

Via Cervinia,52 - Angri

www.ninfea.info

tel.3343598026

# VIVI COME MANGI



## CONSULENZE PSICOLOGICHE- MEDICO PEDIATRICHE

### AREA MEDICA

- OTORINO
- DENTISTA
- CARDIOLOGO
- PSICHIATRA
- DIETOLOGO
- OMEOPATA
- CHIRURGO
- OCULISTA
- ALLERGOLOGO
- LOGOPEDISTA
- DERMATOLOGO
- ORTOPEDICO
- PSICOMOTRICISTA
- GASTROENTEROLOGO
- FONIATRA
- NEUROPSICHIATRA

### AREA PSICOLOGICA- PSICOTERAPIA

- TERAPIA DI GRUPPO
- TERAPIA DI COPPIA
- TERAPIA FAMILIARE
- TERAPIA INDIVIDUALE PER IL TRATTAMENTO DI DIPENDENZE
- DISAGIO COMPORTAMENTALE ADOLESCENZIALE CON TRATTAMENTI SPECIFICI INERENTI ANSIA E ATTACCHI DI PANICO.
- MEDIAZIONE FAMILIARE ASSISTITA

### SOSTEGNO ALLA GENITORIALITA' :

- PERCORSO DI ACCOMPAGNAMENTO DALLA NASCITA AI PRIMI MESI DI VITA DEL BAMBINO COME PREVENZIONE ALLA DEPRESSIONE POST PARTUM.
- SI EFFETTUANO TEST DIAGNOSTICI PER LA VALUTAZIONE DI DISTURBI DELL'APPRENDIMENTO, DISTURBI DEL LINGUAGGIO, DISTURBI DELLA ATTENZIONE UNITAMENTE A PERCORSI POST SCOLASTICI DI SOSTEGNO.

SI EFFETTUANO, PRESSO LA SEDE NINFEA, VISITE E CONSULENZE DIAGNOSTICHE COMPLETE.

## DIETA MEDITERRANEA

### Nuova frontiera per bambini e ragazzi

La dieta mediterranea viene diffusamente proposta come un modello alimentare salutare, cioè in grado di migliorare la qualità della vita e il benessere dell'individuo riducendo la morbosità e la mortalità.

A fronte di tutto ciò emergono da tempo segnali circa l'abbandono progressivo in Italia, anche nelle regioni del sud e soprattutto tra i bambini e gli adolescenti, dei principi della dieta mediterranea

L'infanzia e l'adolescenza sono periodi cruciali per lo sviluppo psico-fisico di un individuo e cattive abitudini alimentari e uno stile di vita insano possono influenzare negativamente lo stato di salute anche a breve termine, facendo aumentare l'adiposità e peggiorando i rischi cardiovascolari. Inoltre, l'infanzia è un periodo fondamentale per l'apprendimento di sane abitudini in quanto è il momento di consolidamento del gusto, delle abitudini alimentari e dello stile di vita.

Il bambino obeso presenta frequentemente

fattori di rischio metabolici e non metabolici, fino a manifestare morbidità conclamata per ipertensione, dislipidemia, intolleranza al glucosio, disturbi del comportamento alimentare, e un'aspettativa di vita inferiore a quella del bambino non obeso. L'obesità insorta in età evolutiva spesso tende a persistere (40-80% di probabilità) anche in età adulta.

L'epidemia di sovrappeso e obesità infantile in Italia ha un triste primato nella nostra regione (circa la metà dei bambini campani sono in sovrappeso o sono obesi – Okkio alla Salute, 2012). È, quindi, essenziale, trovare dei sistemi efficaci di prevenzione.

Preferenze nutrizionali e problemi di salute variano da cultura a cultura; ma la letteratura riporta minore prevalenza di malattie croniche, infarto del miocardio, artrite, tumore al colon, alla prostata e al seno in popolazioni che adottano la dieta mediterranea (Benetou et al, 2009; Panagiotakos et al, 2009).

La Dieta Mediterranea riscuote sempre più attenzione per la sua associazione inversa con

## ALIMENTAZIONE: FATTORE IMPORTANTE NELLA PREVENZIONE DELLA CARIE DENTALE

**Tutti concordano sul principio che una dieta bilanciata e nutriente è essenziale per una vita sana. Ma forse è meno noto che i modelli alimentari e le scelte alimentari svolgono un ruolo importante anche nella prevenzione della carie e delle malattie gengivali.**

La bocca è infatti il primo punto di contatto del nostro corpo con le sostanze nutritive che assumiamo. Ciò che introduciamo nella nostra bocca, non solo influenza la nostra salute generale, ma anche quella dei nostri denti e delle nostre gengive. Infatti, se l'alimentazione è povera e inadeguata, i primi segnali negativi spesso si manifestano sullo stato della nostra salute orale.

Va innanzitutto chiarito che La carie dentale è una distruzione localizzata dei tessuti duri del dente, smalto e dentina, provocata dai prodotti acidi della fermentazione batterica dei carboidrati contenuti nella dieta.

Una definizione di carie però ancor più importante è quella di Harris et Al. del 2004 in cui si afferma che la carie dentale è una malattia infettiva indotta dalla dieta ed i più importanti fattori eziopatogenetici sono: i batteri cariogeni, i carboidrati fermentabili, la suscettibilità dell'ospite e dei denti (intesa come predisposizione del singolo individuo), il tempo.

Queste definizioni ci aiutano a comprendere come il fattore dieta/alimentazione sia un elemento importante nel concetto di prevenzione della carie. Ovviamente il cibo non è sempre però un problema per la salute orale, ci sono alimenti da evitare ed altri, invece, che possono aiutare a mantenere sano il nostro sorriso.

Male zuccheri ed altri cibi che possono alterare i livelli di acidità e la quantità di zuccheri presenti nella saliva.

Bene tutti quei cibi che non alimentano i batteri che favoriscono la carie.

Da privilegiare cibi che hanno un'azione

protettiva, elevata consistenza, che richiedono una vigorosa masticazione e che non producono fermentazione acida nel cavo orale. I batteri che crescono sulla superficie dei denti, infatti, si nutrono di zuccheri e producono acidi di scarto che attaccano i denti causando una perdita di minerali che, a loro volta, determinano la lesione cariosa.

Gli alimenti possono essere distinti tra cariogeni, cari ostatici o anticariogeni.

Gli alimenti cariogeni, ad esempio agrumi, cereali, bevande dolci, possono favorire l'insorgenza e lo sviluppo della carie ma solo in presenza di placca batterica; non vanno esclusi dalla dieta ma possono essere consumati in associazione con cibi protettivi.

I cibi anticariogeni, come il latte, i formaggi stagionati o la frutta secca, yogurt magro, liquirizia contrastano la formazione della carie favorendo la crescita di batteri benefici.

I cibi cariostatici, come carne, pesce, uova, prosciutto, salame, e quasi tutte le verdure, sono neutri; per questo, anche in assenza di un'adeguata igiene orale, aiutano a proteggere i denti.

Sia gli alimenti anticariogeni che i cariostatici sono perfetti per uno spuntino a fine pasto. Per quanto riguarda i carboidrati meglio prediligere quelli integrali che favoriscono una masticazione prolungata rispetto ai prodotti raffinati: pane e pasta bianchi, prodotti da forno industriali aumentano i depositi di placca e la formazione di tartaro.

Dott. Gennaro Ferraioli  
Dentista



Via Cervinia, 22

Via Zurlo 51 | Anghi Tel. 081 946311



Via R. Raiola 1 | Anghi



abbigliamento 0-16

Tel. 081 0206378



calzature e pelletteria

EMILIO ORLANDO

L'eleganza ai tuoi piedi



## RUBRICA DI ECOLOGIA

Appena pochi decenni fa il nostro pianeta era popolato da tre miliardi di persone, oggi ve ne sono più di sei miliardi ed entro il 2050, si prevede di arrivare a circa nove miliardi con un incremento della popolazione urbanizzata due volte superiore a quella attuale (Cohen, 2005). Mentre ci apprestiamo ad assistere a questo straordinario incremento demografico, pensiamo alle risorse che occorrono a soddisfare le esigenze di vita di tutta la moltitudine di gente che presto popolerà il nostro Pianeta. L'impronta ecologica dell'uomo sull'ambiente (ovvero la domanda di risorse naturali necessarie per le nostre attività) è più che triplicata tra il 1963 ed il 2003, superando di oltre il 30% la capacità bio-riproduttiva dei sistemi naturali. Le emissioni in atmosfera nello stesso periodo sono aumentate di 9 volte. Con questo ritmo nel 2050 consumeremo ogni anno le risorse di almeno 2 pianeti. Le imminenti minacce di catastrofi ecologiche sono accertate, e poggiano le loro fondamenta su dati numerici: due gradi centigradi, per esempio, è la soglia che ci divide dall'innescarsi di processi irreversibili circa il famigerato "global warming" con il conseguente riscaldamento della Terra; di conseguenza l'evaporazione delle acque è più concentrata e alcune zone diventeranno più aride, mentre in altre aumenterà la piovosità. Se consideriamo poi che la terra disponibile per la produzione di cibo è quasi esclusivamente disponibile solo per i paesi industrializzati a discapito di quelli in via di sviluppo, appare chiaro che la crescita demografica non sta rispettando alcun equilibrio globale e che ogni nostra azione quotidiana dovrebbe necessariamente tener conto delle conseguenze macroeconomiche generate sul resto del Pianeta.

Luca Antonio Capozzoli



*continua dalla prima pagina*

le malattie cardiovascolari e con diverse forme di cancro. L'intuizione è nata dall'osservazione (partita dallo studioso Ancel Keys) dello stato di salute degli adulti che vivevano nel bacino del Mediterraneo, a partire dall'inizio degli anni '60.

La dieta mediterranea si rifà agli alimenti tipici di alcune popolazioni che vivono intorno al bacino del mar mediterraneo, con una variabile combinazione di alimenti a forte connotazione regionale. Come evidenziato in figura, l'alimento base è costituito dai cereali non raffinati ed eventualmente dalla pasta. È abbondante il consumo di frutta e verdura, di legumi e di taluni derivati del latte, moderato consumo di frutta secca e carni bianche e pesce, scarsissimo il consumo di carne rossa e dolci mentre l'olio extra vergine d'oliva è il condimento principe.

I comportamenti dei bambini e degli adolescenti (in analogia con quelli degli adulti) si stanno sempre più allontanando dai principi della dieta mediterranea, preferendo spesso cibi più elaborati, junk food e riducendo l'attività fisica programmata e non, sostituita spesso dall'utilizzo di giochi elettronici.

Tali comportamenti possono essere migliorati attraverso l'utilizzo di diverse strategie, come ad esempio campagne di comunicazione e sistemi di counselling nutrizionale. Far aumentare la conoscenza dei soggetti riguardo l'alimentazione e l'attività fisica è il primo passo per mettere in moto il cambiamento delle abitudini unito ad un radicale cambiamento delle abitudini degli adulti che dovranno anche per se stessi adottare uno stile di vita in linea con i principi della dieta mediterranea non stancandosi mai di proporlo ai loro figli nonostante i loro possibili dinieghi.

Dott.ssa Rossella Tedesco

## STARE BENE CON SE STESSI: "HO PERSO 30 CHILI!"

Sono Simona, ho 24 anni e sono laureata in Scienze dell'Infanzia e dell'Adolescenza. Sono alta 1,71 cm e attualmente peso 71 Kg. Fisicamente sono una ragazza che molti definirebbero "curvy". In realtà, semplicemente, non sono mai stata magra! Anzi, fino a tre anni fa, il mio peso era di 106 kg! Nonostante il mio "sovrappeso", sono sempre stata una persona molto solare, allegra, fiduciosa, tanto che a 19 anni ho conosciuto anche il mio attuale fidanzato e per lui il mio peso non era importante, quindi non ho mai sentito alcuna pressione per la dieta. Però ero consapevole di non avere un buon rapporto con il cibo e, con il tempo, anche con il mio corpo, ma ho sempre cercato di non affrontare il problema, ho sempre provato a rimandarlo.

Chi mi ha aiutata ad aprire gli occhi è stato il mio ginecologo che, in maniera poco elegante e gentile, mi ha dato quella spinta che mi portasse al cambiamento. Infatti, durante una visita di controllo, nel momento in cui mi sono pesata, mi ha sottolineato quanto il mio peso fosse esagerato e quanto fossi "inguardabile". Dopo un primo

momento in cui mi sono sentita fortemente umiliata e arrabbiata, dove sono scoppiata anche a piangere, ho dovuto poi fare i conti con la realtà: il dottore aveva ragione; non stavo bene e, non solo per una questione estetica, ma soprattutto perché era in discussione il mio stesso stato di salute.

Così, dopo il primo momento di sconforto, mi sono rimboccata le maniche e ho preso la decisione: dovevo dimagrire per me stessa, ma anche per coloro che credevano in me.

Non ho seguito una dieta fai da te, ma mi ha seguita una nutrizionista, che mi ha indicato la migliore alimentazione per me, tenendo in considerazione e rispettando la mia statura e la mia corporatura. Ad un'alimentazione più equilibrata ho associato anche la palestra.

Non è stato facile... c'è voluto un anno di intenso lavoro, soprattutto mentale. Sì, perché ho dovuto imparare a pensare e vedere le cose in maniera diversa. Innanzitutto ho dovuto imparare a mangiare cibi che per me non erano mai "esistiti" come la frutta e la verdura, ed eliminare, o almeno

evitare snack zuccherati. Il mio nuovo schema alimentare prevedeva mangiare tutto ma in quantità giuste e in tempi giusti, infatti il sabato, ad esempio, mangiavo la pizza e la domenica il gelato. Ciò dimostra che il mio nuovo regime alimentare non era una sorta di punizione, ma mi stava semplicemente aiutando ad avere un giusto rapporto con il cibo. Ebbene, dopo 12 mesi ho perso oltre 30 chili. È stata una grande soddisfazione avercela fatta, e devo ringraziare la mia famiglia, il mio fidanzato e i miei amici che mi hanno sempre sostenuta, supportata e sopportata in questo lungo percorso di "trasformazione". Ma ringrazio soprattutto me stessa, perché grazie alla forza di volontà e l'aiuto dei giusti professionisti sono stata in grado di raggiungere il mio obiettivo, ossia stare bene con me stessa. A tal proposito vorrei citare la frase di Shiller che rispecchia questo mio cambiamento: "Ogni uomo imprime il proprio valore su se stesso. È la volontà che fa l'uomo grande o piccolo".

Simona Ferraioli

## COSMETICI COMMESTIBILI

Il titolo sembra strano, ma nella realtà è così! Molte sostanze che ritroviamo nei cosmetici derivano dal cibo, chiuso nella dispensa o nel frigo.

Infatti, molti alimenti, salutari per il nostro organismo, sono perfetti anche come ingredienti cosmetici, in quanto capaci di nutrire la pelle, anche se con meccanismi diversi rispetto all'uso alimentare.

Un classico esempio è l'olio di oliva, che possiede straordinarie proprietà cosmetiche. È emolliente, elasticizzante, ammorbidente, nutritivo, adatto per le pelli particolarmente secche e desquamate; sebo restitutivo, lenitivo in caso di arrossamenti. Efficace nel ridare lucentezza ai capelli spenti ed opachi. È inoltre ricco in vitamine A ed E, dalle note proprietà antiossidanti.

Anche il vino racchiude preziosi nutrimenti, quali polifenoli e Vitamine dalle proprietà antiossidanti e vaso protettive.

Alta è la concentrazione di resveratrolo, una molecola capace di agire contro i radicali liberi, svolgendo un'azione antiossidante, in sinergia con le Vitamine A, C ed E; utile per calmare le infiammazioni della pelle, per stimolare la produzione di collagene, per rigenerare la pelle e proteggerla dalle radiazioni UV-B.

Adesso pensate ad un prodotto tipico della nostra terra, che puntualmente rimpiangiamo quando varchiamo i confini campani; cosa vi viene in mente?

Il nostro amato caffè! Dai chicchi si estrae la caffeina, che oltre a risvegliare il nostro cervello, risulta essere un ottimo coadiuvante nel trattamento delle adiposità localizzate; inoltre sono state osservate anche interessanti azioni drenanti.

Anche le verdure come i cetrioli, cavoli, broccoli, peperoni, spinaci, sono tutti alimenti ricchi di vitamina C, che in cosmetologia viene usata per la sua azione sul tessuto connettivo e sull'integrità dei vasi sanguigni, in quanto interviene nella sintesi del collagene.

Non dimentichiamoci della radice della liquerizia, tante volte succhiata da bambini, da cui si estrae l'acido glicirretico, che svolge un effetto antinfiammatorio, utile in presenza di eczemi; l'estratto secco ha una buona azione cicatrizzante e pertanto viene spesso usato in prodotti per la pelle grassa, acneica e per aumentare la luminosità della cute.

Poi abbiamo il miele, una vera goduria per la pelle! Esistono diversi tipi di miele che hanno applicazioni cosmetiche differenti; ad esempio il miele di castagno è un buon sebo-regolatore, mentre il miele di acacia ha un buon potere emolliente ed idratante.

E poi dulcis in fundo la tanto amata cioccolata! Come poteva non avere delle caratteristiche cosmetiche? Oltre a fare bene al nostro corpo e alla nostra mente, è un vero toccasana per la pelle. Contiene teobromina che agisce contro i cuscinetti adiposi ed ha un buon potere drenante; inoltre è ricca di burro di cacao, che invece svolge un'azione idratante! Per cui se stiamo a dieta, non corrucciamoci, spalmiamocela sulla pelle!

*Dott.ssa Angelamaria Ferraioli*



**Physis cosmetica**  
- naturalmente protetti -

info@physiscosmetica.com  
sito web: [www.physiscosmetica.com](http://www.physiscosmetica.com)



ABBIGLIAMENTO - OGGETTISTICA - BOMBONIERE  
LEONBY PAPER  
War Disney  
WARMER PAPER

**CARTOON**

Via Castaldo, 53 - NOCERA INFERIORE (SA) - Tel. 081 927289  
C.so Italia, 10 - ANGRÌ (SA) - Tel. 081 946299  
[www.cartoongroupitalia.com](http://www.cartoongroupitalia.com)



MANI CHE ACCAREZZANO L'ANIMA

*Lella Mosca*  
Fotografio

OFFICIAL PAGE   via Don Minzoni 10/11 Angrì 081 947235



**SNAI**  
PRESSO LA STAZIONE FERROVIARIA DI CAVA DE' TIRRENI (SA)

## EVENTI NINFEA

### NINFEA E OKDORAFEST2015

Lunedì 7 settembre 2015 l'Associazione Ninfea ha organizzato il convegno "Dipendenza + Divertimento: Se bevi responsabile ti diverti di più" che rientrava nelle attività culturali dell'Okdoriafest – 5ª Festa della Birra di Angrì. Lo scopo del convegno è stato quello di diffondere il bere responsabile ed aiutare i giovani, gli insegnanti, gli educatori e quanti sono toccati e interessati a riconoscere, prevenire e combattere l'abuso di alcol.

### SEMINARI INFORMATIVI

26 settembre 2015

Seminario gratuito "Gestire le emozioni"

31 ottobre 2015 | 16.00-18.00

Disturbi dell'Alimentazione

31 ottobre 2015 | 18.00-19.30

Gruppo di crescita personale sull'ansia

Tutti gli incontri si tengono presso la sede dell'Associazione Ninfea in via Cervinia 52 | Angrì (SA).

### Dott.ssa Barbara Bartoli,

esperto in Psicoterapia di coppia, Psicoterapia Familiare e Psicoterapia di gruppo. Specializzata nel trattamento delle disabilità. Effettua consulenze dal 2008

### Dott.ssa Esposito Fabiola,

Psicologo e Psicoterapeuta, specializzata in Psicopatologia e Trattamenti di Ansia e attacchi di panico, fobie specifiche e depressione. Effettua consulenze dal 2000 con adolescenti e adulti. Autrice del libro "Bullismo perché", edito da Savera.

### Dott.ssa Ferraioli Tiziana,

Educatrice professionale esperta in L.I.S. Lingua Italiana dei Segni. Lavora da anni con minori a rischio e disabili.



ASD  
**SPETTACOLO**

VIA RISI 93, ANGRÌ (SA) TEL: 334 34 99 808