

## Anziani e salute

# Integratori alimentari – servono?

FABRIZIO VAGHI\*

**I**l buon mantenimento dello stato di salute passa certamente anche da quanto noi «investiamo», ad esempio, in termini di nutrizione ed esercizio fisico, come abbiamo già avuto modo di leggere sui numeri precedenti.

C'è dell'altro che possiamo fare? Certamente, ovvero ragionare su quello che può diventare un altro importante pilastro per la nostra salute, ovvero la «nutraceutica», termine che inizialmente può sembrarci complesso, ma che in realtà altro non vuole significare che integrazione di qualità.

Infatti, dove le nostre abitudini non arrivano, può essere utile prendere in considerazione, parlandone con il nostro medico, l'assunzione di integratori aventi particolari requisiti e capaci di colmare alcune lacune che involontariamente andiamo a provocare.

Vediamo quali sono i prodotti che tipicamente possono risultare maggiormente utili.

Non possiamo non partire dai grassi essenziali, ovvero che il nostro corpo non è in grado di produrre se non li



riceve dal cibo (o, come in questo caso, dall'integrazione): stiamo parlando degli Omega 3, che probabilmente da giovani abbiamo assunto tramite il «poco gustoso» olio di fegato di merluzzo.

Qual è la loro funzione, con il trascorrere degli anni? La loro preziosa azione è relativa al rallentamento del

declino cognitivo, in quanto sono fondamentali costituenti del sistema nervoso. La loro scelta qualitativa è molto importante, e per tale motivo ci sentiamo in dovere di consigliare esclusivamente prodotti certificati IFOS, marchio di qualità internazionale per questa categoria di prodotti.

Altra molecola preziosa, la cui ridotta assunzione è legata allo scarso consumo di cibi crudi, è l'acido folico, chiamato anche vitamina B9.

Associata a stanchezza, la sua carenza è appunto la causa più frequente di anemia nell'anziano ospedalizzato. Esiste inoltre una forte relazione tra la scarsità di questa vitamina e una velocizzazione dell'invecchiamento delle cellule corporee.

Troviamo quasi esclusivamente l'acido folico all'interno di verdure a foglia

verde: inoltre, essendo una molecola sensibile al calore, la cottura di questi vegetali fa sì che non sia più disponibile per il nostro corpo.

Capite bene come diventi facile andare incontro a un difetto per questa sostanza, che per le sue importanti funzioni può essere quindi soggetta ad integrazione.

Non possiamo, infine, non citare una vitamina che ha funzioni molto simili ad un ormone, ovvero la vitamina D.

Una sua carenza, molto frequente al giorno d'oggi, è correlata ad una minore risposta del sistema immunitario, cioè di difesa dell'organismo. In caso di conclamata carenza, ricordiamo che le ultime ricerche ne consigliano un'assunzione quotidiana e non più settimanale. Anche in questo caso il consiglio è di parlarne con il medico curante.

Non sottovalutiamo, pertanto, la possibilità di ricevere sotto un'altra forma, diversa dalla classica alimentare, queste preziose sostanze che, come abbiamo potuto constatare, hanno un ruolo centrale nel mantenimento della nostra preziosa salute!■

\*NutriSalus

info@nutriamolasalute.com



## Gite e soggiorni



➔ I Comitati di tutte le sezioni stanno lavorando alacremente ai programmi d'attività 2019.

In questa edizione de il Lavoro non vi sveleremo ancora nulla sulle destinazioni dei viaggi e soggiorni in quanto mancano ancora informazioni di dettaglio. Possiamo però assicurarvi che avrete solo l'imbarazzo della scelta.

## Sezione del Bellinzonese

## San Martino e altro ad Abano Terme

Un allegro gruppo di quaranta over 65 proveniente da tutte le regioni del cantone ha passato un'interessante settimana ad Abano terme dall'11 al 18 novembre.

Tra domenica e lunedì ci ha accompagnati una leggera pioggerella e poi sole e cielo azzurro per l'intera settimana.

Le giornate scorrevano veloci tra cure, soprattutto al mattino, passeggiate nel pomeriggio (anche a Padova e un gruppetto fino ad Arquà Petrarca) e il dopo cena in allegria con canti del «coro Sant'Antonino», apprezzato anche dai clienti dell'hotel. Ancora una volta l'hotel Salus ci ha accolti per otto giorni di familiarità, splendida cucina e calore umano.

Lunedì si è iniziato con il ricco aperitivo di benvenuto, poi la cena al lume di candela con pianista; mercoledì qualcuno si è dedicato alla danza e gio-

vedi l'uscita in bus privato, offerta dall'hotel in quel di Bassano del Grappa.

Scopo principale della trasferta - da Padova sulla strada della Valsugana, per raggiungere il Museo della Grappa, alle porte della cittadina di Bassano. La visita, guidata da un'esperta della Poli - Museo della Grappa, ha permesso al gruppo di cogliere le bellezze architettoniche della costruzione, gli aspetti storici della fondazione avvenuta nel 1898, la ricchezza di produzione e le varie implicazioni che una distilleria in grande stile comporta.

Sul biglietto da visita si legge: «distilleria artigianale fondata nel 1898 a Schiavon, vicino a Bassano del Grappa (Veneto) nella zona più tipica per la



produzione della Grappa».

L'ingresso al museo è stato offerto da GenerazionePiù sezione di Bellinzona che ha curato l'organizzazione sotto tutti gli aspetti e ringrazia i simpatici presenti, con l'augurio di ritrovarsi nel 2019 a primavera e/o in autunno. ■

**Corina Franchi**

## Sezione del Luganese

## Terme... per una volta a Montegrotto

Come da tradizione non potevano mancare le escursioni che quest'anno ci hanno riportati a Padova dove alcuni hanno colto l'opportunità di visitare Palazzo Zabarella e la sua attuale mostra su Gauguin e gli impressionisti mentre altri hanno optato per ammirare la Basilica di Sant'Antonio di Padova.

Un grazie a tutti i partecipanti e a Fabio, «nostro» autista delle Autolinee



Regionali Luganesi, che ancora una volta ha dimostrato la sua capacità a captare i bisogni del nostro gruppo.

**Claudia**

Buongiorno a tutti, eccomi con due parole per descrivere il soggiorno a Montegrotto Terme.

Ho vissuto la breve vacanza accompagnata da gentilezza e spensieratezza in tutta la compagnia. Non ho avuto motivo di annoiarmi in quanto tutto era ben calibrato nell'organizzazione. Io ho voluto approfittare delle piscine e delle loro acque: spruzzi, idromassaggi, era tutto quello che mi ero prefissata.



La scelta della durata del tempo l'ho trovata perfetta, sufficiente per chi come me non ha fatto altre cure.

Grazie di tutto e spero che possano esserci altri soggiorni così. ■

**Wanda Orioni**

## Agenda Centro diurno Lugano

➔ **Pranziamo insieme.** Desiderate pranzare in compagnia? Nel nostro Centro diurno, potete farlo a soli 12.- franchi più bibite. Iscrizioni: entro le ore 12.00 del giorno precedente. Per il lunedì l'iscrizione va fatta entro il sabato precedente, ore 12.00.

➔ **Tutti i giorni ma in particolare ogni mercoledì e venerdì** dalle ore 14.00 **Giochiamo insieme...** carte, dama, scacchi, memory e altro...



➔ **Panettonata in musica...**

**... e scambio degli auguri, giovedì 20 dicembre** ore 14.00.

➔ **«L'intergenerazionalità come viene vissuta al nostro Centro diurno».** Andate a leggere e curiosare a pagina 6 di questa edizione de il Lavoro.

**GenerazionePiù in collaborazione con CFP-OCST** propone, all'interno del **Gruppo Dialogo** un momento d'incontro sul tema

### I nostri desideri



**Venerdì 21 dicembre**  
dalle **16.00 alle 17.00**  
Dalle **15.30 alle 16.00** merenda offerta

Centro diurno Lugano  
con Paolo Cicale

via Lambertenghi 1 Lugano  
tel. 091 910 20 21

**Misuriamo la pressione tutti ne parlano ma sappiamo veramente cos'è?**

### Breve discussione

verrà pure spiegato cosa sono i valori dell'ossigeno nel sangue



Ci parlerà **Tiziano Vicari** soccorritore professionale, Cavaliere del cuore 2013

**martedì 11 dicembre, ore 10.00**  
presso il nostro Centro diurno

Al termine sarà possibile farsi misurare i valori della pressione arteriosa e dell'ossigeno nel sangue.

Centro diurno-Lugano, tel.091 910 20 21

## Imparare ad usare il sito / l'applicazione FFS Corso speciale gratuito



**Giovedì 21 febbraio 2019 – ore 14.00**

Lezione specifica per imparare ad utilizzare il sito e l'applicazione delle FFS su tablet o smartphone (consultare gli orari, acquistare i biglietti online, ecc.). Il corso è indirizzato a tutte le persone che usano regolarmente internet con uno smartphone, un tablet oppure un PC. Il pomeriggio è organizzato da

**PRO SENECTUTE**  
PIÙ FORTI INSIEME

e promosso in collaborazione



Segue merenda offerta.

Per informazioni e iscrizioni:  
Centro diurno, Via B. Lambertenghi 1, Lugano  
tel. 091 910 20 21

## Dichiarazione fiscale con eTax



Un moderno programma per computer che rende la compilazione dei moduli della dichiarazione d'imposta considerevolmente più agevole.

Obiettivo del corso: imparare a installare il programma e a preparare una dichiarazione delle imposte nelle sue diverse fasi con dei professionisti.

Si lavora sulla base di esempi e non sulla propria dichiarazione.

Indispensabili conoscenze di base di informatica.

**Lugano, sede Pro Senectute, Via Vanoni 8/10**  
**martedì 26 marzo e martedì 2 aprile 2019,**  
**ore 08.30-11.00**

2 lezioni da 150 minuti - Costo: 50.00 franchi.

Insegnanti: Elena Dürler e Fabrizio Tami

**PRO SENECTUTE**  
PIÙ FORTI INSIEME

Dettagli, informazioni e **iscrizioni** presso  
Segretariato, telefono 091 912 17 17 (al mattino)

**Agenda delle sezioni**

**BELLINZONA**

➔ Venerdì 14 dicembre, Prove del Coro, ore 14.00 Centro diurno Vita Serena, Giubiasco.

➔ Venerdì 14 dicembre, ore 15.00 Panettonata. Centro Vita Serena, Giubiasco, Scambio degli auguri di fine anno.

**LOCARNO**

➔ Martedì 18 dicembre, ore 14.30, Appuntamento prenatalizio secondo la tradizione e panettonata. Centro Sant'Antonio, Locarno.

➔ Sabato 12 gennaio, come da consuetudine Pranzo dell'amicizia, ristorante Al Parco, Muralto. Menu a sorpresa. Iscrizioni: segretariato Locarno tel. 091 751 30 52.

**LUGANO**

➔ Mercoledì 12 dicembre, ore 11.30, Tradizionale pranzo di Natale. Hotel Pestalozzi, Lugano. Menu: *Aperitivo - Crema di zucca - Ravioli di ricotta e spinaci fatti in casa al burro e salvia - Arrosto di vitello - Patate al forno - Fagiolini al burro - Crespella Ortello con gelato di vaniglia - Salsa*

*cioccolato e panna*. Costo per persona: fr. 60.- (inclusi aperitivo, bevande, panettone e spumante). Iscrizioni da subito, tel. 091 910 20 21. (Eventuali allergie o intolleranze devono essere segnalate al momento dell'iscrizione).

**MENDRISIO**

➔ Giovedì 17 gennaio, ore 14.00 visita guidata alla Pinacoteca Züst per la mostra «IL RINASCIMENTO NELLE TERRE TICINESI 2 - Dal territorio al museo» (vedi maggiori dettagli pubblicati in ultima pagina). Ritrovo sul posto dalle 13.45. Costo: fr. 10.- per persona (riduzione per titolari carta di credito Raiffeisen - da presentare alla cassa). A seguire bibita offerta.

**TRE VALLI**

➔ Lunedì 10 dicembre, Festa prenatalizia, Sala Multiuso-Bodio. Ore 11.25 ritrovo Chiesa Santo Stefano a Bodio; ore 11.30 S. Messa in suffragio dei soci defunti; ore 12.30 Pranzo Sala Multiuso, Bodio. Menu: *Antipasto fantasia - Crema di zucca con*



*crostini - Coniglio farcito - Contorni vari - Dessert fantasia - Vino - Acqua - Caffè*. Pomeriggio ricreativo con la «Bandella Briosa». Lotteria e tombola con ricchi premi. Costo a persona: fr. 45.-; non soci e simpatizzanti fr. 65.- (compreso pranzo, bibite e trasporto). Iscrizioni: entro il 6 dicembre, tel. 091 873 01 20.

**CULTURE TICINO NETWORK**  
Dal 2011 al vostro fianco  
8° WORLD FORUM PER LA PACE  
www.generazioneinelcuoredellapace.ch

**CONCERTO DI SOLIDARIETÀ PER LA PACE**  
GIOVEDÌ, 13 DICEMBRE 2018, ORE 20:00  
CHIESA SANT'ANTONIO ABATE DI LUGANO

L'Associazione Culture Ticino Network di Lugano è lieta di invitarvi ad un meraviglioso concerto solidale che unisce le voci di tre cori per una splendida causa.

La mezza soprano Julia Gertseva con il suo coro di bambini "La Musica", i Kolping-Singers di Lugano e il coro Val Genzana di Massagno canteranno per la pace e per la solidarietà nel Mondo, donando un'atmosfera natalizia unica ed indimenticabile che vi allieterà l'animo.

I fondi raccolti andranno a supporto dei progetti dell'Associazione Culture Ticino Network: "Spazio Generazioni" di Caslano e "Pasti giornalieri", per bambini poveri e bisognosi di Paombino, nelle Filippine.

**ENTRATA AD OFFERTA LIBERA**

Associazione Culture Ticino Network • Via Cortivallo 3A, CH-6900 Lugano • info@culture-ti.net +41 (0)91 922 95 18

Si ringraziano

MaffeiNetwork SA Julia Gertseva Lugano REGIONE Cantonale Ticino

**Oltre l'attualità**

**La fine di un'esperienza**

Con questo numero terminiamo la pubblicazione del nostro inserto «Oltre l'attualità», ideata per sostituire il Vademecum. GenerazionePiù è, per chi ricorda i nostri slogan, un'associazione dinamica che cerca di rispondere in continuazione alle nuove esigenze degli associati e questo vale anche per le nostre pubblicazioni.

Attualmente sono allo studio nuove forme per interagire con i nostri lettori e far sì che siano continuamente aggiornati sulle nostre molteplici attività. A tempo debito scoprirete le nostre scelte. ■

**Oltre l'attualità**  
Periodico di GenerazionePiù - anziani OCST N.4 A.D.2018

**Editoriale**

La "ricatca" dei nonni 2  
Honne, ma non solo 3  
Volevo saltare in alto per arrivare con lo sguardo in fondo alla mia anima 4  
I Musei di Messner 6  
La gioia di essere nonni 7  
La fine di un'esperienza 8

Un'associazione della terza età non può non parlare dei nonni e della loro importante funzione nella nostra società. I contributi che avete modo di leggere mettono in evidenza che essere nonni può essere un piacere, un ruolo gratificante, ma talvolta, quando non è più una scelta ma una necessità, anche pesante. Con l'invecchiamento della popolazione non di rado si possono incontrare persone che non sono solo genitori e nonni ma anche figli che si occupano dei propri genitori.

La seconda parte dell'inserto, curata da Maria Luisa Delcò, vuol essere un richiamo alla montagna, ai suoi silenzi, alle sue vette che raggiungono... il cielo.

Se ne parla con i pensieri del grande Reinhold Messner. In particolare, con una frase che ci parla e risuona non verso festività o auguri banali ma verso un'interiorità del nostro Essere: "Volevo saltare in alto per arrivare con lo sguardo in fondo alla mia anima".

[leggi la pagina 8](#)