

Accademia “Salute e Ben Essere”

Scienza, cultura, tradizione e Salute

a cura del dr. Marco Tagliaferri

15 Maggio 2023



Selenio

Il Selenio

un nutriente minerale

Il selenio è un nutriente della classe degli oligoelementi (con simbolo chimico Se), cioè un minerale presente nel nostro organismo in piccole quantità ed è essenziale per il buon funzionamento del nostro organismo, svolgendo funzioni biologiche importanti, tanto da concorrere a garantirne la sopravvivenza

Assumerlo ogni giorno, quindi, è importante, e solo una sana alimentazione equilibrata per qualità e quantità è in grado di assicurarne il fabbisogno quotidiano, che varia, aumentando con l'età.

Fabbisogno che aumenta ancora di più con la gravidanza e l'allattamento.

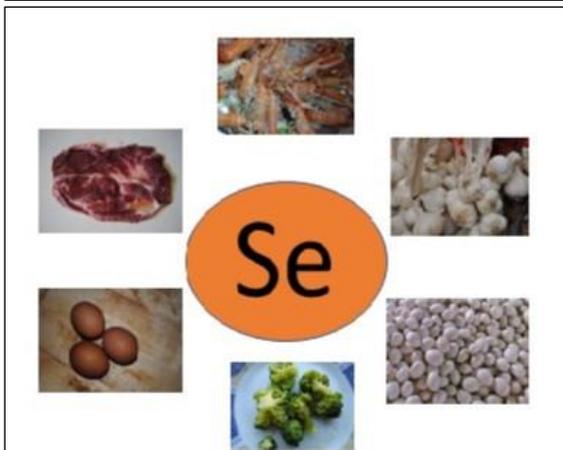
I cibi più ricchi di selenio sono il pesce ed i cibi di origine animale, le cui quantità sono però legate alla qualità dei vegetali assunti.

Gli alimenti di derivazione vegetale – cereali, verdure, ortaggi, legumi -, infatti, ne contengono una quantità variabile in rapporto alle caratteristiche del terreno in cui sono coltivati.

Per gli animali nutriti con mangimi negli allevamenti intensivi, il livello di Selenio è ben controllato al fine di evitarne una assunzione sia in eccesso che in difetto.

Una importante funzione del Selenio è quella di partecipare alla sintesi del DNA (*quella grande molecola a cui è delegata, per il tramite dei geni, la trasmissione dei caratteri ereditari*) ma è anche in grado di favorire il buon funzionamento degli antiossidanti cellulari, in sinergia con la Vit. E, favorendo con tale azione l'eliminazione dei radicali liberi.

Interviene, inoltre, sul funzionamento della tiroide favorendo il metabolismo degli ormoni tiroidei oltre che esercitare una azione protettiva nei confronti delle infezioni e nel processo di riproduzione.



Selenio

Il Selenio un nutriente minerale

Da recenti studi è emerso che il Selenio esercita funzioni protettive contro il cancro, le malattie cardiovascolari e degenerative ed i disturbi cognitivi e viene considerato un valido aiuto contro l'invecchiamento (in virtù alla sua funzione di contrasto ai radicali liberi).

Una carenza di selenio può aumentare il rischio di sviluppare talune malattie (cardiovascolari e degenerative, invecchiamento precoce) legate all'aumento dei radicali liberi (favorendo il Selenio proprio l'azione degli antiossidanti).

Inoltre, in presenza di infezione, in caso di carenza del Selenio, l'evoluzione potrebbe assumere una evoluzione più grave.

La carenza di selenio potrebbe inoltre aggravare la carenza di iodio, aumentando così il rischio di sviluppare una condizione nota con il nome di ipotiroidismo.

I sintomi più frequenti che si possono riscontrare sono: Debolezza muscolare per ridotta funzionalità degli stessi (la più grande concentrazione di Selenio si trova proprio nei muscoli), aumento della fragilità delle unghie e dei capelli fino alla loro perdita, infertilità sia femminile che maschile.

Le possibili cause che possono provocare una carenza di selenio sono: insufficiente apporto con la dieta, malattie dell'apparato digerente, età avanzata.

Oltre alla carenza, un'altra condizione che vede coinvolto questo particolare e importantissimo minerale è proprio il suo eccesso.

Molte persone nel leggerne i benefici si autorizzano ad assumere integratori di selenio senza che ve ne sia un effettivo bisogno.

I sintomi da eccessiva assunzione sono riconducibili a: alito che odora di aglio, sapore metallico in bocca, perdita di capelli, unghie fragili, nausea e disturbi intestinali.

Selenio e Diabete.

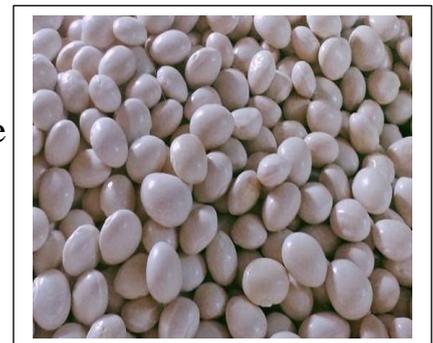
Esiste una correlazione tra sovradosaggio del Selenio e insorgenza di Diabete Mellito Tipo 2?

Sembrerebbe proprio di sì!

Le ricerche scientifiche, anche recenti, hanno dimostrato che il rischio è maggiore in tutti i soggetti che hanno assunto per lungo tempo quantità elevate, non controllate, di Selenio.

Raccomandazione

Non assumere arbitrariamente Selenio, ma di rispettare le indicazioni per una assunzione raccomandata e sicura, tenendo conto della età e di condizioni particolari quali la gravidanza e l'allattamento al fine di evitare rischi sia di carenza che di eccesso.



Cerimonia di Premiazione

Il giorno 18 Maggio 2023 alle ore 10.30 presso il Convitto Nazionale Mario Pagano di Campobasso si terrà la cerimonia di premiazione del Concorso Inventa una favola a tavola, nell'ambito del progetto "Educational Health Program", promosso dai Borghi della Salute, nel corso della quale verrà assegnato il premio in memoria della Prof.ssa Angelica Tirone,

La manifestazione si svolge con il patrocinio della Presidenza del Consiglio regionale del Molise, dell'Ufficio Scolastico Regionale, del Comune di Campobasso, della **SIMDO** (*Società Italiana Metabolismo, Obesità, Diabete*), della Associazione IO-NET (Italiana Obesity Network), del CISOM (Corpo Italiano di Soccorso dell'Ordine di Malta), dell'AILD (Associazione Italiana Lions per il Diabete), dell'Associazione Cresco Mediterraneo, del CCP-AILD (Alleanza contro il Diabete), del Lions Club di Larino, e dell'Associazione Kamastra.

Nel corso della cerimonia sarà consegnato il **Premio SIMDO**, unitamente alle medaglie dell'Inventa una favola a tavola, per gli alunni vincitori, riportante il logo della Associazione.

E' previsto un collegamento con il Presidente, Dr. Vincenzo Provenzano, per salutare i presenti e porre l'attenzione sulla sana alimentazione in età scolare per prevenire l'obesità, che apre, quasi sempre, le porte al diabete.



La SIMDO ha inteso partecipare concretamente alla realizzazione di tale progetto di "Educazione Alimentare nelle Scuole", nella certezza che solo attraverso la formazione di una "coscienza nutrizionale" nei ragazzi è possibile escludere comportamenti errati che creano danni alla salute, alla vita ed alla intera società.

Trattasi di un "Educarsi a saper mangiare" per non crearsi un danno.

Da Presidente dei Borghi della Salute, ringrazio la SIMDO per la sensibilità manifestata, esprimendo l'auspicio che sempre più scuole, e, quindi, sempre più alunni, nei prossimi anni, possano accedere a tale forma educativa, non solo da soggetti protagonisti ma anche da autori di testi, espressioni di ricerca e fantasia, per comprendere meglio la realtà degli "abusi" che la modernità esprime, ed escludere la possibilità che i sani di oggi, a causa di scelte alimentari errate, diventino i malati di domani.

Con tali finalità la SIMDO è presente!

Concorso Inventa una favola a tavola

Cerimonia di Premiazione



Nel corso della Cerimonia di Premiazione sarà consegnato il **Premio AILD** ed agli Alunni vincitori del concorso la medaglia dell'Inventa una favola a tavola riportante il logo dell'AILD (Associazione Italiana Lions per il Diabete). Consegnerà il Premio il Presidente Nazionale Mauro Andretta.



Fondata nel 1990 dal compianto PDG Aldo Villani, nel prendere consapevolezza della dimensione sociale del Diabete, in Italia e nel mondo, sin dall'inizio ha inteso volgere l'attenzione non solamente alle attività di prevenzione per far emergere il diabete nascosto e proporre suggerimenti per modificare stili di vita errati, ma anche alle attività di ricerca per costruire modelli di cura, anche tecnologicamente avanzati, a vantaggio della qualità di vita della persona con diabete.

Nel corso della cerimonia saranno presenti anche i Peluche, donati dall'amica Lions Giuliana Liotard nell'ambito di un Service Lions, nuovo, semplice ed efficace "Contro il prepensionamento dei peluche", che saranno consegnati agli Alunni delle Scuole vincitrici del concorso.

Peluche rigenerati ed abilitati, perché restii ad andare in pensione, pronti per un nuovo rapporto di amicizia.

Il peluche non è un oggetto ma un amico che fa compagnia, e può servire a rimodulare emozioni di paura, solitudine, tristezza, a trasmettere calore, sicurezza, tenerezza e protezione, ma anche tendere una mano per una relazione di aiuto adeguata ad allontanare i disagi di un vissuto personale non accettato.

Il Peluche esprime certezza, non ti tradisce e non ti abbandona.

E' una "Presenza di cura" sempre pronto a sostenerti.



Giovedì 18 Maggio accoglieremo i Peluche con il dovuto rispetto, e li considereremo Amici.

Li inviteremo a partecipare alle nostre favole a tavola, e ci aiuteranno a costruire percorsi di "sana alimentazione".

Li terremo accanto nei momenti delle scelte tra i cibi che fanno bene e quelli che fanno male, a tutela della salute.

L'Anziano:
alimentazione e qualità della vita

Nel corso del XXVII Congresso Distrettuale 108 A, tenutosi a Montesilvano il 6 e 7 Maggio 2023 è stato approvato con larga maggioranza di voti il tema distrettuale

L'Anziano:
Alimentazione e qualità della vita
proposto dal Lions Club di Larino.

A relazionare sul tema il Presidente del Lions Club di Larino Pasquale Gioia.

Condizione anziana che espone le persone da una parte a rischio di malnutrizione e dall'altra a far emergere con maggiore evidenza il Diabete, divenuta una "epidemia non contagiosa".



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.



L'Anziano: alimentazione e qualità della vita

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 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 le condizioni nutrizionali attraverso corretti ed adeguati interventi educativi e formativi di una "coscienza nutrizionale corretta" resta una necessità.

Giornata della terra

L'Anziano alimentazione e qualità della vita

Si potrebbero ipotizzare diverse concrete opportunità, sia nella popolazione anziana generale, che vive la propria esperienza di vita presso il proprio domicilio sia nella popolazione anziana che vive la propria esperienza di vita in comunità protette.

Trattesi di porre in essere una pluralità di strategie orientate a far emergere quanto di inopportuno crea la condizione anziana non protetta.

Tra queste opportunità e strategie emergono:



1. Screening di valutazione del grado di denutrizione.

Tempi	Attività	Contenuti	Attori	Risultato atteso	Metodo
n. 1 incontro per ogni Persona	Intervista	Raccolta dati	Intervistatore	Conoscenza dello stato nutrizionale	Scheda Questionario

2. **Interventi educativi su “sana e corretta alimentazione”** sia nel (1) **fare la spesa** – Etichetta, Prodotti Locali, Cibo che nutre - sia nella (2) **preparazione del cibo** – Indicazioni indicate in confezione, cotto e crudo, cucina salutistica - sia nella (3) **assunzione degli alimenti** – Tipo di cibo da assumere, Orari dei pasti, combinazione degli alimenti -.

Tempi	Attività	Contenuti	Attori	Risultato atteso	Metodo
n. 3 incontri di gruppo	Relazione interattiva	Indicazioni pratiche	Medico, Esperto in nutrizione	Conoscenza e Approfondimento dei temi	Videoproiezione Lettura Etichette Metaplan

3. Laboratori per “educarsi a saper mangiare”.

Tempi	Attività	Contenuti	Attori	Risultato atteso	Metodo
Incontri di gruppo	Esercitazioni pratiche	Alimenti e loro valore nutrizionale	Medico, Esperto in nutrizione	Conoscenza Approfondimento addestramento	Role Playng Foglietti

Urban Diabetes

L'Anziano

alimentazione e qualità della vita

4. Interventi nelle cucine delle comunità protette, consigliando diete appropriate.

Tempi	Attività	Contenuti	Attori	Risultato atteso	Metodo
Incontri con il personale	Relazione interattiva	Indicazioni su sana e corretta alimentazione	Medico, Esperto in nutrizione	Modifiche nutrizionali	Elaborazione diete e protocolli

5. Esperienze di “Cucina nutrizionistica in diretta” o show cooking o Cucina live.

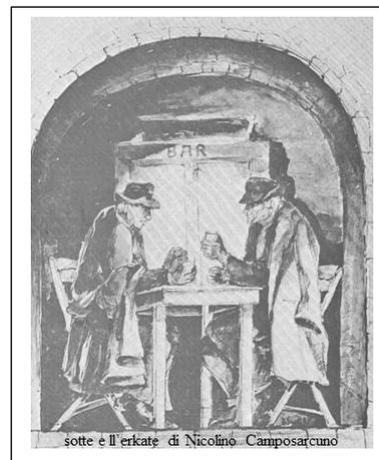
Tempi	Attività	Contenuti	Attori	Risultato atteso	Metodo
Incontri periodici	Rappresentazione	Metodi e procedure in cucina	Medico, Esperto in nutrizione, chef	Conoscenze ed approfondimenti sull'arte del cucinare	Show cooking

Al fine di conoscere meglio gli aspetti nutrizionali nelle persone anziane che nella maggior parte delle volte sono espressione di componenti psicologiche specifiche, potrebbe essere opportuno anche somministrare adeguati questionari, di seguito indicati:

Autostima	Locus of control	Powerlessness	Ansia	Depressione
-----------	------------------	---------------	-------	-------------

Interventi che richiedono un impegno, dedizione e tanta generosità da parte degli Esperti in quanto si tratta di rendere consapevoli nonché soggetti e protagonisti persone fragili, gli anziani, per insegnare loro a saper discernere il cibo che fa bene ed il cibo che fa male e su come è possibile mangiare, senza rinunciare al piacere della tavola e senza crearsi un danno.

Il compito non è semplice ed il Lions Club di Larino è pronto a realizzare il tema di studio sostenuto dai collaboratori nominati del Distretto.



CISOM Raggruppamento Molise: Festa della Sindone

La Sacra Sindone

tra scienza e fede, dubbi e certezze, verità e mistero

I Volontari CISOM hanno partecipato il 5 Maggio 2023 alla S. Messa, tenutasi presso il convento Celestino V di Ripalimosani (*dove è custodita una copia della Sacra Sindone*) presieduta da S.E. Mons. Gian Carlo Maria Bregantini, Arcivescovo di Campobasso-Boiano e concelebrata dall'Assistente spirituale di Sezione Don Moreno Ientilucci,

Presente alla cerimonia Marco Gianpaolo, Sindaco di Ripalimosani.



Una copia della Sindone (*la terza in grandezza naturale, richiesta dal Duca Carlo Emanuele I di Savoia sul finire del secolo XVI, per farne dono al Re di Spagna Filippo II, da cui per discendenza arrivò al Marchese di Ripalimosani*) è conservata nella Parrocchia dedicata a S. Maria Assunta del Borgo della Salute di Ripalimosani (CB)

Quella di Ripalimosani è copia definita “reliquia per contatto”.

Nella Cattedrale di S. Giovanni in Torino, invece, è custodita l'originale tela di lino o Sindone (Sudario) che, si ritiene, abbia avvolto il corpo senza vita di Gesù Cristo dopo essere stato depresso dalla croce.

E' ancora un mistero, non completamente risolto dalla scienza, che in tale “lenzuolo” è impressa l'immagine di un corpo umano recante tutti i segni della Passione di Cristo.

E' possibile che tale documento storico, tra l'altro, ritenuto Sacro, possa oggi essere di testimonianza per l'umanità intera ed in particolare per il mondo della sofferenza ed per ogni luogo dove la malattia è presente, inducendo fragilità che rallentano o impediscono il percorso di vita di chi ne è affetto?

D'altronde è un lenzuolo! che però deve farci riflettere perché ha “avvolto” un corpo umano riportando anche tutti i segni della sofferenza patita.

Una cosa è certa, nessuno può programmare la propria vita da solo.

Abbiamo tutti bisogno degli altri.

L'altro, il prossimo, che nei momenti più difficili ci tende la mano e ci avvolge con premura, attenzione, delicatezza in quel lenzuolo che nutre la speranza.

E' il dono che ogni professionista della salute, ogni volontario di assistenza sanitaria quotidianamente svolge con tenerezza.

La Sacra Sindone

tra scienza e fede, dubbi e certezze, verità e mistero



A loro il nostro pensiero affinché trovino sempre la forza nel dare valore umano ad ogni lenzuolo, come testimonianza e reliquia della persona sofferente che ha accolto.

Questa è la contestualizzazione del Sacro Lino che ha avvolto Gesù, e che oggi sia strumento di accoglienza e di sollievo.

A noi, come “tutori della salute”, il compito di custodire questo patrimonio di dedizione, continuando a stare accanto al malato con quella tensione emotiva che accoglie ogni debole, avvolgendolo in quel telo della vita le cui impronte restano anche dopo la morte.

Che sia ogni lenzuolo testimonianza del nostro servire e, nel contempo, espressione di dignità umana per ogni corpo malato e sofferente che avvolge.

**Il tal modo
il mistero diventa più accessibile,
la scienza più concreta,
la fede più umana,
e i dubbi si aprono alla verità.**



Insieme al Diabete per Ben Essere, anche a tavola

Avere la possibilità di stare insieme per confrontarsi è sempre un momento positivo nella vita di ciascuno di noi, oggi più che mai, abituati come siamo, a preferire la comunicazione a distanza (telefono, email, sms, WhatsApp).

L'offerta, quindi, di ripensare a rapporti che privilegiano questo stare insieme non solo ci riconducono a valorizzare gli indeboliti "rapporti umani" ma ci inducono anche ad approfondire le conoscenze che ciascuno di noi ha degli altri ed in modo particolare di se stessi.

E l'occasione ci è offerta da una stretta di mano, da uno sguardo anche se fugace, dal confronto leale sia verbale che gestuale.

La consapevolezza del limite delle proprie conoscenze può emergere solo dal confronto interpersonale ed è la più forte motivazione per indurci a ricercare occasioni di approfondimento per farci conoscere di più e meglio tutto quanto dobbiamo sapere per prendersi meglio cura di se.

Una buona educazione alla conoscenza di se stessi e della propria condizione particolare non vuole solamente significare "prevenire" la malattia, ma intende, anche e soprattutto, "curare" la malattia.

Verità che si nutre della consapevolezza che parte del sapere professionale è stato delegato alla famiglia ed alla persona stessa.

Il ritrovarsi periodicamente "insieme" è veramente "bello" se si intende valorizzare e realizzare ai massimi livelli la socialità dell'uomo, ma si avverte essere ancora più bello se tale condivisione è finalizzata a tutelare e migliorare il proprio stato di salute e di ben essere, ed ancora più esaltante se tale realizzazione della persona avviene "a tavola" attraverso la libera e consapevole scelta di un sano e corretto comportamento alimentare.

Ed è proprio l'acquisizione di un "consapevole modo di essere" nei confronti del cibo che rende ciascuno veramente "libero" dai condizionamenti di una mal nutrizione, purchè tale autonoma scelta del cibo emerga da una chiara responsabilità, nella convinzione che "ciò che fa male alla salute" va rigorosamente evitato.

Non si tratta di suggerire di "non mangiare" ma di indurre la persona con diabete ad "educarsi a saper mangiare" attraverso il miglioramento del proprio rapporto con il cibo, che passa sempre per il miglioramento del rapporto con se stessi, con gli altri e con l'ambiente in cui si vive.

Una serenità alimentare certamente da conquistare, ma anche una strategia di notevole impatto esperienziale per acquisire sempre nuove realtà nutrizionali da condividere al momento, se espressione di salute, ma da poter proiettare nel futuro per migliorare la propria qualità della vita.

E' possibile, con l'aiuto della ragione!

Il Borgo

vive se qualcuno lo alimenta

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

Partecipa con una donazione

INTESTAZIONE Borghi della salute
ENTE Poste Italiane
IBAN IT19L0760103800001063752883

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

Per ricevere l’informativa Accademia “Salute e Ben Essere”
il Sapere che nutre

