numero 44 Anno 8
Maggio | Giugno 2018
www.bgsalute.it
Poste Italiane spa Sped. in Abb. Postale
D.L. 353/2003 (Conv. in legge 27/02/2004
N.46) Art. 1 comma 1 LO/BG

Bergamo salute

PERIODICO DI CULTURA MEDICA E BENESSERE

NOVITÀ 100 PAGINE E NUOVE RUBRICHE

12 **Cardiologia**
MORTE IMPROVVISA NEL GIOVANE E NELLO SPORTIVO: PERCHÈ SUCCEDE?

26 **Alimentazione**
DIETA CHETOGENICA: FUNZIONA DAVVERO?

30 **Psicologia**
BASTA DIRE "NON HO TEMPO"

36 **Dolce attesa**
TEST PRENATALI: ISTRUZIONI PER L'USO

Bergamo Salute è sempre con te:
leggila integralmente dal tuo computer, tablet o smartphone www.bgsalute.it

20 *Rosalba Piccinni*
Fiori e canzoni aiutano a vivere meglio

Bergamo salute
PERIODICO DI CULTURA MEDICA E BENESSERE
numero 44 Anno 8
Maggio | Giugno 2018
www.bgsalute.it

EDITORIALE
7 Bergamo Salute compie 8 anni

ATTUALITÀ
8 Italia come stai?

SPECIALITÀ A-Z
12 Cardiologia
Morte improvvisa nel giovane e nello sportivo: perché succede?
16 Odontoiatria
Danno odontoiatrico. Quando si può chiedere il risarcimento
18 Podologia
Piede d'atleta, come riconoscerlo e curarlo

PERSONAGGIO
20 Rosalba Piccinni
Fiori e canzoni aiutano a vivere meglio

IN SALUTE
22 Stili di vita
Sindrome della casa malata. Così ti difendi
26 Alimentazione
Dieta chetogenica. Scopriamo se funziona davvero
28 Latti vegetali, facciamo chiarezza

IN ARMONIA
30 Psicologia
Basta dire "non ho tempo"!
33 Coppia
Impara a chiedere scusa... e nella vita sarai un vincente

IN FAMIGLIA
36 Dolce attesa
Test prenatali: istruzioni per l'uso
38 Bambini
Ritardo nella crescita, quando preoccuparsi
40 Più creativi e più felici con la meditazione
42 Ragazzi
Malattie sessualmente trasmissibili. Vietato sottovalutare

IN FORMA
44 Fitness
Corsa in montagna
46 Bellezza
Pelle più luminosa e protetta con il picotage

ATS INFORMA
48 Screening e prevenzione

RICETTA
56 Riso rosso alla crema di zafferano e asparagi
Fagottini vegan con verdure e lenticchie
Crostata di fragole vegan

RUBRICHE
60 Altre terapie
Taraxacum offcinale, il dente di leone dalle molte virtù
62 Guida esami
Mineralogramma del capello
65 Animali
Ipertensione felina. Cure su misura per tenerla sotto controllo

DAL TERRITORIO
68 News
72 Onlus
Associazione Ibis
75 Malattie rare
Miopatia "desmin storage"
76 Il lato umano della medicina
Il blues mi aiuta a curare i pazienti
78 Testimonianza
Così ho sconfitto bulimia e anoressia
80 Festival dell'ambiente 2018
Immagine per immagine

STRUTTURE
82 Habilita Ospedale Faccanoni Sarnico
84 Istituti Ospedalieri Bergamaschi

PROFESSIONI SANITARIE
87 Dietista

REALTÀ SALUTE
91 Tecno System
93 Privatassistenza
95 Medicalmono
97 Sani sapori

Allegato centrale:
Amici di Bergamo Salute

PARTECIPANTI ALLA FONDAZIONE ITALIANA PER L'EDUCAZIONE ALIMENTARE

FOOD EDUCATION ITALY

Più creativi e più felici con la **meditazione**

• A CURA DI ELENA BUONANNO

Meditare fa bene a tutti, anche ai bambini: aumenta la loro autostima e sviluppa la creatività. In molti Paesi, come Francia, Belgio e Stati Uniti, la meditazione è stata persino introdotta nelle scuole, con ottimi risultati dal punto di vista psicologico, di relazione, di rendimento e anche, in alcuni casi fisico. Approfondiamo l'argomento con Liliana Crotti, insegnante, Counselor ed esperta di meditazione, e Simone Migliorati, Counselor ed esperto di meditazione.

In quale fascia di età si può proporre la meditazione?

Se consideriamo come meditazione la capacità di essere realmente presenti al "qui e ora", dell'ascolto del proprio corpo e del proprio respiro, la capacità di essere in contemplazione senza pensare a ciò che è stato o ciò che sarà, apparirà strano ma i più grandi meditatori del tempo sono i bambini neonati e in età prescolare. In questa fase della vita, infatti, il bambino è in grado di non farsi sopraffare dal sistema cognitivo, ma vive in *un-tempo-e-uno-spazio* in cui corpo, respiro ed emozione sono gli elementi fondanti della propria vita e del proprio modo di relazionarsi (sguardo, sorriso, carezza etc.). Di fatto si può proporre la meditazione da qualsiasi momento della vita, già dai cinque anni con giochi meditativi, considerando però sempre la singola situazione di ciascun bimbo.

Come la si insegna, che differenza c'è rispetto a insegnarla agli adulti?

L'aspetto interessante è che con i bambini è molto più facile che con gli adulti, proprio perché chiedere a un bimbo di staccare la mente e lasciarsi andare alla saggezza del proprio respiro e del proprio corpo è molto più semplice. Gli adulti a volte faticano in questo passaggio, poiché la mente è sempre pronta a metterci lo zampino e attivarsi, distogliendo l'attenzione del momento presente. Con i bimbi la modalità è quella ludica: tutta l'attività di meditazione viene proposta come fosse un gioco e prevede anche momenti di attivazione, oltre che di disattivazione, mentre con gli adulti il passaggio al sistema nervoso involontario è pressoché immediato.

Quante ore settimanali si devono dedicare perché sia efficace?

I progetti nelle scuole prevedono di solito un accesso di un'ora-un'ora e trenta minuti per ciascuna classe. Ovviamente questi incontri servono per iniziare. Il consiglio agli insegnanti è di ripetere e proporre nel momento del bisogno (esempio prima di una verifica o quando la classe durante la lezione appare ingestibile) alcuni dei giochi che i bambini hanno appreso nel percorso. L'aspetto interessante che dimostra la funzionalità della meditazione per i bambini è che spesso sono loro i primi a ricorrere a quanto hanno appreso nel percorso, quando sentono di averne bisogno, o addirittura, i bimbi raccontano che a casa hanno accompagnato mamma o papà in una meditazione, facendo loro fare ciò che loro hanno imparato a scuola. Sarebbe utile ritagliarsi un momento tutti i giorni, magari in presenza dei genitori, dove insieme ci si concede un momento di meditazione, di stacco dalla giornata, di profonda connessione con sé e con l'altro, magari la sera, prima di andare a dormire, soprattutto se il bimbo fatica ad addormentarsi.

LILIANA CROTTI
Insegnante e Counselor
Esperta di meditazione

Quali sono i benefici?

La pratica della meditazione permette al bambino e al ragazzo di sperimentare momenti di recupero, di rilassamento profondo, viscerale, che gli permetteranno di riconoscere gli stati mentali ed emotivi e prendersene cura. Ciò comporta sicuramente una nuova consapevolezza personale emotiva e l'assunzione di responsabilità rispetto al proprio agito nei confronti dell'ambiente circostante, quindi permette al bambino di sperimentare emozioni e di poter comprendere cosa succede nel corpo nel momento in cui le prova. La meditazione opera sul miglioramento dell'attenzione, della concentrazione, dei tempi di tenuta rispetto all'attività didattica e cognitiva, incrementa l'autostima e la resilienza, quindi facilita l'apprendimento didattico. La pratica della meditazione per bambini consente, anche ai più piccoli, di acquisire consapevolezza del mondo esterno e, parallelamente, di ricercare una forma di silenzio interiore definibile come pausa dalle azione quotidiane. Quello di contattare il proprio sé corporeo attraverso il rilassamento è un aspetto fondamentale della meditazione; il bambino pertanto inizierà a prendere coscienza del proprio sé mentale, dei suoi contenuti, dei pensieri e della maniera in cui gestirli e lasciarli fluire. Con la crescita, il bambino che padroneggerà questa consapevolezza sarà tendenzialmente un bambino equilibrato e in grado di affrontare meglio le difficoltà della vita, sviluppando conoscenza di sé, consapevolezza emotiva e resilienza. •

UNA PARENTESI DI PACE ... ANCHE A CASA

Se vuoi iniziare a praticare meditazione con il tuo bimbo, prenditi un tempo, per esempio prima di andare a dormire, mettetevi scalzi (il contatto con la Terra è fondamentale) e sedetevi in uno spazio libero da rumori e disturbi. Iniziate con un rito, che può essere anche il saluto *Namasté* a mani giunte. Chiedi al tuo bambino di mettersi sdraiato e di iniziare a far entrare l'aria dal suo nasino e immaginare la sua pancia come un palloncino, quando l'aria entra il palloncino si gonfia, quando l'aria esce il palloncino si sgonfia. Continua per alcuni respiri e poi inizia a guidarlo in un viaggio, dove magari può rivedere la sua giornata e ringraziare per ogni esperienza collezionata, anche la più difficile, perché meditazione è anche capacità di accettare e cogliere il bello da ogni evento che succede. •