

# ANDROMEDA News 20

Editoriale di approfondimento e ricerca

n° 9

MARZO

2025

ANDROMEDA  
20

## Respira, Ricorda, Vivi

**Il potere della respirazione  
tecniche per ridurre  
ansia e stress**

---

**5 alimenti che potenziano  
la memoria**

---

**L'importanza della  
salute dentale:  
molto più di un bel sorriso**

---

**Rimedi naturali per problemi  
comuni come la forfora**

---

**Il valore del tempo libero  
per il benessere  
personale**



# Il potere della respirazione: tecniche per ridurre ansia e stress

---

La respirazione è un atto tanto naturale quanto sottovalutato. Ogni giorno respiriamo migliaia di volte senza pensarci, ma ciò che molti non sanno è che il modo in cui respiriamo può influenzare profondamente il nostro benessere mentale e fisico.

Quando siamo stressati o ansiosi, la nostra respirazione tende a diventare superficiale e rapida, alimentando ulteriormente il nostro stato di tensione.

Tuttavia, imparare a respirare in modo consapevole può trasformare il nostro stato d'animo e aiutarci a ritrovare calma e concentrazione.

# Tecniche di respirazione efficaci

## Metodo 4-7-8

Ideato dal Dr. Andrew Weil, questo metodo è semplice e potente.

Consiste nell'inspirare per 4 secondi, trattenere il respiro per 7 secondi e poi espirare lentamente per 8 secondi.

Questa tecnica calma il sistema nervoso e favorisce il rilassamento, rendendola ideale per combattere l'ansia o favorire il sonno.

## Respirazione diaframmatica

Questo tipo di respirazione coinvolge il diaframma, il muscolo situato sotto i polmoni.

Inspirando profondamente, l'addome si espande, permettendo ai polmoni di riempirsi completamente. Espirando lentamente, l'addome si contrae.

Questa tecnica migliora l'ossigenazione del sangue e riduce la tensione muscolare.

## Respirazione alternata (Nadi Shodhana)

Proveniente dalla tradizione yoga, questa tecnica consiste nel chiudere alternativamente una narice mentre si inspira e si espira dall'altra.

È utile per bilanciare mente e corpo, ridurre lo stress e migliorare la concentrazione.

## Benefici della respirazione consapevole

- Riduzione immediata dell'ansia e dello stress.
- Miglioramento della qualità del sonno.
- Maggiore consapevolezza del momento presente (mindfulness).
- Riduzione della pressione sanguigna e del battito cardiaco.

Incorporare anche solo 5-10 minuti di respirazione consapevole nella propria routine quotidiana può fare una differenza significativa nella gestione dello stress e nella qualità della vita.



# 5 alimenti che potenziano la memoria

Il cervello è un organo affamato: consuma circa il 20% dell'energia totale del nostro corpo. Per funzionare al meglio, ha bisogno di nutrienti specifici che ne supportino la funzionalità e la capacità di memorizzare informazioni.

Una dieta equilibrata e ricca di alimenti "amici del cervello" può migliorare la memoria, la concentrazione e persino prevenire il declino cognitivo legato all'età.



## Gli alimenti della memoria



### Mirtilli

Ricchi di antiossidanti, i mirtilli proteggono il cervello dallo stress ossidativo e migliorano la comunicazione tra le cellule cerebrali.

Studi dimostrano che il consumo regolare di mirtilli può migliorare la memoria a breve termine.



### **Noci**

Le noci sono una fonte eccellente di acidi grassi omega-3, essenziali per la salute cerebrale. Contengono anche vitamina E, che protegge le membrane cellulari dai danni dei radicali liberi.

### **Salmone**

Questo pesce grasso è ricco di DHA, un tipo di omega-3 fondamentale per il funzionamento del cervello.

Il DHA è particolarmente importante per migliorare la memoria e la capacità di apprendimento.



### **Cioccolato fondente**

Il cioccolato fondente (con almeno il 70% di cacao) contiene flavonoidi, caffeina e antiossidanti che stimolano il flusso sanguigno al cervello e migliorano la concentrazione.

### **Spinaci**

Gli spinaci sono ricchi di luteina, un antiossidante che protegge il cervello dai danni causati dall'invecchiamento. Inoltre, contengono folati, che migliorano la funzione cognitiva.



## **Consigli pratici**

---

Integrare questi alimenti nella dieta quotidiana è semplice: aggiungi mirtilli al tuo yogurt, usa le noci come snack, cucina il salmone al forno, concediti un quadratino di cioccolato fondente dopo cena e prepara insalate con spinaci freschi.

# L'importanza della salute dentale: molto più di un bel sorriso

---

Un sorriso sano non è solo una questione estetica: è il riflesso di una bocca e di un corpo in salute. La salute dentale è fondamentale per il benessere generale, ma spesso viene trascurata fino a quando non si manifesta un problema evidente, come una carie o un'infezione gengivale.

In realtà, prendersi cura dei denti e delle gengive è un investimento a lungo termine per la tua salute.

## La connessione tra salute orale e salute generale

---

Le malattie dentali non si limitano alla bocca. Studi scientifici hanno dimostrato che le infezioni gengivali (parodontiti) possono influire negativamente su altri sistemi del corpo. Ad esempio:

- **Malattie cardiovascolari:** I batteri presenti nelle gengive infiammate possono entrare nel flusso sanguigno, aumentando il rischio di infarto o ictus.
- **Diabete:** Le persone con diabete sono più suscettibili alle infezioni gengivali; allo stesso tempo, una cattiva salute orale può peggiorare il controllo glicemico.
- **Gravidanza:** Le donne in gravidanza con problemi gengivali hanno un rischio maggiore di parto prematuro o di dare alla luce neonati sottopeso.





## Abitudini quotidiane per una bocca sana

---

- **Spazzolamento corretto:** Lavarsi i denti almeno due volte al giorno, utilizzando uno spazzolino a setole morbide e un dentifricio al fluoro. Il movimento deve essere delicato, con angolazione di 45° rispetto alle gengive.
- **Uso del filo interdentale:** Questo strumento è essenziale per rimuovere i residui di cibo e la placca negli spazi tra i denti, dove lo spazzolino non arriva.
- **Collutorio:** Un collutorio antibatterico può aiutare a ridurre la placca e a mantenere l'alito fresco.
- **Alimentazione equilibrata:** Ridurre gli zuccheri e gli alimenti acidi aiuta a prevenire la carie. Consuma cibi ricchi di calcio (come latte, yogurt e verdure a foglia verde) per rafforzare i denti.
- **Visite regolari dal dentista:** Anche se non hai dolore o problemi evidenti, è importante fare controlli periodici ogni sei mesi per prevenire problemi futuri.

## Curiosità: Il sorriso e la psicologia

---

Un sorriso sano non è solo un segno di salute, ma anche un potente strumento sociale. Le persone che sorridono frequentemente sono percepite come più amichevoli, sicure di sé e attraenti.

Inoltre, il sorriso attiva nel cervello la produzione di endorfine, migliorando l'umore.

Prendersi cura della salute dentale non è solo una questione di igiene, ma un atto di amore verso sé stessi e il proprio corpo.





# Rimedi naturali per problemi comuni come la forfora

La forfora è un problema che colpisce milioni di persone in tutto il mondo. Si manifesta con desquamazione del cuoio capelluto, prurito e, in alcuni casi, rossore. Sebbene non sia una condizione grave, può essere fastidiosa e influire sull'autostima.

La buona notizia è che esistono numerosi rimedi naturali, efficaci e privi di effetti collaterali, che possono aiutarti a combattere la forfora in modo delicato.

## Cause principali della forfora

**Malassezia:** Un fungo che vive naturalmente sul cuoio capelluto, ma che in alcuni casi prolifera eccessivamente, causando irritazione e desquamazione.

**Pelle secca:** Un cuoio capelluto poco idratato può produrre scaglie di pelle morta.

**Prodotti aggressivi:** Shampoo o trattamenti chimici possono irritare il cuoio capelluto.

**Stress:** Lo stress può peggiorare la forfora, poiché influisce sull'equilibrio del cuoio capelluto.



## Rimedi naturali efficaci

---

**Olio di cocco:** Idratante e antimicrobico, l'olio di cocco è ideale per alleviare la secchezza e ridurre la proliferazione del fungo *Malassezia*. Applicalo sul cuoio capelluto, lascialo agire per 30 minuti e risciacqua con uno shampoo delicato.



**Tea tree oil:** Questo olio essenziale ha proprietà antifungine e antibatteriche. Aggiungi 5 gocce al tuo shampoo abituale o diluiscilo con un olio vettore (come l'olio di jojoba) e massaggialo sul cuoio capelluto.

**Aceto di mele:** Ripristina il pH naturale del cuoio capelluto e riduce l'infiammazione. Diluisci due cucchiaini di aceto di mele in una tazza d'acqua e usalo come risciacquo finale dopo lo shampoo.

**Aloe vera:** Idratante e lenitiva, l'aloe vera calma il prurito e riduce l'irritazione. Applica il gel puro direttamente sul cuoio capelluto e lascialo agire per 20 minuti prima di risciacquare.

## Consigli pratici

---

- Evita di grattarti il cuoio capelluto, poiché peggiora l'irritazione.
- Usa shampoo delicati e senza solfati.
- Segui una dieta equilibrata: alimenti ricchi di zinco e vitamine del gruppo B possono migliorare la salute del cuoio capelluto.

Con costanza e i rimedi giusti, è possibile ridurre significativamente la forfora e ritrovare un cuoio capelluto sano.



# Il valore del tempo libero per il benessere personale

---

In un mondo frenetico, il tempo libero è spesso considerato un lusso. Tuttavia, dedicare tempo a sé stessi è essenziale per il benessere mentale, fisico ed emotivo. Il tempo libero non è un vuoto da riempire, ma un'opportunità per rigenerarsi, riflettere e coltivare passioni.



## Perché il tempo libero è importante?

---

**Riduce lo stress:** Attività rilassanti come leggere, meditare o ascoltare musica abbassano i livelli di cortisolo, l'ormone dello stress.

**Favorisce la creatività:** Il cervello ha bisogno di pause per elaborare nuove idee e soluzioni.

**Migliora le relazioni:** Il tempo libero consente di trascorrere momenti di qualità con familiari e amici.

## Come sfruttare il tempo libero

---

**Attività fisica:** Una passeggiata all'aperto o una lezione di yoga non solo migliorano la salute, ma ricaricano anche la mente.

**Hobby creativi:** Dipingere, scrivere o suonare uno strumento sono attività che stimolano il cervello e danno soddisfazione.

**Mindfulness:** Praticare la consapevolezza aiuta a vivere il momento presente e a ridurre l'ansia.

Dedicare tempo a sé stessi non è egoismo, ma un atto di cura che migliora la qualità della vita.

# Come prevenire gli sprechi alimentari: un piccolo gesto per un grande impatto

---

Ogni anno, circa 931 milioni di tonnellate di cibo vengono sprecate a livello globale. Questo dato allarmante rappresenta non solo uno spreco di risorse economiche, ma anche un problema etico e ambientale. Ridurre gli sprechi alimentari è una responsabilità che riguarda tutti noi: dalle famiglie ai ristoranti, dalle aziende agricole ai supermercati. Ogni azione, anche la più piccola, può fare una grande differenza nella lotta contro questo fenomeno.



# Perché è importante prevenire gli sprechi alimentari?

---

## Impatto ambientale

Lo spreco alimentare è una delle principali cause del cambiamento climatico. Quando il cibo viene prodotto ma non consumato, tutte le risorse utilizzate per produrlo - acqua, energia, terreno e manodopera - vengono sprecate. Inoltre, il cibo gettato in discarica produce metano, un gas serra che contribuisce al riscaldamento globale. Secondo la FAO, se lo spreco alimentare fosse un paese, sarebbe il terzo emettitore di gas serra al mondo, dopo Stati Uniti e Cina.

## Impatto economico

Sprecare cibo significa anche sprecare soldi. Ogni anno, le famiglie italiane buttano via in media 529 euro di cibo. Questo spreco potrebbe essere evitato con una migliore pianificazione e conservazione degli alimenti.

## Impatto sociale

Mentre milioni di tonnellate di cibo finiscono nella spazzatura, circa 828 milioni di persone nel mondo soffrono la fame. Ridurre gli sprechi alimentari significa anche contribuire a una distribuzione più equa delle risorse.



# Strategie pratiche per ridurre gli sprechi alimentari

## Pianifica i pasti

La pianificazione è uno degli strumenti più efficaci per evitare gli sprechi. Dedica qualche minuto a stilare un menu settimanale e crea una lista della spesa basata su ciò che ti serve realmente. In questo modo, eviterai di acquistare alimenti inutili o in eccesso.

## Conserva correttamente gli alimenti

**Frutta e verdura:** Conservale nei cassetti del frigorifero, separando quelle che producono etilene (come mele e banane) da quelle sensibili a questo gas (come lattuga e carote).

**Pane:** Se non lo consumi subito, congelalo per mantenerlo fresco più a lungo.

**Rispettare la catena del freddo:** Per gli alimenti surgelati, assicurati di conservarli immediatamente nel congelatore dopo l'acquisto.



## Impara a leggere le etichette

Molte persone confondono la data di scadenza con il termine minimo di conservazione ("da consumarsi preferibilmente entro").

Quest'ultimo indica che il prodotto è ancora sicuro da consumare, anche se potrebbe aver perso qualche caratteristica organolettica.



## Sii creativo in cucina

Utilizza gli avanzi per creare nuovi piatti. Ad esempio:

**Pane raffermo:** Trasformalo in pangrattato, crostini o base per polpette.

**Verdure avanzate:** Usale per preparare zuppe, minestroni o frittate.

**Frutta matura:** Ideale per frullati, marmellate o dolci fatti in casa.

## Congela gli alimenti

Il congelatore è un alleato prezioso per ridurre gli sprechi.

Puoi congelare avanzi, carne, pesce, pane e persino erbe aromatiche (ad esempio, tritate e conservate in cubetti di ghiaccio con olio d'oliva).

## Adotta la regola del FIFO (First In, First Out)

Organizza il frigorifero e la dispensa in modo che gli alimenti più vecchi siano davanti e quelli nuovi dietro.

Questo ti aiuterà a consumare prima i prodotti vicini alla scadenza.



## Conclusione: ogni gesto conta

Ridurre lo spreco alimentare non richiede grandi sacrifici, ma piccoli gesti quotidiani che, sommati, possono fare una grande differenza.

Pianificare, conservare correttamente, essere creativi in cucina e adottare uno stile di vita più consapevole sono passi fondamentali per rispettare il cibo e il pianeta.

Ricorda: ogni volta che eviti di sprecare del cibo, stai contribuendo a un futuro più sostenibile per tutti.

Con il contributo non condizionante di



**AndroMed**  
MEDICAL CENTER

Il Futuro dell'**Assistenza**  
**Sanitaria Multispecialistica**



**Andromeda E20**

80129 **NAPOLI** Piazza Vanvitelli, 24 ☎ +39 081 18634790 ✉ andromeda@andromedae20.info P.IVA: 08711781214



[www.andromedae20.com](http://www.andromedae20.com)

f @ in