

Il bene di ESISTERE



Strategie psicofisiche per affrontare al meglio la fase di recupero e ripresa. Stile di vita, alimentazione, nutraceutica ed attività fisica sono vettori importanti per il recupero e la ripartenza psicofisica.

Lo stravolgimento radicale, che questi mesi di isolamento hanno arrecato alle nostre abitudini, ha toccato corde sensibili nella nostra organizzazione psichica, corde che risuoneranno a lungo, riverberando sul benessere personale sia fisico che psicologico: stile di vita, alimentazione e nutraceutica ed attività fisica possono rappresentare vettori importanti per il recupero e la ripartenza psicofisica. La Dottoressa Giada Caudullo, Psicologa clinica e direttore didattico-scientifico del Centro Studi Bendessere di Solgar Italia con gli studi del Prof. Andreoli, psichiatra di fama internazionale, ha coniato il termine 'Bendessere', cioè il 'bene di esistere', un costrutto scientifico che implica un atteggiamento, che prede in considerazione corpo, mente, relazioni e ambiente di una persona. La dottoressa Caudullo è autrice del volume "Bendessere e natura: la scienza

Attenzione alla pelle, in questi mesi non abbiamo potuto esporci al sole, e beneficiare della vitamina D. Quando cominceremo ad uscire, dovremo preparare la nostra pelle con primer protettivi per fornire una equilibrata protezione solare e ad azione antiossidante.

per sentirsi bene" un manuale pratico che analizza i bisogni umani, differenti nelle fasi dell'esistenza, associati al processo di nutrizione e integrazione, in una visione completa di 'essere bene'. Vediamo come la nutraceutica ci potrà aiutare ad affrontare i prossimi mesi.

INTEGRATORI

per la serenità

Dalla scienza nutraceutica arriva la tenina: un aminoacido presente in natura nelle foglie del tè verde. Per favorire un buon rilassamento serale, è buona pratica dedicarsi ad una piacevole lettura cartacea (e non digitale), assumere piccole dosi di carboidrati complessi, preferibilmente non raffinati, e fibre che coadiuvano un sonno ristoratore, e non bisognerebbe praticare attività fisica dopo le 19/20.00"



IMMUNITÀ PER LA PROTEZIONE DEGLI

"Il Coronavirus è stato isolato nelle secrezioni oculari, dove è in grado di replicarsi. Nella Fase 2 è fondamentale indossare anche protezioni oculari come occhiali avvolgenti. Un'alimentazione corretta può rafforzare lo stato di immunità dell'organismo", spiega il dottor Claudio Savaresi, Primario Unità Operativa Oftalmologia Policlinico San Marco - Zingonia di Bergamo. Kiwi, agrumi, ciliegia amazzonica, mirtillo nero; pesce azzurro, merluzzo, salmone selvaggio dell'Alaska e gran parte dei vegetali da oggi sono un must per avere un prodotto estremamente qualitativo con sostanze altamente immunologiche.

la funzione cerebrale. Sempre per gli studenti, integratori a base di ginkgo biloba sono a supporto di memoria e funzioni cognitive e con molecole precursori dei neurotrasmettitori come colina, fenilalanina, tirosina e glutammina in associazione alle vitamine del gruppo B. Infine un consiglio per le donne per ritrovare la forma fisica - conclude la dottoressa Caudullo- è consigliabile utilizzare un integratore con nutrienti che agiscono a più livelli come il cromo piccolinato che contribuisce al mantenimento di livelli normali di glucosio nel sangue, il tè verde che supporta l'equilibrio del peso corporeo e il peperoncino che supporta lo stimolo al metabolismo. Un integratore a base di bromelina, estratta dal gambo d'ananas, oltre a favorire la funzione digestiva, sostiene il microcircolo, è utile nel drenaggio dei liquidi corporei e contrasta gli inestetismi della cellulite.

TONO E UMORE con la Vitamina B

L'isolamento forzato ha incrementato stati di apatia, astenia, stanchezza, difficoltà di concentrazione. "Le Vitamine del gruppo B, ad esempio contenute nei cereali integrali, contribuiscono alla riduzione di stanchezza e affaticamento, di riflesso anche psicologico. Sono vitamine consigliate ad adulti e giovani, ma che apportano grandi benefici anche agli anziani. Per alimentare l'energia e dare tono all'organismo, l'estratto di rodiola rosea con funzione tonico-adattogena è di aiuto per sostenere il normale tono dell'umore". Per gli studenti che devono sostenere gli esami "è consigliabile prediligere un'alimentazione ricca di pesce azzurro e salmone selvaggio - aggiunge Giada Caudullo - fonti di omega 3, che contribuiscono al mantenimento del-

L'ISOLAMENTO
FORZATO HA
DETERMINATO
STANCHEZZA E
DIFFICOLTÀ DI
ATTENZIONE



NEWS

STRESS DA LOCKDOWN E CADUTA DEI CAPELLI

In primavera è normale perdere qualche capello in più del solito. Ma lo stress e la quarantena vissuta possono accentuare il problema: "Alimentazione e funzionalità intestinale sono fondamentali: per riportare in equilibrio il microbiota intestinale possono essere d'aiuto integratori



con aminoacidi quali arginina, lisina, metionina, creatinina, triptofano, cisteina, ornitina e taurina", spiega la dottoressa **Elisabetta Sorbellini**, specialista in dermatologia e consulente del laboratorio HMAP di Giuliani. Allo stato di benessere della chioma contribuiscono anche sali minerali (zinco, rame magnesio) e vitamine con effetto antiossidante (A, C, D, E e gruppo B).

ATTENTI AGLI AURICOLARI IN SMART WORKING

Volume del suono eccessiva, prolungata esposizione al suono e cattiva igiene degli auricolari sono i fattori critici per la salute dell'udito. Per continuare a comunicare ed evitare danni, spiega **Liberato Di Leo**, dottore in tecniche audioprotesiche di Widex e Signia, leader nella produzione di apparecchi acustici, basta seguire piccoli accorgimenti. Utilizzare il proprio sistema audio del



computer o del cellulare al 60% del volume massimo e per non più di 60 minuti consecutivi e prendendosi una pausa di un quarto d'ora ogni ora o una cuffia esterna: il suono che arriva da questo tipo di device è più dolce e meno traumatico sulla membrana del timpano rispetto agli auricolari.