

Bambini & Obesità una malattia moderna

Autore: Dr.ssa. Alba **ALGESI**

Lo stile di vita "industriale" di oggi ha portato con sé un preoccupante fenomeno: l'aumento dell'obesità.

L'OMS (organizzazione Mondiale della Sanità) sta verificando su scala mondiale l'aumento rapido e consistente dell'obesità che colpisce la popolazione delle zone industrializzate dovuta alla produzione stessa del cibo, la frequenza degli spostamenti, lo stile di vita ed il tipo di abitazione. L'obesità favorisce il manifestarsi di altre malattie come diabete, cardiopatie, artrosi.

Inoltre si pensa che l'obesità infantile finirà per ridurre la vita media dei ragazzi.

Il fenomeno così generalizzato non è evidentemente giustificabile con la semplice mancanza di buona volontà o lo scarso controllo delle persone.

In realtà le cause reali sono almeno due: l'alimentazione di tipo industriale e la mancanza di attività fisica.

Il metodo industriale di produzione e trasformazione degli alimenti produce cibi impoveriti nella loro composizione e privati di sostanze preziose per la salute.

Si pensi ai cereali troppo raffinati, senza fibre, senza vitamine ed oligoelementi, allo scatolame e ai prodotti conservati in genere, totalmente privi di flora batterica.

L'attività fisica in molti casi è quasi totalmente assente complice il tempo passato davanti ai videogiochi.

Secondo gli studiosi della rivista *British Medical* un altro elemento negativo è costituito



dal fatto che i genitori sono inconsapevoli del problema dei loro figli.

Cosa si deve fare.

È importante che le scelte alimentari dei bimbi privilegino alimenti di qualità il più possibile integri nella loro composizione. Oggi si può affermare che la qualità degli alimenti sia gradevolmente influenzata, tra l'altro, dalla vicinanza spazio-temporale tra il momento della produzione ed il momento del consumo; questa caratteristica garantisce, oltre al sapore del cibo anche l'integrità del suo patrimonio nutrizionale e l'assenza di additivi e conservanti.

In questo senso l'orto, il frutteto sono veramente preziosi, la preparazione casalinga di certi cibi che, oltre all'assicurare risultati organolettici eccellenti, riduce di fatto la presenza di prodotti industriali sulle nostre tavole.

Si pensi, da questo punto di vista, alla marmellata, alla pasta, allo yogurt, alle olive, al pane, al minestrone ed alla maionese.

Per quanto concerne l'attività fisica, ai ragazzi vanno garantite almeno due possibilità: andare regolarmente a scuola a piedi ed uno spazio verde dove poter correre, arrampicarsi, esplorare la vegetazione e la fauna.

COLLANA DELLE TERAPIE NATURALI



Compendio delle Terapie Naturali Minori

In questo volume si percorre un viaggio emozionante, partendo dalla storia delle terapie naturali fino alle più recenti tendenze di mercato e conoscenze scientifiche. Attraverso il glossario, si percorre un viaggio graduale delle terapie naturali più diffuse, approdando alla sezione dei compendi delle terapie non convenzionali, utilizzate con crescente interesse: bioterapie, cristalloterapia, naturopatia, reiki, pranoterapia, shiatsu, iridologia, litoterapia, organoterapia, Sali di Shüssler, oligoterapia, piramidologia, cristalloterapia, cromoterapia, chakra, concetti fondamentali di medicina tradizionale cinese, ecc. Testo base di grande utilità per coloro che vogliono avere una visione olistica della malattia e del malato. Consigliato alle persone desiderose di conoscere tutte le possibilità di cure che la natura mette a disposizione dell'uomo.

Edizione 2004, Ed srl Roma, pag. 253, prezzo € 40.00 - ISBN 88-901593-0-8



Fiori di Bach

Capire l'essenza delle emozioni per vivere meglio. Un volume piacevole e di scorrevole lettura, nella parte introduttiva, propone la filosofia e il pensiero di Bach. Segue la parte generale in cui è descritta la preparazione, l'azione, la somministrazione e gli aspetti archetipi espressi dalla

signature delle piante floreali. Nell'ultima parte sono trattate le monografie dei 38 fiori con schede inedite di utile consultazione per la definizione e la scelta del fiore. Si conclude con suggerimenti, consigli ed un repertorio dei sintomi e delle keynote per un facile riconoscimento e la ricerca dei rimedi floreali.

I fiori di Bach sono entrati ormai nel costume e nell'uso quotidiano degli italiani. La loro conoscenza consente di gestire meglio le proprie emozioni e i comportamenti, costituendo i rimedi principali per la soluzione di disturbi emozionali che spesso somatizzano in disturbi organici.

Edizione 2006, Ed srl Roma, pag. 193, prezzo € 28.00 - ISBN 88-901593-2-4

Note biografiche dell'autore

Rocco Carbone, laureato in Farmacia, specializzato in Scienza e Tecnologia Cosmetiche, Facoltà di Farmacia Università degli Studi di Salerno. Diplomato in Naturopatia, Perfezionato in Omeopatia, Fitoterapia, Floriterapia, Omeosinergia e Kinesiologia. Master in lettura del corpo psicosomatica, Riza Psicosomatica. Trainer in PNL e Comunicazione Analogica. Accademico Nobile Collegio Chimico Farmaceutico - *Universitas Aromatariorum Urbis*, Accademia Romana di Storia della Farmacia e Scienze Farmaceutiche di Roma e dell'Accademia di Scienza Arte e Cultura - Angelica Costantiniana di Roma. Autore di numerosi articoli e volumi nel campo della medicina naturale e fitoterapia. Libero docente presso la SMB Italia - Scuola di Medicina Bioterapia, Roma. Impegnato attivamente nella divulgazione e applicazione delle Terapie Naturali, collabora con rinomate scuole di medicina naturale, naturopatia e con centri olistici.
Contatti: 0975/3532311 - 338/8308148
E-mail: farmarocco@tiscali.it