abituati talmente a un costante rumore di fondo da rendere di fatto il silenzio sinistro o spiacevole. Eppure il silenzio giova alla salute. La capacità di sedersi da soli in silenzio è un'abilità che molti di noi hanno perso e che i nostri bambini potrebbero non imparare mai.

Esattamente come il telefono deve essere collegato ogni giorno alla rete per ricaricare la batteria, gli esseri umani hanno bisogno di silenzio per ricaricare le "batterie" mentali. Dalla ricerca effettuata presso la Duke University è risultato che due ore di silenzio ogni giorno favoriscono lo sviluppo delle cellule cerebrali, in particolare nella regione in cui si formano i ricordi che coinvolgono i sensi.

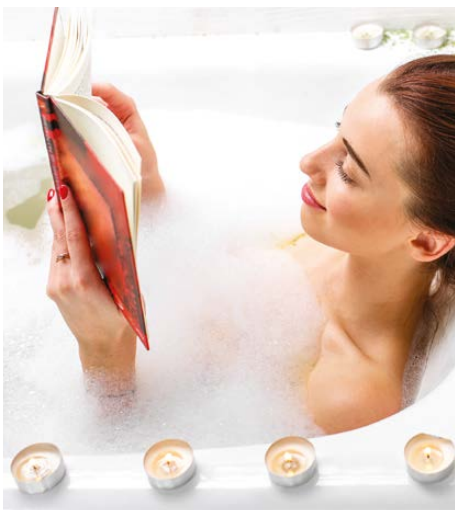
Dedichiamo un po' di tempo ogni giorno per rimanere in silenzio: miglioreremo il benessere e abbasseremo i livelli di stress. Il silenzio può anche contribuire a promuovere la pace e la tranquillità della vita. Impareremo a conservare la pace interiore trovata nel silenzio e portarla con noi una volta fuori nel mondo caotico.

Siamo circondati da rumore quasi ovunque andiamo. Come fare, allora, a coltivare il silenzio? Cominciate con poco, spegnendo il televisore quando non lo guardate e staccando il telefono quando non serve. Gli avvisi dei messaggi e le notifiche di posta elettronica possono disturbare il silenzio nei momenti meno opportuni.

Il silenzio si trova quasi ovunque e in qualsiasi momento si abbiano pochi minuti liberi. Ma è più facile scoprirlo se disponiamo di uno spazio dedicato al relax, un posto senza radio, computer, televisore o altre distrazioni. Preferibilmente questo spazio è in casa, lontano da porte e finestre che permettono all'inquinamento da rumore di infiltrarsi. Se vivete in una zona rurale, il posto tranquillo potrebbe essere all'aperto, in un prato o in un bosco tranquillo.

Iniziate dedicando solo cinque minuti al giorno a sedere nell'oasi di pace personale. Man mano che vi abituerete a rimanere da soli in silenzio, aumenterete la durata.

Se non riuscite a creare un posto tranquillo, coltivate il silenzio nella vita adattando un po' la routine quotidiana. Lavando i piatti da soli senza musica o rumori di sottofondo introdurrete il silenzio nella vostra vita. Oppure potreste camminare da soli nel bosco.



Anche un bagno tranquillo può trasformarsi in tempo di silenzio. I bagni possono essere particolarmente rilassanti se si spengono le luci o si fa il bagno a lume di candela.

Programmate tempi di quiete periodici per coltivare il comfort in silenzio per tutta la famiglia. Disattivate tutti i componenti elettronici (inclusi i telefoni cellulari) e lasciateli spenti per trenta minuti. Lasciate che tutti in famiglia si abituino a una casa tranquilla. I componenti anziani della famiglia possono essere incoraggiati a sedersi semplicemente in silenzio e a riflettere interiormente. Quelli più giovani possono leggere, disegnare, studiare o fare qualsiasi altra attività adatta a questo tempo di silenzio.

Se la casa è circondata da troppo rumore ambientale, magari perché vicina a un'autostrada, trascorrete il tempo del silenzio da qualche altra parte. I parchi cittadini e le biblioteche sono ottimi spazi gratuiti per trovare un po' di pace e tranquillità.

Ci siamo così abituati al rumore tutto intorno a noi, che passare un po' di tempo in silenzio può disturbarci profondamente. La solitudine completa, immersi nei nostri pensieri, può farci sentire vulnerabili. Ma concediamoci questa vulnerabilità, permettiamoci di sentirci a disagio. Più tempo passeremo in silenzio, più diventerà facile. Alla fine ci sentiremo completamente a nostro agio seduti in silenzio e permetteremo alla mente e al corpo di ringiovanire.

Proanthenols® 100

Aiutate il vostro corpo a proteggersi dallo stress ossidativo!

Grazie a una formulazione di qualità, frutto di 50 anni di ricerca, Proanthenols è basato su OPC originali, estratto concentrato di semi d'uva specifici e particolari tipi di corteccia di pino provenienti dalla Francia meridionale.

Questa formula sinergica include anche la vitamina C che, secondo gli studi, contribuisce a proteggere le cellule dai danni ossidativi.

Full details of the product can be found on our website www.lifeplus.com and in our product catalogue.

© 2016 Lifeplus International

Gli integratori alimentari non dovrebbero essere usati come sostitutivi di un pasto.

L'arte di **essere se stessi**

Viviamo in un mondo che ci bombarda di messaggi che ci suggeriscono il look, l'alimentazione, i comportamenti da adottare, i vestiti da indossare e altro ancora. Liberandovi da questi messaggi e imparando a essere indipendenti guadagnerete una libertà che non avete mai sperimentato.

Non è facile liberarsi della volontà di conformarsi agli stereotipi, ma è possibile. Praticare l'arte di essere voi stessi vi permetterà di amarvi per quello che siete e vi concederete la libertà di fare cambiamenti sani e prendere decisioni migliori per voi.

Durante i tumultuosi anni dell'adolescenza, molti ragazzi vogliono solo essere in sintonia con i compagni di classe. Si comportano così perché devono ancora capire quello che molti adulti sanno già: la diversità è un aspetto di cui andare orgogliosi.

Serve molta fiducia per emergere, specialmente in sottoculture dove la conformità è la norma, come nella scuola. Da una tale fiducia provengono autostima e libertà. I genitori devono favorire la fiducia e l'autostima dei figli per dare loro la libertà di fare le proprie scelte più avanti nella vita.

Il primo passo nell'arte di essere se stessi è quello di imparare a concentrarsi sui propri punti di forza invece che sulle debolezze.

Con la forza di volontà è possibile migliorare in qualsiasi disciplina, ma è anche possibile eccellere nelle attività per le quali si è naturalmente portati. Quando abbiamo successo in qualsiasi attività, diventiamo naturalmente un modello di comportamento. Gli altri vi prenderanno a esempio e trarranno ispirazione, anziché girarsi dall'altra parte.

È inoltre importante avere consapevolezza di sé. Non possiamo essere noi stessi se non sappiamo nemmeno chi siamo. Se vedete una pubblicità in TV e subito pensate che desiderate assomigliare a quella modella, vestire come quell'attore e vivere la situazione riprodotta nello spot, è segno che dovete lavorare sul concetto di consapevolezza di sé. Enormi quantità di tempo e denaro vengono spese per creare pubblicità che ci convincono ad acquistare i prodotti. È naturale provare alcuni di quei sentimenti, ma per essere veramente felici nella vita, dobbiamo raggiungere l'autocoscienza per conoscere i motivi dietro quei sentimenti.

Anche diventare consapevoli è un processo a sé stante. Perlopiù si tratta di imparare a concentrarsi sui propri sentimenti e farsi guidare dai sentimenti e dalle emozioni positive. Concentrandoci sulle cose che ci rendono veramente felici, riusciremo a guidare i pensieri, le emozioni e le esperienze fino a raggiungere l'indipendenza.

I bambini piccoli potrebbero non essere in grado di comprendere appieno cosa significa la consapevolezza, ma questo non significa che non traggano beneficio dalle lezioni sull'argomento. Quando un bambino è "diverso" dai coetanei, è più importante per lui sentirsi amato piuttosto che sentirsi spiegare che cosa significa la consapevolezza di sé.

Per aiutare il bambino a capire l'importanza di essere diverso, mostrategli come siete orgogliosi delle cose che lo distinguono da tutti gli altri.

Vostro figlio piccolo ha un senso della moda un po' originale? Congratulatevi con lui per i vestiti che sceglie. Se vostra figlia ama leggere, mentre la maggior parte delle sue amiche preferisce l'attività fisica, passate del tempo insieme a lei per coltivare il suo amore per i libri invece di incoraggiarla a conformarsi alle attività che piacciono alle amiche.

Possono esserci alcune difficoltà nell'essere diversi, specialmente durante gli anni dell'adolescenza in cui ci lasciamo influenzare facilmente, ma sono moltissimi gli aspetti positivi su cui concentrarci. Praticare l'arte di essere voi stessi vi farà provare sentimenti positivi che non pensavate esistessero.

È la diversità a rendere il mondo un luogo meraviglioso. Quando ci riuniamo tutti assieme con la nostra vasta gamma di background, culture, idee, look, gusti, ecc., siamo più forti sotto tutti gli aspetti e a tutti i livelli: amicizia, famiglie, scuole, società. Praticando l'arte di essere voi stessi, entrerete a far parte della diversità, la qualità che rende il mondo fantastico.

Scomporre gli **alimenti trasformati**

Le diete occidentali sono piene di alimenti trasformati che magari rimangono nella dispensa per mesi prima dell'uso. I "miracoli" moderni che mantengono gli alimenti freschi e pronti all'uso sono le ragioni per cui molti medici e nutrizionisti ora ci chiedono di evitarli.

Ma prima di svuotare le credenze, è bene informarsi sul perché così tanti alimenti trasformati sono nocivi. Che cosa contengono di così dannoso? Di cosa sono carenti dal punto di vista nutrizionale? Da cosa è composto un alimento trasformato?

Molti dei cibi che acquistiamo regolarmente vengono elaborati in vari modi, ma questo non significa necessariamente che non siano sani.

Il macinato di manzo dal macellaio è stato lavorato meccanicamente per ottenere la forma attuale. Le ciliegie vengono trattate quando vengono raccolte dagli alberi e private di picciolo e nocciolo. L'olio d'oliva esiste solo grazie a una tecnica di trasformazione che estrae l'olio dal frutto della pianta. Anche formaggio, yogurt e latte sono stati tutti lavorati.

Sono gli alimenti preconfezionati e già pronti che tendono a essere i più nocivi dal punto di vista nutrizionale. Pasti al microonde, minestre in scatola, fast-food, patatine, bibite gassate, caramelle, biscotti e altri "cibi spazzatura" costituiscono la categoria di alimenti trasformati contro cui si battono gli esperti nutrizionisti.

Gli ingredienti che rendono malsani gli alimenti trasformati possono essere raggruppati in quattro grandi categorie: conservanti, aromatizzanti, coloranti e addensanti. Gli alimenti in ciascuna di queste categorie possono essere costituiti da ingredienti sia naturali che sintetici.

I conservanti sono ingredienti che prolungano la durata di un prodotto. Si tratta della categoria maggiormente responsabile della crescita esponenziale degli alimenti trasformati negli ultimi decenni. Le culture in rapido movimento che richiedono un accesso veloce e facile al cibo sono bombardate da messaggi di marketing che mostrano come un alimento sia facile da acquistare, conservare e consumare. I conservanti conferiscono agli alimenti trasformati queste qualità.

Uno dei peggiori conservanti tra quelli iniettati negli alimenti trasformati è il grasso trans. Gli isomeri trans, spesso chiamati acidi grassi trans, vengono creati mediante idrogenazione parziale (aggiunta di idrogeno a un grasso polinsaturo o monoinsaturo). Aumentando la saturazione di un grasso insaturo se ne aumenta la durata e si migliora il sapore, ma si crea anche un grasso molto dannoso per la salute. La dicitura "parzialmente idrogenati" su un'etichetta alimentare significa che il prodotto contiene grassi trans. Questo vale anche se l'etichetta dice "zero grammi di grassi trans", poiché i produttori di generi alimentari negli Stati Uniti sono autorizzati ad "arrotondare" da 499 mg a zero grammi.

Gli aromi sono ingredienti aggiunti per modificare il gusto di prodotti alimentari trasformati. Spesso gli ingredienti negli alimenti trasformati sono così lontani da ciò che il cibo era in origine da richiedere ingredienti extra al fine di renderli appetitosi. Di cosa pensate saprebbe il vostro pasto se dopo aver preparato una lasagna con le vostre mani la metteste nel microonde per cinque minuti invece di cuocerla nel forno tradizionale? Probabilmente avrebbe un sapore del tutto sgradevole. Eppure, se acquistate un piatto pronto di lasagne dal reparto surgelati del supermercato, è probabilmente quello il tempo che vi basterà per cucinarlo. Allora perché in questo caso funziona? La risposta è, in gran parte, dovuta agli additivi aromatizzanti.

I livelli di sale, grassi saturi, conservanti, esaltatori di sapidità (come il glutammato monosodico) e zucchero sono di solito presenti in quantità elevate nella maggior parte dei cibi trasformati, perché questi ingredienti malsani esaltano il sapore e nel contempo aumentano la durata di conservazione. Sono però ingredienti che aumentano i timori per la salute se consumati in quantità eccessive.

I coloranti sono semplicemente gli ingredienti che alterano il colore di un alimento. Avete mai aggiunto un ingrediente a un piatto sano al solo scopo di rendere il colore più attraente? Probabilmente no. I vari coloranti alimentari sono stati studiati e associati a impatti negativi sulla salute per anni: alcuni sono noti agenti cancerogeni. Altri sono invece piuttosto innocui. È un ulteriore motivo per studiare attentamente l'elenco degli ingredienti quando si fanno acquisti. Ci sono molti coloranti alimentari di origine naturale (ad esempio il colore giallo brillante della curcumina) che sono utili come sostanza colorante e al contempo sono sostanze nutritive sane. Alcuni coloranti alimentari sintetici sono stati utilizzati per un certo periodo di tempo e poi è stato scoperto che erano cancerogeni. Altri non sono mai stati testati in varie combinazioni. Negli Stati Uniti esistono oltre 3.000 prodotti chimici autorizzati come additivi per alimenti, e un numero simile in Europa, e la maggior

parte sono utilizzati dall'industria alimentare della trasformazione. Sono prodotti testati per la sicurezza individualmente, ma mai nelle combinazioni complesse in cui si trovano negli alimenti trasformati. La nuova scienza ha rivelato che alcune sostanze chimiche sono "agenti cancerogeni parziali", il che significa che singolarmente non causano il cancro in una cavia animale, ma in combinazione con un minimo di quattro altri prodotti chimici, possono aumentarne l'incidenza.

Gli addensanti sono simili ai coloranti per il fatto che sono gli ingredienti aggiunti per rendere più appetitoso un prodotto alimentare lavorato. Quando a casa cucinate a partire da cibi integrali e ingredienti naturali, non avete bisogno di alterare la struttura del cibo, perché il risultato è quello previsto. Analogamente, alcuni cibi come i formaggi grattugiati contengono ingredienti antiagglomeranti.

In definitiva gli alimenti trasformati tendono ad avere livelli elevati di ingredienti sbagliati e livelli bassi di quelli sani.

Anche gli alimenti che possono sembrare salutari possono essere pieni di zucchero, grasso e sostanze chimiche. Le barrette di cereali sono un esempio lampante. A un primo sguardo, un consumatore associa la parola "cereali" al cibo sano. Ma le barrette di cereali acquistate nei negozi tendono a essere piene di carboidrati raffinati, grassi e zuccheri. Un altro esempio sono gli yogurt aromatizzati alla frutta, allineati sugli scaffali di molti negozi di cibi sani, anche se possono contenere la stessa quantità di zucchero raffinato (spesso etichettato come "estratto di zucchero di canna biologico essiccato") di una bevanda commerciale.

Prendiamo in considerazione un semplice snack come i popcorn. Se fatti in casa, i popcorn hanno due ingredienti: mais e olio di vinaccioli (o semplicemente mais, se fatti scoppiare con aria). Se acquistate una versione trasformata come il popcorn a microonde, tuttavia, potreste rimanere sorpresi da quanto riportato sull'etichetta dello snack. Gli ingredienti di un popolare marchio sono: popcorn a semi interi, olio di semi di soia parzialmente idrogenato, sale, aromi naturali e artificiali (latte), colore aggiunto e antiossidante gallato di propile.

Guardando gli ingredienti di uno snack trasformato semplice come i popcorn, è facile capire che l'elenco sarà profondamente diverso per un pasto completo preparato a casa rispetto a quello acquistato nel reparto surgelati del supermercato. Negli ultimi decenni sono stati in troppi ad abbandonare l'arte della cucina per affidarsi all'industria dei prodotti alimentari trasformati. Ciò che guadagniamo in comodità, lo paghiamo nei rischi a lungo termine per la salute. L'arte di raccogliere cibo sano e di prepararlo sotto forma di pasti deliziosi è invece una capacità salvavita, che dobbiamo insegnare ai nostri figli se vogliono sopravvivere e prosperare in un mondo sempre più tossico.

Le sfide di un nutrizionista

Preferireste essere sani o malati? Si tratta di una semplice domanda a cui quasi tutti risponderebbero allo stesso modo: sani!

Se tutti vogliono essere sani, allora il ruolo di un nutrizionista (una persona che si dedica ad aiutare gli altri a migliorare la nutrizione per diventare più sani) dovrebbe essere un ruolo facile. Ma non è così. In realtà è vero il contrario.

La vita di un nutrizionista non è facile. Per capire il perché dobbiamo prima scoprire cosa fa esattamente un nutrizionista.

La scienza della nutrizione si fonda sullo studio di come il corpo reagisce alla dieta. Il nutrizionista si basa su biologia molecolare, biochimica, genetica e anche di più per capire meglio in che modo l'aspetto biochimico degli alimenti crea risposte metaboliche e fisiologiche nell'organismo.

Per semplificare al massimo, un nutrizionista può dirvi perché è più sano mangiare una carota rispetto a una ciambella e aiutarvi a pianificare la dieta in base a quella conoscenza. Terrà conto di molti fattori a cui potreste non pensare, come il livello di attività, il livello di stress, i gusti, la posizione geografica o l'anamnesi della salute famigliare, per citarne alcuni.

Una delle prime sfide che i nutrizionisti devono affrontare è la relativa giovinezza della scienza della nutrizione rispetto ad altre, come il calcolo e la fisica. I ricercatori hanno imparato molto e ancora vi è molto di più da scoprire.

Questo significa che attraversiamo un momento emozionante nel campo della nutrizione, perché quasi ogni giorno viene fatta una nuova scoperta che cambia la nostra percezione dello stato di salute. Il flusso di conoscenze che ne deriva può anche essere naturalmente causa di confusione. Nel migliore dei casi, i nutrizionisti fanno scoperte che portano a svolte epocali, come quando il Dr. Jacques Masquelier ha scoperto gli OPC, un gruppo tra i più potenti antiossidanti di origine vegetale mai scoperti contro i radicali liberi.

Nel peggiore dei casi, una conoscenza nuova ma non ancora esaminata può essere utilizzata per ingannare le persone e vendere prodotti fasulli, promuovere diete dannose e transitorie o per spaventare inutilmente le persone allontanandole dalle scelte sane.

Un'enorme battaglia che i nutrizionisti affrontano ogni giorno è il consumo eccessivo di dati errati a causa della tecnologia moderna. In altre parole, è possibile trovare di tutto su Internet e tutti lo facciamo. In pochi secondi possiamo trovare la "prova" per contestare quasi qualsiasi parere. Le uova aumentano o riducono il colesterolo? Il caffè fa bene o male? Quand'è che il sale è troppo? Questi argomenti caldi sono trattati più e più volte nei forum in tutto il cyberspazio, molti dei quali si rifanno a fonti di dubbia credibilità. Per la maggior parte di noi è fin troppo facile fare una rapida ricerca in Internet invece di fare un approfondito colloquio con un nutrizionista, il quale ci farà comprendere pienamente le complesse relazioni tra gli alimenti e il corpo umano.

Diversi anni fa i titoli in tutto il mondo annunciavano che certi antiossidanti causano il cancro al polmone. Le persone hanno protestato puntando il dito contro le aziende produttrici di integratori alimentari. Da un esame più attento, tuttavia, si è scoperto che i titoli allarmanti avevano tralasciato il fatto che lo studio in questione coinvolgeva vitamine antiossidanti sintetiche oltre che molti altri fattori, come il fumo di sigaretta.

Immaginate la frustrazione di un nutrizionista che deve ripetere le stesse cose più volte a persone che sono giustamente spaventate e a volte arrabbiate perché si sentono ingannate.

La scienza della nutrizione è cresciuta e la nostra comprensione di come i nutrienti influenzano il corpo è migliorata. E mentre la comprensione cresce, le diete cambiano. Purtroppo questo non sempre è il risultato delle scoperte fatte dalla scienza che si occupa di creare rapporti più sani tra le persone e il cibo.

L'era industriale ha innescato massicci cambiamenti nelle diete giornaliere medie. Non solo: l'allevamento intensivo, le catene di fast-food, l'aumento delle ore di lavoro, la crescente aggressività delle agenzie pubblicitarie, la globalizzazione delle economie... sono troppe le influenze nell'elenco. Ma anche un piccolo campione dà l'idea di cosa devono affrontare i nutrizionisti. Ogni giorno siamo esposti a sempre più scelte su cosa mangiare e la percentuale di cibo veramente sano sembra essere in diminuzione.

I nutrizionisti hanno spesso il compito di classificare i cibi artificiali e di cercare di capire se siano sani oppure no. Quando hanno iniziato a diventare famosi, i grassi trans erano lodati come un cibo miracoloso

che aumentava sia il gusto che la durata degli alimenti. Non sorprende che i fabbricanti di alimenti preconfezionati li abbiano inclusi nella stragrande maggioranza delle ricette.

Ora sappiamo quanto siano incredibilmente dannosi i grassi trans per il corpo. Quando gli scienziati della nutrizione hanno rivelato al pubblico come stessero le cose in realtà, i produttori hanno iniziato a rivedere le ricette, rendendole più sane ma anche esercitando la loro influenza sui legislatori al fine di consentire loro di nascondere un basso livello di questi antinutrienti nei prodotti.

Anche la carenza di opzioni nutrienti per chi vive in città è un problema crescente che i nutrizionisti devono affrontare. L'industrializzazione ha portato alla crescita delle città a dismisura. Per una varietà di ragioni socioeconomiche, alcuni abitanti della città attualmente vivono in quartieri privi di negozi che vendono scelte di cibo sano. Come è possibile imparare a mangiare cibi sani quando non siamo in grado di acquistare gli alimenti nel quartiere?

Un nutrizionista può trascorrere ore a creare un piano alimentare sano per una persona, ma se quest'ultima non ha accesso a cibi sani, lo sforzo non servirà a nulla. La conoscenza degli elementi di una dieta sana è solo una metà della risposta. L'altra metà è l'accesso. Alcuni abitanti delle città hanno trovato modi di piantare frutta e verdura in terreni abbandonati di proprietà comunale per procurarsi prodotti freschi che altrimenti non sarebbero disponibili.

Una delle sfide più frustranti per i nutrizionisti è anche una delle più imprevedibili: la disinformazione della classe medica. A rigor di logica i pazienti spesso pensano che, dal momento che sono esperti di medicina e sanità, i medici sono anche esperti di nutrizione. Ma dobbiamo tenere a mente che la moderna scienza nutrizionale è relativamente giovane. La scienza della medicina moderna si è concentrata sui nuovi farmaci, sulle procedure diagnostiche e sugli interventi chirurgici e fa fatica ad adottare le conquiste nella scienza della nutrizione. Il modello medico standard tende a rimanere quello di chi cura la malattia invece di mantenere in salute. È un aspetto che cambia lentamente man mano che la scienza della nutrizione si espande. Nel frattempo i nutrizionisti continuano a lottare per educare sia i pazienti che i medici.

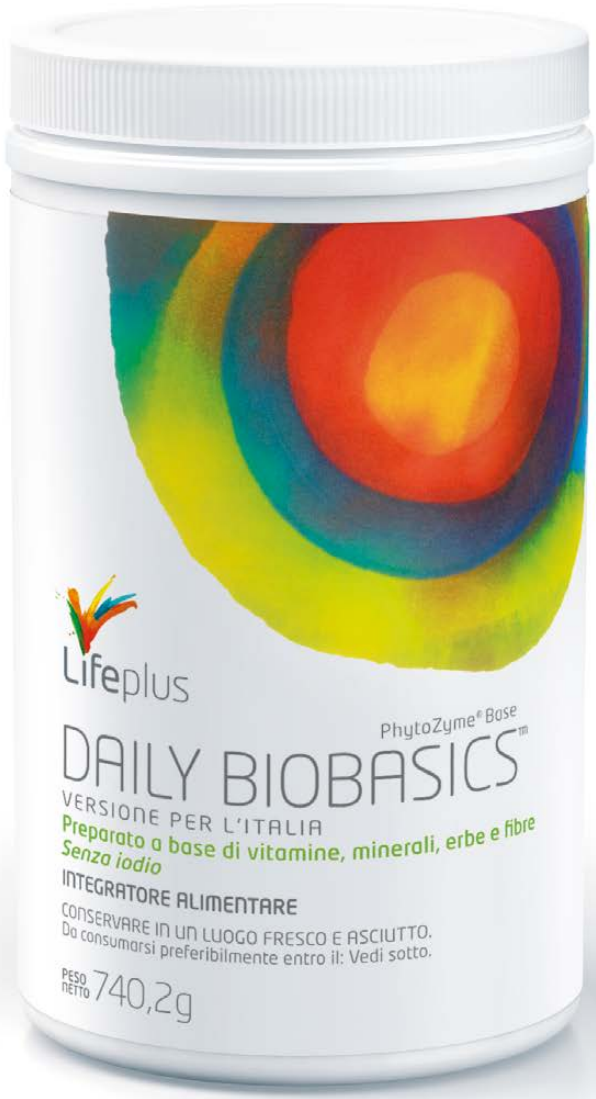
Dalle tecniche di allevamento ai metodi di cottura, dalla genetica alla microbiologia, la nutrizione è un argomento incredibilmente complesso. Oltre ad affrontare la scienza della nutrizione, i nutrizionisti si trovano anche di fronte a una moltitudine di sfide esterne. Al cuore della complessità si nasconde la semplicità. Come un famoso giornalista esperto in nutrizione ha puntualizzato: "Mangiate il cibo, senza esagerare, e soprattutto vegetale."

Daily BioBasics™

Un'importante fonte di principi nutritivi, costituita da una potente miscela di nutrienti essenziali che fornisce un supporto mirato per la salute di tutto il corpo.

La bevanda nutritiva Daily BioBasics offre una sofisticata combinazione di ingredienti che aiuta a mantenere una condizione psicofisica ottimale.

Arricchito con una serie veramente completa di vitamine, minerali, estratti di erbe e fibre, il prodotto utilizza un innovativo processo di miscelazione proprietario che consente di assicurare prestazioni ottimali con ogni dose.



Full details of the product can be found on our website www.lifeplus.com and in our product catalogue.

© 2016 Lifeplus International

Gli integratori alimentari non dovrebbero essere usati come sostitutivi di un pasto.

Minerali

Vitamine e minerali viaggiano di pari passo. Eppure troppo spesso ci concentriamo solo sulle vitamine nell'ambito di salute e dieta. Anche se non ne parliamo molto spesso, i minerali sono altrettanto importanti.

I minerali alimentari sono composti inorganici assunti con gli alimenti. Molti hanno origine vegetale. Le radici delle piante assorbono i minerali dal suolo e noi li assumiamo quando mangiamo frutta e verdura, frutta a guscio, cereali e legumi.

Secondo i National Institutes of Health esistono due classi di minerali: i macrominerali e gli oligoelementi. Come suggerito dai nomi, l'organismo richiede una quantità maggiore di macrominerali rispetto agli oligoelementi. I macrominerali includono calcio, fosforo, magnesio, sodio, potassio, cloruro e zolfo. Gli oligoelementi comprendono ferro, manganese, rame, iodio, zinco, cobalto, boro, molibdeno, silicio e selenio. Oltre agli oligoelementi, vi sono anche i microelementi, come bismuto e stronzio. Il ruolo esatto di alcuni di questi elementi nella biochimica del nostro corpo è ancora incerto visto che la scienza della nutrizione è in continua evoluzione.

Il corpo utilizza i minerali per molti scopi, comprese le funzioni del sistema nervoso, le reazioni cellulari, i sistemi strutturali, le funzioni enzimatiche e le funzioni ormonali.

Nonostante una certa sovrapposizione dei compiti, ogni minerale presenta vantaggi unici per il corpo e nessuno dovrebbe essere ignorato. Molte delle importanti azioni enzimatiche nel processo metabolico umano non potrebbero avere luogo senza la presenza di un certo numero di minerali. Per esempio, sappiamo che oltre 300 enzimi diversi (i complessi catalizzatori proteici che favoriscono le reazioni biochimiche alla temperatura corporea) richiedono unicamente il magnesio al fine di funzionare correttamente.

Poiché è il più famoso per la sua capacità di aiutare a costruire ossa e denti forti, il calcio è spesso una sostanza nutritiva di base che i genitori offrono ai figli tramite alimenti come latte, yogurt e fagioli di soia.

Anche le verdure a foglia verde sono una delle migliori fonti di calcio. Ma lo sapevate che il calcio aiuta anche la coagulazione del sangue dopo una lesione, favorisce la trasmissione dei messaggi nervosi e partecipa addirittura alla contrazione muscolare?

Se tutti questi benefici non sono sufficienti per convincervi dell'importanza del manganese, pensate che questa potente sostanza nutritiva è anche un componente di un particolare enzima antiossidante (superossido dismutasi) che aiuta a combattere i radicali liberi e l'ossidazione nel corpo. Va detto che manganese in eccesso, specialmente nella forma sbagliata perché il corpo possa utilizzarlo, può essere tossico ed è stato ricollegato a malattie neurodegenerative quali il morbo di Parkinson. L'assunzione della giusta quantità di minerali nella forma corretta è quindi fondamentale per la buona salute.

A causa dell'ampia gamma di interazioni all'interno del corpo, il manganese ha una gamma di possibilità altrettanto ampia di prevenire le malattie e sostenere il sano funzionamento di più sistemi nel corpo. Il manganese è stato studiato per i suoi possibili effetti su osteoporosi, sindrome premestruale, diabete, artrite ed epilessia.

Si tratta di un forte impatto per un minerale la cui assunzione adeguata generalmente accettata è di appena circa 2 mg al giorno. E gli altri oligoelementi sono altrettanto vari nei loro ruoli all'interno del corpo.

Proprio come le vitamine, anche i minerali hanno ruoli vari e complessi nel corpo. Per esempio il potassio aiuta la comunicazione nervosa, contribuisce a evitare crampi muscolari, favorisce la penetrazione delle sostanze nutritive nelle cellule, aiuta a regolare la pressione del sangue e molto altro ancora. Sono davvero molte funzioni importanti per un solo minerale. Patate dolci, banane e fagioli costituiscono alcune buone fonti di potassio.

Come accade per le vitamine, alcuni minerali funzionano meglio quando sono mescolati ad altre sostanze nutritive. Il modo migliore per garantire che l'organismo riceva tutti i minerali di cui ha bisogno è consumare una dieta variata con una vasta scelta di frutta fresca e verdura. A causa dell'industrializzazione dell'agricoltura negli ultimi 60-70 anni e l'uso di concimi a base di azoto, fosforo e potassio, gran parte del sottosuolo mondiale in cui cresce il nostro cibo è stata relativamente impoverita di molti macrominerali e oligoelementi, come il magnesio (il minerale centrale per la clorofilla, da cui dipende tutta la fotosintesi delle piante), zinco, selenio, cromo, manganese, molibdeno e silicio, giusto per citarne alcuni. È questo il motivo per cui le antichissime pratiche del compostaggio dei residui alimentari, del piantare le cosiddette colture di "copertura", della rotazione delle colture, e ancora la riduzione al minimo dell'uso di erbicidi e pesticidi per consentire il prosperare del microbioma del suolo e il piantare specie diverse insieme sono essenziali per la salute del terreno, da cui dipende la nostra salute. L'agricoltura biologica è semplicemente il modo in cui il cibo veniva prodotto prima della rivoluzione industriale. I nostri antenati facevano le cose in modo saggio e il nostro stato di salute dipende dalla ricerca di fonti di minerali fondamentali che scarseggiano sempre più nel suolo in cui produciamo molte delle nostre scorte alimentari.

Il vantaggio di essere bilingui

Il mondo diventa sempre più piccolo. Mentre Internet raggiunge una portata sempre più ampia e i viaggi a lunga distanza diventano più economici e veloci, per i nostri figli il mondo diventa sempre più piccolo.

A causa di questo fenomeno, le generazioni future saranno esposte a più lingue e culture di qualsiasi generazione precedente. Allevare un bambino bilingue può aiutare a prepararlo per questa nuova ed emozionante fase della storia umana.

Oltre ad aiutare il bambino ad avere successo in una società sempre più globalizzata, l'apprendimento di una seconda lingua può avere altri vantaggi meno evidenti.

Vari studi dimostrano i benefici cognitivi dell'apprendimento di una seconda lingua nell'infanzia. Dietro a questi vantaggi può celarsi semplicemente l'esercizio di potenziamento cerebrale che una persona (di qualsiasi età) esegue quando impara una nuova lingua.

A qualsiasi età, chi è in grado di passare in modo fluido da una lingua all'altra mantiene il cervello attivo e flessibile. Da alcune ricerche è anche emerso che i bambini bilingui sono più avvantaggiati nel comprendere i problemi di matematica[1].

Un'idea del motivo per cui questi bambini sembra abbiano una marcia in più in altre aree di apprendimento è forse il fatto che le capacità mentali necessarie per passare da una lingua all'altra li spingono ad adottare approcci più flessibili alla risoluzione dei problemi. Dagli studi è stato dimostrato che i bambini bilingui hanno livelli più elevati di pensiero astratto, una caratteristica molto importante per avere successo a scuola[2].

Un altro studio, questa volta pubblicato nei *Proceedings of the National Academy of Sciences*, ha scoperto che alcuni neonati cresciuti in case bilingui avevano uno sviluppo cognitivo più veloce allo scopo di gestire entrambe le lingue.

Da quanto riportato in *Psychology and Aging*, semplici test cognitivi dimostrano che i bambini che crescono in case bilingui e continuano a parlare entrambe le lingue tendono ad avere prestazioni nettamente migliori rispetto ai bambini monolingue.

È chiaro che l'apprendimento precoce di una seconda lingua offre grandi vantaggi a scuola. Ma ci sono vantaggi maggiori rispetto alla semplice prestazione accademica.

Tenersi stretti agli antenati può diventare sempre più impegnativo per le future generazioni che vivono su scala sempre più globale. La comprensione della lingua del proprio patrimonio culturale può aiutarci a rimanere collegati socialmente e culturalmente alla famiglia, mentre quella del luogo in cui si vive è necessaria per interagire con colleghi e amici a livello professionale e sociale.

A proposito dei rapporti professionali e personali, almeno uno studio indica che i bilingui possono avere migliori capacità di risoluzione dei conflitti. Quale miglior regalo da offrire a vostro figlio se non la capacità di affrontare i conflitti pacificamente e con efficacia per tutta la vita?[3]

Una persona sana dal punto di vista mentale e cognitivo è, in teoria, in grado di interagire con gli amici, la famiglia e i colleghi per produrre tre reti di sostegno distinte ma sovrapposte per tutta la vita. Per secoli è stata usata una sola lingua per farlo, ma ora le cose stanno cambiando. Per preparare i bambini al futuro, può essere prudente aiutarli a coltivare un interesse per le lingue straniere.

La conoscenza di una seconda lingua può continuare a essere utile molti anni dopo la fine della scuola e anche della carriera. Alcuni studi mostrano che la conoscenza di più di una lingua può anche ridurre il rischio di sviluppare la demenza più avanti negli anni.

Visti tutti i benefici per la salute chiaramente confermati e il fatto che il mondo diventa sempre più piccolo, lo stimolo all'amore precoce per le lingue nei figli è sicuramente un dono che andrà a loro vantaggio per tutta la vita.

Aiutare i figli ad acquisire una seconda lingua è incredibilmente facile se i genitori sono bilingui. Ognuno di noi impara la prima lingua dai genitori. Se i genitori parlano più lingue, i figli li imitano in modo naturale.

Se le lingue non sono il vostro forte, non preoccupatevi. Ci sono altri modi per aiutare i bambini ad apprendere. L'educazione bilingue è disponibile dai programmi per l'infanzia fino alle scuole superiori e anche oltre. Per iniziare ad attingere a queste risorse spesso è sufficiente una semplice ricerca online o chiedere agli amici che hanno figli.

Se vostro figlio studia una seconda lingua a scuola, tuttavia, sappiate che la partecipazione della famiglia può notevolmente aumentare la probabilità che il bambino la parli correntemente. Prendetevi del tempo per aiutare il bambino a studiare e ripetete la lezione con lui leggendo i libri di testo, studiando gli appunti e anche facendo la vostra versione dei suoi compiti.

[1] Zelasko, N. & Antunez, B. [2000]. If your child learns in two languages. National Clearinghouse for Bilingual Education.

[2] Diaz, R. [1985]. The intellectual power of bilingualism. In Southwest Hispanic Research Institute, Second Language Learning by Young Children. Albuquerque, New Mexico: University of New Mexico..

[3] Albert Costa, Mireia Hernández, Núria Sebastián-Gallés. "Bilingualism aids conflict resolution: Evidence from the ANT task," Cognition, Volume 106, Numero 1, gennaio 2008, pp. 59–86.

Garantire una **qualità della vita elevata**

La durata media della vita è aumentata in modo costante dall'inizio dell'industrializzazione e dell'epoca moderna. Che cosa significa vivere una vita più lunga e come influisce questo fatto su indipendenza, salute e qualità della vita in generale?

Non stupisce che la ricerca abbia dimostrato che le malattie croniche colpiscono in modo sproporzionato gli anziani. Invecchiando i nostri corpi si usurano e rallentano il ritmo. Potremmo pensare che si tratta di una conseguenza inevitabile dell'invecchiamento, ma non è necessariamente così.

È vero che alla maggiore durata della vita corrisponde in genere a un aumento del rischio di sviluppare certe malattie. Ma possiamo fare parecchio da giovani per ridurre notevolmente molti fattori di rischio. Rimanendo in salute e mantenendo un atteggiamento positivo nei confronti della vita possiamo vivere una vita sana, lunga e felice.

Il segreto di una qualità di vita elevata quando si è anziani è iniziare da giovani a prendere abitudini sane. Ma niente paura: non è mai troppo tardi per vivere in modo sano e attivo e migliorare la qualità della vita.

I principali fattori che contribuiscono a determinare la qualità della vita sono la dieta, l'esercizio fisico, la stimolazione mentale e la prevenzione di cattive abitudini. Con l'età, imparate a mettere in pratica abitudini di sicurezza che vi aiuteranno a evitare incidenti e contribuiranno alla qualità della vita.

Non si è mai troppo vecchi o troppo fuori forma per ritornare a essere attivi. L'esercizio fisico (attività aerobiche, esercizi di potenza e di elasticità) rafforza i muscoli, aumenta l'ampiezza dei movimenti e migliora l'equilibrio. Migliorando queste tre caratteristiche, contribuiremo a ridurre il rischio di incidenti. La buona forma fisica aiuta anche a rafforzare la fiducia, che a sua volta dona una maggiore libertà di uscire e di essere ancora più attivi. La capacità di uscire di casa e godersi la vita è una componente importante di una qualità della vita elevata.

Per iniziare basta camminare pochi minuti al giorno. Gli esperti consigliano almeno trenta minuti di esercizio quasi tutti i giorni della settimana. Molti anziani raggiungono facilmente l'obiettivo facendo una breve passeggiata nel quartiere.

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità, gli anziani sono particolarmente vulnerabili alla malnutrizione. L'OMS ha anche dichiarato che molte malattie associate all'età sono il risultato di fattori dietetici.

Attenendoci tutta la vita a una dieta composta di alimenti sani e non elaborati riusciremo a combattere la malnutrizione in ogni fase della vita. A qualsiasi età una dieta varia e ricca di frutta fresca e verdura fornirà all'organismo il nutrimento di cui ha bisogno per funzionare a livelli ottimali.

Poiché i processi metabolici tendono a rallentare con l'età, gli anziani bruciano meno calorie ogni giorno. Cambiando la dieta col passare degli anni e riducendo l'apporto di grassi e calorie per adeguarlo ai nuovi livelli di metabolismo e attività riusciremo a tenere a bada i chili di troppo e ridurremo il rischio di determinate malattie cardiovascolari.

Il mantenimento del peso forma grazie a una corretta dieta e all'esercizio fisico ci aiuterà a rimanere attivi. Le buone abitudini producono una reazione a catena nella vita: è uno splendido segreto per invecchiare in modo sano. Una dieta sana renderà più efficace l'esercizio, che a sua volta aumenterà la fiducia in noi stessi, ci darà più libertà di movimento e più opzioni, e via dicendo. È incredibile quale sia l'impatto di alcune piccole scelte sulla strada verso il benessere.

Grazie alla libertà di un corpo sano gli anziani riescono ad essere molto più attivi nella comunità. Uscire e interagire con gli amici aiuta anche a combattere la depressione, migliorando ulteriormente la qualità globale della vita.

L'attività mentale rappresenta per il cervello l'equivalente del sollevamento pesi per i muscoli. Più attività facciamo e meglio stiamo. Uno dei modi migliori di stimolare il cervello è l'interazione con gli altri. Giocare a carte con un gruppo di amici, l'iscrizione a un club del libro o anche solo fare colazione con i vicini o la partecipazione attiva alle conversazioni sono tutti preziosi stimoli mentali.

Viviamo in un'epoca in cui la qualità della vita di una persona dipende moltissimo dallo stile di vita. Uno stile di vita sano migliora notevolmente la qualità della vita a qualsiasi età.

Superare la fatica da compassione

Le coppie scelgono di avere figli più avanti con gli anni rispetto a prima. Uno dei vantaggi è che le coppie raggiungono una stabilità economica prima di affrontare le spese di avviamento di una famiglia.

Un inconveniente è però rappresentato dal fatto che i genitori devono prendersi cura dei genitori anziani mentre i figli sono ancora piccoli.

Nei tradizionali modelli famigliari, sono le donne a prendersi cura degli altri. Nonostante i cambiamenti nelle dinamiche famigliari moderne, molte donne sopportano ancora oggi la maggior parte del fardello di assistenza. Sono spesso le mamme a pianificare gli appuntamenti, fare volontariato a scuola, rimanere a casa con i figli malati e svolgere altre attività di tipo assistenziale.

La cura dei bambini piccoli può essere un lavoro a tempo pieno. E altrettanto lo è il prendersi cura dei genitori anziani. Nelle odierne situazioni famigliari, molte donne si occupano di entrambi e spesso hanno un lavoro a tempo pieno e cercano di restare in contatto con amici e consorti. Lo stress sulle donne può portare alla cosiddetta “fatica da compassione”, una sindrome riconosciuta, caratterizzata da una graduale diminuzione della capacità di compassione nel tempo. Alcune donne non l’avvertono come una riduzione della compassione, bensì come un irrigidimento del lato più disponibile. Passare troppo tempo a prendersi cura di altre persone senza mai prendersi uno spazio per se stesse puo’ portare all’esaurimento e allo sfinimento.

Per prevenire o invertire la fatica da compassione e l’esaurimento, le madri moderne devono imparare a prendersi cura di se stesse. Dalle attività più semplici, come lunghe docce calde, a quelle più complesse, ad esempio un weekend trascorso con le amiche, sono molte le soluzioni che le mamme possono adottare per rimanere sane e felici prendendosi comunque cura dei loro cari.

Prima di riuscire a contrastare la fatica da compassione, dovete imparare a riconoscere i primi segni dell’insorgere di emozioni negative. Dedicate qualche minuto al giorno per analizzarvi. Non deve essere un’attività dispendiosa in termini di tempo o fatica, basteranno tre - cinque minuti di riflessione silenziosa.

Chiedetevi come sia la vostra salute mentale e fisica. È naturale passare una o due brutte giornate e non occorre preoccuparsi. Se però notate problemi prolungati, cercate di scavare nel profondo per capire se vivete una situazione di fatica da compassione. Gli aspetti da sorvegliare sono variazioni del peso indesiderate, perdita di interesse per le attività che in precedenza erano piacevoli, cambiamenti nel ritmo sonno-veglia, frequenti malattie e irritabilità, sentimenti di rabbia verso voi stesse o la persona di cui vi prendete cura e l’isolamento da amici e familiari.

Combattete l’affaticamento prendendovi cura del vostro corpo a livello fisico. Una dieta sana fornisce all’organismo fonti durature di energia sana che vi aiuterà a superare i momenti più duri. Quando non riceve il giusto apporto nutrizionale, l’organismo non può funzionare al meglio. Anche un’attività fisica regolare aiuterà a mantenere livelli di energia elevati e ad aumentare l’autostima. L’esercizio fisico migliora anche l’umore in modo naturale ed è una componente importante della gestione dello stress.

Un corpo in forma e sano farà meraviglie per combattere la fatica da compassione, ma non trascurate di prendervi cura della mente. Le attività rilassanti contribuiscono a calmare i nervi e allentare la tensione. Ci sono molti modi per rilassarsi e non tutti scelgono lo stesso modo. Alcune donne trovano il giardinaggio rilassante, mentre altre lo vedono come nient’altro che un lavoro faticoso e sporco. È normale: non esiste un modo unico per tutti per sconfiggere la fatica da compassione. Il trucco è quello di trovare quello che funziona per voi e fare in modo di trascorrere un po’ di tempo ogni settimana (tutti i giorni, se possibile) impegnandovi in un’attività rilassante.

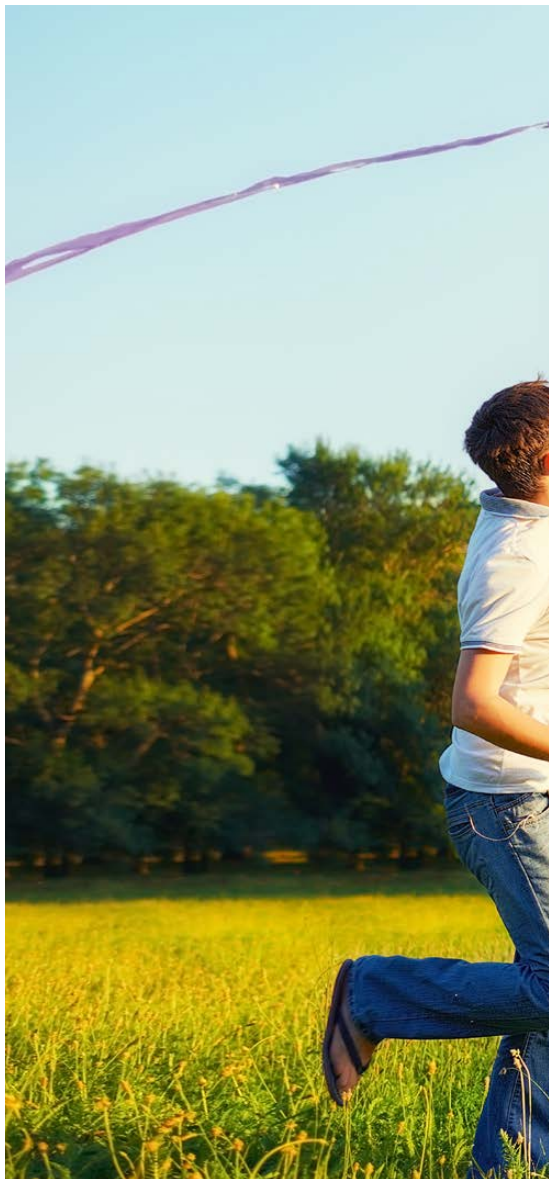
Aspetto non meno importante, intrattenetevi con gli altri ogni giorno in conversazioni non focalizzate sulla negatività. La compagnia di amici e famigliari vi renderà ricaricate e felici.

Se vi rendete conto di essere sempre nervose, arrabbiate o seccate dopo aver passato del tempo con certe persone, cercate di limitare la quantità di interazione con loro. Poiché abbiamo la tendenza ad attrarre nella vita le sensazioni e le emozioni su cui ci concentriamo, è di vitale importanza concentrarsi sulle relazioni che alimentano le emozioni positive non su quelle che le svuotano.

Esplorate i vostri sentimenti e scoprite cosa funziona meglio per voi. Tenete conto che per alleviare lo stress di prendersi cura di un componente della famiglia potrebbero essere necessarie soluzioni diverse rispetto allo stress di prendersi cura di un altro. Per lottare contro la fatica da compassione, conducete una vita che vi renda più sane e felici e non esitate a chiedere aiuto quando ne avete bisogno. Nessuno dovrebbe affrontare la vita da solo, soprattutto chi si prende cura degli altri come voi.

Ridefiniamo il **modello di comportamento maschile**

Il classico modello di comportamento maschile è un capofamiglia virile e dedito al lavoro. Si tratta di uno stereotipo in declino, un fatto di per sé positivo, perché i tratti della personalità ad esso riconducibili hanno implicazioni negative per la salute dell'uomo.



Ma il modello di comportamento maschile tradizionale diventa sempre più obsoleto, in gran parte a causa di cambiamenti nella forza lavoro. Oggi la forza lavoro è un po' diversa da quella dei nostri genitori. Le donne diventano sempre più indipendenti dal punto di vista economico e in alcuni casi sono il capofamiglia. Entrambi i sessi trascorrono sempre più ore al lavoro ogni settimana. Sono tutti fattori che stanno cambiando radicalmente l'aspetto di una relazione moderna, specialmente quando ci sono figli.

Con il cambiamento dei ruoli e le modifiche alle relazioni del giorno d'oggi, è arrivato il momento di ridefinire il modello classico di comportamento maschile per creare un nuovo standard più sano e più felice.

Il padre moderno non è più la figura severa e inflessibile di un tempo, la cui autostima deriva dal guadagnare denaro e dal provvedere alla moglie e ai figli. Al contrario, un padre può essere single, sposato o avere una compagna. Ha le stesse probabilità di lavorare in un ufficio che di lavorare da casa. Può addirittura essere un padre a tempo pieno mentre la partner lavora tutto il giorno.

Il padre moderno non è affatto distante dai figli. È un enorme passo avanti, perché la ricerca psicologica dimostra che quando i padri sono più coinvolti, lo sviluppo sociale ed emotivo dei bambini spesso è migliore.

Ma per quanto meravigliosi possano essere questi cambiamenti per le famiglie nella loro globalità, l'adattamento può essere una sfida per alcuni uomini. Questo vale specialmente per gli uomini che sono cresciuti ammirando un padre che rispecchiava un modello vecchio stampo.

Essere un padre più attivo può comportare difficoltà emotive per alcuni uomini, i quali, però, possono essere rassicurati dai risultati di una meta-analisi condotta su quasi 30.000 genitori. Per l'analisi sono state esaminate sette aree importanti nel ruolo genitoriale e dalle conclusioni è emerso che non c'è alcuna differenza significativa tra madri e padri. Calore, incoraggiamento, sensibilità e altre aree importanti per lo sviluppo di un bambino sono uguali sia per il padre che per la madre.

Tenendo a mente questo dato di fatto, gli uomini moderni che sono cresciuti con padri vecchio stampo faticano a trovare un'identità: ora possono iniziare a misurare l'autostima non più a partire dai successi lavorativi, ma da quelli in famiglia.

Il ruolo maschile tradizionale è da sempre associato a una serie di problemi di ordine psicologico e fisico. Il maschio moderno è più sano, soprattutto grazie al tempo trascorso in famiglia invece di stressarsi a causa delle responsabilità lavorative.

Come per molte cose nella vita, raccogliamo ciò che abbiamo seminato. Un padre coinvolto e generoso sarà ricolmato dell'amore e dell'affetto che ha donato. Un modo meraviglioso per incrementare l'autostima!

Solo trent'anni fa quasi non esistevano padri casalinghi. Ora non solo sono di più gli uomini che decidono di stare a casa con i figli, ma i padri iniziano anche a dedicarsi appieno al loro ruolo, con tutti i vantaggi che ne conseguono.

Per accettare l'idea di essere un modello di comportamento dei giorni nostri, prendete l'iniziativa uscendo dai vecchi schemi.

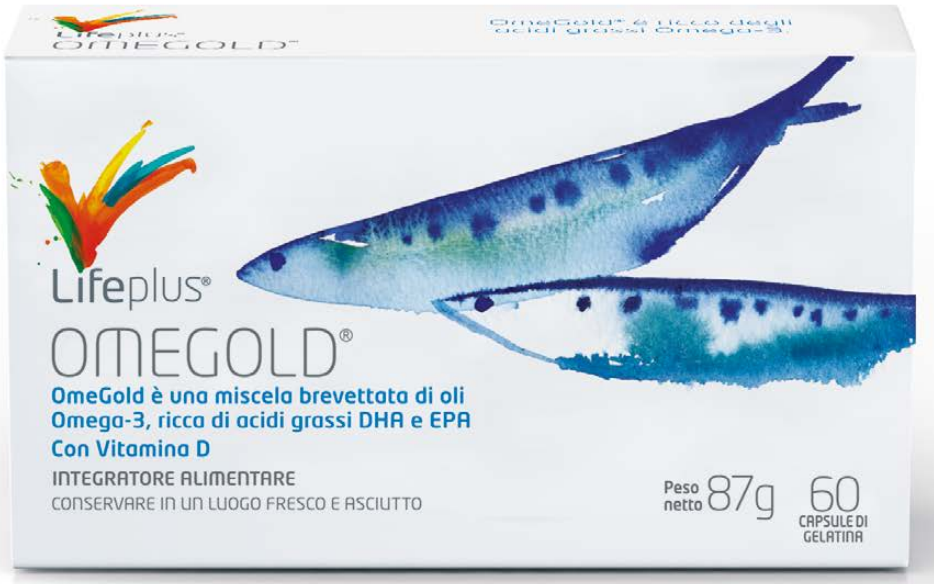
Lasciatevi coinvolgere dalla famiglia prima che sia lei a chiedervelo: pianificate gite, prendete appuntamenti, iniziate conversazioni, non abbiate timore di fare le coccole. Siate voi a modellare la famiglia ideale invece di guardarla passivamente dal divano.

OMEGOLD®

Capsule di olio di pesce Omega-3 ricche di DHA ed EPA

Gli oli Omega-3 costituiscono un'eccellente soluzione per favorire alcune delle funzioni corporee più importanti.

Gli acidi grassi Omega-3 EPA e DHA contribuiscono alle normali funzioni cardiache e cognitive, oltre ad aiutare la vista. In aggiunta a tali componenti, le capsule OmeGold contengono anche vitamina D, che favorisce le funzioni immunitarie, e vitamina E, che aiuta a proteggere le cellule dai danni ossidativi. Questa combinazione favorisce il benessere completo dell'intera famiglia e rappresenta un semplice metodo per includere acidi grassi Omega-3 di qualità nella dieta quotidiana.



Full details of the product can be found on our website www.lifeplus.com and in our product catalogue.

© 2016 Lifeplus International

Gli integratori alimentari non dovrebbero essere usati come sostitutivi di un pasto.

Chiedi all'esperto

Esistono davvero i cosiddetti grassi "buoni"?

Di recente la guerra contro il grasso ha fatto forse più danni al girovita di qualsiasi altro passo falso in materia di nutrizione. Più si è ripetuto di eliminare del tutto i grassi dalla dieta, più sono aumentati i casi di sovrappeso in tutto il mondo, principalmente a causa del fatto che l'industria alimentare ha sostituito i grassi alimentari con carboidrati raffinati. Oggi sappiamo che non tutti i grassi sono uguali e che le vitamine liposolubili necessitano di alcuni grassi alimentari per poter essere metabolizzate.

In definitiva gli esseri umani hanno bisogno di una certa quantità di grassi nella dieta per vivere. Per uno stile di vita sano è bene adeguare l'assunzione di grassi al livello di attività.

È anche importante evitare i grassi trans artificiali, che non danno benefici nutrizionali. Le diete più salutari includono anche grandi quantità di acidi grassi omega-3, un grasso speciale che in diversi studi è stato collegato positivamente alla funzione cognitiva e al miglioramento dell'umore.

Posso ammalarmi a causa del troppo stress?

In piccole quantità, stress, rabbia, paura, ansia e altre emozioni "negative" possono aiutare a vivere una vita completa. Lo stress di portare a casa lo stipendio per prendersi cura della famiglia è una forma "buona", che aiuta a mantenere la motivazione sul lavoro. Ma quando aumentano troppo e rimangono elevati per un periodo di tempo prolungato, i livelli di stress possono portare a effetti negativi sull'organismo. Le più comuni reazioni dell'organismo allo stress sono l'irrigidimento muscolare, le gastriti e le cefalee. Nonostante in genere si tratti di disturbi di breve durata, la cronicità dello stress può arrivare a compromettere il sistema immunitario. Dopo aver subito troppi giorni di stress uno dopo l'altro, può capitare di lottare contro un raffreddore come se fosse una scadenza. Fortunatamente i sentimenti positivi possono avere un effetto benefico sul corpo. Non sottovalutate mai la capacità della mente di influenzare la salute fisica. Come in molti altri ambiti della vita, tendiamo ad attirare su di noi quello su cui concentriamo l'attenzione, si tratti di stress e ansia o di salute e felicità.

Il sonno influenza il controllo del peso?

Un paio di notti in bianco non avranno alcun effetto duraturo sullo stato di salute, ma l'insonnia cronica può condurre a una serie di problemi. L'insonnia è stata collegata a ipertensione, infarto, peggioramento della qualità della vita e persino all'aumento di peso. La carenza di sonno influisce sul cervello e sull'umore. Dopo un paio di notti insonni, vi può capitare al lavoro di abbuffarvi di spuntini ricchi di zucchero per tirarvi su. È ovvio che quando tornate a casa stanchi e depressi, un buon allenamento è probabilmente l'ultima cosa a cui pensate. A furia di andare avanti così per troppo tempo, il girovita potrebbe risentirne semplicemente perché non vi siete presi abbastanza cura del vostro corpo. Le notti insonni possono anche alterare due ormoni chiave che aiutano a regolare le sane abitudini alimentari. Tutti questi elementi possono portare a un aumento di peso. Per evitare questi problemi, provate a rallentare il ritmo sia fisico sia mentale mentre si avvicina l'ora di andare a dormire. Mantenete la camera da letto buia, fresca e priva di distrazioni come telefoni cellulari, computer e televisori.

FY Skin Formula

Le compresse FY Skin Formula forniscono un'attenta combinazione di vitamine e minerali chiave per ottenere e mantenere una pelle dall'aspetto sano.

La miscela di sostanze nutritive presente in questo integratore unico è ricavata da uno specifico estratto marino.

FY Skin Formula contiene inoltre vitamina C, che favorisce la formazione di collagene, vasi sanguigni e cartilagine, oltre a zinco e vitamine D ed E, che aiutano a proteggere le cellule dallo stress ossidativo. FY Skin Formula è una fantastica soluzione nutrizionale per aiutarvi a mantenere un aspetto sano. Una dose di due compresse contiene inoltre 20 mg di acido ialuronico.

La bellezza parte da dentro!

Full details of the product can be found on our website www.lifeplus.com and in our product catalogue.

© 2016 Lifeplus International

Gli integratori alimentari non dovrebbero essere usati come sostitutivi di un pasto.