



Il castello siciliano del rock

Da domani sulle Madonie si festeggiano i vent'anni dell'Ypsigrock Festival

GIUSEPPE ATTARDI

PAGINA 15

Salute e benessere. Cefalee, infiammazioni croniche, debolezza muscolare, infertilità, allergie, disturbi digestivi, depressione, ansia, aumento di peso? Non è detto che siete necessariamente ammalati

«Il nostro corpo è sempre attaccato dalle tossine»

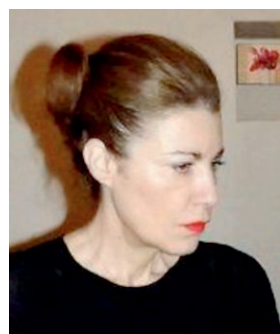
«Non basta detossicare il fegato, per molti individui è l'intestino a rappresentare la parte più esposta»

MARIELLA CARUSO

MILANO. Soffrite di cefalee e infiammazioni croniche, debolezza muscolare, infertilità, allergie, disturbi digestivi, depressione, ansia, aumento di peso, problemi di memoria o di concentrazione? Non è detto che siate necessariamente ammalati, potreste essere "semplicemente" vittime di uno stato tossico dovuto a un'eccessiva presenza di tossine nel vostro corpo. Niente paura, non siete stati colpiti dall'attacco di qualche strana sostanza dall'origine ignota, ma soltanto avete bisogno di detossicarvi da ciò che si è accumulato nel vostro corpo al punto di infiammarlo.

«L'organismo è costantemente sottoposto all'attacco di tossine attraverso i polmoni, la pelle e l'apparato digerente», spiega infatti Paola Signorelli, medico specialista in Scienze dell'alimentazione e dietetica e in medicina preventiva-antiaging. Le tossine in questione, infatti, sono lungi dall'essere sconosciute, ma derivano da elementi con i quali tutti abbiamo quotidianamente a che fare: alcol, nicotina, gas di scarico, additivi alimentari, farmaci, metalli pesanti e sottoprodotti del nostro stesso metabolismo. «Si chiamano tossine perché sono sostanze capaci di interferire con i normali processi dell'organismo alterandone la funzionalità. Per ogni sostanza esistono livelli oltre i quali essa esercita un'azione dannosa sulla salute», sottolinea la dottoressa promotrice di un approccio nutrizionale alla detossicazione.

«Una pratica - osserva - della quale ognuno di noi dovrebbe essere maggiormente consapevole considerandola come un processo fisiologico fondamentale per il mantenimento



Importanti l'integrità intestinale e la corretta funzione di secrezione attraverso la bile, una funzione renale ottimale e un Ph equilibrato

L'organismo è costantemente sottoposto all'attacco di tossine attraverso i polmoni, la pelle e l'apparato digerente

PAOLA SIGNORELLI
medico specialista in Scienze dell'alimentazione e dietetica

della salute generale».

PROTEZIONE NATURALE. Ovviamente il nostro corpo si protegge dalle tossine con le quali viene in contatto. «Lo fa - continua Signorelli - attraverso il tessuto epiteliale, le secrezioni digestive, la sorveglianza immunitaria e i sistemi enzimatici che consentono l'eliminazione delle tossine attraverso sudore, respirazione, urina, bile e feci». Ma non sempre è così,



perché quando i livelli di tossine sono troppo alti «il carico può compromettere il sistema difensivo e con l'aumento delle sostanze tossiche circolanti si possono verificare molti dei problemi già citati: dalle cefalee e le infiammazioni croniche ai problemi di memoria e concentrazione». Cosa fare in questi casi? «Intanto la riduzione del carico tossico complessivo e l'assunzione di integratori che assicu-

rano il buon funzionamento del corpo sono le strategie chiave per affrontare i sintomi di tossicità». In questi casi, però, fa osservare la specialista «non basta detossicare solo il fegato, perché in molti individui è l'intestino a rappresentare una delle principali fonti di esposizione tossica».

ALIMENTAZIONE CORRETTA. «La buona integrità intestinale e la corretta funzione di secrezione attraverso la bile, una funzione renale ottimale e un Ph equilibrato sono le chiavi perché la detossicazione abbia successo», spiega la nutrizionista. Va da sé che tutto ciò non può ottenersi senza una corretta alimentazione. «Visto che molte delle tossine provengono in gran parte da scelte alimentari scorrette è importante che ogni paziente abbia un piano dietetico di detossicazione personalizzato - ammette -. In generale, però, bisogna astenersi dal consumo di cibi manipolati dall'industria preferendo frutta, verdura, legumi, olio extravergine di oliva e frutta secca oleosa». Per un buon piano di detossicazione occorrono da uno a due mesi. «Prima si deve riequilibrare l'apparato digerente favorendo il corretto funzionamento dell'ecosistema intestinale dal microbiota e il ripristino dell'integrità delle mucose grazie ad una miscela di sostanze che include anche sostanze antiossidanti: è da evitare la presenza di residui di cibo pronti a fermentare nell'intestino. Dopo si deve rafforzare il sistema di eliminazione dei rifiuti dal corpo, grazie all'attività di fegato, cistifellea e reni. Ma solo quando il carico tossico si riduce grazie alle modificazioni alimentari al cambiamento dello stile di vita e alla detossicazione intestinale - conclude Signorelli -, il fegato sarà efficiente nel trattare i residui tossici».

CONTROLLI DEI NAS

Lorenzin: «A 12 anni s'inizia a eccedere con l'alcol»

ROMA. Parte al campagna "Estate sicura 2016" che prevede un rafforzamento dei controlli nei centri per anziani e nelle strutture assistenziali, ma anche un giro di vite su locali, bar e discoteche per prevenire la vendita di alcolici ai minorenni. Lo ha annunciato il ministro della Salute, Beatrice Lorenzin, presentando ieri il programma di interventi estivi sul territorio per la sicurezza sanitaria dei cittadini. Ci sarà dunque un rafforzamento dei controlli dei Carabinieri dei Nas sui luoghi di ritrovo giovanili al fine di contrastare il fenomeno del "binge drinking", ovvero del bere eccessivo e a rischio, con particolare riguardo al rispetto del codice della strada e con l'obiettivo di fare rispettare il divieto di somministrazione di alcol ai minori. Si prevedono, ha detto Lorenzin, «controlli stringenti su tutte le strutture che somministrano alcol, ma il nostro obiettivo è anche sostenere le famiglie rispetto ad un fenomeno che non va sottovalutato, considerando l'aumento dei casi di coma etilico e di incidenti stradali a seguito di consumo di alcol anche tra i più giovani». Purtroppo, ha sottolineato Lorenzin, «abbiamo dati sull'abuso di superalcolici anche tra bambini di 12 anni e casi di coma etilici tra i giovanissimi; questo è un fenomeno che ci preoccupa molto. Ma il nostro obiettivo non è solo di tipo repressivo ma, soprattutto, di prevenzione». Bisogna cioè, ha proseguito il ministro, «far capire ai giovani che il consumo di alcol fa male e mette a rischio la vita». Anche le famiglie, ha concluso, «vanno affiancate nel contrasto del fenomeno».

Cinque consigli

1

ATTIVITÀ FISICA E PSICHE

Il nostro corpo e i nostri muscoli non sono programmati per rimanere inattivi o stare ore davanti ad un computer o dietro una scrivania. Cerchiamo di ritagliare almeno due ore settimanali in cui dedicarsi al movimento. Ne beneficerà senz'altro il corpo e anche la psiche.

2

ALIMENTAZIONE E BENESSERE

Ciò che importa è sentirsi bene con se stessi, essere pieni di energia e in grado di affrontare al meglio gli impegni quotidiani. Il cibo, nostro carburante, deve essere conosciuto e consumato adeguatamente.

3

EVITARE LO STRESS

Il nostro è solo all'apparenza un corpo unico. Ogni persona è un insieme di organismi integrati: il sistema fisico, emotivo, cognitivo interagiscono tra loro. Il cibo, l'attività fisica, la capacità di gestire gli stress sono determinanti per sviluppare il nostro benessere.

4

CONOSCENZA

Oggi conoscere gli alimenti che è bene assumere per il nostro corpo è uno strumento per modulare la modalità e la qualità dell'invecchiamento. Per evitare gli errori nutrizionali è importante sapere quello che mangiamo, oltre che una lettura degli ingredienti.

5

METODI DI COTTURA

Abbandonare i fritti per puntare su bollitura e cottura al vapore o al microonde, su griglia o in pentola antiaderente senza teflon. Sono metodi che mantengono il sapore e le qualità nutrizionali degli alimenti con un occhio anche all'apporto calorico.

«Croce e Delizie»: festival a Scicli tra arte, musica e cibo

DA SABATO AL 30 SETTEMBRE. Gli eventi al convento di S. Maria della Croce, si parte con il sax di Cafiso e una collettiva

Un progetto espositivo e di residenze artistiche "Nature Variabili" che unisce artisti di diversa formazione

SICILIA. "Croce e Delizie" è un festival delle arti contemporanee che da sabato 6 agosto al 30 settembre coinvolgerà a Scicli, negli spazi del Convento di S. Maria della Croce, alcuni tra i più interessanti protagonisti della scena artistica nazionale e internazionale tra cui il fotografo Alex Majoli, il pittore Pierluigi Pusole, il designer Alberto Biagetti, il musicista e compositore Francesco Cafiso.

Il corpus principale del festival - diretto da Nunzio Massimo Nifosi, filmmaker e artista visivo - è costituito da "Nature Variabili", un progetto espositivo e di residenze artistiche, dallo spirito multidisciplinare, curato da Giusi Diana e Giuseppe Frazzetto, che

Il Convento di S. Maria della Croce, della prima metà del XVI sec., che domina dall'alto il paesaggio circostante, con i suoi due chiostri, le sale, la chiesa, l'oratorio, le scuderie e gli ambienti delle celle diventa per due mesi laboratorio di cultura e di linguaggi contemporanei delle arti



unisce artisti di diversa formazione: pittori, scultori, designer, musicisti, videoartisti, filmmaker, performer e fotografi intorno alla presenza della natura maestosa e sublime degli Iblei.

Lo storico complesso monumentale del Convento di Santa Maria della Croce a Scicli, della prima metà del XVI sec., è il suggestivo luogo scelto per accogliere le opere degli otto artisti in residenza: Pierluigi Pusole (pittore), Giacomo Tringali (scultore), Azurra De Gregorio (artista visiva e performer), Francesco Cafiso (musicista), Alex Majoli (fotografo), Giuseppe Colombo (pittore), Alberto Biagetti (artista e designer) e dello stesso Nifosi.

Si comincia sabato con la musica jazz di Francesco Cafiso e l'avvio del primo progetto espositivo. A seguire s'inaugura il primo dei due progetti espositivi legati al tema dell'arte: Nature Variabili #1, collettiva che avvia il percorso della residenza d'artista con videoinstallazioni, installazioni fotografiche e pittoriche, installazioni sonore, sculture ambientate e design; a fine settembre sarà la volta di Nature Variabili #2 con le opere "site specific" realizzate dagli otto artisti per gli spazi del convento e che verranno donate alla città.

Il fitto calendario di appuntamenti prevede: talk con gli artisti e i curatori, studio visit, performance, proiezioni,

presentazioni di libri, laboratori e approfondimenti teorici. Tra i protagonisti la filmmaker Camille Gerschel Hautefeuille, il saggista e critico d'arte Giuseppe Frazzetto, la storica dell'arte e giornalista Giusi Diana, l'architetto Maria Luisa Palumbo, il regista e storico del cinema Vito Zagarrro, la giornalista Marisa Fumagalli, lo scrittore ed enologo errante Gelasio Gaetani d'Aragona e il filosofo Giorgio Agamben che darà vita a una Lectio magistralis

Tra i musicisti, oltre al Francesco Cafiso Duo, spiccano i nomi di Enrico Rava, Chiara Civello, Sintesi Sottrattiva, Laura Baldassari, Vincent Migliorisi, Guglielmo Tasca.