



## AVVISO

### Ordine

1. Ordine: Caduceo d'Oro 2019
2. Ordine : ENPAF

### Notizie in Rilievo

#### Scienza e Salute

3. Erbe e spezie: tra cucina e farmacia alla scoperta delle loro caratteristiche salutari
4. Bere camomilla allunga la vita?



#### Prevenzione e Salute

5. Contro la malinconia delle feste meglio evitare i dolci?
6. Perché il gelato può provocare mal di testa?



*Proverbio di oggi.....*  
**'E ditte antiche nun fallisceno maje**

## CONTRO LA MALINCONIA DELLE FESTE MEGLIO EVITARE I DOLCI?

*Studio, zuccheri e poca luce aumentano l'effetto "Grinch".*

Per alcune persone il Natale è gioia, ma non tutti amano questo periodo in cui sembra regnare la frenesia, il contatto con i parenti può essere forzato.

È l'effetto '**Grinch**' (dal nome del personaggio di fantasia che detesta il Natale), che porta una sensazione di distacco e può innescare depressione, malumore, spossatezza e irritabilità, una latente tristezza che spinge a rinchiudersi in sé stessi. Cosa fare contro la malinconia delle Feste?

Evitare i tanti (talvolta troppi) dolci sulle tavole.

Il suggerimento arriva da una ricerca dell'Università del Kansas, pubblicata su Medical Hypotheses.

Lo studio, una revisione di ricerche precedenti, evidenzia che consumare zuccheri aggiunti può innescare processi metabolici, infiammatori e neurobiologici legati a malattie depressive.

Insieme alla luce in diminuzione durante l'inverno e ai cambiamenti nei modelli di sonno, un elevato consumo di zucchero potrebbe provocare secondo i ricercatori la "tempesta perfetta" che influisce negativamente.

Per Stephen Ilardi, autore principale dello studio, evitare l'aggiunta di zucchero nella dieta potrebbe essere particolarmente impegnativo perché si sperimenta un iniziale miglioramento dell'umore.

Poi però in dosi elevate la conseguenza può essere un peggioramento.

Nelle Feste occhio anche all'inattività: bastano due settimane per aumentare il grasso corporeo e danneggiare muscoli e ossa, secondo una ricerca dell'Università di Liverpool, presentata al meeting **Future Physiology 2019**.

(Salute & Benessere)



**SCIENZA E SALUTE****ERBE E SPEZIE: TRA CUCINA E FARMACIA ALLA SCOPERTA DELLE LORO CARATTERISTICHE SALUTARI**

*Danno più sapore ai piatti (e aiutano a ridurre sale e grassi), ma non solo. Ognuna ha specifiche proprietà. Che le si usi a pizzichi o in tisana o se ne ricavano oli essenziali*

**Alloro**

Per ognuna delle erbe trattate indichiamo non solo gli usi in cucina, per insaporire i piatti o preparare tisane, ma anche gli scopi per cui vengono utilizzati in fitoterapia gli oli essenziali che se ne ricavano.

Cominciamo, in rigoroso ordine alfabetico, dall'alloro.

Tradizionalmente le sue foglie sono ritenute un antiparassitario naturale contro gli insetti che attaccano i cereali o i legumi, quindi se ne possono mettere un po' nei barattoli casalinghi dove si conservano questi alimenti. L'infuso serve come tisana digestiva.

**Basilico**

L'aroma è dovuto un olio essenziale che stimola la peristalsi intestinale, riduce la produzione di gas e agisce positivamente sui succhi gastrici anche semplicemente impiegato in un condimento per pomodori o nel pesto. Ha anche proprietà antiossidanti dovute al suo contenuto di flavonoidi.

**Cannella**

La polvere della corteccia che aromatizza piatti e dolci, può contribuire a ridurre l'intolleranza glucidica (*situazione di pre-diabete*).

Per agire adeguatamente su questo problema dovrebbe però essere utilizzata sotto forma di preparazione galenica, a dosaggi stabiliti in base al quadro clinico.

**Chiodi di garofano**

Anche solo masticati, i chiodi di garofano agiscono contro il mal di denti perché la polpa è ricchissima di eugenolo (costituente di circa l'80% dell'olio essenziale) che non solo dà alla spezia l'aroma, ma ha poteri antisettici e anestetici. In decotto si usa con cannella, miele e limone, come antinfluenzale.

**Curcuma**

Usata come spezia ha una blanda azione antiossidante e digestiva ma, per sfruttarne al meglio i benefici, si utilizza non tanto in forma di tisana quanto di estratto secco, dotato di una interessante attività antiinfiammatoria, non solo sull'intestino ma anche sistemica (e cioè sull'intero organismo)

**Dragoncello**

Un infuso di dragoncello dopo i pasti aiuta la digestione, ma anche utilizzata negli alimenti questa pianta rende più facile il lavoro dello stomaco. Può anche contribuire a ridurre i gonfiori intestinali e favorire la diuresi. Il suo sapore piccante stimola inoltre l'appetito.



### **Finocchio**

I semi di finocchio hanno proprietà digestive e diuretiche, riducono la formazione di gas intestinale. In decotto (o come fitoterapico) favoriscono la produzione di latte nelle neomamme perché il loro olio essenziale, l'ananeto, stimola la secrezione di tutte le ghiandole endocrine comprese quelle mammarie.



### **Maggiorana**

La maggiorana, ricca di vitamina C e tannini, è antispasmodica, espettorante e sedativa. L'infuso e la tintura madre, hanno effetto calmante sullo stomaco e sulle pareti uterine e sono quindi valide contro dolori mestruali. Sotto forma di olio essenziale, ha attività antispastica sulla muscolatura del tubo digerente.



### **Menta**

Dopo i pasti è digestiva e favorisce l'eliminazione dei gas intestinali; sotto forma di tisana o di preparati erboristici, può essere d'aiuto in caso di diarrea e disturbi gastrici. Il mentolo è considerato un vasodilatatore per la mucosa nasale e ha un'importante attività antiprurito e antidolorifica.



### **Peperoncino**

Anche solo come spezia, il peperoncino è noto per ridurre i sintomi della dispepsia. Sulla polvere sono stati condotti diversi studi per valutarne non solo l'attività contro la digestione lenta, ma anche sul colon irritabile, dovuta alla presenza in capsaicina che riduce gli spasmi.

### **Origano**

Stimola le funzioni digestive e contiene un olio essenziale, ricco di carvacrolo, che ha importanti attività fungicide e battericide, tant'è che serve anche come conservante nelle carni. L'olio essenziale si usa per preparare medicinali galenici ad attività antibiotica, ma può avere effetti caustici.



### **Rosmarino**

Molto presente in cucina, la pianta di rosmarino ha capacità digestive perché agevola la secrezione e l'eliminazione della bile. Contiene, inoltre, numerosi flavonoidi che hanno azione antiossidante e che, sia pure solo sperimentalmente, hanno mostrato d'avere proprietà analgesiche.

### **Salvia**

A livello domestico oltre che come aromatizzante, serve per tisane anti-infiammatorie utili soprattutto per il cavo orale. Sempre in tisana, o come estratto, ha funzione diuretica, favorisce il ciclo mestruale e combatte le vampate perché contiene flavonoidi a debole azione estrogenica.



### Timo

Usato in cucina per insaporire i cibi, in tisana (oppure sotto forma di sciroppo) ha un'azione espettorante e disinfettante delle vie respiratorie. Viene spesso utilizzato, come d'altronde la salvia, nelle creme deodoranti perché riduce la ipersudorazione.



### Zenzero

Questa radice grattugiata sugli alimenti per dare loro il tipico sapore oppure masticata fresca o usata per tisane, ha un effetto antinausea e funziona anche per quella tipica della gravidanza. Nei preparati fitoterapici viene utilizzata sotto forma di estratti per trattare i dolori di tipo artrosico. (*Salute, Corriere*)

## PREVENZIONE E SALUTE

# PERCHÉ IL GELATO PUÒ PROVOCARE MAL DI TESTA?

*Le origini scientifiche del fastidioso dolore associato al dolce estivo per eccellenza.*

I gelati, ma anche i ghiaccioli e le bibite fredde, se consumati con voracità possono provocare forti mal di testa che, fortunatamente, durano solo pochi istanti.

Il fenomeno dal nome scientifico di *ganglioneuralgia sfenopalatina*, è dovuto alla rapida costrizione dei vasi sanguigni del palato, quando questi entrano in contatto molto rapidamente con una sostanza fredda.

Al ripristino della normale temperatura del cavo orale, gli stessi vasi si dilatano di nuovo, per una reazione di compensazione.

### EQUIVOCO.

I nocicettori (*recettori del dolore*) presenti sul palato rilevano questa vasodilatazione e inviano un segnale al *nervo trigemino*, un nervo che di norma veicola stimoli percepiti sul volto.

A questo punto il cervello interpreta la sensazione dolorosa come proveniente dalla fronte, anche se arriva dal palato, e percepiamo così un dolore simile a cefalea.

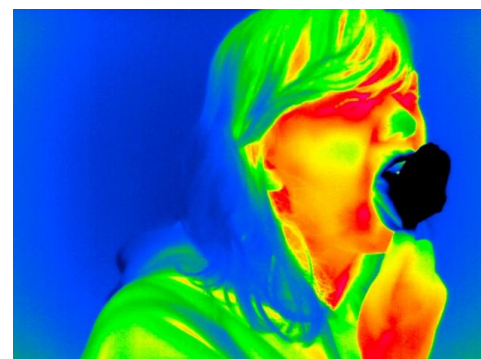
### DIFESA.

Un'altra teoria vuole che il dolore sia causato dalla rapida dilatazione e in seguito dalla costrizione dell'arteria cerebrale anteriore, un vaso sanguigno che irrorava una parte del cervello.

Secondo gli scienziati questo processo è un meccanismo di difesa del cervello, che essendo piuttosto sensibile al freddo si tutela dai repentini abbassamenti di temperatura aumentando l'afflusso di sangue caldo.

Ma poichè la scatola cranica è un contenitore chiuso, un rapido aumento del volume di sangue in circolazione provoca emicranie e dolori molto intensi.

(*Salute, Focus*)



**SCIENZA E SALUTE****BERE CAMOMILLA ALLUNGA LA VITA?*****Camomilla per una vita più lunga?***

Un gruppo di ricercatori dell'Università del Texas, Stati Uniti, ha associato l'abitudine di bere **camomilla** a **una riduzione della mortalità generale** tra le donne ispano-americane del 29%.

Lo studio è stato pubblicato di recente sulla rivista *The Gerontologist*.

Gli scienziati hanno preso in esame un campione di oltre 1600 individui di almeno 65 anni di età provenienti da cinque Stati del Sud Ovest americano, compreso il Texas.

Di questi, il 14% aveva l'abitudine di sorseggiare l'infuso di **camomilla**.

Per definire gli effetti della sua assunzione, questi individui sono stati seguiti per sette anni.

Ebbene, nelle donne consumatrici di **camomilla** il rischio di morte diminuiva di quasi il 30% rispetto a chi non ne facesse uso. Una correlazione che restava valida anche dopo aver aggiustato i dati in base alle condizioni di salute e agli stili di vita.

Tuttavia l'associazione non è stata rilevata tra gli uomini, una differenza non chiara agli occhi dei ricercatori. Gli scienziati hanno semplicemente ricondotto il maggior consumo di **camomilla** tra le donne alla divisione dei compiti tra maschi e femmine.

Da sempre, queste ultime sono impegnate nella cura della casa e della famiglia; tra i loro compiti c'è anche quello di badare alla salute dei familiari, cosa che probabilmente le rende più sensibili ai rimedi tradizionali. Lo stesso motivo dell'associazione tra **camomilla** e longevità non è stato rilevato dal team di ricercatori: «Non sono chiari i criteri d'inclusione delle donne prese in esame né sono stati standardizzati altri parametri a parte l'assunzione o meno di camomilla, tanto meno il dosaggio.

Anche la causa di mortalità di cui si parla non è specificata, si parla di rischio in generale.

Per ora, quello che possiamo affermare è che se bere una **tazza di camomilla** può rilassare, questa non può essere considerata un elisir di lunga vita: sono necessari studi ulteriori per poter confermare o meno l'efficacia reale sul rischio di mortalità».

**QUALI SONO I BENEFICI DELLA CAMOMILLA?**

«Ricca di principi attivi, la **camomilla** vanta numerose proprietà. Tra questi componenti fondamentali che sembrerebbero svolgere un'azione benefica, *flavonoidi, cumarine e acidi fenolici* che possiedono proprietà sedative e antiossidanti contro i radicali liberi.

Sono presenti inoltre – costituenti lipofili, come terpeni e azuleni, che svolgono un effetto lenitivo e antinfiammatorio e trovano impiego soprattutto come oli essenziali per la cura di dolori articolari e muscolari».

«Questa pianta dalle origini antiche è stato oggetto di numerosi studi che hanno permesso di individuare le sue svariate proprietà benefiche.

La **camomilla** è forse la pianta officinale più presente nelle nostre case: il suo infuso è considerato per antonomasia la bevanda della buonanotte. E' infatti universalmente nota la sua funzione sedativa e calmante per il sistema nervoso e ansiolitica per placare l'ansia e conciliare il sonno.

Se assunta in eccesso però, può determinare l'effetto opposto, ovvero insonnia e anche [nausea](#).

Infine, può essere utile nel favorire la digestione, nel regolare l'azione intestinale grazie anche al suo effetto calmante e, a livello della muscolatura liscia intestinale portando sollievo nel caso di disturbi gastrici e intestinali», conclude la specialista. (*Salute, Humanitas*)



## Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

*La Bacheca*



### 1500 volte grazie ad ognuno di voi: “Concerto di Natale, Giuramento di Galeno e Medaglie alla Professione”

*Una partecipazione delle grandi occasioni è stata quella dedicata a tutta la Categoria. Ha inizio con l’Inno d’Italia, Il Giuramento di Galeno, con il concerto delle Voci Bianche del San Carlo e un ricordo per i Colleghi scomparsi nell’ultimo anno ed alle parole del Presidente **Santagada** il teatro si è alzato in piedi tributando un caloroso applauso.*

















# CADUCEO D'ORO 2019 - PANEL DEGLI SPONSOR

**Lunedì 16 Dicembre, ore 20.00 – Teatro San Carlo di Napoli**

Si ringraziano tutte le aziende per la sensibilità avuta nel patrocinare questa cerimonia rivolta alla valorizzazione dell'intera Categoria e rendendo lo sforzo dell'Ordine per nulla oneroso.

## CONTRIBUZIONI VOLONTARIE A FAVORE della MANIFESTAZIONE

*in collaborazione con*



# MASTER di II livello GALENICA MAGISTRALE ed OFFICINALE

Scadenza del Bando **15 Gennaio**.



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI NAPOLI FEDERICO II  
DIPARTIMENTO DI FARMACIA

Anno Accademico 2019-2020

## MASTER di II livello Galenica Magistrale ed Officinale



Il Master si pone l'obiettivo di formare professionisti:

- esperti nel campo delle preparazioni galeniche magistrali ed officinali operanti nel settore pubblico e/o privato, nelle farmacie e nelle officine autorizzate all'allestimento di formulazioni farmaceutiche, fitoterapiche e/o a valenza salutistica
- esperti che possano svolgere un ruolo di consulenza a livello formulativo, esecutivo e di controllo di qualità delle formulazioni galeniche nel settore farmaceutico e salutistico

### Percorso Formativo

Il Master si articola per 1500 ore (60 CFU) tra didattica frontale, esercitazioni di laboratorio, seminari e visite a scopo didattico presso officine farmaceutiche.

### Destinatari

Il Master si rivolge ai laureati in Farmacia ed ai laureati in Chimica e Tecnologia Farmaceutiche (o in possesso di altra laurea afferente alla classe 14 S o LM13 o LM-09 o 9/5 ai sensi del DM del 9.7.2009 pubblicato su G.U. n.233 del 7.10.2009) che in relazione a formulazione ed allestimento di:

- preparati magistrali
- galenici officinali multipli
- prodotti salutistici
- medicinali omeopatici

saranno in grado di fornire un prodotto rispondente ai requisiti di qualità, efficacia e sicurezza nel rispetto della normativa vigente e potranno consigliarne le corrette modalità d'impiego.

### Sede del corso

Le attività didattiche si svolgeranno presso la sede del Dipartimento di Farmacia utilizzando aule con attrezzature multimediali e laboratori didattici per lo svolgimento di esercitazioni pratiche a posto singolo.

**Durata: 1 anno**

**Numero massimo di partecipanti: 35**

**Contributo: 2.500 euro**



Per informazioni rivolgersi a  
Prof.ssa Agnese Miro - Dipartimento di Farmacia  
Tel. +39 081 678615 - email: [miro@unina.it](mailto:miro@unina.it)  
Dott.ssa Michela Russo- Dipartimento di Farmacia  
Tel. +39 081678658 - email: [michela.russo@unina.it](mailto:michela.russo@unina.it)

