

Pillole di pillole

FINE DEL LOCKDOWN... ma
come ripartiamo?

Consigli, indicazioni e
considerazioni

Giovedì 28 maggio 2020
Dalle 18:00 alle 20:00

Salute e Attività fisica
modulatore epigenetico

dr.ssa Annalisa Olivotti
Biologa spec. Patologia Generale
a.olivotti@libero.it

LE PILLOLE DI



TEMPI DEL COVID-19



Potenziamo il nostro sistema immunitario

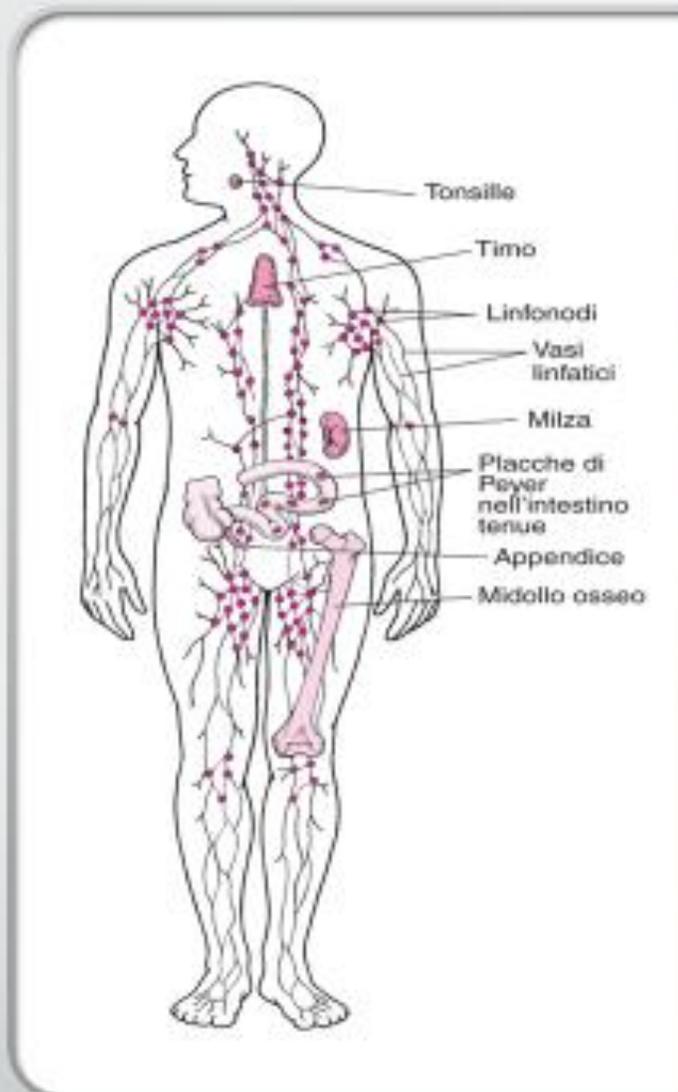


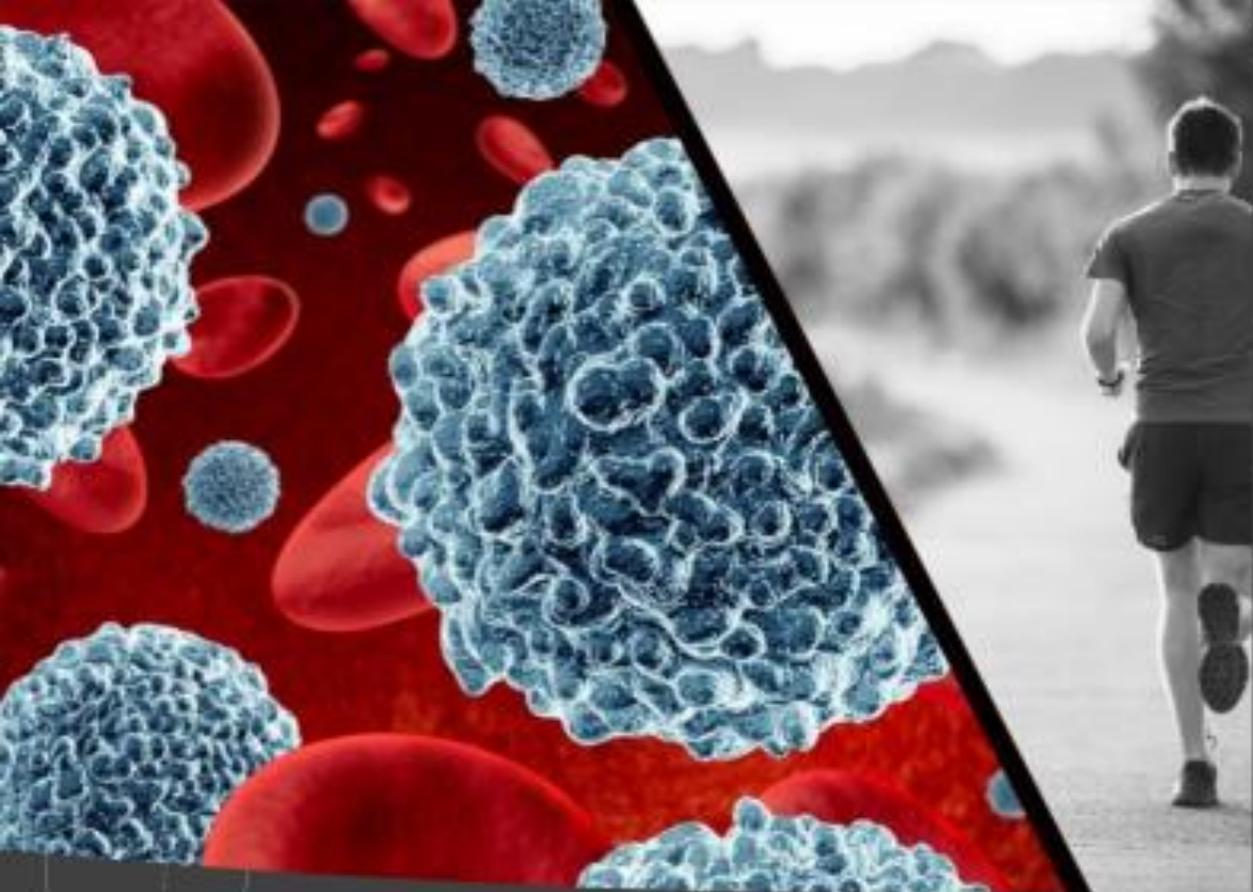
- Fin dai tempi di Pasteur sappiamo che le malattie infettive dipendono dal contatto con il microbo o il virus, ma anche dal terreno, il nostro "terreno", dichiara il dottor **Franco Berrino**,
- È quello che coltiviamo dentro di noi. Attraverso tre vie fondamentali, quella **del cibo, del movimento e della meditazione**, che servono per fortificare il nostro terreno e difenderci dalle infezioni.

COSA DANNEGGIA IL SISTEMA IMMUNITARIO

- CEREALI RAFFINATI, ZUCCHERI SEMPLICI
- FARMACI, VACCINI, CARENZA DI VITAMINE
- ADDITIVI ALIMENTARI INDUSTRIALI E TOSSINE
- MANCANZA DI BIODIVERSITÀ (ambiente, alimenti)
- ECCESSO ALCOL
- MANCANZA DI ATTIVITÀ FISICA
- STRESS CRONICO
- DISIDRATAZIONE
- ANSIA E PAURA

MALATTIE DEL SISTEMA IMMUNITARIO





**¡Alimentación + ejercicios
= vida saludable!**



L'esercizio fisico
potenzia il nostro
sistema immunitario

- **l'esercizio fisico ed il sistema immunitario sono legati tra loro da un rapporto virtuoso.** Che la pratica sportiva sia utile a combattere varie patologie non lo scopriamo certo oggi, ed infatti è particolarmente importante muoversi per chi soffre di:
- diabete
- sovrappeso
- obesità
- problematiche cardiovascolari



fase 2 Esercizio fisico con equilibrio

Riassumendo quindi teniamoci a mente questi pochi, ma utili consigli:

- alleniamoci con moderazione
- alleniamoci con continuità per almeno due volte a settimana
- attenzione ad esercizi che non conosciamo
- ascoltiamo il nostro corpo e rispettiamo
- gestiamo la fatica

La sinfonia del
vivente.

Come l'epigenetica
cambierà la vostra
vita

L'autore e scienziato francese Joël de Rosnay, nel suo libro sostiene:

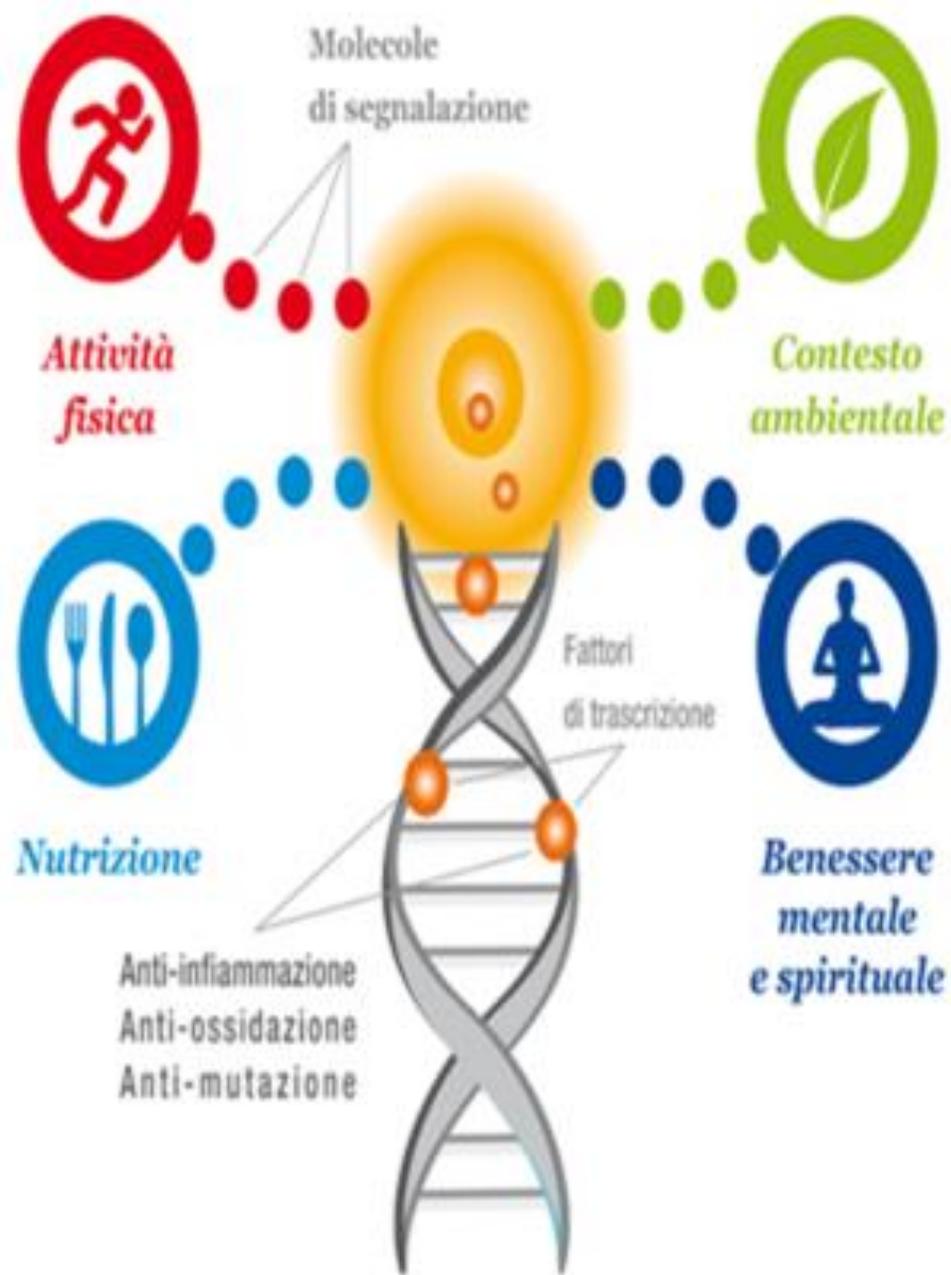
“L'epigenetica è la modulazione dell'espressione dei nostri geni in base al nostro comportamento, relativamente a cinque elementi costantemente collegati nella nostra vita quotidiana:

1. **La nostra dieta**, ciò che mangiamo, per nutrire noi stessi e le centinaia di migliaia di miliardi di microbi che costituiscono la maggior parte di ognuno di noi;
2. **Attività fisica** appropriata;
3. Il nostro modo personale di gestire lo **stress** (i nostri pensieri influenzano anche l'espressione dei nostri geni);
4. Il **piacere** che troviamo in ciò che facciamo;
5. Una rete **sociale**, amichevole e familiare che ci rende felici.

Questi cinque elementi sono coordinati in un quadro globale e se ce li giochiamo in modo appropriato e in sinergia, possiamo rimanere in buona salute, riacquistare una salute ottimale ed invecchiare meno rapidamente. L'impatto dei fattori genetici, di questi cinque elementi, modula l'espressione dei geni; per cui sì, c'è qualcosa che puoi fare per te stesso

EPIGENETICA E SPORT

- Il termine EPIGENETICA l'aveva coniato il biologo Conrad Waddington alla metà del secolo scorso, ma le sue origini concettuali risalgono ad Aristotele.
- Oggi si parla molto di epigenetica in gran parte per giustificare la presenza di caratterizzazioni individuali, comportamentali, non sempre facilmente evidenziabili, come lo sono invece il colore degli occhi o dei capelli o di altri caratteri derivati sicuramente dai geni.



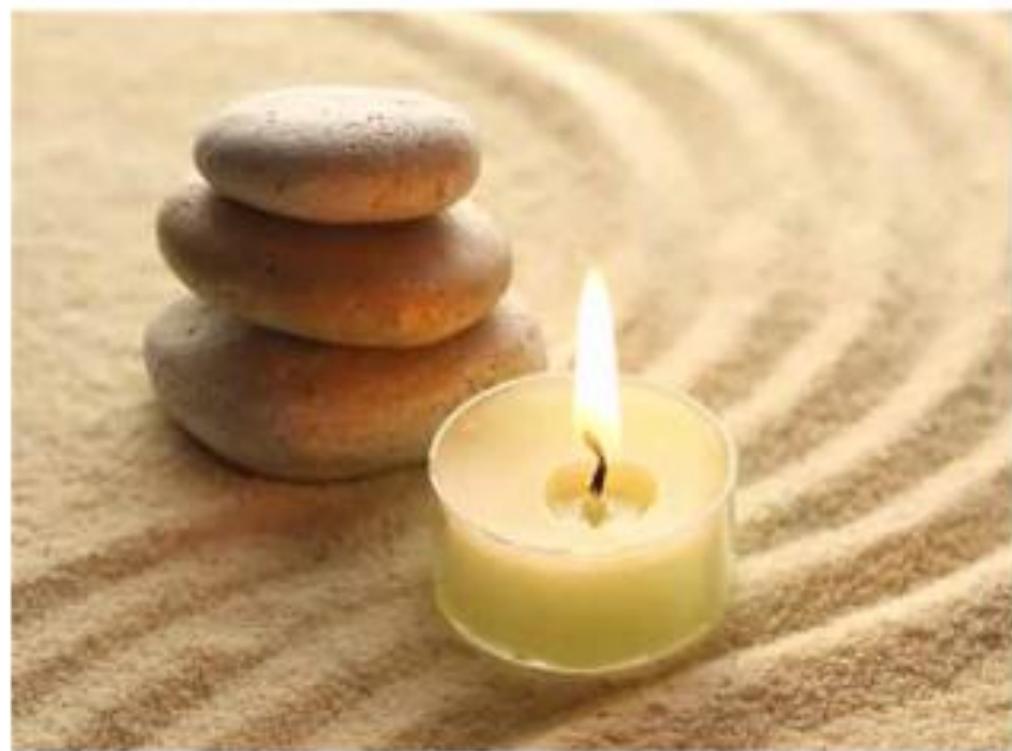
Nutrizione e attività fisica

- Rispettare tempi di digestione per non affaticare fegato e togliere (sangue)ossigeno ai muscoli
- Curare idratazione acqua ,Sali minerali,frutta
- Come protezione (vitamine, minerali, fibre, antiossidanti)
- 1,2 - 1,5 grammi di proteine per ogni chilo di peso per i ragazzi che praticano regolarmente un'attività sportiva
- 0,8 - 1 g/kg.adulti sedentari sono già sufficienti
- digiuno di più di 4-5 ore, che avrebbe un effetto catabolico.



CONSIGLI PER STAR BENE

- DISTRIBUZIONE DEI 5 PASTI
- COLAZIONE DIVERSIFICATA MA SEMPRE ABBONDANTE
- SPUNTINI DOPO ATTIVITA FISICA DARE TEMPO DI RIEQUILIBRARI ALL'ORGANISMO
- CENA PROTEICA
- VERDURE,CEREALI INTEGRALI,AMIDI
- EVITARE FUMO
- CONTROLLARE AMBIENTE NATURALE,COSTRUITO
- AMBIENTE PSICOLOGICO



Grazie
e auguri per un
futuro in benessere
e consapevolezza

