LA PRIMA COSA DA FARE; ELIMINARE LO ZUCCHERO E LE FARINE RAFFINATE! PAG. 1

LABORATORIO GENITORI E FIGLI PAG. 4

VISITA IL NOSTRO SITO

# NEWSLETTER

## LA PRIMA COSA DA FARE; ELIMINARE LO ZUCCHERO E LE FARINE RAFFINATE!

**di Erika Mollo -** Dott.ssa in Dietistica - Centro Medico Salus Itinere

E se lo zucchero ingrassa, il grasso inzuccchera?

Ce lo dicono tutti; lo zucchero fa male, la farina 00 è veleno, e quando lo dico ai miei pazienti, cosa mi rispondono a riguardo? “No Dottoressa, io uso lo zucchero di canna!” o peggio ancora “Al posto dello zucchero nel caffè uso il dolcificante”, “Certo Dottoressa, lo so che lo zucchero fa male, per questo uso la Stevia.”
Bene.. cerchiamo di fare un po’ di chiarezza…

1.Lo zucchero di canna, anche integrale, è un prodotto raffinato ed ha gli stessi identici effetti sulla glicemia dello zucchero bianco; ovvero avremo una forte secrezione di insulina richiamata dagli zuccheri che sono troppo rapidamente entrati nel sangue. L’esempio classico è quando beviamo a stomaco vuoto una tazzina di caffè zuccherato o una bibita dolcificata, il nostro corpo ingannato dalle alte quantità di zucchero suppone di essere nel bel mezzo di un’abbuffata anche se in realtà ha ingerito solo 30 calorie! Il segnale dell’insulina fa danno e continuerà finchè non si capirà che il problema non risiede nelle quantità di calorie assunta, ma nel segnale deleterio prodotto dagli zuccheri ad immediata assimilazione.

2. I dolcificanti sono anch'essi sostanze prodotte in laboratorio con lo scopo di conferire sapore dolce ad alimenti e bevande (dolcificano anche 500 volte più dello zucchero comune). Il primo è stato l'Aspartame, il mercato poi ha cominciato a proporci saccarina, ciclamato ecc.. se non li troviamo al supermercato li possiamo trovare fra gli ingredienti di molti prodotti "diet" in particolare in quelli che portano la dicitura "senza zuccheri aggiunti".
Nel 2008 sulla rivista scientifica "Jama" è stato pubblicato il risultato degli studi clinici e di laboratorio sui dolcificanti con la conclusione che a questi viene data la responsabilità dell'aumento dell'obesità nei paesi industrializzati.
La stessa rivista ha riportato l'esito della risonanza magnetica funzionale effettuata su individui che avevano assunto dolcificanti artificiali, dal quale è emerso l'effetto fisiologico che procurano; il gusto dolce fa si che il corpo si predisponga a ricevere calorie, queste non arrivano, conclusione lo stimolo della fame farà il resto inducendoci a mangiare ciò che in effetti non ci serve facendoci assumere cibo solo in risposta ad uno stimolo di fame fasullo creato artificialmente!

3. Sulla Stevia niente in contrario, trovo difficile capire l'idea compulsiva della dolcificazione; quando assumiamo un alimento dolcificato con un prodotto diverso da quello che naturalmente sarebbe presente nel cibo, si altera il suo effetto biologico. Il fatto che la Stevia sia stata approvata dagli organismi internazionali non significa molto: anche aspartame, saccarina (che hanno quell'effetto) sono stati approvati. Non sarebbe più opportuno riuscire ad imparare a non dolcificare?

E sulle farine raffinate? Ok fanno male, ma il vero motivo lo sappiamo?

Gli effetti disastrosi della raffinazione dei cereali hanno incominciato a mostrarsi nel dopoguerra.
Il pane era "nero", ovvero integrale, duro da masticare per la sua componente fibrosa. Quando si scoprì la possibilità di ottenere una farina bianca, più facilmente masticabile e digeribile, poco appetita dai roditori a causa delle sue scadenti qualità nutritive e con meno facilità di alterazione si diffuse a macchia d'olio.

Ma perché dovremmo ritornare ad utilizzare quella farina "nera"?

Il primo motivo è che nelle farine raffinate viene tolto il "germe", la parte viva del chicco di grano la quale contiene una quantità incredibile di elementi nutritivi: oli polinsaturi, vitamine del gruppo B, antiossidanti, aminoacidi essenziali, enzimi e fibra!

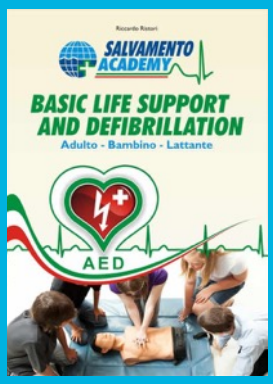
## PROGRAMMA DI FEDELTA'

## InSalus

**VUOI IMPARARE A SALVARE UNA VITA ?**

**Vieni ai nostri corsi**

**contattaci !**



Infatti se andiamo a confrontare una farina raffinata con una di frumento integrale notiamo subito differenze importanti come ad esempio:

- Contenuto in proteine: 6-9% contro 12-15% nell'integrale
- Contenuto in fibra: 2-3% contro 9-10% nell'integrale
- Contenuto in ferro: da 5 a 20 volte maggiore nell'integrale
- Contenuto in calcio: 2 volte maggiore nell'integrale
- Contenuto di Vit.B1:4 volte maggiore
- Contenuto di Vit.B2:5 volte maggiore
- Contenuto di Vit.B3:5 volte maggiore

... C'è da chiedersi il perché qualcuno ancora consuma farine raffinate.

Un secondo motivo del valore dell'uso della farina integrale è legato al fatto che genera picchi glicemici nel sangue molto più contenuti rispetto alla farina bianca e dunque non ci fa ingrassare!

E a chi mi risponde "l'integrale non mi piace", propongo di provare questo ottimo dolcetto da inserire a colazione, oppure per lo sportivo che cerca carboidrati dopo uno sforzo fisico.

## LA RICETTA di SALUS ITINERE

TORTA DI FARINA INTEGRALE AL PROFUMO DI ARANCIA
Ingredienti per 4 persone:

- 350gr farina integrale
- 200gr miele
- 3 uova
- 1 bicchiere di olio extra vergine d'oliva
- ½ bicchiere di latte
- 1 bustina di lievito
- 4 mele
- scorza di arancia grattugiata a piacere

Preparazione:

- Sbattere le uova con il miele, aggiungete farina, olio e latte.
- Quando l'impasto è omogeneo aggiungete lievito, scorza di arancia e mele.
- Infornate a 180°C per 15-20 minuti

Ottima servita con dello yogurt bianco

# LABORATORIO SULLA RELAZIONE GENITORI E FIGLI

## Il nuovo progetto del Centro Medico Salus Itinere

**di Jessica SCHIANO** - *Psicologa e psicoterapeuta*

Nella società attuale, caratterizzata da profonde trasformazioni sociali, culturali ed economiche, la *genitorialità*, intesa come la "capacità di prendersi cura, di proteggere i nuovi nati, aiutarli ad entrare a pieno titolo nella società degli adulti" ha bisogno di essere sostenuta, specialmente durante le fasi più critiche: la prima infanzia e adolescenza. Nell'attuale contesto sociale e culturale il cammino verso una genitorialità consapevole procede tra notevoli difficoltà: i ritmi lavorativi sostenuti per entrambi i genitori, la solitudine delle famiglie, la crisi del modello tradizionale di famiglia, genitori soli in quanto single o divorziati, famiglie allargate. Le nuove configurazioni familiari e la complessità sociale, ci spingono a prestare una particolare attenzione al ruolo genitoriale nella crescita e nello sviluppo dell'identità dei figli. Nel "Laboratorio sulla Relazione Genitori e Figli" le conduttrici del gruppo, psicologhe –psicoterapeute, utilizzeranno le proprie competenze per "socializzare" e "far socializzare" le conoscenze di ognuno. Nel Laboratorio, i Genitori, quali partners attivi, raccontano, discutono e confrontano problematiche, esperienze e competenze. Non si troveranno risposte rapide, né formule magiche o soluzioni che si adattano a tutti, né ricette o istruzioni per l'uso, ma **insieme**, si cercherà, attraverso un confronto dialettico, il proprio modo di essere genitori consapevoli. In quest'ottica le conduttrici, a partire dai temi generali proposti, raccoglieranno dai genitori le tematiche di loro interesse, cercando di affrontarle, per rispondere ai bisogni condivisi. L'obiettivo del "Laboratorio" è quello di incrementare la consapevolezza e la comprensione delle relazioni con i bambini e facilitare l'espressione delle emozioni e la gestione delle stesse, valorizzare le risorse personali e di gruppo per affrontare le criticità legate al ruolo di genitori e promuovere cambiamenti positivi. Il Laboratorio sarà condotto dalla Dott.ssa Luciana Iuliucci, Psicologa e Psicoterapeuta, iscritta all'ordine degli psicologi della Campania, n 2211. Laureata in Psicologia presso la Seconda Università deli Studi di Napoli e

Specializzata presso la scuola di Specializzazione in Psicoterapia Psicodinamica per l'adolescenza e l'età giovanile di Roma. Svolge da diversi anni attività di consulenza psicologica presso strutture del privato sociale, affiancando attività libero professionale in qualità di Psicoterapeuta specializzata per l'area adolescenti e giovani adulti, negli studi di Pontedera e Livorno. Dott.ssa Olivia Orlandi Psicologa e Psicoterapeuta. Iscritta all'ordine degli psicologi della Toscana, n 2946, Laureata in Psicologia e Specializzata in Psicoterapia Psicoanalitica presso l'Associazione Fiorentina di Psicoterapia Psicoanalitica (A.F.P.P.). Da anni svolge attività privata di consulenza, sostegno e psicoterapia psicoanalitica nelle città di Pisa, Livorno e Cascina (PI). Oltre all'attività di libero professionale è membro del comitato direttivo dell'A.P.P.A. (Associazione Pisana Psicologia Aperta, Associazione di Promozione Sociale). Dott.ssa Jessica Schiano, Psicologa e Psicoterapeuta, Iscritta all'ordine degli psicologi della Toscana n. 3046. Laureata in Psicologia e pecializzata in Psicoterapia Psicoanalitica per l'Infanzia, Adolescenza e Famiglie presso il Centro Studi Martha Harris di Firenze, (Modello Tavistock). Svolge attività libero professionale a Livorno e lavora da diversi anni nel settore dell'infanzia e dell'adolescenza

# TI ASPETTIAMO AI NOSTRI INCONTRI GRATUITI

CENTRO MEDICO Salus Itinere

OPEN DAY in Salus

## SPORT E POSTURA :
Incidenza sul rendimento sportivo

incontro a tema con
l'ingegnere biomedico
Marco Bernardini

**4 marzo 2016**

**CENTRO MEDICO SALUS ITINERE**
Centro di Medicina dello sport
**Via Lamarmora 4 2^ Piano - LIVORNO**
www.centromedicosalusitinere.it
**NECESSARIA LA PRENOTAZIONE**
**(posti gratuiti limitati)**
**tel. 0586-014550**
**dalle ore 21.00 alle ore 22.30**

CENTRO MEDICO Salus Itinere

OPEN DAY in Salus

## CALENDARIO OPEN DAY IN SALUS

incontri a tema con la
Dott.ssa Margherita Andreina Magazzini
Medico Chirurgo
Specialista in idrologia medica, medico esperto in omeopatia, omotossicologia e discipline integrate

sabato 5 marzo 2016 h. 10.00 - h 12.00
**RESPIRO DINAMICA ZILGREI**

venerdì 11 marzo 2016 h. 21.00 - h 23.00
**INTEGRATORI ALIMENTARI NATURALI**
Quali i più utili per lo sport e per il benessere ?

venerdì 8 aprile 2016 h. 21.00 - h 23.00
**QUALI INTOSSICAZIONI ALIMENTARI CHE SI ACCUMULANO INCIDONO SUL RENDIMENTO DELLO SPORTIVO ?**

venerdì 22 aprile 2016 h. 21.00 - h 23.00
**I MINERALI VULCANICI DEL LAGO DI BOLSENA PER LO SPORT.**
Una storia ed una esperienza tutta italiana

venerdì 13 maggio 2016 h. 21.00 - h 23.00
**INTOLLERANZE ED ALLERGIE ALIMENTARI SONO LA STESSA COSA ?**
Come individuarle ed affrontarle

sabato 28 maggio 2016 h. 10.00 - h 12.00
**LA BIOFISICA AL SERVIZIO DELLO SPORT**

Gli incontri si terranno presso l'aula formativa del Centro Medico Salus Itinere
Via Lamarmora, 4 2^ Piano LIVORNO - POSTI LIMITATI
Necessaria la prenotazione tel. 0586-014550

**CENTRO MEDICO SALUS ITINERE**
**Via Lamarmora, 4 57122 LIVORNO (LI) TEL. 0586-014550**
**posta elettronica : editoriale@salusitinere.it**
**Periodico newsletter**
**Redazione : SALUS ITINERE Soc. Coop. Soc Progettazione Grafica : Luca Cecchetto**
**COPYRIGHT Tutti i diritti sono riservati.**
È vietata qualsiasi utilizzazione, totale o parziale, dei contenuti inseriti nella presente newsletter ivi inclusa la riproduzione, rielaborazione, diffusione o distribuzione dei contenuti stessi mediante qualunque piattaforma tecnologica, supporto o rete telematica, senza previa autorizzazione scritta da parte del *Centro Medico Salus Itinere*