

Accademia “Salute e Ben Essere”

Scienza, cultura, tradizione e Salute

a cura del dr. Marco Tagliaferri

15 Marzo 2023



Calorie, nutrienti e salute

Quotidianamente ogni persona, per vivere, deve assumere cibo.

Al fine, pertanto, di conservare durante la propria esistenza un equilibrio di vita ottimale, al pari degli altri quesiti che emergono durante tale percorso di vita, resta giustificato chiedersi quante calorie si assumono con gli Alimenti e come tale valore viene distribuito tra i vari nutrienti, contenuti in varia misura negli alimenti, senza dimenticare che ci sono nutrienti, comunque indispensabili, che non esprimono calorie.



Quanti si pongono il quesito di quante calorie esprimono i cibi che mangiamo, o di quali nutrienti sono contenuti nei vari alimenti che assumiamo nella giornata?

Eppure tra i tanti quesiti che ci assalgono quotidianamente diventa una necessità conoscere ciò che mangiamo!

D'altronde non è possibile ottimizzare la propria qualità di vita se non si conoscono gli elementi (calorie e nutrienti) che sostengono il nostro equilibrio di vita!

Sembra una banalità ma è proprio così. Ogni elemento “estraneo” per qualità e quantità che assumiamo con il cibo può arrecarci un danno, che inesorabilmente riduce il nostro spazio di salute.

Basta questa semplice riflessione per indurci, razionalmente, ad accettare, e di conseguenza a ricercare, nella nostra quotidianità, il tempo necessario per sapere, realmente, ciò che mangiamo.

Xilitolo

Avete letto qualche volta in etichetta la presenza di Xilitolo?

Ebbene lo XILITOLO è un dolcificante, meno calorico dello zucchero semplice comunemente usato (saccarosio), con il vantaggio di avere anche un basso indice glicemico.



Motivi per cui è preferito dai diabetici, dagli obesi e da chi è particolarmente attento al peso corporeo. Non è un dolcificante chimico ma un prodotto del tutto naturale potendosi estrarre da alcuni tipi di alberi (betulla).

Dello zucchero comune ne simula la dolcezza, con un rapporto di 1:1 in termini di potere dolcificante, ma con il vantaggio di esprimere il 40% di calorie in meno, ovvero 2,5 Cal. per grammo (a differenza dello zucchero comune che esprime 4 Cal. per grammo).

Come tale è considerato un dolcificante che può tenere maggiormente sotto controllo il peso corporeo.

Un suo eccesso può provocare fenomeni lassativi.

La maggior parte delle volte lo troviamo negli alimenti come sostituto dello zucchero bianco.

E' presente in molti alimenti con evidenti descrizioni "senza zucchero" o "a basso contenuto calorico".

*E' consigliabile? Certamente si, ma attenzione alle quantità assunte!
Non è un dolcificante a zero calorie.*

Indice glicemico

Per **Indice Glicemico** si intende la rapidità di assorbimento intestinale dei Carboidrati contenuti negli Alimenti, oppure la capacità di un Alimento di aumentare la Glicemia.

Varia da zero a 100.

Pertanto è un parametro di controllo metabolico, che può risultare efficace se ben adottato.

Ma come si misura questa velocità dell'incremento glicemico, a seguito della assunzione di un alimento?

Sicuramente in percentuale (%) prendendo a riferimento lo zucchero o il pane bianco ai quali corrisponde il 100% di incremento della glicemia.

Ciò vuol dire che se un Alimento ha un indice glicemico pari a 50 l'incremento glicemico avviene con una velocità pari al 50% rispetto a quella del Glucosio.

Per cui più basso è l'indice glicemico di un Alimento minore sarà l'incremento della glicemia dopo averlo assunto.

L'indice glicemico varia a seconda della complessità molecolare dei carboidrati: gli zuccheri semplici, rispetto ai complessi, hanno un indice glicemico maggiore; ma dipende anche dalle caratteristiche dell'alimento e del pasto: i cibi grassi o quelli ricchi in proteine, e la ricchezza di fibre, rallentando i tempi di svuotamento gastrico e, di conseguenza, la digestione, hanno un indice glicemico minore.

Da quanto detto emerge l'importanza di un parametro, l'indice glicemico, che non ha bisogno di prescrizione medica, ma solamente di conoscenza ed attenzione verso il cibo che si assume.

Trattasi di un sapere particolare che permette ai diabetici, che hanno la necessità di non veder aumentare la propria glicemia dopo i pasti, agli obesi di evitare di innescare la dannosa reazione ormonale conseguente all'aumento della glicemia, a chi vuole mantenere il proprio peso corporeo senza subire le conseguenze che la variabilità glicemica induce.

Per tutti quanti, infine, che desiderano costruire una persistente condizione di salute e ben essere.

Se lo si conosce sicuramente ciascuno può rimodulare e migliorare la propria alimentazione senza procurarsi un danno.



Concorso, Inventa una favola a tavola

Scadenza per la Presentazione degli Elaborati
28 Marzo 2022



XV Concorso Nazionale



INVENTA UNA FAVOLA A TAVOLA



Premio “Angelica Tirone”

promosso dai

Borghi della Salute

nell’ambito del progetto



“Educational Health Program: Nutritional orienteering”

Responsabile: **Marco Tagliaferri**



In collaborazione con:

Ministero dell’Istruzione, Ufficio Scolastico Regionale per il Molise, Direzione Regionale
Il Dirigente TitolareUSR Molise: **Anna Paola Sabatini**
AILD - Associazione Italiana Lions per il Diabete, Presidente: **Mauro Andretta**
SIMDO, Società Italiana Metabolismo Obesità Diabete, Presidente: **Vincenzo Provenzano**
IO - net, Italian Obesity Network, Presidente: **Giuseppe Fatati**
Cresco Mediterraneo: Responsabile Scientifico: **Salvatore Turco**
CPP - Contro il Pre pensionamento dei Peluche: Responsabile **Giuliana Liotard**
Associazione Kamastra: Presidente **Maria Rosaria D’Angelo**

Grano Saraceno



Grano saraceno

Il grano saraceno, con il nome scientifico di *Polygonum fagopyrum*, appartiene alla famiglia delle poligonacee (per cui anche se erroneamente classificato come un cereale, non appartiene alla famiglia delle graminacee). Ha semi triangolari - da cui fagus (faggio, uguali ai semi di faggio) - dalla cui macinazione si ottiene una farina simile a quella del frumento (piros).

Il **grano saraceno** è un grano molto antico. Certamente le prime presenze si trovano oltre l'oriente europeo. In Italia arriva successivamente solo dopo il Medioevo.

L'interesse per il Grano saraceno è dovuto alle sue caratteristiche nutrizionali.

Gli **zuccheri** sono rappresentati dall'amido, distribuito nelle sue componenti per il 25% di amilosio e per il 75% di amilopectina che rende il grano saraceno più digeribile.

Le **proteine** contenute nel grano saraceno hanno un alto valore biologico, composte, infatti, da amminoacidi essenziali, come lisina, treonina e triptofano, e da amminoacidi solforati. Il grano saraceno non contiene le gliadine del glutine; ciò lo rende gluten-free per cui può essere assunto dalle persone affette da celiachia.

I **sali minerali** sono degnamente rappresentati: ferro, fosforo, magnesio, rame, zinco, selenio e potassio.

Le **vitamine** sono quelle del gruppo B.

Ricco di **Antiossidanti** (rutina, quercitina, tannini) e di Fibre.

L'espressione calorica è di 340 Cal. Per 100 gr. di prodotto.

Per tali presenze nutrizionali il grano saraceno è in grado di modulare i livelli di zucchero nel sangue, contribuire a prevenire il rischio cardiovascolare, a ridurre i processi infiammatori, a regolare la funzione intestinale.

Può essere assunto favorevolmente dai **Diabetici**, dagli **Obesi** e dai **Celiaci**.

Attività di movimento

La scienza continuamente si pronuncia sulla efficacia della attività di movimento, non agonistica e ludico-ricreativa.

Non bisogna essere atleti o partecipare a gare di competizione per percepire i benefici della attività di movimento.

Basta il semplice camminare, a cui tutti possono accedere, che se effettuato con l'aiuto di semplici bastoncini può soddisfare esigenze di prevenzione, di cura e di riabilitazione, nelle malattie metaboliche (diabete ed obesità), nelle malattie cardiovascolari, nelle malattie oncologiche, nelle malattie neurologiche, senza escludere la possibilità di un rallentamento dell'inesorabile processo di invecchiamento.



A trarne maggiore beneficio sono certamente i gruppi muscolari, unitamente alle ossa ed alle articolazioni.

Benessere fisico, quindi, a cui si associa sempre anche un benessere mentale.

Questo significa che ogni apparato diventa più efficiente, in particolare muscoli, ossa, articolazioni, che con il tempo, pur risentendo talvolta negativamente delle attività - dolore, stanchezza -, rispondono meglio alle continue sollecitazioni e richieste che la quotidianità impone.

D'altronde una muscolatura in continuo funzionamento non solo fa acquisire maggiore certezza durante l'esercizio fisico, anche nel semplice camminare, ma allontana anche il rischio di lesioni da incidenti anche banali.

Trattasi, pertanto, di un impegno di salute da tutelare, di tempo da occupare favorevolmente, di piacere del presente per costruire il piacere del futuro.

Con tranquillità possiamo affermare che *Mente e Corpo* camminano insieme per dare maggiori certezze di vita alle persone, a cui non possono essere escluse le persone più fragili.

Ma quali sono i muscoli maggiormente interessati nella camminata - anche con l'aiuto dei bastoncini - nelle diverse condizioni ambientali (suolo, dislivello, ecc.)?

Certamente i gruppi muscolari della coscia, sia anteriori che posteriori.

Il quadricipite è quello interessato anteriormente: insieme ai muscoli posteriori della coscia aiuta nella spinta in avanti mentre si cammina, oltre a favorire il movimento delle ginocchia sia nella flessione che nella estensione

Il polpaccio rappresenta il complesso di muscoli posteriori della gamba, particolarmente sollecitato durante il cammino, soprattutto in suoli non pianeggianti e con dislivello considerevole.

Importante è l'allenamento costante da praticare quotidianamente, per evitare fastidiosi dolori mentre si cammina.

Durante il cammino vengono interessati anche i muscoli glutei e quelli dell'anca la cui azione è quella di sostenere il corpo ed il suo peso, contribuendo a dare il giusto equilibrio alla colonna dorsale.

E gli addominali? certamente entrano in gioco nel sostenere il tronco e contribuendo a mantenere la giusta postura.

Se si cammina con i bastoncini l'attività muscolare si amplia con l'interessamento dei muscoli dell'arto superiore, del torace e del collo.

Ritengo che le conclusioni siano alla portata di tutti. Quale consiglio dare? Uno solo.
Movimentiamoci per vivere meglio.

Pepe nero

Pepe nero

Il pepe nero (*piper nigrum*) è una spezia (piccante) orientale, di provenienza indiana, che oltre ad insaporire ciò che mangiamo esprime anche benefici in termine di salute.

Apprezzato sin da tempi remoti, si può dire che la sua storia traccia il cammino di numerosi popoli.

Molto utilizzata in Egitto ai tempi dei Faraoni considerata come spezia pregiata, ne fecero ampio uso i greci ed i romani tanto da acquisire la denominazione di “oro nero” perchè utilizzata come merce di scambio.



Contiene proteine (circa 10 gr, per 100 gr. di prodotto), vitamine (soprattutto vit. C e vit. E), - e sali minerali (in particolare Ferro, calcio, Selenio, Zinco), oltre ad un alto contenuto di fibre.

L'espressione calorica è di circa 250 Cal. Per 100 gr.

La tipicità del pepe nero è la presenza di un antiossidante naturale chiamato piperina (a cui è dovuta la piccantezza) che, oltre ad esercitare un ruolo decisivo contro la degradazione di prodotti nocivi all'organismo (radicali liberi) esercita un'azione stimolante - eupeptica, nel promuovere la formazione dei succhi gastrici migliorando, di conseguenza, la funzione digestiva e l'assorbimento di sostanze nutritive.

Per tale motivo non può essere consumato da chi è affetto da patologie gastrointestinali.

Il pepe nero fa dimagrire? sembra proprio di sì, perchè riesce a stimolare la termogenesi ed aumentare il senso di sazietà, rientrando tra i determinanti del calo ponderale.

Per cui gli obesi non lo debbono temere.

Inoltre, si ritiene che possa avere anche una funzione antidepressiva, perchè favorirebbe la produzione di endorfine naturali nel cervello, aumentando il livello di serenità.



Il pepe nero rientra anche nella lista dei cibi afrodisiaci. Per la presenza di vitamine e di sali minerali, sostiene le difese immunitarie.

Inoltre ha proprietà antinfiammatorie e di conservazione dei cibi.

Da quanto detto resta giustificato il dire “una persona tutto pepe” (persona vivace ed intraprendente, briosa e decisa oltre che determinata a farsi valere e a non tollerare abusi); oltre a dire “né sale né pepe” (persona debole, indecisa, con scarsa personalità).

Agli Amici della SIMDO,

Ho deciso di pubblicare “I valori del Volontario CISOM, nel ricordo commosso di Paolo Miserendino, già Segretario Generale SIMDO. Esaltante e motivante il suo entusiasmo quando mi parlava del CISOM-Ordine di Malta. Difficile da dimenticare.

#CISOManchio

**BASCO
ROSSO**

Convegno "I Valori del Volontario CISOM"

L'evento è stata l'occasione per discutere, alla presenza di illustri personalità del CISOM, Ordine di Malta e Istituzioni, dei valori che sottendono l'operato dei volontari: Spiritualità, Impegno, Formazione, Presenza, Ascolto, Intesa, Disponibilità, Fedeltà, Onore

LAURA SARNI

RAGGRUPPAMENTO CISOM MOLISE

I volontari e le volontarie del Raggruppamento Molise, con la collaborazione del Gruppo Matese Alexis, hanno organizzato il convegno "I valori del volontario CISOM", incentrato sulla Carta dei Valori che tutti i volontari del Corpo Italiano di Soccorso dell'Ordine di Malta, fanno propri nell'implementare il servizio verso chi ha bisogno. L'evento si è tenuto il 3 dicembre 2022 nell'aula magna dello storico Convitto Nazionale Mario Pagano sito nel cuore della città di Campobasso e simbolo culturale della regione Molise con il patrocinio del Consiglio Regionale del Molise, l'Ufficio Scolastico Regionale e la Direzione del Convitto Mario Pagano. I lavori sono stati aperti dai saluti di Rossella Gianfagna, Rettore del Convitto, che si è dimostrata entusiasta di ospitare i volontari del CISOM, braccio operativo in Italia del Sovrano Militare Ordine di Malta, auspicando la futura e fattiva collaborazione con la secolare istituzione che rappresenta. Parole di sincero apprezzamento per l'iniziativa sono state espresse da Agata Antonelli, Dirigente scolastico dell'Istituto Comprensivo "Montini" di Campobasso, intervenuta per l'Ufficio Scolastico Regionale; la prof.ssa Antonelli ha colto le potenzialità della divulgazione nelle scuole dei valori del volontario CISOM aprendo ad una futura calendarizzazione di incontri nelle principali istituzioni scolastiche della regione. Il **Presidente del CISOM**, Gerardo Solaro del Borgo **ha elogiato la figura del volontario, fedele ai valori cristiani e umani, pronto a soccorrere chi ha bisogno ovunque**, al fianco delle istituzioni, sia in Italia che all'estero. Quale rappresentante dei circa 4.000 volontari sparsi in tutta Italia, ha ringraziato i presenti, veicolando un messaggio di speranza, di chi tende la mano all'altro in difficoltà, di chi offre il servizio sanitario per superare il momento di gravità, di chi offre un pasto caldo oppure solo una coperta a chi non ha più una casa, di chi dona un abbraccio, una parola di conforto o soltanto orecchie per ascoltare; ha ringraziato per la dedizione, l'impegno, l'altruismo e l'abnegazione i volontari presenti in sala e coloro che hanno seguito la diretta tramite social network. Durante il suo eloquio sono stati trasmessi diversi video sull'operato del CISOM in Italia e all'estero, sui numerosi salvataggi dei migranti nello Stretto di Sicilia.



Momenti toccanti che hanno commosso la platea degli invitati, per la veridicità delle immagini, così aderenti al momento storico che stiamo vivendo tra migrazioni di massa per la povertà e la guerra, restrizioni Covid e il bisogno di aiutare gli altri in difficoltà. Il Presidente ha inoltre condiviso la toccante testimonianza di una volontaria della sezione Campobasso, che nonostante i suoi gravi problemi di salute, non ha mai rinunciato a dedicare il suo tempo all'aiuto degli altri, e che, nel gruppo, ha trovato la forza per lottare e regalare un sorriso a chi è in disagio. Il prof. Alberto Bochicchio, Gentiluomo di Sua Santità, Cavaliere di Gran Croce Magistrale con Fascia, Ministro Consigliere del S.M.O.M. presso la Repubblica di Slovenia, ha illustrato la storia millenaria del Sovrano Militare Ordine Ospedaliero di San Giovanni, di Gerusalemme, di Rodi e di Malta di cui il CISOM è il braccio operativo. La sua testimonianza si avvale dell'esperienza di un'intera vita al servizio dell'Ordine, dei signori malati e dei bisognosi. Il Tesoriere del CISOM, Paolo Paolucci ha messo in evidenza l'aspetto spirituale che ogni volontario, come un bagaglio irrinunciabile, deve portare con sé, mentre affronta le brutture della vita, quando è pilastro e sostegno per gli altri. **La gratuità dell'operato porta ad una gratificazione personale che guida il volontario verso altro bene da mettere in pratica;** gli incontri che gli assistenti spirituali di gruppo e raggruppamento hanno con i volontari sono momenti edificanti che fanno parte della imprescindibile formazione umana al servizio. Il dr. Marco Tagliaferri, responsabile della formazione di Raggruppamento, ha sottolineato l'importanza che i volontari vengano formati in base alle proprie capacità personali e alla professionalità di ognuno; la formazione sanitaria è fondamentale per loro,

con corsi, esercitazioni e simulazioni che regolarmente vengono organizzati. La sicurezza del proprio operato rende l'agire indiscutibile. A chiudere l'incontro, l'intervento del Capo Raggruppamento del Molise, Giuseppe Rocco Sileo, che ha tracciato un bilancio dell'operato del Corpo nella Regione e illustrato le progettualità future. Benché il Raggruppamento Molise sia giovane (il più giovane d'Italia), nato solo nel 2017, può vantare, quale fiore all'occhiello, il Posto di Primo Soccorso nella Basilica Pontificia Minore dell'Addolorata di Castelpetroso, inaugurato il 10 aprile 2016 alla presenza di Sua Altezza Eminentissima il Principe Gran Maestro del Sovrano Militare Ordine di Malta Fra' Matthew Festing. Il Raggruppamento Molise presenta e sviluppa numerose collaborazioni con Enti locali, organizzazioni dello Stato e associazioni di volontariato, per servizi di assistenza socio sanitaria e sostegno ai signori malati ed ai più bisognosi, oltre a svolgere screening per la prevenzione di varie patologie. Il Presidente del Consiglio della Regione Molise, Salvatore Micone, assente al convegno per motivi istituzionali, grande estimatore e sostenitore del Corpo, ha incontrato il Capo Raggruppamento pochi giorni dopo. Durante l'incontro, il Capo Raggruppamento ha donato il crest del Corpo al Presidente, il quale, nell'esprimere il plauso per l'operato dei volontari, ha assicurato il patrocinio del Consiglio per l'iniziativa: **"L'ambulatorio itinerante nei borghi della salute"**, un progetto rivolto alla popolazione, che prevede *screening* e controllo dei parametri vitali per la prevenzione dell'**obesità infantile**, a cui correlare indicazioni e consigli sulla corretta alimentazione per la prevenzione delle principali patologie.

La Relazione Medico paziente

Emerge, in questa epoca post covid, la necessità di recuperare il rapporto medico paziente che spesso, oggi, appare frantumato, distaccato, disinteressato, eticamente poco efficace.

D'altronde il percepire di aver costruito una buona relazione con il paziente rappresenta ancora una delle più forti gratificazioni del medico, impedito da distorsioni di un sistema che

tendenzialmente ha ridotto negli anni i pur indispensabili tempi assistenziali.

A soffrirne di più sono sicuramente i malati cronici, tra cui i diabetici, che avrebbero bisogno di una fidelizzazione particolare per affrontare una condizione che dura tutta la vita e quasi mai va incontro a guarigione.

Ricostruire un efficace rapporto di fiducia in grado di migliorare da una parte l'azione terapeutica e dall'altra la serenità di vita dei pazienti, fiaccata dalla malattia, resta un impegno ed una finalità di tutte le istituzioni delegate alla formazione dei medici, affidando alla "comunicazione" tempi e spazi adeguati.

Comunicazione che si è arricchita di nuove dimensioni fondate su tecnologie che sicuramente migliorano la cura e la qualità di vita dei pazienti, ma che pongono anche severi interrogativi sul "prendersi cura" per costruire una relazione "dal volto umano".

Ed in questo le Società Scientifiche possono avere un ruolo determinante.

Introdurre, pertanto, nei percorsi di formazione e di aggiornamento scientifico i delicati temi della bioetica oppure l'approfondimento delle esperienze professionali maturate sin dalla nascita della medicina per valorizzarne gli insegnamenti, entrambi in grado di far maturare nei professionisti una particolare attenzione verso la dimensione umana della relazione, resta oggi una necessità ed un vuoto da colmare per ridurre i danni emergenti da comportamenti poco attenti nella pratica clinica.

Trattasi quindi di costruire una relazione medico paziente eticamente efficace che dia gratificazione piena al professionista e nel contempo una dimensione di vita meno faticosa per i pazienti, nonostante il peso della malattia.



I Carboidrati

I CARBOIDRATI

I Carboidrati sono detti anche Glucidi, dal greco “Glucos” (dolce).

Sono sostanze organiche (facenti parte, cioè, di un organismo vivente, a differenza delle sostanze inorganiche non facenti parte di organismi viventi).

Sono costituite da Carbonio, Idrogeno ed Ossigeno e sono sintetizzati in natura soprattutto da organismi vegetali, mediante la fotosintesi clorofilliana, che con la disponibilità di CO₂ (Anidride Carbonica), H₂O (Acqua) ed Energia solare formano Glucidi.



I **Glucidi** possono essere costituiti da molecole semplici o possono unirsi per formare molecole più complesse.

A seconda della loro complessità si distinguono in:

- **MONOSACCARIDI** costituiti, cioè da una sola molecola di zucchero semplice: Glucosio, fruttosio, galattosio.
- **OLIGOSACCARIDI**, costituiti da un numero basso di monosaccaridi (fino ad otto unità).

Di questi, di particolare interesse destano i **DISACCARIDI**, costituiti da due sole molecole di monosaccaridi:

-**SACCAROSIO**: glucosio + fruttosio

-**LATTOSIO**: glucosio + galattosio

-**MALTOSIO**: glucosio + glucosio

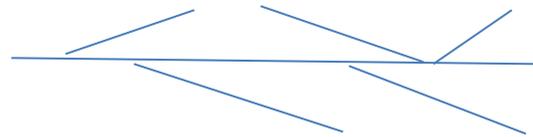
- **POLISACCARIDI**, costituiti da molte molecole di monosaccaridi e possono assumere sia la forma



lineare



ramificata:



-**AMIDO**: è composto da più molecole di glucosio ed è il polisaccaride di riserva degli organismi vegetali. Le componenti principali sono l'amilosio (20%) e l'amilopectina (80%).

-**GLICOGENO**: è composto da più molecole di glucosio ed è il polisaccaride di riserva degli organismi animali.

-**CELLULOSA**: è composto da più molecole di glucosio e rappresenta la rete di sostegno dei tessuti vegetali.

L'Itinerario dei Borghi della Salute



I “borghi della Salute” intendono essere spazi e luoghi in cui si realizzano azioni orientate a “tutelare la salute, promuovere il ben essere, migliorare la qualità della vita”.

Ogni comunità aderente si impegna ad alimentare “ogni conoscenza possibile nell’ambito delle scienze della Salute e della Vita” promuovendo e realizzando iniziative concrete, finalizzate a conquistare il più alto livello di salute e di ben essere per ogni cittadino, che diventa responsabile della propria salute e protagonista di ogni azione mirata a garantirla.

Si tratta di dare un onesto valore ai comportamenti “giusti”, per avviare una nuova “cultura della salute” in grado di rendere il cittadino “soggetto e protagonista” della propria qualità di vita; libero ed autonomo nei propri orientamenti, ma responsabile delle proprie scelte, nella consapevolezza che scelte Etiche errate producono danni alla salute, alla vita, alla società.

Obiettivi che si raggiungono solamente attraverso la convergenza di una pluralità di valori quali la “sana alimentazione”, la “corretta attività di movimento”, la “ristrutturazione delle emozioni”, in un “ambiente pulito”.

Ecco perché è stato necessario rivedere la definizione dello Stato di Salute che non può essere solamente benessere fisico, mentale e sociale, ma deve essere arricchita da altre dimensioni, ambientale, etica, solidaristica e spirituale, in una visione olistica che rispetta la globalità della persona umana.

L’obiettivo è di creare dimensioni di vita in cui il valore della “salute”, del “ben essere”, e della “qualità della vita” siano realmente riconosciuti

Partecipa anche Tu!

Il Borgo vive se qualcuno lo alimenta

Ci sono angoli, storie, vissuti,
culture, tradizioni che meritano di
essere “conosciuti”
per non essere dimenticati

Partecipa!

La Rete dei Borghi della salute vive anche di Te

Invia a: borghidellasalute@gmail.it

Pubblica su: *gruppo “Borghi della Salute”* di facebook

WhatsApp 360.994695

Utilizza qualsiasi altro strumento utile per raggiungerci

Chiedi l'adesione

Accademia “Salute e Ben Essere”

il Sapere che nutre