

LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

Alimentazione e benessere, conferenza a cura della Unione Nazionale dei Cavalieri d'Italia

Redazione · Saturday, February 3rd, 2024

Al museo Officina Rancilio 1926, si è tenuto l'evento organizzato da UNCI – Unione Nazionale dei Cavalieri d'Italia intitolato “Alimentazione e Benessere”. Dopo i saluti istituzionali del Presidente Avv. Giuseppe Bellini, del padrone di casa Cav. Giorgio Rancilio, del consigliere responsabile eventi e sviluppo soci Tina Mastropietro e della nuova responsabile donne Uff. Carmen Galli, è stato introdotto il tema della serata da parte della relatrice Dott.ssa Angela Maria Sibilano.

LA RELATRICE

Specialista in Geriatria e Gerontologia, nonché Direttore sanitario del Distretto Magentino della ASST Ovest Milanese, la Dott.ssa Sibilano si è concentrata nel fornire consigli e informazioni sullo stile di vita più consono per arrivare a vivere più anni in buona forma fisica e mentale.

IL SECONDO CERVELLO

Particolarmente interessante è stato l'approfondimento sul tema del “Secondo Cervello”, ossia l'importanza della buona salute dell'intestino. Sono sempre più numerose le prove di una profonda connessione tra il cervello e l'intestino, che è un organo che svolge importanti funzioni per il nostro benessere fisico, ma anche per quello psicologico, perché è in grado di ricevere e trasmettere segnali e stimoli. Non solo: reagisce a ogni tipo di sensazione, stato d'animo ed emozione.

A quanto emerge dagli studi, infatti, la chiave di stress, ansia e tensione sta tutta nella pancia. Ne è convinto Michael D. Gershon, esperto di anatomia e biologia cellulare della Columbia University di New York, che ha presentato la ‘teoria dei due cervelli’.

E' un presupposto che poggia su solide basi scientifiche, basti pensare che l'intestino contiene milioni di cellule e fibre neuronali che costituiscono un vero e proprio sistema nervoso autonomo.

Indipendentemente dal sistema nervoso centrale, infatti, per esempio, è in grado di promuovere la contrazione intestinale e secernere enzimi digestivi e, pur avendo solo un decimo dei neuroni del cervello, lavorare in modo autonomo. Nello stesso tempo però svolge anche altre attività che implicano un coordinamento a livello emozionale e immunologico.



L'IMPATTO DELLA NUTRACEUTICA

Altro argomento di stringente attualità è l'impatto della nutraceutica nel mondo d'oggi, quale elemento essenziale di integrazione rispetto ai farmaci prescritti per la cura della patologia, non sempre adeguatamente valorizzato dai medici nel recupero post malattia ed invece fondamentale per garantire una buona salute.

UNCI MILANO

La sezione provinciale di Milano dell'associazione degli insigniti al Merito della Repubblica Italiana ha sede a Milano e Parabiago e riunisce gli insigniti, ma anche le persone che ne condividono gli ideali nel rispetto delle istituzioni e dei diritti e dei doveri di ciascun cittadino.

La sezione è sempre stata particolarmente attiva organizzando varie attività, fra tutte il Premio Bontà (ora Premio UNCI) che viene assegnato ogni anno in una cerimonia pubblica.

L'associazione dei Cavalieri d'Italia partecipa alla vita della comunità, promuovendo forme di solidarietà e di assistenza ed aiutando concretamente le altre associazioni meritevoli sul territorio.

This entry was posted on Saturday, February 3rd, 2024 at 7:42 pm and is filed under [Alto Milanese](#), [Salute](#)

You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.