

Novembre/Dicembre 2020

The art of growing young[®]

Salute e immunità
dell'intestino

Nutrizione



In questa
edizione...

Come combattere la
malinconia invernale

I vantaggi della
gratitudine

L'isolamento delle
neomamme



In questa edizione...

Non andate
in letargo
quest'inverno
02



Notizie nutrizionali
03



Come combattere la
malinconia invernale
08



Salute e immunità
dell'intestino
10



02 Non andate in letargo
quest'inverno

03 Notizie nutrizionali

04 **Fitness**

L'esercizio fisico per
combattere il disturbo
affettivo stagionale

06 **Articolo principale**

Riflettete, ricaricatevi,
riconcentratevi: terminate
l'anno in modo positivo

08 **Stile di vita**

Come combattere la
malinconia invernale

10 **Nutrizione**

Salute e immunità
dell'intestino

12 **Articolo principale**

I vantaggi della
gratitudine

14 **Erbe e integratori**
Coenzima Q10

16 **La salute della famiglia**
Educare i bambini alla
gentilezza

18 **La salute della famiglia**
Andate a ballare

20 **La salute della famiglia**
I benefici del golf a livello
sociale

22 **La salute della famiglia**
L'isolamento delle
neomamme

24 Chiedi all'esperto

I vantaggi della
gratitudine
12



Andate a ballare
18



Non andate in letargo quest'inverno

C'è qualcosa di innegabilmente accogliente nel crogiolarsi sul divano con una coperta e un buon libro o un film durante i mesi più freddi e bui. Ogni sera, sono tentato di restare in casa e farmi catturare dall'idea; ma non lo faccio, perché riconosco che andare in letargo per tutto l'inverno non fa bene alla mia salute. E non fa bene neanche alla vostra.

Anche se potrebbe essere più facile rimanere fisicamente attivi durante i mesi più caldi e luminosi, è altrettanto importante farlo in inverno. Può esserlo ancora di più, dato che è stato ripetutamente dimostrato che l'attività fisica contribuisce a migliorare l'umore e a trasferire sensazioni positive. Se siete tra le tante persone colpite dal SAD (disordine affettivo stagionale), il semplice atto di uscire per fare una passeggiata a metà giornata può migliorare di molto il vostro umore.

In un anno normale, molte persone frequenterebbero una palestra per rimanere attive. Purtroppo, potrebbe non essere tranquillo farlo durante una pandemia. In tal caso, se non riuscite neanche a sopportare l'idea di stare fuori al freddo, ho alcune idee che potrebbero aiutarvi.

Lo yoga è un esercizio straordinario che non prende molto spazio e il numero di lezioni gratuite disponibili online non ha limiti in questo periodo.

Il pilates è un'attività più intensa che può essere comunque praticata nel vostro salotto. Come per lo yoga, sono disponibili numerose risorse gratuite online che vi consentono di praticarlo con regolarità.

La calistenia può essere praticata ovunque. Include squat, affondi, flessioni, trazioni e molto altro.

Per le famiglie con bambini piccoli, vi consiglio le **feste da ballo** di 10 minuti. Lasciate che ognuno scelga una canzone e ballate tutti insieme.

Indipendentemente dall'età o dalla posizione geografica, quest'inverno è più importante che mai alzarsi e uscire. Sia che significhi imbacuccarsi e andare fuori o che si limiti alla pratica dello yoga in salotto, tutti trarremo beneficio se manteniamo il corpo in movimento. Pertanto, esorto tutti voi a svegliarvi dal torpore del letargo e a iniziare ad attivarvi.



Dwight L. McKee M.D.

Dwight L. McKee
Scientific Director

Notizie nutrizionali



Dieta ed esercizio potenziano il cervello

L'Australian National University ha recentemente riscontrato che la dieta e l'esercizio fisico possono aiutare a prevenire l'insorgenza del morbo di Alzheimer, anche nei soggetti già in fase di decadimento cognitivo precoce. Durante lo studio, i partecipanti hanno praticato attività fisica solo due o tre volte alla settimana, hanno svolto esercizi di ginnastica mentale e hanno mangiato più sano. Al termine, i partecipanti non solo hanno perso peso ma hanno anche ottenuto un potenziamento dell'attività celebrale.¹



Vi sentite tristi? Fate movimento!

Uno studio di Cambridge ha recentemente dimostrato che gli adulti con gravi fenomeni di depressione possono ottenere fino al 55% di miglioramento dei sintomi, impegnandosi in attività aerobiche moderate per soli due mesi. Fatto per meno tempo, l'esercizio comunque contribuisce a migliorare l'umore ma con effetti meno evidenti.² La combinazione tra attività fisica regolare e pensiero intenzionale può avere un impatto profondo sull'umore.

Salute intestinale e obesità nei bambini

Seguire una dieta ricca di alimenti ad alto contenuto di probiotici può aiutare i più giovani a combattere l'aumento di peso. Un nuovo studio ha riscontrato che i bambini obesi che seguono una dieta povera di calorie perdono ancora più peso se assumono probiotici.³ Ciò non sorprende, perché un sistema digestivo sano riveste un ruolo importante nella gestione del peso e l'alimentazione moderna, piena di cibo spazzatura, fornisce poco o nessun apporto probiotico.

Una dieta ricca di pesce protegge il cuore

Una recente meta-analisi effettuata sull'assunzione di omega-3 EPA e DHA ha rivelato che la somministrazione tramite integratori di questi importanti acidi grassi è associabile ad un minor rischio di vari tipi di cardiopatia coronarica. Inoltre, i benefici di protezione degli omega-3 sembrano aumentare con l'incremento della quantità assunta.⁴ Gli acidi grassi omega-3 si trovano in abbondanza nei pesci d'acqua fredda e nelle alghe marine da essi ingerite. Queste alghe possono essere coltivate per scopi commerciali e da esse è possibile estrarre l'EPA e il DHA per fornire una fonte a base vegetale di questi acidi grassi omega-3 di importanza fondamentale.



Nuovi benefici della dieta mediterranea

Molti studi hanno dimostrato la varietà di benefici derivanti da una dieta ricca di olio d'oliva, cereali, frutta e verdura, e pesce (dieta mediterranea). Tuttavia, le ultime ricerche dimostrano un ulteriore straordinario beneficio: la salvaguardia contro l'artrite reumatoide. Gli effetti possono essere ancora più evidenti sulle persone che fumano o hanno fumato in passato.⁵



¹ McMaster, Mitchell, et al. "Body, Brain, Life for Cognitive Decline (BBL-CD): Protocol for a Multidomain Dementia Risk Reduction Randomized Controlled Trial for Subjective Cognitive Decline and Mild Cognitive Impairment." *Clinical Interventions in Aging*, Dove Medical Press, 21 Nov. 2018, www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30538436.

² Brush, C. J., et al. "A Randomized Trial of Aerobic Exercise for Major Depression: Examining Neural Indicators of Reward and Cognitive Control as Predictors and Treatment

Targets." *Psychological Medicine*, 2020, 1-11. doi:10.1017/s0033291720002573.

³ Solito, Arianna, et al. "Supplementation with Bifidobacterium Breve BR03 and Bifidobacterium Breve B632 Favoured Weight Loss and Improved Insulin Metabolism in Children and Adolescents with Obesity in the BIFI-OBESE Cross-over, Randomized Placebo-Controlled Trial." *Endocrine Abstracts*, 2020, doi:10.1530/endoabs.70.oc3.5.

⁴ Hoang, Tung, and Jeongseon Kim. "Comparative Effect of

Statins and Omega-3 Supplementation on Cardiovascular Events: Meta-Analysis and Network Meta-Analysis of 63 Randomized Controlled Trials Including 264,516 Participants." *Nutrients*, vol. 12, no. 8, 2020, 2218. doi:10.3390/nu12082218.

⁵ Kjeldsen-Kragh, J. "Mediterranean Diet Intervention in Rheumatoid Arthritis." *Annals of the Rheumatic Diseases*, vol. 62, no. 3, 2003, 193-95. doi:10.1136/ard.62.3.193.

L'esercizio fisico per combattere il disturbo affettivo stagionale

La fine dell'autunno e l'inizio dell'inverno sono momenti per rallentare e vivere situazioni più intime e di aggregazione. Le candele e i caminetti, le feste e la famiglia, le calde coperte in lana e le tazze di tè caldo rendono l'ambiente più accogliente. Tuttavia, la realtà è che i mesi più freddi, caratterizzati dal cielo nuvoloso e uggioso e da temperature gelide, in molte persone inducono il disturbo affettivo stagionale o SAD.

Il SAD è particolarmente diffuso nelle persone che vivono dove c'è poco sole, in alcune parti dell'anno. Tuttavia, anche nei luoghi più soleggiati, la luce solare è ridotta a causa delle giornate più brevi e dell'arco più basso che il sole descrive nel cielo. Le persone possono anche manifestare sintomi di SAD quando fuori c'è il sole, ma il freddo impedisce loro di uscire.

I sintomi comuni del SAD sono simili a quelli della depressione. La differenza è che questi sintomi generalmente si risolvono o migliorano significativamente durante i periodi più caldi e più soleggiati dell'anno. In genere, chi soffre di SAD si sente meno motivato, ha bisogno di dormire di più e ha meno energia; si autoisola, si chiude in se stesso, è irritabile e facilmente frustrato, ha difficoltà di memoria e più appetito o è soggetto ad attacchi di fame emotiva (che spesso porta a un aumento di peso).

In generale, tra tutti i comportamenti sani utilizzati nel trattamento del SAD, come mangiare bene, bere meno alcol, mantenere la forma, utilizzare una lampada per la terapia della luce (detta anche lampada SAD, che simula una maggiore esposizione al sole) e programmare il tempo per socializzare, l'esercizio fisico regolare è risultato tra i più importanti per attenuare i sintomi.¹



L'esercizio fisico, da moderato a intenso ed eseguito con regolarità, è fondamentale per chiunque sia affetto da depressione.

Le endorfine, degli ormoni speciali, e gli endocannabinoidi rilasciati durante l'esercizio fisico sono un importante fattore che contribuisce al benessere delle persone durante l'attività fisica.

L'esercizio fisico aumenta il metabolismo e l'energia. Uno dei fattori principali degli effetti debilitanti del SAD è rappresentato dai bassi livelli di energia che il fitness aiuta a combattere. Infatti, uno studio su larga scala condotto presso l'Università di Harvard, negli Stati Uniti, su 8.000 adulti depressi e sui loro livelli di attività, ha dimostrato che l'aumento di comportamenti sedentari e la riduzione di attività fisica sono fattori determinanti per la depressione (e contribuiscono a peggiorare anche altri problemi di salute, come le malattie cardiovascolari).²

²Schuch F, Vancampfort D, Firth J, et al. "Physical activity and sedentary behavior in people with major depressive disorder: A systematic review and meta-analysis" [published correction appears in J Affect Disord. 2018; Jan 1;225:79]. J Affect Disord. 2017;210:139-150. doi:10.1016/j.jad.2016.10.050



Chi è affetto da SAD spesso soffre di sonnolenza e affaticamento eccessivi. Molti passano a uno stato di ibernazione durante i mesi più freddi. Anche se chiunque può seguire il ritmo circadiano per tutto l'anno, che potrebbe portare a dormire di più durante l'inverno, chi soffre di SAD avverte anche un senso di stanchezza generale. L'attività fisica favorisce in realtà cicli di sonno più sani e corroboranti.³ L'esercizio affatica i muscoli e il corpo, ma ha il vantaggio di migliorare la qualità del sonno.

³Alley JR, Mazzocchi JW, Smith CJ, Morris DM, Collier SR. "Effects of resistance exercise timing on sleep architecture and nocturnal blood pressure." J Strength Cond Res. 2015;29(5):1378-1385. doi:10.1519/JSC.0000000000000750

¹Choi KW, Zheutlin AB, Karlson RA, et al. "Physical activity offsets genetic risk for incident depression assessed via electronic health records in a biobank cohort study." Depression and Anxiety. 2020;37(2):106-114. doi:10.1002/da.22967



Quale esercizio dovrete fare e per quanto tempo? Quando si è depressi, la risposta a questa domanda è davvero soggettiva e, in realtà, qualsiasi esercizio può essere di aiuto. Lo stesso studio di Harvard ha suggerito che almeno quattro ore alla settimana sono fondamentali per il miglioramento dei sintomi depressivi. Sebbene sia preferibile praticare un esercizio di intensità moderata (come nuotare, fare jogging o seguire una lezione di zumba), non è un segreto che la motivazione sia una cosa difficile da tirare fuori quando ci si sente depressi. Avere aspettative o impostare obiettivi troppo alti, senza riuscire a raggiungerli, può amplificare l'assenza di motivazione, creando un circolo vizioso.

Iniziate invece con programmi realizzabili, camminando intorno all'isolato per 20-30 minuti al giorno oppure trovate il vostro modo di fare esercizio (ad esempio, squat, affondi, addominali e il plank) la mattina in soggiorno, appena svegli.

Fate in modo di renderlo sociale e responsabile coinvolgendo un amico con cui vi piace trascorrere il tempo. Fate passeggiate o escursioni settimanali insieme, stando a contatto con la natura. Magari provate una lezione di nuoto nel centro sportivo più vicino a voi, dove incontrare altre persone, non necessariamente per socializzare (un ulteriore vantaggio è che la terapia dell'acqua può aiutare a calmare lo spirito). Oppure iscrivetevi a una lezione settimanale di fitness dance o di spinning per muovere il corpo a tempo di musica (anche la musica è utile per migliorare l'umore).

Riflettete, ricaricatevi, riconcentratevi: terminate l'anno in modo positivo

Il nuovo anno si sta avvicinando e, dopo questo anno eccezionalmente tumultuoso, per molti di noi è un momento gradito per valutare i progressi compiuti e ciò che dobbiamo migliorare. A livello globale, questo è stato un anno storicamente difficile, pieno di tragedie e criticità, ma anche un anno di resilienza. Non resilienza nel senso che siamo veramente fuori dal tunnel e abbiamo superato tutte le difficoltà a cui ci ha sottoposto il 2020, ma resilienza intesa come il modo di affrontare attivamente la vita, a livello fisico, personale, professionale, emotivo e sociale.

Forse siete tra quelli che hanno perso il lavoro o hanno avuto un serio calo delle entrate. Magari qualcuno a voi caro è stato colpito in modo serio dal COVID-19. Probabilmente conoscete qualcuno che ha indirettamente risentito della cosiddetta pandemia. Oppure, non avete avuto alcuna esperienza diretta, ma la carrellata di cattive notizie provenienti da tutto il mondo e diffuse dai media, tra incendi, uragani e inondazioni, eventi quotidiani di inciviltà, violenza e rivolte, giorno dopo giorno hanno avuto un peso considerevole sul vostro stato mentale.

Riflettete

Riconoscete tutto ciò che è successo e riflettete. È stato davvero pesante. Ma non concentrate tutta l'attenzione su quanto è accaduto e fate del vostro meglio per ricordare che è bene solo osservare questo tipo di cose. Fate attenzione alle sensazioni che suscitano in voi e non lasciate che esse diventino parte di voi. Se tutto ciò vi tocca più profondamente di quanto sia successo in altri anni, sappiate che non siete gli unici.

La fine dell'anno è un momento per riflettere sull'anno appena trascorso. È il momento di fare l'inventario delle vostre risposte personali alla vita, di ciò che la vita vi ha presentato e come avete reagito: fa parte del ciclo. Se mantenete un diario personale, potrebbe facilitarvi nel riflettere sulle cose accadute. Altrimenti, potete provare a guardare le foto e soffermarvi sui ricordi. In ogni caso, trascorrete un'ora o due per vostro conto, armati di carta e penna, e annotate le vostre riflessioni sull'anno trascorso.

Ponetevi domande importanti. Quali sono state le esperienze più impegnative di quest'anno? Quali sono state le mie reazioni positive davanti alle difficoltà? Ho avuto reazioni che non sono state utili o positive? Porsi domande vi aiuta a rendere onore ai momenti difficili e a identificare le occasioni in cui non vi siete tirati indietro e in cui avete dimostrato la vostra resilienza.

Questo processo, se solo ci ricordassimo di praticarlo, può anche creare spazio per capire quali azioni e risposte non sono servite a superare le difficoltà o a crescere.

Se avete più di una o due esperienze difficili su cui riflettere, osservate i modelli delle vostre risposte. In altre parole, siate osservatori, ma più di tutto osservate voi stessi.

Quali sono gli obiettivi raggiunti quest'anno? Non si tratta di una domanda specifica sulla produttività o sui risultati conseguiti in senso materiale o professionale (anche se ciò potrebbe interessarvi). Può riguardare risultati più personali, ad esempio il tempo dedicato alla meditazione al mattino e l'aver reso la meditazione una pratica continua. Oppure l'impegno profuso nel costruire un rapporto con qualcuno che è da poco entrato nella vostra vita. Potrebbe anche riferirsi al modo di programmare le attività, prendervi cura del giardino, cucinare regolarmente in modo più sano, imparare cose nuove o approfondire altre, ad esempio apprendere come fare fotografie da dispositivo o leggere di più su un determinato argomento.

Magari avete ricevuto qualche riconoscimento per un lavoro ben fatto o addirittura siete stati promossi a un ruolo più importante. Oppure avete deciso di costruire una veranda nel cortile o di rifinire alcuni mobili. Può darsi abbiate raggiunto un obiettivo di salute, come perdere peso o ridurre la pressione del sangue. Sono tutti risultati straordinari. Elencateli durante i momenti di riflessione.



Spingetevi oltre e mettetevi alla prova facendo riflessioni in modo più profondo. Mettete a fuoco le sensazioni, le azioni e i pensieri coinvolti in tali risultati. Riflettete su quanto sia stato difficile. Avete appena costruito una veranda sul cortile o coltivato un giardino, e probabilmente avete avuto momenti di difficoltà durante il processo. Magari vi siete sentiti frustrati nel dover imparare le diverse configurazioni da impostare sul telefono per scattare una foto con una buona luce. Oppure avete avvertito ansia per cercare di gestire il vostro peso senza riuscire a perdere chili per settimane o addirittura mesi. È probabile che all'inizio le vostre abitudini di meditazione quotidiana appaiano molto impegnative: svegliarvi prima, sentirvi annoiati o avvertire l'ansia di stare seduti in silenzio.

Il punto è che riflettere sui risultati conseguiti non sempre porta a trovare la gioia del lieto fine. Dovrebbe anche indurre pensieri complessi, conflittuali, di perseveranza e resilienza. Onorate e celebrate tutti i vostri passi in avanti nella strada del successo.

Un altro aspetto positivo della riflessione è di analizzare i propri cambiamenti nel corso dell'anno e cosa si è appreso su se stessi.



Forse la pandemia vi ha costretto a convivere di più con la solitudine e da questo avete imparato che servono più momenti per stare da soli. Oppure, avete profondamente avvertito la mancanza di amici e familiari a cui non avete potuto fare visita. Che cosa vi ha insegnato su voi stessi questo tempo trascorso in solitudine?

Ricaricatevi

Ora, facciamo un'analisi a oggi, in questo momento di transizione dall'anno trascorso al nuovo anno. È ora di ricaricarsi. Ricaricarsi significa essenzialmente riconoscere le proprie esigenze e dare una risposta ai propri bisogni. È l'essenza della cura di sé. Di cosa avete bisogno per continuare a essere proiettati verso il futuro? Non concentratevi su quello che vi aspetta, ma riflettete su ciò di cui il vostro corpo e la vostra anima hanno bisogno per essere pieni di energia e completamente immersi nel presente (oltre che per andare avanti, ovviamente).

Ricaricarsi non significa semplicemente fare massaggi e trascorrere intere giornate nei centri benessere. A volte richiede impegno, incluso fare cose che non vorremmo nemmeno fare. Prendetevi cura delle vostre esigenze mediche e sanitarie con il vostro medico. Fate spazio in casa, riordinate e organizzate i documenti (buttando via quello che non serve), dedicatevi a piccole faccende domestiche, come riorganizzare la cucina o ripulire il garage.

Ripulite la casella di posta. Riducete al minimo le cose frivole e i desideri superflui e concentratevi su ciò che è essenziale e rinvigorente.

Dopo esservi focalizzati su ciò che è necessario fare per ricaricarsi (eliminare il superfluo, organizzare bollette e documenti, pulire e ridurre tutto al minimo), ora potete dedicarvi al lavoro più piacevole: prendervi cura di voi stessi. Programmate una giornata in cui andare a letto presto e dormire fino a tardi. Concedetevi quel massaggio o predisponete una giornata in casa da dedicare a voi stessi e al vostro benessere. Per una settimana, fate in modo di rilassarvi davanti al televisore per trascorrere le ore serali nella calma. Fate un bagno con aromaterapia. Esfoliate la pelle con uno scrub fai da te a base di zucchero e olio d'oliva. Oppure, trascorrete una settimana facendo una scorpacciata di quel programma che avete sempre voluto guardare in TV.

Riconcentratevi

Ora è il momento di riconcentrarsi. Il percorso risulterà più definito dopo un periodo di riflessione profonda e di ricarica, in cui ci si focalizza su se stessi. Riconcentrarsi significa assegnare le priorità, attività assolutamente necessaria per scegliere attentamente cosa si desidera fare nel tempo che rimane. C'è qualcosa che avete voluto realizzare, provare o esplorare lo scorso anno (o quello precedente) che non siete riusciti a concretizzare? È qualcosa che desiderate ancora fare?

Concentratevi su ciò che vi infonde gioia ed energia e cercate di dargli più spazio nella vostra vita. Se desiderate più tempo libero, iniziate a fare un inventario di ciò che vi stanca mentalmente e che non risulta utile per il vostro benessere finanziario o personale. Magari desiderate un senso di pace e di armonia: incentrate il vostro tempo libero sulle attività che vi infondono queste sensazioni, ad esempio passeggiate una volta a settimana stando a contatto con la natura, fate yoga quotidianamente, trascorrete del tempo con il vostro amico del cuore almeno una volta al mese o cercate semplicemente un angolo di quiete nel vostro giardino, stando da soli.

Riflettete, ricaricatevi e riconcentratevi sul nuovo anno per essere in grado di rispondere, con resilienza, a tutto ciò che il 2021 porterà con sé.

È il momento giusto

Tutto questo sembra fantastico, ma sappiamo tutti che le buone intenzioni non sono sempre facili da attuare nella vita. Dobbiamo impegnarci per rimanere concentrati sulle cose positive intorno a noi, inclusi i milioni di persone meravigliose che vivono nella nostra società. Le cose seguono sempre una ciclicità e stiamo entrando in un nuovo momento, in una nuova assegnazione delle cose. Le persone sagge la chiamano l'Era dell'Acquario. Siamo qui per godere della vita, facciamolo!

Come combattere la malinconia invernale

Pensate alle volte in cui vi siete sentiti pieni di gioia e di serenità. Tra i ricordi può riaffiorare il tempo trascorso con gli amici più cari e la famiglia.

Oppure i momenti trascorsi in vacanza a esplorare nuove cose, rilassarsi e lasciarsi tutto alle spalle. Molti di questi ricordi probabilmente riguardano posti caldi e soleggiati.

Concentrarsi sui giorni più bui e freddi che stiamo attraversando ora nell'emisfero settentrionale non farà altro che attrarre emozioni, persone ed esperienze più buie e fredde.

Per sconfiggere la malinconia invernale dovete allineare i pensieri e le emozioni con gli aspetti positivi della vita: amicizie, famiglia, esperienze e circostanze.

Un buon modo per iniziare è annotare le affermazioni utili che potete recitare a voi stessi per incoraggiarvi e illuminarvi. Mettete questo elenco in un punto della casa ben visibile, ad esempio sul frigorifero, per averlo sempre bene in vista finché non diventerà una seconda natura.

Pensate alle persone che vi portano gioia, energia e serenità e fate in modo di ritagliare regolarmente del tempo per stare con loro. Trascorrere del tempo con persone mentalmente simili a voi crea una dinamica del tipo "mi piace perché gli piaccio", il che significa innescare un ciclo di feedback positivo.

Fate attenzione a quando vi lamentate e bloccatevi nel farlo, spostando tutti i pensieri e le azioni verso la positività e considerando cosa potreste fare per rimediare a ciò che vi disturba: potrebbe non essere possibile riuscirci, ma almeno pensarci vi consente di creare nuove possibilità.

Può anche essere utile fare delle sedute di terapia con uno psicologo, in particolare se si desidera imparare le strategie cognitivo-comportamentali per affrontare e diventare più responsabili verso le vostre azioni.

Un altro modo per migliorare l'umore e sconfiggere la malinconia è assicurarsi di avere una sufficiente esposizione al sole, in particolare nelle prime ore del mattino. Per coloro che vivono in aree geografiche con scarsa luce solare durante i mesi invernali, è possibile utilizzare la terapia della luce nelle normali ore diurne, per imitare il regolare ritmo circadiano.

Anche l'esercizio fisico è essenziale e, se fatto all'aperto, può risolvere contemporaneamente due problemi. Fare quotidianamente passeggiate all'aperto, anche se il sole non c'è, può aiutare a regolare i livelli di serotonina e melatonina. Ci espone anche alla natura, alla vitamina D (in presenza di sole) e, magari, ad altre persone.



Uscire per stare a contatto con la natura è uno dei migliori modi per migliorare l'umore. Ponetevi l'obiettivo di trascorrere almeno 20 minuti al giorno all'aperto.

E se fare attività fisica all'aperto è una soluzione ottimale, stare fuori vi dà anche l'opportunità di fare altro, ad esempio, meditare, fare colazione fuori, fare giardinaggio o semplicemente stare seduti su una sedia a dondolo. La natura non deve essere un luogo impervio o difficile da esplorare, come un parco nazionale o una riserva forestale.



Piuttosto, scegliete il vostro giardino, il cortile o il parco vicino casa per stare all'aperto e godere dell'aria fresca e della natura. Nella famosa lista, potreste anche includere dei mantra che ricordano la natura, l'aria fresca e la calma che infonde l'ambiente naturale.

Nei mesi invernali, non è facile produrre vitamina D stando al sole. Le giornate più corte ci offrono meno opportunità di stare fuori alla luce del giorno e il sole invernale emette decisamente una quantità inferiore di raggi ultravioletti, che costituiscono la parte dello spettro solare che stimola la produzione di vitamina D.

In questi casi, potrebbe essere necessario assumere quotidianamente degli integratori. Cercate di assumere almeno 800 unità internazionali (UI) al giorno e 4.000 UI se l'esposizione al sole è molto ridotta o se siete in gravidanza o in allattamento (oppure se sapete che la pressione di 25-idrossi-vitamina D nel sangue è inferiore a 40 ng/ml). Considerate di aumentare l'assunzione di acidi grassi omega-3 consumando pesci grassi e/o integratori di alta qualità.

Assicuratevi inoltre di aggiungere agrumi, frutti di bosco e frutta secca (noci o mandorle sono entrambe ottime opzioni).

È naturale sentirsi un po' giù durante l'inverno. Tuttavia, se fate uno sforzo per allineare i vostri pensieri ed emozioni alle energie positive, assicurandovi di prendere cura dei bisogni nutrizionali e fisici del vostro corpo, riuscirete a essere felici e sani per tutto l'anno.

Salute e immunità dell'intestino

Vi è mai capitato di avere una “sensazione di pancia” riguardo qualcuno o una situazione? Oppure di avvertire che lo stomaco si aggrovigli quando siete nervosi? E quella sensazione orribile allo stomaco quando ricevete una terribile notizia? Ebbene, sembra che quelle sensazioni non siano casuali: la relazione tra il nostro tratto intestinale e il cervello è molto complessa e tuttora oggetto di approfondite ricerche. L'asse di comunicazione tra l'intestino e il cervello è essenziale per la salute fisica e psicologica. Ma la salute intestinale è particolarmente importante per la funzionalità del sistema immunitario.

I batteri presenti nel corpo sono più numerosi delle cellule umane e hanno un peso quasi paragonabile a quello del cervello.¹ L'incremento delle ricerche nell'ultimo decennio ha portato alla luce tutti gli svariati modi in cui il microbioma intestinale comunica e influenza gli altri organi del corpo. Alcuni ricercatori, infatti, suggeriscono che il microbioma dovrebbe essere considerato come un sistema aggiuntivo dell'organismo, o addirittura un organo.

Un intestino sano protegge dai batteri invasivi perché rafforza le cellule gastrointestinali offrendo maggiore protezione contro i batteri nocivi.² Quindi, la prossima volta che vi recate all'estero in una destinazione esotica, prendete in considerazione l'idea di mettere in valigia un integratore probiotico.

Un ampio studio condotto su bambini di una casa di cura (una metaforica ma pratica scatola di Petri per potenziali infezioni) ha dimostrato che i bambini che avevano assunto probiotici riscontravano meno infezioni respiratorie e sintomi più lievi durante la malattia.

Le donne che soffrono di frequenti infezioni del tratto urinario (UTI) possono ottenere un miglioramento a livello immunitario in presenza di un microbioma intestinale più sano. È stato dimostrato che i probiotici sono un potenziale strumento per risolvere i casi di UTI.³ Se è necessario un ciclo di antibiotici per il trattamento di un'infezione UTI o per qualsiasi altro scopo, avere una flora intestinale diversificata e robusta aiuta a prevenire effetti collaterali come la diarrea.

¹ Sender, Ron et al. "Revised Estimates for the Number of Human and Bacteria Cells in the Body." *PLoS biology*. Vol. 14,8 e1002533. 19 Aug. 2016. doi:10.1371/journal.pbio.1002533
² Resta-Lenert S, Barrett KE. "Live probiotics protect intestinal epithelial cells from the effects of infection with enteroinvasive *Escherichia coli* (EIEC)." *Gut*. 2003 Jul;52(7):988-97. doi: 10.1136/gut.52.7.988. PMID: 12801956; PMCID: PMC1773702.

³ Gupta V, Nag D, Garg P. "Recurrent urinary tract infections in women: How promising is the use of probiotics?" *Indian J Med*

Se, per qualsiasi motivo, dovete assumere antibiotici, associateli ad alimenti ricchi di prebiotici e probiotici e prendete in considerazione di assumere integratori probiotici di alta qualità, per più tempo rispetto agli antibiotici.

Le persone che soffrono di malattie autoimmuni o di allergie traggono vantaggio anche dagli effetti di un intestino sano con permeabilità intestinale regolare che consente il transito di nutrienti essenziali dopo la digestione, tenendo fuori le molecole più grandi per evitare che i batteri provenienti dal microbioma attraversino le pareti intestinali e fluiscano nel flusso sanguigno o nel sistema linfatico, dove devono essere eliminati dalla risposta infiammatoria del sistema immunitario. L'eccessiva permeabilità delle pareti intestinali viene spesso definita "intestino permeabile". Una flora intestinale sana e una permeabilità regolare possono essere essenziali per la prevenzione e il trattamento di numerose malattie autoimmuni, come la sclerosi multipla.⁴ La salute intestinale e il nutrimento del microbioma aiutano il sistema immunitario a combattere i sintomi di chi soffre di allergia.⁵ Uno studio condotto su persone affette da allergia, che non assumevano farmaci antiallergici né steroidi, ha dimostrato la riduzione dei sintomi di rinocongiuntivite in caso di assunzione di integratori probiotici.

Microbiol. 2017 Jul-Sep;35(3):347-354. doi: 10.4103/ijmm. IJMM_16_292. PMID: 29063878.

⁴ Mangalam A, Shahi SK, Luckey D, Karau M, Marietta E, Luo N, Choung RS, Ju J, Sompallae R, Gibson-Corley K, Patel R, Rodriguez M, David C, Taneja V, Murray J. "Human Gut-Derived Commensal Bacteria Suppress CNS Inflammatory and Demyelinating Disease." *Cell Rep*. 2017 Aug 8;20(6):1269-1277. doi: 10.1016/j.celrep.2017.07.031. PMID: 28793252; PMCID: PMC5763484.

⁵ Dennis-Wall, Jennifer C et al. "Probiotics (*Lactobacillus gasseri* KS-13, *Bifidobacterium bifidum* G9-1, and *Bifidobacterium longum* MM-2) improve rhinoconjunctivitis-specific quality of life in individuals with seasonal allergies: a double-blind, placebo-controlled, randomized trial." *The American Journal of Clinical Nutrition*, Volume 105, Issue 3, March 2017: 758-767. doi. org/10.3945/ajcn.116.140012



Ciò che mangiamo è essenziale per la salute e non solo dal punto di vista delle sostanze nutritive che assumiamo. Dobbiamo anche nutrire il nostro microbioma intestinale. Ciò comporta l'assunzione di prebiotici e probiotici, ma anche l'adozione di altre abitudini nutrizionali. Un'altra definizione per i probiotici è "fibre". Si tratta di grandi molecole di carboidrati che non vengono digerite dagli enzimi digestivi nella parte alta dell'intestino bensì dal microbioma dell'intestino crasso. Sostanze come i semi e gusci di psillio, gomma di guar, semi di lino e fibre solubili di maltodestrina sono eccellenti prebiotici, così come le alghie monocellulari (spirulina e clorella) e le fibre di frutta e verdura. Tutte queste fonti di fibre alimentano il microbioma intestinale, che a sua volta utilizza le molecole di carboidrati non digeribili per l'energia e produce acidi grassi a catena corta (acido propionico e butirrico, acidi grassi a tre e quattro atomi di carbonio), che costituiscono il combustibile primario per le cellule che rivestono l'intestino crasso (colonociti). Una dieta ricca di prebiotici supporta anche l'aumento dei probiotici, che possono determinare un microbioma intestinale più diversificato, robusto e resiliente e migliorare la funzionalità del cervello, del sistema immunitario e di altri organi.



Quando si aggiungono alla dieta nuove o maggiori quantità di prebiotici, non è raro che si verifichi inizialmente un aumento di gas intestinale che si regolarizza man mano che il microbioma si adatta a queste nuove fonti alimentari.

Una crescita eccessiva di lievito, come la *Candida*, può causare un aumento a lungo termine del gas intestinale. Per ristabilire l'equilibrio all'interno del microbioma intestinale e ridurre la produzione di gas da parte di alimenti prebiotici, può essere necessario seguire diete speciali a basso contenuto di carboidrati, talvolta insieme all'uso di agenti antimicotici e a una maggiore assunzione di alimenti prebiotici.

Mantenete una dieta varia. La diversità degli alimenti non è solo attraente ma aiuta anche il corpo a lavorare meglio. Questo perché, variando gli alimenti, è più probabile che si consumi una gamma più completa di sostanze nutritive. Anche l'intestino beneficia di questa varietà. Poiché il microbioma deve contenere una moltitudine di batteri diversificati, questi batteri hanno esigenze alimentari diverse. Pertanto, quando si segue una dieta diversificata anche il microbioma ne trae beneficio.⁶

Sebbene gli integratori probiotici di alta qualità apportino benefici, come sempre è utile soddisfare le proprie esigenze nutrizionali di base attraverso ciò che si mangia. Gli alimenti fermentati come kimchi, yogurt, kefir, miso, barbabietola e crauti sono delle ottime scelte. Tuttavia, a meno che la varietà di alimenti assunti ogni giorno non sia altamente ampia, gli integratori possono essere una buona alternativa. Il motivo è che gli integratori hanno maggiori probabilità di contenere probiotici diversi.

Altre cose da fare per migliorare la salute dell'intestino e, di conseguenza, del sistema immunitario, possono essere: eliminare i dolcificanti artificiali, poiché alcune forme possono effettivamente favorire la crescita di batteri nocivi nel microbioma intestinale;⁷

evitare l'uso non necessario di antibiotici; sebbene gli antibiotici rappresentino uno strumento medico salvavita fin dal loro sviluppo, vengono prescritti troppo spesso (ad esempio, per malattie virali, sulle quali non hanno alcun effetto, o per l'acne, una condizione che può essere gestita efficacemente con la dieta e gli integratori). L'impatto complessivo dell'eccessivo uso di antibiotici per uso medico e del massiccio impiego di antibiotici nelle coltivazioni determina il trasferimento di queste sostanze nel nostro organismo e l'impatto che hanno avuto finora sul microbioma intestinale umano è diventato un problema di salute a livello globale.

Incoraggiate l'allattamento al seno, perché i neonati che ricevono esclusivamente latte materno (invece del latte artificiale o misto) almeno per le prime sei settimane di vita, presentano un microbioma intestinale più sano.

⁶ Heiman ML, Greenway FL. "A healthy gastrointestinal microbiome is dependent on dietary diversity." *Mol Metab*. 2016 Mar 5;5(5):317-320. doi: 10.1016/j.molmet.2016.02.005. PMID: 27110483; PMCID: PMC4837298.

⁷ Palmnäs MS, Cowan TE, Bomhof MR, Su J, Reimer RA, Vogel HJ, Hittel DS, Shearer J. "Low-dose aspartame consumption differentially affects gut microbiota-host metabolic interactions in the diet-induced obese rat." *PLoS One*. 2014 Oct 14;9(10):e109841. doi: 10.1371/journal.pone.0109841. PMID: 25313461; PMCID: PMC4197030.

⁸ Madan JC et al. "Association of Cesarean Delivery and Formula Supplementation With the Intestinal Microbiome of 6-Week-Old Infants." *JAMA Pediatr*. 2016 Mar;170(3):212-9. doi: 10.1001/jamapediatrics.2015.3732. PMID: 26752321; PMCID: PMC4783194.

I vantaggi della gratitudine

Concentrarsi sulla gratitudine, nel mondo della consapevolezza e del benessere, non è un concetto nuovo. "Tieni un diario della gratitudine", dicono. "Concentrati sulle cose positive", insistono. Ma perché la gratitudine è così importante? E come praticarla nei momenti difficili della vita privata e sociale?

Le persone positive hanno una migliore salute cardiaca

Le persone che si concentrano su positività e gratitudine conducono una vita più sana sotto l'aspetto cardiaco.¹ Tendono a mangiare più frutta e verdura rispetto a chi ha un approccio più negativo.² Inoltre, tendono a svolgere più esercizio e attività fisica, altro vantaggio per la salute del cuore.³

Gratitudine e sonno

La maggior parte delle persone è naturalmente più irritabile, meno resiliente e persino più negativa quando è privata del sonno. D'altra parte, è molto probabile che i pensieri negativi ci facciano rimanere svegli di notte, mentre rimuginiamo e ci arrovelliamo sui dettagli e le sensazioni. Quindi, non ci sorprende che anche le persone che praticano la gratitudine, l'ottimismo e il pensiero positivo traggano vantaggio da un sonno migliore.⁴ Il riposo notturno è essenziale per le funzioni metaboliche ed endocrine del corpo, sia per quelle di base che per le funzioni avanzate.

Gratitudine e sistema immunitario

Quando si è propensi alla gratitudine, si diventa naturalmente più positivi e questo aiuta il nostro sistema immunitario. Uno studio ha esaminato 300 adulti per valutare la loro vulnerabilità al raffreddore comune. Il gruppo che ha partecipato ad attività più positive (la gratitudine è essenziale per la positività) erano più resistenti al virus.⁵ La scienza alla base di questa connessione ha a che fare con gli ormoni e con il loro compito di generare una solida risposta immunologica.⁶

¹ Sin NL, Moskowitz JT, Whooley MA. "Positive Affect and Health Behaviors Across 5 Years in Patients With Coronary Heart Disease: The Heart and Soul Study." *Psychosom Med.* 2015 Nov-Dec;77(9):1058-66. doi: 10.1097/PSY.000000000000238. PMID: 26428445; PMCID: PMC4643380.

² Sapranaviciute-Zabazajeva, L et al. "Link between healthy lifestyle and psychological well-being in Lithuanian adults aged 45-72: a cross-sectional study." *BMJ Open*, Vol. 7, 4 e014240. 3 Apr. 2017. doi:10.1136/bmjopen-2016-014240

³ Dubois CM, Beach SR, Kashdan TB, Nyer MB, Park ER, Celano CM, Huffman JC. "Positive psychological attributes and cardiac outcomes: associations, mechanisms, and interventions." *Psychosomatics*. 2012 Jul-Aug;53(4):303-18. doi: 10.1016/j.psych.2012.04.004. PMID: 22748749.

⁴ Steptoe A, O'Donnell K, Marmot M, Wardle J. "Positive affect, psychological well-being, and good sleep." *J Psychosom Res.* 2008 Apr;64(4):409-15. doi: 10.1016/j.jpsychores.2007.11.008. PMID: 18374740.

Riconoscere e addolorarsi per le cose brutte

Praticare la gratitudine non significa minimizzare o trascurare i momenti di tristezza, le delusioni o le perdite. Date un nome alla vostra frustrazione e abbandonatevi al desiderio di cose più belle. Ma non troppo a lungo. Concentratevi sui pensieri negativi, per riconoscerli e onorarli. Ma poi osservateli da un'altra prospettiva e con una visione più complessa. Cercate di comprendere qual è la lezione da imparare (incluso riconoscere che alcune cose a volte sono ingiuste). Cercate aiuto in chi vi può aiutare e nelle persone gentili che hanno il dono di reprimere le cose negative. Individuate il modo di uscire dallo stato di tristezza e fate qualcosa per muovervi verso la positività.

Fate una passeggiata per elaborare le esperienze infelici, ma prima impostate il timer sull'orologio per concedervi metà del tempo per pensare e dare sfogo alla tristezza e alla rabbia verso le cose negative. Quindi, dedicate l'altra metà esclusivamente alle cose di cui siete grati, elencandole una a una.

Uscite da voi stessi e concentratevi sugli altri. Quando vi ritrovate a essere concentrati sulle perdite e sul dolore, spostate volutamente l'attenzione su pensieri e messaggi ben auguranti da inviare agli altri; farlo anche solo mentalmente, vi farà bene. C'è sempre chi sta meglio e chi sta peggio. Questo non significa che il vostro dolore sia irrilevante. Non è un esercizio per sentirvi mortificati di essere felici.

La metafora della cipolla

Pensando al mondo come agli strati esterni di una cipolla e al vostro spirito come alla parte interna, cominciate a elencare le cose di cui siete grati iniziando da un livello più globale ed esterno per avvicinarvi man mano al livello più interno e intimo. Iniziate dal mondo nel suo intero, poi spostatevi verso il vostro continente, poi il paese, la vostra città, il vostro quartiere, il giardino di casa, la casa, la stanza in cui vi trovate in quel momento, la parte esterna del corpo e per finire la parte interna e il vostro spirito.

⁵ Cohen S, Doyle WJ, Turner RB, Alper CM, Skoner DP. "Emotional style and susceptibility to the common cold." *Psychosom Med.* 2003 Jul-Aug;65(4):652-7. doi: 10.1097/01.psy.0000077508.57784.da. PMID: 12883117.

⁶ Silverman, Marni N et al. "Immune modulation of the



Quindi, ripercorrete il passaggio al contrario, spostandovi dall'interno verso l'esterno, elencando le varie cose lungo il percorso. Si tratta di un modo coinvolgente di pensare a livello personale e poi globale alla gratitudine.

Crogiolarsi nell'abbondanza

Quando ci abbandoniamo all'abbondanza presente nella nostra vita, scegliamo intenzionalmente di vedere ciò che abbiamo e non quello che non abbiamo. Per capire che abbiamo in abbondanza, dobbiamo attuare un cambiamento mentale. Dobbiamo modificare intenzionalmente e continuamente la narrazione interiore da "Io ho bisogno" o "Io voglio" a "Io ho" oppure "Io sono grato di"

Uno dei motivi per cui oggi siano in tanti a tendere al minimalismo è che l'attenzione è concentrata sull'abbondanza e sulla gioia di vivere con meno. Alleggerisce il carico mentale.

hypothalamic-pituitary-adrenal (HPA) axis during viral infection." *Viral immunology*, Vol. 18, 1 (2005): 41-78. doi:10.1089/vim.2005.18.41



Quando riconosciamo che ciò che abbiamo è più che sufficiente, possiamo utilizzare la nostra energia per attività, persone e cose che ci trasmettono gioia.

Riformulare la realtà

Rimodulare la realtà per vedere le cose da un lato più positivo richiede pratica. È una pratica che, se esercitata, diventa un'abitudine. Vi raccontiamo una storia che evidenzia questo aspetto.

C'erano una volta due bambini che avevano una visione molto diversa della vita. La bimba era un irrefrenabile ottimista e il bimbo era incapace di provare il senso di gratitudine e resilienza. I loro genitori si preoccupavano per la figlia ottimista che non era realista e temevano che prima o poi il mondo l'avrebbe sopraffatta. Amavano il suo ottimismo e il suo idealismo, ma pensavano che questi aspetti del suo carattere le avrebbero portato solo delusioni. Dall'altra parte, osservavano l'altro figlio e temevano che il suo lamentarsi costantemente gli avrebbe impedito di condurre una vita serena.

Un giorno, i genitori hanno deciso di mettere i loro figli alla prova. Hanno riempito due stanze con cose completamente diverse. Una stanza ricolma di giocattoli e passatempi di ogni tipo, il sogno di tutti i bambini. L'altra stanza, piena zeppa di letame. Esatto, popò. I genitori volevano dimostrare alla figlia ottimista che la vita poteva essere difficile e piena di delusioni, avendo a che fare con la stanza piena di letame. E intendevano insegnare al figlio pessimista che nella vita ci sono cose che possono dare gioia.

I bambini sono stati introdotti nelle rispettive stanze. Il bambino pessimista, che era solito concentrarsi sugli aspetti negativi, è entrato nella stanza piena di giochi e si è guardato intorno con un'espressione scettica. Ha bighellonato nella stanza, giocato con alcune cose e poi ha iniziato a dire che sperava davvero di trovare il gioco che desiderava, ma che non riusciva a trovarlo.

Oppure si lamentava che i giocattoli fossero troppo ingombranti o troppo difficili o non fossero di suo gusto e che quelli che gli piacevano erano troppo pochi. Dopo aver giocato (e piagnucolato) per ore, aveva iniziato a lamentarsi e chiedere quando sarebbe arrivato il momento di rimettere a posto e finire di giocare.

Nel frattempo, nella stanza piena di letame, i genitori erano certi che la figlia sarebbe rimasta disgustata. L'odore, la quantità...che ribrezzo! Si sono insinuati nella stanza e non riuscivano a vedere la figlia; solo il letame che volava da un lato all'altra della stanza, formando un mucchio in un angolo. Preoccupati, la chiamarono, chiedendosi dove fosse. All'improvviso è apparsa, con un sorriso smagliante e una pala in mano. "Mamma, papà, vedete? Con tutto questo letame in giro, deve esserci un pony da qualche parte!"

Tra quello dei due bambini, quale spirito vorreste emulare?



Coenzima Q10

Il coenzima Q10, noto anche come CoQ10 o ubiquinone, è un antiossidante prodotto naturalmente dal corpo. È una sostanza chimica importante per contrastare gli attacchi dei radicali liberi. Mentre molti antiossidanti vengono assunti tramite cibo o integratori, il CoQ10 è un coenzima prodotto dal corpo.

A differenza della vitamina D, del magnesio, dello zinco, del selenio o dei probiotici, è raro avere una carenza di CoQ10. Tuttavia, le persone con determinate condizioni possono trarre beneficio dall'assunzione di integratori o da una dieta ricca di questo coenzima. Inoltre, a seconda dell'età, l'organismo può diminuire la sua produzione di CoQ10, pertanto può essere appropriato compensare mediante integratori supplementari.

Il CoQ10 è parte integrante del metabolismo ed è necessario per la produzione di energia. Aiuta a trasformare il cibo consumato in energia, non perché brucia le calorie, ma di fatto perché scompone e utilizza adeguatamente tutti gli alimenti sani e nutrienti che consumiamo. Il CoQ10 trasporta gli elementi, come gli elettroni, che supportano il corretto funzionamento degli enzimi.

Gran parte di questo processo ha a che fare con i nostri mitocondri, essenzialmente le centrali delle nostre cellule, dove il CoQ10 viene immagazzinato.¹ Il CoQ10 è presente in tutte le cellule del corpo, ma esiste in quantità maggiori in organi che rappresentano i motori delle funzioni vitali del corpo, come reni, polmoni e cuore.²

Oltre al lavoro metabolico di base, il CoQ10 ha un ruolo importante nel sistema cardiovascolare, immunitario, sulla salute del cervello, la prevenzione dell'emicrania e la cognizione. Non è noto se le condizioni di inefficienza di questi sistemi siano causate da bassi livelli di CoQ10 o se al contrario siano esse stesse a ridurre i livelli di CoQ10.



Il CoQ10 ha un potenziale sorprendente nel supportare le persone afflitte da malattie cardiovascolari a vivere più a lungo.

I pazienti con insufficienza cardiaca che hanno partecipato a due studi indipendenti e che hanno assunto integratori di CoQ10 hanno manifestato meno complicazioni a livello cardiaco e sono stati meno soggetti a ospedalizzazioni.^{3,4} Anche se non è stata ancora confermata alcuna correlazione, alcune ricerche hanno suggerito che i livelli di ipertensione possono essere ridotti incrementando la quantità di CoQ10 (altre ricerche non hanno dimostrato alcun beneficio)^{5,6} Se siete dei soggetti cardiopatici, potrebbe valere la pena interpellare il vostro medico per valutare l'assunzione di integratori di coenzima Q10.

Detto questo, se parte dei vostri problemi cardiaci è l'iperlipidemia, comunemente nota come colesterolo alto, e state assumendo farmaci per curarlo, c'è la possibilità che il farmaco stia riducendo i livelli di CoQ10.

Se l'assunzione di farmaci contenenti statina genera disturbi come dolore o debolezza, l'assunzione di integratori di CoQ10 può aiutare a mitigare alcuni di questi effetti indesiderati. Come sempre, specialmente quando si assume il farmaco per una condizione seria, rivolgetevi prima al vostro medico.

Anche la salute del cervello e la funzione cognitiva possono trarre vantaggio dal CoQ10. Il cervello è particolarmente suscettibile ai danni ossidativi dovuti alla sua natura grassa e al processo di invecchiamento. Il CoQ10 funge da importante antiossidante nel contrastare lo stress ossidativo generato dall'attività dei radicali liberi. Se da un lato è necessaria una maggiore ricerca su soggetti umani, dall'altro l'aumento di malattie come l'Alzheimer e il Parkinson può essere rallentato mediante l'integrazione di CoQ10.^{7,8} Carenze di CoQ10 sono state notate nei malati di emicrania e alcune ricerche ne hanno dimostrato gli effetti positivi sulla prevenzione o il trattamento di tale disturbo.⁹

Alcuni alimenti contengono un livello particolarmente alto di CoQ10 e molti di questi fanno parte degli alimenti che andrebbero regolarmente aggiunti in una dieta sana. I pesci grassi come trote, salmone, tonno, sardine e sgombri ancora una volta sono altamente efficaci in termini di nutrizione. Anche spinaci e broccoli sono ricchi di antiossidanti. I legumi, specialmente l'umile lenticchia, sono opzioni valide per i vegetariani o per chi non gradisce o è allergico al pesce. Semi e frutta secca, come semi di sesamo, pistacchi e arachidi, sono alternative alla carne altrettanto valide per l'assunzione di CoQ10.

¹ Garrido-Maraver J, Cordero MD, Oropesa-Ávila M, Fernández Vega A, de la Mata M, Delgado Pavón A, de Miguel M, Pérez Calero C, Villanueva Paz M, Cotán D, Sánchez-Alcázar JA. Coenzyme q10 therapy. Mol Syndromol. 2014 Jul;5(3-4):187-97. doi: 10.1159/000360101. PMID: 25126052; PMCID: PMC4112525.

² Saini R. Coenzyme Q10: The essential nutrient. J Pharm Bioallied Sci. 2011 Jul;3(3):466-7. doi: 10.4103/0975-7406.84471. PMID: 21966175; PMCID: PMC3178961.

³ Mortensen SA, Rosenfeldt F, Kumar A, Dolliner P, Filipiak KJ, Pella D, Alehagen U, Steurer G, Littaru GP; Q-SYMBIO Study Investigators. The effect of coenzyme Q10 on morbidity and mortality in chronic heart failure: results from Q-SYMBIO: a randomized double-blind trial. JACC Heart Fail. 2014 Dec;2(6):641-9. doi: 10.1016/j.jchf.2014.06.008. Epub 2014

Oct 1. PMID: 25282031.

⁴ Morisco C, Trimarco B, Condorelli M. Effect of coenzyme Q10 therapy in patients with congestive heart failure: a long-term multicenter randomized study. Clin Invest. 1993;71(8 Suppl):S134-6. doi: 10.1007/BF00226854. PMID: 8241697.

⁵ "Complementary and Alternative Medicine – Penn State Hershey Medical Center – Penn State Hershey Medical Center." Coenzyme Q10, Penn State Hershey Health Information Library, pennstatehershey.adam.com/content.aspx?productid=107.

⁶ Ho MJ et al. Blood pressure lowering efficacy of coenzyme Q10 for primary hypertension. The Cochrane database of systematic reviews vol. 3,3 CD007435. 3 Mar. 2016, doi:10.1002/14651858.CD007435.pub3.

⁷ Wadsworth TL, Bishop JA, Pappu AS, Woltjer RL, Quinn JF. Evaluation of coenzyme Q as an antioxidant strategy for

Alzheimer's disease. J Alzheimers Dis. 2008 Jun;14(2):225-34. doi: 10.3233/jad-2008-14210. PMID: 18560133; PMCID: PMC2931577.

⁸ Shults CW, Oakes D, Kiebertz K, Beal MF, Haas R, Plumb S, Juncos JL, Nutt J, Shoulson I, Carter J, Kompolti K, Perlmutter JS, Reich S, Stern M, Watts RL, Kurlan R, Molloy E, Harrison M, Lew M; Parkinson Study Group. Effects of coenzyme Q10 in early Parkinson disease: evidence of slowing of the functional decline. Arch Neurol. 2002 Oct;59(10):1541-50. doi: 10.1001/archneur.59.10.1541. PMID: 12374491.

⁹ Hershey AD, Powers SW, Vockell AL, Lecates SL, Ellinor PL, Segers A, Burdine D, Manning P, Kabbouche MA. Coenzyme Q10 deficiency and response to supplementation in pediatric and adolescent migraine. Headache. 2007 Jan;47(1):73-80. doi: 10.1111/j.1526-4610.2007.00652.x. PMID: 17355497.

Educare i bambini alla gentilezza

Quando pensiamo a ciò che vogliamo per i nostri figli, molti dichiarano di volere che siano sani e felici. Alcuni affermano di desiderare che i loro figli provino l'esperienza del successo, altri che si sentano sempre amati. Quanti di noi danno un valore prioritario alla gentilezza? Una delle cose più importanti che facciamo come genitori (o nonni, zii, insegnanti o educatori) è insegnare ai nostri figli l'importanza della gentilezza.

Anche se potrebbe sembrare diverso quando si ha a che fare con loro, i bambini sono in realtà innatamente empatici e socialmente consapevoli. Tuttavia, questi aspetti si sviluppano con il tempo. Inizialmente, i bambini si comportano bene perché devono ottenere ciò che vogliono, ad esempio una ricompensa per l'aiuto dato nelle pulizie. Questo processo si evolverà nella consapevolezza che per meritare encomi e approvazione bisogna essere gentili e cordiali. Alla fine, man mano che essi maturano a livello sociale ed emotivo, inizieranno a riconoscere le esigenze delle persone. "Quella bambina al parco sta piangendo perché dice di dover tornare a casa" oppure "Mia sorella è arrabbiata perché il suo giocattolo si è rotto". Questa sensibilità sviluppa un senso più profondo di aiuto verso gli altri, perché intrinsecamente li fa sentire bene. Proprio come si riempiono di orgoglio nell'imparare qualcosa di nuovo, ad esempio a vestirsi o allacciarsi le scarpe da soli, i bambini iniziano anche a sentire quell'emozione che tutti avvertiamo dentro di noi quando sappiamo di aver fatto la cosa giusta per un'altra persona.

Tutti vogliamo che i nostri figli imparino molte cose (mangiare sano, fare esercizio tutti i giorni, imparare con interesse e coinvolgimento), ma essere gentili si insegna principalmente con l'esempio.

Questo richiede molta introspezione e forse un'autoanalisi profonda. Invece di usare l'imperativo "Fai il bravo e non alzare la voce con i tuoi amici" oppure ammonirli con "Non prendere il suo giocattolo", il primo passo per insegnare la gentilezza è analizzare il modo in cui voi trattate gli altri. Siete cordiali, cortesi e grati nei confronti del commesso del negozio di alimentari quando state pagando? Sbuffate impazienti quando qualcuno in coda davanti a voi procede più lentamente? Siete gentili e coinvolgenti con i vostri vicini? Parlate in modo gentile di altre persone o le criticate? Quest'ultimo esempio è particolarmente importante, perché i bambini ascoltano sempre (anche quando ignorano la nostra richiesta di mettere a posto i giocattoli!). Se criticate l'aspetto di altri o spettegolate sulle persone, i vostri figli guardano e imparano.

Evidenziate le azioni gentili degli altri e parlatene con loro. "La nonna mi ha detto di essersi offerta volontaria per leggere libri ai bambini della scuola di quartiere". Coinvolgete i vostri figli con ciò che sta facendo la nonna, parlando con loro del perché lo stia facendo e come questo sia utile agli altri. Se riuscite, coinvolgete altre persone che spieghino ai vostri bambini l'importanza di essere gentili. Chiedete alla nonna di parlare con i vostri figli e di raccontare loro di quello che fa e perché. Questo li aiuterà a capire che la gentilezza è una cosa normale e attesa.



Fate attenzione a non utilizzare le buone azioni di altri in modo comparativo: "Vostra sorella è molto più gentile di voi".

Questo genererebbe un senso di vergogna e di inadeguatezza. Parlate invece della gentilezza che vedete negli altri con apprezzamento e ispirazione. "Ho appena avuto una conversazione telefonica con un operatore molto gentile e proattivo. Ho apprezzato molto la sua gentilezza nel risolvere il mio problema".



Ecco alcuni modi per costruire la cultura della gentilezza in casa. Parlate dei vostri sentimenti, in particolare della vostra vulnerabilità. In questo modo, non solo dimostrerete ai bambini che la vulnerabilità e le sensazioni di elaborazione sono normali, ma offrirete anche l'opportunità di imparare a rispondere e risolvere i problemi aiutando gli altri. Tenete presente che ciascun bambino è unico e aiutate ognuno di loro scoprire il proprio "stile" di gentilezza.

Dimostrate loro come condividete e agire con abbondanza. Se nell'orto di casa avete molte bietole (o pomodori, fiori, ecc.), parlate di quanto si ha e fate in modo che i vostri figli vi accompagnino quando offrite ai vicini ciò che è in più.



Iniziate presto a insegnare loro a fare le faccende di casa (a 18 mesi o 2 anni), ma anziché assegnare semplicemente i compiti, spiegate che queste attività fanno parte delle loro responsabilità per aiutare la famiglia.

Quando preparate la cena o passate l'aspirapolvere, fate notare che anche voi lo fate per aiutare la famiglia. E ogni tanto intervenite per dare loro una mano, proprio come vorreste che facessero con voi.

Parlate quotidianamente con loro delle loro interazioni con i compagni. Prestate attenzione a casi di bullismo o di inciviltà nei loro gruppi sociali. Andate oltre il fatto di insegnare il valore che la gentilezza ricopre nella vostra famiglia, incoraggiandoli a tenere d'occhio qualsiasi comportamento o azione sbagliata dei compagni e spingendoli a stare vicini a chi è oggetto di pettegolezzi o viene deriso.

Riconoscete che i vostri figli fanno parte del vostro contributo per la società. Certo, volete che siano contenti, sani e che abbiano successo, ma niente di tutto questo è importante se non praticano la gentilezza verso gli altri e verso la Madre Terra.

Andate a ballare

Che cos'è che solleva lo spirito, vi mantiene social, vi fa sentire più giovani, è ottimo per la salute cardiaca, accelera il metabolismo e che potete ancora praticare anche invecchiando? Il ballo!

Ballare può rappresentare un allenamento completo. Quando si va in bicicletta o si fa una passeggiata, si utilizzano principalmente le gambe. Sebbene siano attività fisiche fantastiche, un'attività di fitness più completa ci aiuta a mantenere un livello di forza equilibrato, impedendo l'eccessivo affaticamento di un solo gruppo muscolare o due, e rendendo l'attività più interessante.

Equilibrio e coordinamento sono certamente necessari per ballare e, se non sono più quelli di una volta, il ballo può essere un'ottima alternativa per migliorarli.

Il movimento che facciamo quotidianamente, come camminare o salire le scale, ci mantiene nello stesso asse longitudinale (la linea mediana che divide il corpo verticalmente a metà). Quando balliamo, il corpo si muove in modo del tutto unico, interessando tutti gli assi del corpo: laterale, frontale, rotatorio, ecc. Ruotiamo, ci flettiamo, ci inarchiamo e muoviamo le braccia in modo totalmente indipendente dalle gambe.

Mentre si balla, ci dimentichiamo completamente del fatto che stiamo facendo esercizio fisico. Avete mai fatto un giro in bici o una corsetta e continuare a guardare l'orologio per controllare il tempo trascorso e quello rimanente? Mentre balliamo, è facile perdere il senso del tempo perché ballare è un'attività sociale, dinamica e divertente. La musica e il movimento del corpo ci trasferiscono gioia, quindi il ballo non viene avvertito come uno sforzo fisico.

Ballare è un esercizio completo per il corpo e allo stesso tempo delicato. A differenza della corsa, che può causare danni al ginocchio, alle caviglie o alle anche, per alcune persone, è faticoso in base a quanto si impegnano. Naturalmente, i ballerini professionisti spingono il fisico a limiti estremi. Ma il ballo sociale non ha un impatto gravoso sul corpo. Se avete dubbi su quanto possa essere faticosa una lezione di ballo, interpellate prima l'istruttore o provate ad osservare da fuori per vedere se fa al caso vostro.

Alcune attività, come nuoto, jogging e canottaggio, sono ottime per entrare nella trance derivante dai movimenti ripetitivi. Il ballo è più dinamico perché i movimenti cambiano in base alla musica e al partner che si ha davanti (nel caso di balli di coppia). Pertanto, mantiene attiva anche la mente.¹

Il ballo è un po' come gli scacchi: attiva le aree del cervello che coinvolgono la memoria, la pianificazione, l'organizzazione e lo sviluppo di competenze.²

Bisogna pensare alla mossa successiva, assecondare i movimenti del partner, seguire il ritmo e i suggerimenti della musica e definire lo spazio in cui ci si muove. Richiede il coordinamento di tanti aspetti e il cervello è stimolato a lavorare e a rispondere in vari modi.

Socialmente parlando, il ballo è piuttosto vario. Potete svegliarvi al mattino, accendere la musica e ballare nella privacy della vostra casa.

Ciò richiede poca abilità ed evita lo sforzo di dover imparare tutti i nuovi movimenti. Ballare da soli vi permette anche una certa libertà personale, consentendovi di muovervi come più vi piace, senza sentirsi insicuri o in imbarazzo. Vi consente di scegliere la musica che preferite e di decidere per quanto tempo farlo. Potete anche seguire la miriade di lezioni disponibili online che illustrano movimenti e passi o anche semplicemente ascoltare gli istruttori motivazionali che vi spiegano perché è importante partecipare alla lezione.

Naturalmente, potete scegliere l'opzione di un vero e proprio corso dal vivo o di un gruppo di ballo. Optare per un corso in cui avete bisogno di un partner (ad esempio, la salsa) o per il ballo di gruppo in cui seguire semplicemente l'istruttore (come la zumba). La cosa bella di un corso è che dovete dimostrare un po' più di responsabilità esterna. Oltre a questo, è un modo per incontrare altre persone o trascorrere del tempo con persone che vi piacciono e con cui condividere il momento di attività fisica. E infine, essendo intergenerazionale, il ballo può anche aiutare a rimanere in contatto con i più giovani o i bambini. Quindi, cosa aspettate a invitare i vostri nipoti a ballare con voi?

¹ Edwards, Scott. Dancing and the Brain, Harvard Mahoney Neuroscience Institute, neuro.hms.harvard.edu/harvard-mahoney-neuroscience-institute/brain-newsletter/and-brain-dancing-and-brain.

² Teixeira-Machado L, Arida RM, de Jesus Mari J. Dance for neuroplasticity: A descriptive systematic review. Neurosci Biobehav Rev. 2019 Jan;96:232-240. doi: 10.1016/j.neubiorev.2018.12.010. Epub 2018 Dec 10. PMID: 30543905.



I benefici del golf a livello sociale

Immaginate di essere all'aperto in una giornata di sole, in mezzo al verde a perdita d'occhio e di avvertire una leggera brezza, mentre camminate lentamente facendo un allenamento delicato e completo, il tutto incorniciato dal tempo trascorso insieme a persone con cui vi piace stare. Questo è il quadro che descrive una tipica giornata di golf.

Nel mondo del fitness, il golf viene a volte denigrato e non considerato uno sport, perché troppo leggero per il corpo e non risponde ad alcuna zona di frequenza cardiaca intensa. Ma non riducete il golf a una mera attività legata a carrelli da golf e golfisti che indossano polo e visiere bianche. Il golf è uno sport che può aiutare le persone che non sono in grado di svolgere un'attività fisica faticosa, che non possono uscire e muovere il corpo.

Infatti, uno studio su larga scala e a lungo termine, condotto su circa 6.000 partecipanti ha dimostrato che chi gioca a golf regolarmente, cioè almeno una volta al mese, ottiene importanti risultati a livello di salute.¹

I dati rilevati dal vasto gruppo nel corso di 10 anni mostrano che tra i golfisti che praticano con regolarità è stata riscontrata una notevole differenza nel tasso di mortalità rispetto a chi non pratica questo sport. In questo caso, il tasso di mortalità è soltanto del 15,1%, mentre quello delle controparti del 24,6%.

È interessante notare che lo studio non ha specificato se i golfisti camminavano o guidavano i carrelli, pertanto i risultati di una maggiore longevità non possono essere interamente attribuiti all'attività fisica di camminare tra le buche. Gli scienziati che hanno analizzato questi dati ritengono piuttosto che il golf possa apportare benefici per il suo aspetto sociale, inclusa l'emozione che infonde per la competizione.

¹ "Golfing Regularly Could Be a Hole-in-One for Older Adults' Health." American Heart Association, 12 Feb. 2020, newsroom.heart.org/news/golfing-regularly-could-be-a-hole-in-one-for-older-adults-health.

² Rose, Amanda J, et al. "How girls and boys expect disclosure about problems will make them feel: implications for friendships." Child development vol. 83,3 (2012): 844-63. doi:10.1111/j.1467-8624.2012.01734.x.

³ Chopik, William J. "Family/Friend Influences on Health across the Lifespan." OSF, 4 Apr. 2017. Retrieved from osf.io/9jpux.

⁴ Landrum, Sarah. "Millennials And The Resurgence Of Emotional Intelligence." Forbes, Forbes Magazine, 21 Apr. 2017, www.forbes.com/sites/sarahlandrum/2017/04/21/millennials-and-the-resurgence-of-emotional-intelligence/.

Uno dei medici che ha presentato queste informazioni ha anche accreditato gli effetti positivi sulla salute apportati dall'aria fresca, dall'esposizione al sole e alla natura.

Ad esempio, la solitudine negli uomini è una questione sociale preoccupante, in particolare quando diventano più anziani. Fin dai primi anni, i ragazzi riferiscono che per loro condividere le proprie sensazioni sia una strana esperienza a cui non vale la pena dedicare tempo.² Quando si trovano ad affrontare situazioni tristi, sono meno propensi delle ragazze a condividere le loro esperienze con un amico. Il lato che rattrista di più è che questo punto di vista e il loro comportamento sono forgiati sul modello del ruolo maschile (gli uomini tendono ad avere meno amici delle donne) e persistono nella loro vita da adulti.

Un aspetto importante è che gli uomini tendono a concentrare di più le loro interazioni sociali sul matrimonio e la carriera. Sebbene la dedizione al proprio lavoro, al coniuge e alla famiglia sia un aspetto meraviglioso, spesso pone l'onere delle esigenze sociali sul coniuge e può creare linee poco definite tra la vita personale e quella professionale. Alcune ricerche hanno suggerito che, sebbene il sostegno della famiglia sia un'ottima soluzione, gli uomini che hanno avuto amicizie strette con persone al di fuori della propria famiglia hanno anche ottenuto migliori risultati a livello di salute e hanno persino vissuto più a lungo.³

Ma c'è una speranza! In generale, la generazione dei Millennial ha maggiori probabilità di valorizzare l'amicizia e tra i Millennial l'individuo non dipende dalla famiglia ma dalla sua rete sociale, non solo per le attività di intrattenimento, ma anche per il supporto emotivo.

Un'alta percentuale di Millennial dichiara inoltre di apprezzare fortemente l'intelligenza emotiva e che desiderano svilupparla in se stessi.⁴





Riconducendo questo argomento al golf, come fate a rendere la vostra vita sociale una priorità? La risposta immediata è: presentarsi, lasciarsi coinvolgere e abbassare tutte le difese.

La vulnerabilità, e insieme ad essa magari un po' di imbarazzo, è fondamentale per sviluppare relazioni più profonde.

Dovete impegnarvi a rendere le amicizie una priorità della vita. Quando si partecipa ad attività sociali come il golf (o a un gruppo di runner, una rete di genitori, un club di gioco, ecc.), state facendo del bene alla vostra salute e non solo, perché coltivate anche le relazioni con gli altri.



L'isolamento delle neomamme

Il senso di isolamento che provano le neomamme è un tema comune nella società moderna. Solo poche generazioni fa, le famiglie vivevano in case multigenerazionali con molti altri genitori da cui trarre insegnamento. Al giorno d'oggi, sono tante le mamme alla prima esperienza che sperimentano l'isolamento, entrando in un ruolo completamente nuovo che stravolge la loro vita. Ci sono ovvie ragioni per questa sensazione e, fortunatamente, seguendo suggerimenti specifici è possibile combattere questo senso di solitudine, anche se in parte.

La famiglia intesa come nucleo esiste da appena 100 anni. Non è qualcosa che storicamente si verificava molto spesso. Durante i periodi di migrazione di massa intranazionale, dalle campagne alle aree urbane, soprattutto durante la rivoluzione industriale, o nel periodo di emigrazione da un paese all'altro, ad esempio il fenomeno migratorio del tardo Ottocento o alla fine della Guerra mondiale, intere famiglie allargate si trasferivano dall'Europa agli Stati Uniti.

Oggi, single, coppie e nuclei familiari vivono da soli, a volte a centinaia di chilometri dal resto della famiglia. E questo rende tutto più complicato per una neomamma che deve adattarsi al suo nuovo ruolo e alle nuove responsabilità.

L'allattamento al seno è uno degli atti meno istintivi ma più naturali dell'uomo! Per una neomamma che deve imparare ad allattare al seno (e come se non bastasse, nutrire un neonato che deve imparare a farlo) possono essere necessari due o tre mesi e diverse visite da un consulente in allattamento, per riuscirci in modo efficace. E anche se vi sentite a vostro agio con l'allattamento al seno in pubblico, molte volte vi ritroverete ad allattare il bambino mentre dorme o ad aiutarlo ad addormentarsi, quindi sarete da sole in silenzio. Questo stare da sole può farvi sentire abbastanza isolate. Cercate di riconoscere questa sensazione e provate a cambiare la vostra mappa mentale per cercare di rallentare piano piano il tempo e stabilire una connessione con il vostro bambino.

A seconda della parte del mondo in cui vive, una donna può ritrovarsi ad affrontare tutto da sola, incluso trovare un sistema di sostegno nel periodo post-parto. Mentre in alcuni stati, come la Danimarca e la Svezia, esistono gruppi di neomamme costituiti da enti governativi locali attraverso il sistema sanitario e dell'istruzione, nella maggior parte dei paesi, le donne devono organizzarsi da sole. Questo è ulteriormente complicato se i gruppi di sostegno sono a pagamento o difficili da trovare.

Cercate di individuare le risorse su Internet, ma partecipate ai gruppi di persona. Sebbene Internet sia una ricca fonte di informazioni, i forum online per genitori possono rappresentare dei vasi di Pandora che dispensano consigli inutili e disinformati (nella migliore delle ipotesi) o fonti di aspre critiche (nel peggiore dei casi). Cercate gruppi di neomamme nella vostra zona (anche prima di partorire) o chiedete alla vostra ostetrica se è a conoscenza di associazioni di questo genere. Se state allattando al seno, di solito sul territorio sono presenti gruppi di supporto di La Leche League o dell'ospedale locale.

Partecipare di persona a uno di questi gruppi può essere complicato quando vi sentite immensamente stanche per le cure del neonato, l'attuale periodo di distanziamento sociale dovuto alla pandemia, complica ulteriormente le cose.

Dipende davvero dal livello di comfort che riuscite a ottenere dalla frequentazione del gruppo. Chiedete al responsabile del gruppo quali precauzioni adottino per garantire che vengano osservate le misure di salute e sicurezza (ad esempio, l'uso corretto delle mascherine, coprendo interamente bocca e naso).



Un'altra alternativa è quella di partecipare a gruppi online (Skype, Zoom, Google Chat) in cui ci si incontra in diretta con gli altri membri del gruppo. Ancora una volta, sono preferibili ai forum, che si limitano a pubblicare contenuti scritti, o ai gruppi su Facebook. Vedere i volti delle persone, ascoltare la loro voce e poter sorridere e interagire in tempo reale sono tutti elementi essenziali per la connessione tra persone, che è ciò di cui una neomamma ha bisogno.

Se siete ancora in gravidanza, in particolare alle prime settimane, potete considerare la possibilità di frequentare un gruppo di preparazione al parto. Alcune ostetriche o infermiere fanno parte di un movimento incentrato sulle esigenze delle donne in stato di gravidanza e che, tramite appuntamento, organizzano le riunioni in base alle date previste per il parto, facendo in modo che siano contigue. Ciò consente di organizzare gruppi di sostegno integrati con una particolare attenzione all'aspetto sanitario.



I gruppi spesso si incontrano anche nel periodo post-parto. Le ostetriche o infermiere illustrano cosa aspettarsi durante la gravidanza, il travaglio e il parto e spiegano come prendersi cura del neonato.

Durante la gravidanza, verificate se lo studio di yoga locale organizza corsi pre-parto a cui potreste partecipare e se hanno un programma post-parto. Lo yoga postpartum si concentra sulla guarigione dell'addome e del pavimento pelvico, in particolare in presenza della condizione, molto comune, di diastasi dei retti addominali (separazione dei muscoli addominali). Se non siete inclini allo yoga, verificate se esistono gruppi di mamme a passeggio con la carrozzina.

Rivolgetevi a qualcuno che può darvi sostegno, magari una donna che ha avuto dei bambini da poco, a cui porre le vostre domande e con cui condividere preoccupazioni e sensazioni.

Molto probabilmente, sarà ben felice di condividere la sua esperienza e le conoscenze appena acquisite.

Se pensate che la vostra sensazione di isolamento si stia trasformando in depressione postpartum, cercate subito un aiuto professionale. In questo periodo, il vostro equilibrio ormonale è completamente sballato e il sonno compromesso, quindi riconoscete che questi due fattori insieme vi rendono abbastanza vulnerabili.

Ricordate che si tratta di un periodo delicato dal punto di vista dell'assestamento, pertanto prendetevi cura di voi stesse e delle altre.

Chiedi all'esperto

Quanto è importante avere amici?

In una parola: fondamentale. Gli amici (e la famiglia) creano una rete di sicurezza sociale che si prende cura di noi quando siamo in difficoltà e una rete di gioioso sostegno quando abbiamo buone notizie da condividere. Le ampie prove scientifiche dimostrano che gli esseri umani sono creature intrinsecamente sociali e che trascorrere del tempo in mezzo agli altri fa bene al corpo e alla mente. Solo in termini di felicità, la connessione sociale si è recentemente dimostrata il fattore protettivo più forte contro la depressione.¹

Quando una persona coltiva amicizie strette con persone che condividono il desiderio di focalizzare i propri pensieri ed energie su esperienze, persone e circostanze positive, tutti ne traggono beneficio.

Man mano che i membri del gruppo aumentano la connessione tra loro, possono assumere la responsabilità verso gli altri



membri in modo sano e positivo, mantenendo lo stesso livello di beneficio. Ma qual è il rovescio della medaglia? Nessuno! Sebbene il numero di amici di cui si ha bisogno cambia da persona a persona, una cosa rimane certa: trascorrere il tempo con amici e familiari che sono sulla stessa lunghezza d'onda è un aspetto importante per mantenersi giovani.

Che differenza c'è tra prebiotici e probiotici?

I probiotici sono minuscoli batteri, non patogeni (cioè che non procurano malattie), che vivono nel nostro sistema digestivo. Ci sono trilioni di minuscoli organismi che vivono dentro di noi, tutti con un ruolo importante, incluso quello di elaborare gli alimenti che il nostro corpo non può digerire facilmente e convertirli in sostanze nutrienti assorbibili dall'apparato digerente. I probiotici ci aiutano anche a mantenerci in buona salute perché contrastano l'attività dei batteri nocivi, che se lasciati incontrollati possono causare malattie e fastidi. I prebiotici costituiscono semplicemente cibo per i probiotici. Come qualsiasi altra creatura vivente sulla terra, i probiotici devono nutrirsi per sopravvivere. Fortunatamente, i probiotici prosperano sfruttando alimenti come le fibre presenti nella frutta e verdura. Per questo motivo, le diete a basso contenuto di fibre e ad alto contenuto di grassi saturi non consentono ai probiotici (e quindi al nostro microbioma intestinale) di prosperare. Cosa che, al contrario, non succede con diete ricche di frutta fresca, verdure, fibre integrali non trasformate, frutta secca e semi. Se ci prendiamo cura dei nostri probiotici, alimentandoli con prebiotici sani, a loro volta si prenderanno cura di noi.

Qual è la dieta più sana?

Poiché nessun essere umano è identico a un altro, la risposta è diversa da persona a persona. Il corpo di ognuno di noi ha esigenze uniche che possono addirittura differire da quelle dei familiari più stretti. Pertanto, non c'è una dieta che si possa definire la più sana in assoluto. Tuttavia, ognuno di noi dovrebbe seguire le linee guida generali, come variare il più possibile gli alimenti per garantire che tutte le esigenze nutrizionali siano soddisfatte. Oppure bere acqua fresca e pura. Oltre a evitare di mangiare cibo spazzatura confezionato. Se seguite queste semplici regole e assumete grassi, carboidrati e proteine nella giusta proporzione e in quantità consona al vostro livello di attività fisica, la vostra dieta non potrà che essere sana e adeguata alle vostre esigenze uniche. Lasciatevi guidare dal buon senso, dalla varietà e dalla vostra intuizione per ciò di cui il vostro corpo ha bisogno.



¹ Choi, Karmel W., et al. "An Exposure-Wide and Mendelian Randomization Approach to Identifying Modifiable Factors for

the Prevention of Depression." American Journal of Psychiatry, 2020, doi:10.1176/appi.ajp.2020.19111158.