

marzo 2022

Biolcalenda

DALLA CULTURA UN'EDUCAZIONE PERMANENTE PER LA SOBRIETÀ DEI BISOGNI



PRIMULA VULGARIS
"Primula"

Il medico a tavola

Mangiate. E basta...

Non è una novità: mangiare facendo altro è sempre stato fortemente sconsigliato dal buon senso e dalla sapienza popolare. Una certa ritualità nel consumo del pasto è indispensabile non solo per una buona digestione, ma, almeno per i soggetti sovrappeso, anche per la prevenzione delle malattie metaboliche (obesità, diabete, ecc.).

Una ritualità che dovrebbe comprendere non solo la sospensione di attività estranee al desinare, ma anche un gradevole allestimento del desco (tovaglia, posate, piatto, bicchiere, ecc.), quando possibile anche la compagnia di uno o più commensali e perfino un pensiero di gratitudine per chi ha reso possibile mettere nel piatto il cibo, partendo da chi ha lavorato in cucina fino al contadino che ha seminato e raccolto, non dimenticando le api e gli altri insetti che si sono dati da fare per impollinare e fecondare.

Uno studio pubblicato su *Nutrients* 2019, 11(7), 1545 ci avverte che consumare un pasto mentre si lavora al computer risulta meno gratificante che consumarlo in tranquillità.

In particolare si riduce il senso di sazietà post-prandiale mentre aumentano i livelli di stress. È infatti questo il dato che è risultato più alterato nei partecipanti alla sperimentazione: in chi mangiava sospendendo il lavoro, i livelli di stress misurati prima di mangiare si riducevano di quasi due terzi, mentre erano praticamente raddoppiati in chi mangiava sgobbando sulla tastiera del computer (o anche, potremmo ipotizzare, consultando con la mano libera e gli occhi lo schermo dello smartphone).

PAOLO PIGOZZI
medico nutrizionista e fitoterapeuta
paolopigozzi.blogspot.it

Il libro

Paolo Pigozzi



**DORMIRE
BENE**

COME VINCERE
L'INSONNIA E
ALTRI DISTURBI
DEL SONNO SENZA
FARMACI

Con il contributo di
Franco Berrino e
Michele Marziani

Paolo Pigozzi
**DORMIRE
BENE**

**Come vincere
l'insonnia e
altri disturbi
del sonno
senza farmaci**

Terra Nuova Ed.
Pagg. 165
€ 13,00

“Nella vita di oggi è in corso un grande attentato al nostro sonno. Un neurologo ha

detto: la sveglia non è da puntare al mattino; è da mettere alla sera, per andare a letto” (Franco Berrino).

Nella prima parte di questo libro Paolo Pigozzi ci

spiega in modo chiaro come trasformare il terzo della vita che passiamo a letto in una risorsa fondamentale per la salute, offrendo numerosi consigli pratici.

Se la luce artificiale, quella delle lampade a led e degli schermi, è acerrima nemica del prendere sonno, tanti semplici accorgimenti aiutano invece a scivolare con serenità nelle braccia di Morfeo.

Camminare, cenare presto e con poco, scegliere alimenti vegetali e una tisana, preferire un buon libro a tablet, cellulare e Tv sono semplici accorgimenti per andare a letto con una buona predisposizione ad addormentarsi. Anche alzarsi dal letto se il sonno non arriva e svegliarsi di buonora rendono più felice il rapporto con il riposo notturno.

La seconda parte del libro è ricca di informazioni sui rimedi e le pratiche naturali che possono aiutare in caso di insonnia: fitoterapia e omeopatia, ma anche la meditazione, l'idroterapia secondo il sistema Kneipp, i sali tissutali di Schüssler, l'oligoterapia sono alcune delle risorse a disposizione di chi cerca un riposo ristoratore.

Con i contributi del medico epidemiologo Franco Berrino e dello scrittore Michele Marziani.