

Accademia “Salute e Ben Essere”

Scienza, cultura, tradizione e Salute

a cura del dr. Marco Tagliaferri

30 Marzo 2023



L'Acqua

L'Acqua necessità di vita

Il 22 dicembre 1992, con la risoluzione A/RES/47/193, l'Assemblea Generale delle Nazioni Unite ha dichiarato il 22 marzo Giornata Mondiale dell'Acqua.

Anche noi vogliamo essere presenti nel ricordare la necessità che ci sia acqua per tutti, per soddisfare uno dei diritti naturali dell'uomo: il **diritto alla Vita**.

L'acqua come “**dono gratuito della natura**” ci deve indurre a rispettarla come un bene prezioso di cui il genere umano ha necessità per soddisfare ogni esigenza di vita.

Senza acqua ogni organismo vivente della terra, tra cui l'essere umano, è destinato a morire. Perché?

L'acqua è il composto chimico più abbondante sulla terra ed in ogni organismo vivente. Il nostro pianeta è occupato per il 70% dalle acque e solo per il 30% dalle terre emerse.

Nel nostro organismo l'acqua è rappresentata per il 70%, in un equilibrio quasi perfetto, che non consente grossi spostamenti.

A tutti gli effetti l'acqua è un nutriente e permette il realizzarsi di tutti i processi metabolici che avvengono nel nostro organismo: la digestione, il trasporto di molecole enzimatiche ed ormonali nonché di sostanze nutritive in ogni distretto del corpo, ma favorisce anche la



respirazione, oltre al mantenimento della temperatura corporea.

Non c'è parte del nostro organismo che non contenga acqua per cui è necessario assumerne quotidianamente la quantità necessaria, pari a circa 1,5 litri, per permettere all'organismo di mantenere costante l'equilibrio idrico tra le entrate (acqua che si beve e quella contenuta negli alimenti) e le uscite (urine, feci, respirazione e sudorazione), tale da garantire ogni funzione vitale.

Quando c'è la necessità di aumentare l'assunzione di acqua?

- Con la temperatura ambientale aumentata.
- In caso di febbre, vomito e diarrea.
- Quando aumenta la sudorazione (durante l'esercizio fisico).

Quando c'è la necessità di diminuire l'assunzione di acqua?

-Nello scompenso cardiaco per il venir meno della pompa cardiaca e nelle malattie renali. In entrambi i casi l'acqua tende ad accumularsi nei tessuti.

E' buona norma non bere acqua troppo fredda, limitandone l'assunzione durante i pasti.

Non derogare dalla norma, sia in eccesso che in eccesso.

La Persona Anziana

La Persona anziana: Alimentazione e Qualità della Vita tra rispetto, virtù e valori

Nella nostra società contemporanea la “condizione anziana” deve essere particolarmente attenzionata per le innumerevoli problematiche che possono emergere nella quotidianità e che espongono tali persone a rischio di “disagi esistenziali” che aprono le porte a malattie croniche, molto più che nel passato.



Tra queste certamente i disturbi della Alimentazione occupano un posto rilevante perché forte è il rischio di “malnutrizione”, tanto diffuso e tanto grave, che rende indispensabili interventi appropriati educativi per far fronte a questa che è diventata una vera e propria emergenza sociale.

Anziani soli, spesso non curati abbastanza dai familiari, con precarietà affettiva ed economica, si lasciano andare a manifestazioni di disadattamento sociale che trovano in una non adeguata alimentazione il motivo della loro decadenza non solo non solo fisica ma anche mentale.

Ma anche Anziani che, pur vivendo in un ambiente più protetto, non riescono a trovare la giusta dimensione di una corretta Alimentazione per carenza informativa- educativa sia personale e di chi li accudisce.

Eppure la persona anziana merita di vivere una “serenità nutrizionale” fonte di salute, benessere e qualità di vita al fine di continuare a svolgere un ruolo guida all’interno della comunità in cui ha inteso svolgere la sua quotidianità: per il carico di esperienza vissuta che porta con se, per le abilità acquisite durante la propria esperienza di vita, per le competenze di cui è portatore. Valori che possono ancora nutrire chi è ancora in cerca di una propria stabilità di vita.

Trattasi di creare le condizioni per una “anzianità creativa ed attiva” che solamente una corretta ed adeguata alimentazione può garantire per dare quella linfa necessaria al corpo umano per poter svolgere serenamente, nella quotidianità, ogni attività che le necessità di vita richiedono.

Manifestare attenzione alla condizione anziana, quindi, è una necessità etica fondamentale, perché sono loro che hanno trasmesso la vita, perché in quanto persone umane vanno difese in ogni circostanza che la vita può loro riservare, perché hanno ancora molto da donare al contesto in cui hanno inteso continuare a vivere con dignità.

Non è solo solidarietà ma dovere verso persone che non meritano di essere emarginate e scartate.

Creare, quindi, le condizioni nutrizionali attraverso adeguati interventi educativi e formativi per creare una “**coscienza nutrizionale corretta**” resta una necessità.

Farine di Insetti

Farine di insetti

tra libertà, salute e piacere della tavola

Arrivano i decreti di tutela per il consumo di farina di grillo, farina *Alphitobius diaperinus* (larve), farina di *Tenebrio molitor* (tarme) e farina di *Locusta migratoria*.



Sono le nuove farine i cui prodotti (alimenti) si troveranno disponibili anche in Italia ma con indicazioni ben precise: “vendita in scomparti ben identificabili, posizionando i prodotti in scaffalature dedicate e con una etichettatura chiara e facilmente consultabile, e con indicazione sui processi di produzione e sulla provenienza delle farine.

Il tutto a garanzia sia della libertà di scelta del consumatore che della tutela del suo stato di salute.

Il principio di precauzione è d’obbligo: ed uno dei dubbi più frequenti sugli alimenti a base di insetti riguarda proprio la loro sicurezza, e la domanda più frequente è se si possono mangiare senza alcun rischio per la salute.

Innanzitutto c’è da dire che per la produzione di tali farine non si utilizzano “animali selvatici” ma esclusivamente di allevamento le cui produzioni sono ben controllate, per cui i prodotti finali (pane, pasta, biscotti) non contengono sostanze dannose.

Da un punto di vista nutrizionale, sono alimenti a bassissimo contenuto di grassi e con un altissimo contenuto di proteine ad alto valore biologico, oltre ad essere ricchi di sali minerali (calcio, ferro, fosforo), di vitamine (Vit. B12), e di fibre.

Tutto bene allora? Sembra proprio di no. Tra le proteine, infatti, troviamo la Chitina, che nelle persone sensibili può dare manifestazioni allergiche anche severe, e chi non è allergico oggi, lo può diventare in futuro.

Una domanda sorge spontanea: ma era proprio necessario?

Certamente la produzione di tali farine avviene con un minore impatto ambientale, con minori costi di allevamento (gli insetti crescono molto più rapidamente rispetto agli altri animali di cui oggi ci nutriamo), e con minore sfruttamento delle risorse naturali (che non sono infinite), rispetto alle produzioni di alimenti di derivazione animale (carne, uova, formaggio, latte) da cui oggi l’alimentazione umana trae le proteine ad alto valore biologico, con l’aggravante di assumerle obbligatoriamente insieme ai grassi saturi che giocano un ruolo attivo nella determinazione della patologia cardiovascolare.

Ma la schematica anche se rigorosa disamina esposta deve fare ancora i conti con l’organismo o, meglio, con la persona umana, che necessita di nutrirsi con il minor danno possibile, ma che necessita anche di non voler rinunciare al piacere della tavola.

Resta giustificato rimandare la scelta alla libera e consapevole volontà del consumatore che, se ben informato, saprà orientarsi per un comportamento in grado di evitare scelte etiche errate.

Oggi il consumo di insetti per l’alimentazione umana è praticata da circa due miliardi di persone.

D’altronde tale scelta è praticata sin dal paleolitico. I Greci ed i Romani (ne parla Plinio il vecchio) utilizzavano insetti commestibili per i loro banchetti. Aristotele nell’*Historia Animalum* cita le larve di cicale come cibo. Anche la Bibbia ci offre qualche spunto di riflessione: Levitico, 21, Di questi potrete mangiare: ogni specie di cavalletta.

In conclusione, ritorno al passato? sicuramente no! Penso che sia uno sguardo attento al futuro.

Inventa una favola a tavola

CERIMONIA DI PREMIAZIONE

Giovedì 18 Maggio, ore 11.00

Convitto Nazionale Mario Pagano, Campobasso



IO • net
italian obesity network



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 Titolare USR 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 Preensionamento dei Peluche: Responsabile **Giuliana Liotard**

Associazione Kamastra: Presidente **Maria Rosaria D’Angelo**

Mela Annurca



Mela Annurca

Detta anche “regina delle mele” la mela annurca vanta proprietà salutistiche uniche oltre ad esprimere un particolare sapore, tendenzialmente acidulo e succoso e leggermente aspro, insieme alla percezione di un profumo che la rende inconfondibile nel panorama pur vasto delle mele.

E' una tipicità tutta italiana e precisamente campana, la mela annurca rappresenta una varietà di mela di origine antica. La sua presenza nei dipinti rinvenuti negli scavi di Ercolano ed in particolare nella casa dei Cervi, testimonia l'antico legame tra la mela annurca e l'epoca romana. Plinio il vecchio nel suo *Naturalis Historia* la chiama “mala orcula” per la sua provenienza da Pozzuoli dove è presente il lago di Averna sede degli inferi. Anche Gian Battista della Porta nel 1583 nel suo “*Pomarium*” nel descrivere le mele che si producono a Pozzuoli cita testualmente (... (... le mele che da Varrone, Columella e Macrobio sono dette orbiculate, provenienti da Pozzuoli, hanno la buccia rossa, da sembrare macchiate nel sangue e sono dolci di sapore, volgarmente sono chiamate Orcole...). Bisogna giungere giungere al 1876 quando il nome “Annurca” compare ufficialmente nel Manuale di Arboricoltura di G. A. Pasquale.

La sua forma è rotondeggiante schiacciata ai poli, è a superficie liscia e cerosa, tendenzialmente rugosa, di colore rosso acceso e con la polpa compatta e bianca, quasi croccante.

Carente in proteine e grassi, ma ricca di polifenoli, la mela annurca, contiene varie vitamine (vitamina C e del gruppo B), acido malico ed acido ossalico e diversi sali minerali (potassio, ferro, calcio, fosforo).

E' povera di sodio!

Gli zuccheri sono rappresentati per il 10% circa. Esprime 40 Cal. per 100 grammi di prodotto.

Grazie al buon contenuto di fibre, in prevalenza pectine, favorisce il transito intestinale invece la presenza di cellulosa ne favorisce la digestione. E' indicata in tutte le condizioni in cui è aumentata l'acidità gastrica (gastroprotezione).

Se assunta cruda però ha un effetto astringente, se mangiata cotta, invece, ha proprietà lassative.

Le mele annurche contengono fruttosio, uno zucchero a basso indice glicemico per cui è indicata sia per i diabetici che per gli obesi, preferibilmente da assumere lontano dai pasti.

Tra gli effetti salutistici è da citare la sua azione di protezione dell'apparato cardiovascolare; infatti hanno la tendenza a ridurre il colesterolo totale ed il colesterolo “cattivo” (LDL) e ad aumentare quello “buono” (HDL). Proprietà che sembra essere attribuita all'elevato contenuto di un gruppo di polifenoli, le procianidine. Le stesse procianidine che contrastano la caduta dei capelli anche nei soggetti sottoposti a radioterapia.

Per tale forte potere antiossidante, dovuta ai polifenoli, la mela annurca contrasta anche l'invecchiamento cellulare.

La presenza di acido ossalico protegge la mucosa e lo smalto dei denti preservandone il colore bianco.

Per ottenere simili benefici è importante mangiare anche a buccia della mela, ricca delle sostanze nutritive citate.

Per fare ciò, ovviamente, **accertarsi della provenienza!**

Festività di San Giuseppe

Accolto in ogni parte d'Italia S. Giuseppe è il Santo per eccellenza della devozione popolare, assunto a modello delle persone più povere e di ogni papà che sostiene, nutre e protegge la famiglia.

Ed è proprio a lui che si attribuiscono le virtù della solidarietà, della ospitalità con particolare riguardo ai poveri.

La devozione per San Giuseppe, infatti, proprio in questo giorno, si manifesta con atteggiamenti di fede (altari), di convivialità (consumare il pasto insieme ai poveri), di cucina frugale (cibi poveri).



E' consuetudine, da parte di molte famiglie, invitare a casa propria tre poveri, un uomo anziano, una donna nubile ed un bambino a rappresentare la Sacra Famiglia, che vengono serviti a tavola con amore recitando insieme preghiere di ringraziamento. In un angolo della casa viene realizzato anche un altare con l'immagine del Santo e con addobbi di tessuti colorati, piante e fiori. Tale consuetudine viene realizzata anche in tante comunità "insieme" ai poveri del paese.

In tali circostanze viene allestita la "tavola di San Giuseppe" ricca di pietanze a forte richiamo al lavoro dei contadini nei campi, alla genuinità degli ingredienti, alla semplicità della preparazione.

Una tavola che potremmo definire ricca per il numero di pietanze, circa 13, ma povera per la tipologia degli ingredienti, che contemplano la pasta con la mollica, il pane, riso, ma soprattutto ogni tipo di legume (fagioli, ceci, lenticchie, piselli), oltre al baccalà, i finocchi e le arance oltre ad altri cibi che caratterizzano le tipicità locali.

Una alimentazione che richiama le scelte nutrizionali del tempo di Quaresima ma che nel contempo ferma la nostra attenzione su una tradizione che tende a privilegiare i cibi di derivazione vegetale, tipici della nostra Mediterraneità.

Una tendenza che con i secoli ha trovato anche un maggiore conforto da parte della scienza che ci induce a modificare i nostri comportamenti alimentari, privilegiando proprio i cibi di derivazione vegetale, ai fini della prevenzione e cura di tutte le patologie (diabete, obesità, malattie cardiovascolari, malattie degenerative) legate ad un consumo eccessivo di cibi di derivazione animale.

Ancora una volta riscontriamo virtù salutistiche nella tradizione gastronomica popolare e contadina, e l'indicazione che la semplicità e la frugalità in cucina rappresentano la pietra miliare della nostra salute.

Salute la cui tutela oggi, ancora più di ieri, è delegata a ciascuno di noi utilizzando tutti gli strumenti disponibili, tra cui spicca la maturazione di un "**Sapere Etico Nutrizionale**" particolare che ci interroga su cosa portiamo a tavola e su che cosa è più giusto fare per non crearci un danno.

Equinozio di Primavera

AEQUINOCTIUM VERNUM

(Equinozio di Primavera)

Il giorno in cui cade l'Equinozio di Primavera è considerato il "primo giorno di primavera", la stagione che apre a nuova vita, ad un nuovo inizio, quasi a richiamare l'epoca del Rinascimento caratterizzata dal rifiorire di attività, in cui la natura si risveglia dal letargo invernale, sulla terra comincia a distendersi un arcobaleno dai mille colori, espressione di una rigogliosa e florida vegetazione, nel cielo tornano ad essere liberi gli uccelli con il loro canto e la loro operosità nel costruirsi la propria casa, e gli uomini nel percepire questo piacevole cambiamento si sforzano nel modificare anche i propri stili di vita sostenuti dal clima più caldo e dalle ore di luce maggiore.



Molte persone lamentano una certa lentezza di vita, come da "forze ed energia" mancanti. E' la fase di transizione, propria dell'avvicinarsi di stagione, in cui il nostro organismo, nel prendere atto dei cambiamenti ambientali (luce e temperatura) pone in essere uno sforzo di adattamento (comunque da considerarsi uno stress di inizio stagione) per ritrovare un nuovo equilibrio più adatto alla nuova condizione emergente.

A ciò c'è da aggiungere anche un certo torpore proprio dello stile di vita invernale costruito su una ridotta attività di movimento, sul vivere in ambienti chiusi il più delle volte surriscaldati, e su una scelta alimentare che privilegia di più i grassi di derivazione animale e gli zuccheri.

Tutto ciò richiede una "rigenerazione nutrizionale", più adatta alla nuova condizione di vita che la primavera comporta, suggerendo pasti più leggeri e frugali nonché meno complessi nella loro preparazione.

Dopo le trasgressioni invernali, che hanno avuto come protagonisti gli alimenti di derivazione animale (quale la carne di maiale ed i cibi processati) associati a quelli delle festività ricorrenti ricchi di zuccheri, la primavera ci induce a scelte più orientate verso gli alimenti di derivazione vegetale, privilegiandola frutta, preferibilmente da assumere lontano dai pasti, le verdure ed i legumi, da assumere più volte al giorno, non solo di stagione ma anche di produzione locale, più facilmente soggette a controlli più oculati da parte del consumatore; cibi che per la loro abbondanza di facile reperimento possono e debbono indurre ad abbandonare tutto ciò che c'è di conservato.

Alimenti freschi quindi, tipici della filiera più salutistica, che dal produttore passano direttamente al consumatore, e che hanno la virtù di essere poveri di grassi, ma ricchi di vitamine, sali minerali ed antiossidanti

E' buona norma, inoltre, incrementare l'assunzione di acqua, per la sua azione depurativa e digestiva, ponendo particolare attenzione al consumo di sale, ed assumendo alcol in modo consapevole.

A primavera non bisogna aprire solo le finestre, ma c'è la necessità di accogliere l'invito di Helios ed Apollo, di Horus e di Ra, cioè del Sole che illumina e riscalda le giornate per un tempo maggiore, vivendo quanto più possibile "all'aria aperta" per arricchirsi di serenità per lo spettacolo che la natura, più vivace in primavera, offre, per mantenersi maggiormente in forma per la grande opportunità di fare attività di movimento, per alleggerire il proprio corpo e la propria mente con alimenti più leggeri che il periodo ci dona.

Precetto Pasquale del Raggruppamento Molise CISOM – Ordine di Malta

I volontari e le volontarie del Raggruppamento Molise hanno organizzato il Precetto Pasquale di Raggruppamento, domenica 26 marzo, presso la chiesa del Convento di Ripalimosani (CB), nuova sede della giovane Sezione Cisom di Campobasso. È uno dei più antichi conventi della regione, antica abbazia Benedettina, intitolata a “ San Pietro Celestino V ” che vi dimorò, come Pietro da Morrone, prima di ascendere al soglio pontificio con il nome di Celestino V, ed essere santificato nel 1313, per poi essere nominato compatrono della regione Molise.



I volontari e le volontarie del Raggruppamento Molise hanno organizzato il Precetto Pasquale di Raggruppamento, domenica 26 marzo, presso la chiesa del Convento di Ripalimosani (CB), nuova sede della giovane **Sezione Cisom di Campobasso**. È uno dei più antichi conventi della regione, antica abbazia Benedettina, intitolata a “ San Pietro Celestino V ” che vi dimorò, come Pietro da Morrone, prima di ascendere al soglio pontificio con il nome di **Celestino V**, ed essere santificato nel 1313, per poi essere nominato compatrono della regione Molise.

Nell'originario coro della chiesa è affissa una preziosa copia della **Sacra Sindone**, del cinquecento, terza copia delle quattordici prodotte nel corso dei secoli, del Santo Sudario custodito nel Duomo di Torino, ragion per cui la città di Ripalimosani viene definita “La città della Sindone”. Il periodo pasquale è origine e centro della liturgia cristiana; il precetto costituisce uno dei comandamenti della Chiesa Cattolica che chiede di ricevere il sacramento dell'Eucaristia, almeno una volta, nel giorno della Santa Pasqua, per unirsi al Corpo e al Sangue di Gesù, dopo aver assolto al sacramento della Confessione; per questa ragione il raccoglimento dei volontari intorno ad un momento di così profonda spiritualità è fondamentale per il loro arricchimento interiore, che volutamente è stato organizzato all'interno della funzione domenicale parrocchiale a sottolineare la maggiore integrazione del Corpo con la comunità di Ripalimosani.

La celebrazione eucaristica è stata officiata da **Don Moreno Ientilucci**, parroco della cittadina alle porte del capoluogo molisano. Don Moreno è assistente spirituale della Sezione Cisom, fedele ai nove valori che contraddistinguono il volontario Cisom e in particolare all'Ascolto e alla Spiritualità; la preghiera cristiana è strumento di bene oltre che donatrice di conforto e aiuto nelle difficoltà, per cui il parroco ha inserito alla fine della liturgia alcuni minuti di adorazione del Santissimo Sacramento in totale raccoglimento interiore. La messa del precetto è stata concelebrata da **don Alessandro De Spagnolis**, volontario Cisom e sacerdote missionario in Kenia, incardinato nella Diocesi di Campobasso-Bojano.

Don Alessandro ha dialogato con i bambini presenti e accennato al suo agire in Kenia, lodando l'operato dell'Ordine di Malta, a cui da sempre si è sentito legato, e che ha deciso di servire durante questa sua permanenza in Italia.

Ha partecipato alla preghiera comune il Delegato del Sacro Militare Ordine Costantiniano di San Giorgio avv. Franco Ciuffo, insieme ad alcuni dei suoi confratelli, che ringraziamo per aver accettato il nostro invito.

Il **Sindaco Marco Giampaolo**, della cittadina ospitante, Ripalimosani, Borgo della Salute, ha espresso vivo apprezzamento per la sinergia di intenti con i volontari Cisom che considera importante risorsa per la comunità ripese, oltre ad essere autentico conoscitore e sostenitore della Fondazione a livello nazionale.

Il Volontariato come servizio alla persona

Spunti di riflessione tratti dalla testimonianza di Don Armando Di Fabio

Servire è manifestare all'altro e, con l'altro agli altri, un nuovo modo di stare insieme, nella continua ricerca del promuovere e del promuoversi, dell'arricchire e dell'arricchirsi, del qualificare e del qualificarsi nella propria dignità ed identità, per formare unità nella diversità.

Servire significa porre in essere comportamenti di attenzione, di silenzio, di ascolto, di dialogo e di comprensione reciproca.



La parabola del buon samaritano, Giacomo Conti (1813 -1888), Messina, Chiesa della Medaglia Miracolosa.

Servire è interrogarsi su come è possibile colmare le insufficienze e le carenze di chi vive in uno stato di necessità, quale è la malattia, per rispondere ai bisogni che quotidianamente emergono, e su come riempire le solitudini che la malattia induce, nella certezza che ogni soluzione adottata deve essere uno strumento di crescita per entrambi gli interlocutori.

Servire non è assolutizzarsi, ma rendersi disponibile all'altro con generosità, senza risparmiarsi, o, peggio, indebolendo o negando ciò di cui l'altro ha bisogno.

Servire è donare se stesso, arricchito della propria competenza e professionalità, lontano, quindi, dalla idea che attraverso il servizio è possibile conquistarsi una immagine di sé, da utilizzare come potere o per un tornaconto personale.

Servire non è un atteggiamento che si può comprare ma nasce come espressione di libertà, consapevolezza, gratuità e generosità. A volte sorge spontanea anche la domanda su che cosa si può donare. La risposta è semplice: ciò che si è. Certamente più si è qualificati e competenti può si riesce a dare. Ed è proprio nel servizio di "qualità", la risposta ai bisogni dell'altro, ancor più se malato.

Paolo VI diceva "Oggi troppi maestri, ma pochi testimoni... i testimoni, quelli che operano nel concreto, sono già maestri".

Operare nello specifico della sofferenza e della malattia non è semplice, soprattutto quando si ha a che fare con la cronicità e con la gravità della malattia.

Nessuno possiede risposte alla malattia, ma ognuno può contribuire ad "alleviarla" con un percorso di cura integrato, che pone "accanto alla competenza Tecnica anche quella Etica" costruita su uno specifico interesse per l'altro, oltre che di disponibilità e di aiuto alle necessità dell'altro.

Servire è attualizzare un percorso per recuperare l'umano in ogni relazione, per ridare dignità di persona a chi è colpito dalla malattia, per assegnargli un ruolo di soggetto e protagonista della propria vita.

Servire è un andare oltre le regole ed i regolamenti perché ci sono delle cose non scritte e che emergono dalla stessa natura dell'uomo, che identifica tutti gli uomini e sono avvolte da quel calore umano che cura e diventa Terapeutico.

Servire è diventare "soggetti di promozione umana a servizio della vita e della qualità della vita".

Digiuno e Diabete (prima parte)

Dal “mare nostrum” al “multiculturalismo”
Quaresima e Ramadan, digiuno e diabete

Il digiuno volontario per motivi di salute e benessere, un esempio tra tutti la perdita di peso, è da sempre praticato, in maniera programmata, equilibrata e controllata, al fine di ridurre i rischi che ogni perdita di peso può provocare.

Ma altri digiuni, che riconoscono una motivazione di Fede, Quaresima, Ramadan, interessando intere popolazioni, sfuggono da quel rigoroso monitoraggio che ogni digiuno richiede al fine di evitare conseguenze anche gravi allo stato di salute.



E' il caso delle persone con diabete in trattamento farmacologico in cui il più delle volte il “fai da te” è fortemente sconsigliato, soprattutto quando il digiuno è prolungato alterando l'assunzione di cibo, sia per qualità che per quantità, e di conseguenza l'approccio terapeutico.

Digiunare in sicurezza diventa una necessità!

In vista del Ramadan, il cui digiuno diurno dura un mese e nessun cibo o bevanda può essere assunta dall'alba al tramonto, ad ogni persona con diabete è fortemente consigliato consultare il proprio diabetologo per concordare sia l'opportunità che la modalità del digiuno.

I livelli di rischio sono diversi e ad ogni persona con diabete va costruito un “abito su misura” sia nutrizionale che terapeutico e psicofisico, perchè ogni probabile complicanza dovuta al digiuno va evitata e, se emergente, governata con sicurezza.

E ciò va programmato in un periodo pre-Ramadan!

Si rende indispensabile, quindi, porre in essere un approccio educativo di efficace prevenzione, che diventa terapeutico, perchè deve affrontare la quotidianità di vita della persona con diabete, che dovendo affrontare un periodo di digiuno prolungato si vede costretto a modificare il proprio stile di vita.

Trattasi di un vero e proprio adattamento assistenziale, nutrizionale, farmacologico e psicofisico, che solo una relazione interpersonale di fiducia può garantire e modulare per ogni necessità emergente.

Con i giusti consigli ed un approccio personalizzato, è più semplice per la persona con diabete affrontare ogni provocazione che il digiuno induce.

I potenziali rischi provocati dal digiuno includono ipoglicemia, iperglicemia, disidratazione e chetoacidosi diabetica.

Digiuno e Diabete (seconda parte)

Pertanto il “**governo di se**” nella persona con diabete durante il Ramadan deve osservare le indicate prescrizioni:

1. Conoscere le modalità di automonitoraggio della glicemia comprendendo valutazioni non solamente in rapporto alla assunzione dei pasti, ma anche durante il periodo diurno di digiuno, ed in ogni occasione di emergente malessere.
2. Seguire attentamente le prescrizioni farmacologiche pronti a modularle in rapporto alle valutazioni glicemiche.
3. Praticare attività di movimento solo se rigorosamente controllata, privilegiando quella leggera e lenta ed escludendo quella energica.
4. Essere pronti, anche psicologicamente, ad interrompere il digiuno se necessario.
5. Assumere cibi a basso indice glicemico e ricchi di fibre.
6. Ridurre i cibi ad alto contenuto di grassi saturi.
7. Evitare cibi ricchi di zucchero (dolci)
8. Bere acqua adeguata nelle fasce orarie consentite.
9. Evitare alcolici e bevande contenenti sostanze stimolanti.
10. Le persone con diabete di Tipo 1 sono più a rischio rispetto a quelle con diabete di Tipo 2, ma anche in questo caso ad ogni persona con diabete va assegnata una intensità di rischio.



La Quaresima per il Cristianesimo e il Ramadan per l'islamismo rappresentano un periodo di sobrietà, di astinenza, di digiuno.

Trattasi di un crocevia che, tra prescrizioni mediche e precetti religiosi, ci porta alla “purificazione di se” nutrizionale, psicofisica e comportamentale, per riflettere ancora di più sulle patologie che emergono da stili di vita errati.

Allontanarsi dai cibi di derivazione animale per volgere lo sguardo verso i cibi di derivazione vegetale è una scelta ragionata che tutela la salute, promuove il benessere, migliora la qualità della vita.

E ciò è valido per tutte le culture perchè la “Salute” è un bene primario che solamente sotto il dominio della ragione, e non delle passioni, può essere maggiormente tutelata.

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