



International Network of
Health Promoting Hospitals
& Health Services



ARCS
Azienda Regionale
di Coordinamento
per la Salute



REGIONE AUTONOMA
FRIULI VENEZIA GIULIA



BEN-ESSERE
Progetto Regionale HPH
"Aver cura di chi ci cura"

CONSIGLI PER IL RECUPERO DELL'OTTIMALE STATO DI SALUTE PSICO - FISICA

A cura del Gruppo regionale Benessere sul posto di lavoro della Rete Health Promoting Hospitals & Health Services del FVG



Team

Multiprofessionale

Casa di Cura S. Giorgio

Emanuela Zamparo – Medico Competente – Tel. interno **728**

Roberto De Filippo – Psicologo del Lavoro – Tel. interno **728**

Daria Bomben – Sorveglianza Sanitaria – Tel. interno **556**

Davide Zampieri – Resp. Servizio Prevenzione e Protezione - Tel. interno **558**

Evelina Zonta – Farmacia – Tel. interno **630**

Elide Pascuttini – Responsabile HPH Aziendale – Tel. interno **551**

Amedeo La Diega – Referente HPH Aziendale – Tel. interno **555**

Proposta di azioni pratiche che riguardano il recupero dei ritmi neuroendocrini fisiologici

- Svegliarsi presto, seguendo il ritmo naturale della luce (comunque entro le 08:00 del mattino)
- Bagnarsi il viso ed i polsi con acqua fredda per qualche minuto
- Effettuare il training respiratorio per 5 minuti
- Attività fisica preferibilmente al mattino, conservare l'aspetto diurno dell'attività fisica evitando di eseguirla nelle fasce serali-notturne
- Effettuare un'abbondante colazione, preferendo alimenti ricchi in fibre e minerali con carico renale acido basso (cibi a basso PRAL* - Potential Renal Acid Load*)
- Concentrarsi su pensieri positivi
- Nel tempo libero a disposizione leggere un libro, ascoltare musica, parlare con persone piacevoli evitando l'iperconnessione a notiziari e materiali video riguardanti l'emergenza (in generale usare poco i dispositivi retroilluminati es. telefoni, tablet, PC) nella fase serale
- Cenare con vegetali e alimenti funzionali utili per non sollecitare troppo il sistema digerente (a carico glicemico basso o assente), in una finestra oraria in cui non deve lavorare troppo
- Fare un bagno caldo, utile per dare un segnale ulteriore di relax e di preparazione al sonno
- Bere almeno una quota di acqua corrispondente al 3% del proprio peso corporeo.



Proposta di azioni pratiche per equilibrare gli stimoli derivanti dal turno notturno

- Attenersi il più vicino possibile a un normale schema di assunzione di cibo in orario diurno
- Obiettivo per tre pasti soddisfacenti in un periodo di 24 ore: è meglio evitare o ridurre al minimo i pasti tra mezzanotte e le 6 del mattino e provare a mangiare all'inizio e alla fine del turno
- Effettuare in ogni caso la prima colazione, anche se poi si va a dormire, preferendo alimenti ricchi in fibre e minerali (frutta e verdura, centrifugati, farine integrali)
- Idratarsi integrando una quota di acqua corrispondente al 3% del peso corporeo durante il turno.



Alimenti generanti acidi e basi -

La valenza degli alimenti

La tabella PRAL (Potential Renal Acid Load) permette di stimare il carico acido personale dovuto all'alimentazione.

È importante ricordare che non è la sensazione sulla lingua che determina se un alimento favorisce l'iperacidità dei tessuti, bensì il fatto che venga metabolizzato in acido o in base. Il valore numerico in mEq/100 g indica quale effetto ha ogni alimento:

B = basico

S = acido

N = neutrale

In generale, si dovrebbe prestare attenzione affinché nell'alimentazione quotidiana predominino gli alimenti produttori di basi.

*potenziale carico acido renale (mEq/100g)

© Istituto per la prevenzione e l'alimentazione, D-85737 Ismaning. Modificato secondo Remer T, Manz F (1995) e Remer et al. (2003). www.säure-basen-forum.de

Alimento	PRAL*
Latte, latticini e uova	
Albumi	S 1,1
Camembert	S 14,6
Cheddar cheese, povero in grassi	S 26,4
Cottage cheese, grasso	S 8,7
Edam	S 19,4
Emmentaler (45% di grassi sul secco)	S 21,1
Formaggi a pasta dura, media di 4 tipi	S 19,2
Formaggi a pasta molle, grassi	S 4,3
Formaggi, naturali	S 28,7
Formaggi fresco	S 0,9
Gouda	S 18,6
Jogurt di frutta di latte intero	S 1,2
Jogurt naturale di latte intero	S 1,5
Kefir	0
Latte condensato	S 1,1
Latte di muca 1,5%	S 0,7
Latte intero, pastorizzato e sterilizzato	S 0,7
Latticello	S 0,5
Panna, fresca, acida	S 1,2
Parmigiano	S 34,2
Ricotta	S 11,1
Siero di latte	B -1,6
Tuorlo d'uovo	S 23,4
Uovo di gallina	S 8,2

Dolci	
Cioccolato al latte	S
Cioccolato amaro	S
Crema nougat	B
Gelato, a base di latte, vaniglia	S
Gelato, sorbetto, misto	B
Marmellata	B
Miele	B
Zucchero di canna, bruno	B
Zucchero, bianco	N

Alimento	PRAL*
Verdura	
Aglio	B -1,7
Asparagi	B -0,4
Broccoli	B -1,2
Carote, giovani	B -4,9
Cavolfiore	B -4,0
Cavolini di Bruxelles	B -4,5
Cavolo rapa	B -5,5
Cavolo verde	B -7,8
Cetriolo sott'aceto	B -1,6
Cetriolo	B -0,8
Cipolle	B -1,5
Crauti	B -3,0
Finocchio	B -7,9
Funghi	B -1,4
Indivia	B -2,0
Insalata dolcetta	B -5,0
Insalata iceberg	B -1,6
Latte di soia	B -0,8
Lattuga, media di 4 tipi	B -2,5
Melanzane	B -3,4
Patate	B -4,0
Peperoni	B -1,4
Pomodori	B -3,1
Porri	B -1,8
Rapanelli	B -3,7
Rucola	B -7,5
Sedano	B -5,2
Semi di soia	B -3,4
Spinaci	B -14,0
Tofu (semi di soia, bollito)	B -0,8
Zucchine	B -4,6

Erbe aromatiche e aceti	
Aceto di mele	B -2,3
Aceto di vino, aceto balsamico	B -1,6
Basilico	B -7,3
Erba cipollina	B -5,3
Prezzemolo	B -12,0

Alimento	PRAL*
Bevande	
Acqua de tavola	B -0,1
Acqua minerale	B -1,8
Birra chiara	S 0,9
Birra scura	B -0,1
Birra, tipo pilsener	B -0,2
Cacao, prodotto da latte scremato (3,5%)	B -0,4
Caffè	B -1,4
Coca cola	S 0,4
Espresso	B -2,3
Succo d'arancia, non zuccherato	B -2,9
Succo d'uva	B -1,0
Succo di barbabietola	B -3,9
Succo di carote	B -4,8
Succo di limone	B -2,5
Succo di mela, non zuccherato	B -2,2
Succo di pomodoro	B -2,8
Succo di pompelmo, non zuccherato	B -1,0
Succo di verdura (pomodoro, barbabietola, carota)	B -3,6
Tè di erbe	B -0,2
Tè di frutta, tisana	B -0,3
Tè verde, tisana	B -0,3
Tè, indiano, tisana	B -0,3
Vino bianco, secco	B -1,2
Vino rosso	B -2,4

Grassi e oli	
Burro	S 0,6
Margarina	B -0,5
Olio d'oliva	N 0,0
Olio di semi di girasole	N 0,0

Noci	
Arachidi, non trattate	S 8,3
Mandorle	S 4,3
Nocciole	B -2,8
Noci	S 6,8
Pistacchi	S 8,5

Alimento	PRAL*
Cereali e farina	
Amaranto (semi)	S 7,5
Comflakes	S 6,0
Farina di frumento	S 6,9
Farina di frumento integrale	S 8,2
Farina di segale	S 4,4
Farina di segale integrale	S 5,9
Fiocchi d'avena	S 10,7
Grano saraceno (chicco intero)	S 3,7
Grano verde greco integrale	S 8,8
Mais (chicco intero)	S 3,8
Miglio (chicco intero)	S 8,6
Orzo (chicco intero)	S 5,0
Riso, mondato	S 4,6
Riso, mondato, cotto	S 1,7
Riso, non mondato	S 12,5
Spelta (grano verde greco integrale)	S 8,8

Pasta	
Maccheroni	S 6,1
Pasta all'uovo	S 6,4
Spaghetti	S 6,5
Spaghetti integrali	S 7,3

Pane	
Cracker di segale	S 3,3
Fette biscottate	S 5,9
Pane bianco	S 3,7
Pane di frumento	S 1,8
Pane di segale	S 4,1
Pane Graham	S 7,2
Pane integrale	S 5,3
Pane misto di frumento	S 3,8
Pane misto di segale	S 4,0

Alimento	PRAL*
Pesce e frutti di mare	
Anguilla, affumicata	S 11,0
Aringa	S 7,0
Aringhe poco salate	S 8,0
Asinello	S 6,8
Carpa	S 7,9
Cozze	S 15,3
Filetto di merluzzo	S 7,1
Gamberetti	S 7,6
Gambero	S 18,2
Granchio	S 15,5
Ippoglosso	S 7,8
Luccio perca	S 7,1
Salmone	S 9,4
Sardina sott'olio	S 13,5
Scorfano	S 10,0
Sogliola	S 7,4
Trota al vapore	S 10,8

Frutta	
Albicocche	B -4,8
Ananas	B -2,7
Angurie	B -1,9
Arance	B -2,7
Banane	B -5,5
Ciliege	B -3,6
Fichi secchi	B -18,1
Fragole	B -2,2
Kiwi	B -4,1
Limoni	B -2,6
Mango	B -3,3
Mele	B -2,2
Pere	B -2,9
Pesche	B -2,4
Pompelmo	B -3,5
Ribes nero	B -6,5
Uva	B -3,9
Uvetta	B -21,0

Alimento	PRAL*
Leguminose	
Fagiol, verdi	B -3,1
Lenti, verdi e marroni, secche	S 3,5
Piselli	S 1,2

Carne e insaccati	
Agnello (magro)	S 7,6
Anatra (con pelle e grasso)	S 4,1
Anatra (solo muscolo)	S 8,4
Cervelat	S 8,9
Coniglio (solo muscolo)	S 19,0
Comed beef, in scatola	S 13,2
Fegato (maiale)	S 15,7
Fegato (manzo)	S 15,4
Fegato (vitello)	S 14,2
Lombata, magra e grassa	S 8,8
Maiale, magro	S 7,9
Manzo, magro	S 7,8
Oca (solo muscolo)	S 13,0
Pollo	S 8,7
Salame	S 11,6
Tacchino	S 9,9
Vitello	S 9,0
Wienerli	S 7,7



Proposta di training respiratorio

- La respirazione che mima una frequenza di 6 respiri al minuto interviene sulla regolazione del sistema nervoso autonomo e migliora il benessere emotivo.
- Respirare secondo il ritmo di 6 cicli al minuto (Onda di Mayer) per almeno due volte al giorno (mattina e sera)

Esercizio Consigliato:

contare **5** nella fase di **inspirio**,

trattenere il respiro contando **2**

contare **5** nella fase di **espirio**

Ciò incide sull'aumento dell'attività del nervo vago, il nostro anti infiammatorio naturale.

Mantenere una postura eretta, contrastando la postura difensiva che tende a chiudere la cassa toracica o contrarre il diaframma.

Bibliografia

1. Mayou, R. Medically unexplained physical symptoms. BMJ: British Medical Journal, 1991 -
2. Hatcher, S. Arroll, B. Assessment and management of medically unexplained symptoms Bmj, 2008-
4. Hartman, O. The NHG guideline medically unexplained symptoms (MUS) - 2013
5. Ijbijaro, G. Goldberg, G. Bodily distress syndrome (BDS): the evolution from medically unexplained symptoms (MUS)
9. Tsigos, C. Stress and inflammatory biomarkers and symptoms are associated with bioimpedance measures Stichting European Society for Clinical Investigation Journal Foundation 2014
10. Chrousos, GP. Stress and disorders of the stress system -Nature reviews endocrinology, 2009

Consigliato dal Team Multiprofessionale della Casa di Cura S. Giorgio



Proposta di training fisico

- L' High Intensity Interval Training (HIIT) è una modalità di esercizio caratterizzata da brevi e intermittenti esplosioni di vigorosa attività, inframmezzate da periodi di riposo o di bassa intensità che determinano un aumento della capacità ossidativa del muscolo scheletrico (Gibala et. Al 2012).
- Tale attività può essere inoltre utilizzata nelle prime fasi del mattino, dopo il risveglio e prima della colazione, per aumentare la variabilità della frequenza cardiaca.

Esercizio Consigliato:

dopo aver effettuato **5 minuti** di riscaldamento **camminando**,

alternare **30 "** di **corsa** e **1 minuto** di **camminata lenta**

per **3-5 cicli**