



AVVISO

Ordine

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

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. Come combattere l'alito cattivo
4. Le dieci diete più efficaci: la migliore è quella che combatte l'IPERTENSIONE



Prevenzione e Salute

5. Come Scegliere Il Panettone Perfetto Per Natale?
6. Saltare i pasti? Fa venire la pancetta



www.farmaciacentrosalute.it

Proverbio di oggi.....

**Chi magna a Natale e pava a Pasca,
fa nu buono Natale e mala Pasca.**



**ORDINE DEI FARMACISTI
DELLA PROVINCIA DI NAPOLI**

Santo Natale 2019 - Capodanno 2020

Possa essere questo un Natale
di Pace, di Amore e di Carezze donate
e l'Anno che verrà pieno di Salute,
di Promesse mantenute e di Progetti realizzati.

Il Presidente

Vincenzo Santagada



Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli
Via Toledo, 156 - Napoli - Tel. 081 5510648 - Fax 081 5520961
info@ordinefarmacistinapoli.it - ordinefa@tin.it - www.ordinefarmacistinapoli.it

FARMADAY: RIPRENDE MARTEDÌ 7 GENNAIO

PREVENZIONE E SALUTE**COME SCEGLIERE IL PANETTONE PERFETTO PER NATALE?**

Natale non è mai un periodo facile per la linea. Tra cenoni, abbuffate, pietanze tradizionali (ma anche ipercaloriche) e tanti, tanti dolci, spesso rischiamo di strafare.

Uno dei simboli di queste festività è senza dubbio il panettone, il dolce che deriva dalla tradizione medioevale di festeggiare il Natale con un pane più ricco di quello degli altri giorni.

In commercio, tra pasticcerie e supermercati, ne esistono numerose varianti e rivisitazioni.

La dottoressa **Manuela Pastore**, dietista di Humanitas, consiglia come scegliere il panettone perfetto per le nostre esigenze.

PANETTONE: CALORIE E COMPOSIZIONE

Quando si parla di panettone ci si riferisce a un dolce che è ben disciplinato persino dalla legge, infatti il decreto ministeriale del 2005 definisce in modo dettagliato caratteristiche e ingredienti dell'impasto. Devono essere utilizzati farina di frumento, zucchero, uova di gallina di categoria «A» o tuorlo d'uovo, o entrambi, in quantità non inferiore al 4% in tuorlo; burro, in quantità non inferiore al 16%; uvetta e scorze di agrumi canditi, in quantità non inferiore 20%; lievito naturale costituito da pasta acida; sale.

Dopo una lunga e laboriosa preparazione si ottiene un dolce decisamente calorico.

- **Una fetta da 100 g di panettone contiene circa 330 chilocalorie**
- **di cui il 63% di carboidrati**
- **il 29% di grassi, soprattutto saturi e colesterolo, con una minima percentuale proteica.**

PANETTONE ARTIGIANALE O INDUSTRIALE?

Un aspetto comune, sempre definito dalla legge, è l'obbligo di utilizzare il burro:

- *anche i panettoni industriali non possono usare margarina o grassi vegetali.*

Le differenze però ci sono. In primis, mentre quello artigianale non deve contenere conservanti, nel panettone industriale possiamo trovarne sotto forma di **acido sorbico e/o sorbato di potassio**.

Nel prodotto industriale, inoltre, è prevista l'aggiunta di altri ingredienti, come latte e derivati, miele, malto, burro di cacao fino al limite dell'1%, lievito di birra fino all'1%, **aromi**, emulsionanti. Infine anche nella scelta delle **uova** ci possono essere delle varianti: nel panettone industriale si possono usare uova di gallina del tipo A, mentre in quello artigianale solo uova fresche o tuorli pastorizzati.

Il **prodotto artigianale è quindi sicuramente un prodotto più fresco** anche se ha una durata più limitata.

La vera differenza, quindi, tra panettone artigianale e panettone industriale sta nella **scelta di materie prime di qualità**.

Un artigiano seleziona gli ingredienti: lievito, farina, uova, canditi, uva sultanina nonché quali aromi scegliere, mentre un'industria sarà più portata all'abbattimento dei costi.

LA FARCITURA, CALORIE IN PIÙ EVITABILI

Un po' per soddisfare le esigenze di mercato, un po' per la creatività dei pasticceri ogni anno si trovano in commercio varianti del panettone originale di ogni genere. Dalla semplice eliminazione di canditi, che molti non apprezzano, alle varianti di farciture fino all'utilizzo di farine senza glutine che permettono alle persone con celiachia, o a chi soffre di *gluten sensitivity*, di non rinunciare al dolce natalizio.

Anche qui però la legge interviene stabilendo che l'eventuale farcitura non debba superare il 50% rispetto all'impasto, mentre è solo dal 2015 che è possibile utilizzare la denominazione anche nei prodotti senza glutine.



In vendita troviamo farciture e glassature di ogni genere. Solo per fare qualche es. *crema pasticcera, pistacchio, cioccolato, frutta essiccata, mascarpone, alcolici*.

Sono tutte varianti che aumentano in modo considerevole l'apporto calorico:

- **100 grammi di panettone farcito arrivano a 430 chilocalorie**, aumentando di conseguenza il quantitativo di grassi saturi e di zuccheri.

GLI AVANZI: MEGLIO A COLAZIONE CHE A FINE PASTO NEI GIORNI SUCCESSIVI

I dolci, ormai è noto, non dovrebbero fare parte dell'alimentazione abituale. Il panettone è un dolce della tradizione, è fatto da ingredienti semplici ma calorici.

Tornando indietro alle sue origini era sicuramente adatto a fornire energia nel periodo invernale.

Oggi credo si debba imparare a gustarlo ognuno in base alle proprie caratteristiche o problematiche di salute.

Un consiglio banale ma pratico sta nell'**evitare di acquistarne troppi per non avere per casa avanzi che inevitabilmente viene voglia di finire**.

Se proprio rimane qualche porzione, meglio **inserirla nel momento migliore della giornata, alla mattina a colazione insieme a un tè o a una spremuta**. Solo per i più sportivi una fetta di panettone può diventare uno spuntino, non perfetto per il recupero dopo l'esercizio, ma qualche eccezione si può fare.

Il panettone è un dolce calorico, non esistono escamotage per mangiarlo limitando i danni. Il consiglio è inaugurare l'apertura il giorno di Natale e limitarlo a pochi giorni di feste.

(Salute, Humanitas)

PREVENZIONE E SALUTE

SALTARE I PASTI? FA VENIRE LA PANCETTA

Troppe fluttuazioni di insulina e zucchero fanno ingrassare. Lo studio Usa su topi che hanno fatto un pasto unico e poi digiunato

Saltare i pasti provoca una serie di «errori» metabolici che portano a un aumento di peso localizzato a livello addominale, insomma allo sviluppo della pancetta.

È quanto emerge da una ricerca pubb. sul *Journal of Nutritional Biochemistry*.

L'esperienza sui topi: Gli studiosi hanno svolto degli esperimenti su topi in laboratorio divisi in 2 gruppi:

1. *un unico pasto al giorno in modo che digiunassero per il resto del tempo*
2. *gruppo di controllo, libero accesso al cibo.*

Risultati: Dai risultati è emerso che i topi messi a seguire per tre giorni una dieta ristretta, un unico pasto con metà delle calorie giornaliere, hanno perso peso rispetto al gruppo di controllo, riguadagnandolo mano mano fino a quando al sesto giorno sono state aggiunte calorie alla dieta ma il grasso localizzato a livello addominale, l'equivalente della pancetta per l'uomo, ha pesato di più nei topi con una dieta limitata che in quelli che erano liberi di sgranocchiare tutto il giorno.

EFFETTO CONTRARIO: un eccesso di questo tipo di grasso è associato a *insulino-resistenza* e il rischio di *diabete di tipo 2 e malattie cardiache*.

«Questo supporta l'idea che i piccoli pasti durante la giornata possano essere utili per la perdita di peso, anche se questo potrebbe non essere pratico per molte persone», spiega Martha Belury, docente di nutrizione umana, secondo cui «se si vogliono diminuire le calorie meglio non saltare i pasti perché ciò provoca grandi fluttuazioni di insulina e glucosio nell'organismo e potrebbe tradursi in un guadagno anziché una perdita di peso».

E soprattutto provoca un effetto contrario per chi vuole far scomparire l'odiata pancetta. (Ansa)



SCIENZA E SALUTE**COME COMBATTERE L'ALITO CATTIVO**

L'alito cattivo può dipendere da molteplici cause, da una dieta scorretta a problemi di stomaco, ad abitudini sbagliate, come il fumo o la scarsa igiene orale.

Non è un segno allarmante e solitamente ha una durata molto breve: quando invece si protrae nel tempo è consigliato prenotare una visita dal dentista per individuare la causa principale e risolvere la situazione in modo tempestivo. Conoscere queste cattive abitudini è importante per trovare la soluzione più adeguata all'alitosi.

Piccoli fori sui denti

Cibi zuccherati e scarsa igiene orale possono portare all'insorgenza di carie.

La placca e l'accumulo di residui di cibo attaccati dai batteri vanno in putrefazione e generano cattivo odore. Le carie in uno stato iniziale non danno alcun sintomo se non l'alitosi: un controllo dal dentista è utile e consigliato per individuare il problema.

Sanguinamento delle gengive

Il sanguinamento è causato dall'infiammazione delle gengive, generalmente dovuto a una scarsa igiene orale. Il sangue che rimane nel solco gengivale viene metabolizzato dai batteri che producono gas e quindi alitosi. In base alla gravità della situazione si può risolvere con una più accurata igiene orale o con una seduta di pulizia professionale dal dentista.

Eruzione dei denti del giudizio

Quando i denti del giudizio iniziano la loro comparsa possono rimanere semi-inclusi, ovvero coperti dalla gengiva che funge da cappuccio e sotto la quale si possono infilare i batteri.

Questi ultimi essendo anaerobi non hanno bisogno di ossigeno per sopravvivere e, proliferando, creano dei gas maleodoranti.

In questo caso, basterà attendere l'eruzione del dente per non sentire più l'alito cattivo. Nel caso in cui il dente sia storto e non riesca a completare la sua comparsa è necessario rivolgersi al dentista per risolvere il problema.

Bronchite

L'infezione delle vie aeree può provocare una produzione abbondante di muco. Il ristagno di questi ultimi attrae i batteri che generano il cattivo odore. In questo caso l'alitosi non deriva dalla bocca ma dall'espiazione di aria.

Fumo

Le sostanze tossiche delle sigarette, oltre a danneggiare la salute generale, vengono assorbite dalla mucosa della bocca e si depositano sui denti, emanando un costante cattivo odore.

Inoltre, la salivazione, utile a lavare via i batteri dalla bocca, viene drasticamente ridotta a causa del fumo, che quindi si accumulano aumentando la gravità dell'alitosi.

Dieta

Una dieta ipocalorica o squilibrata può alterare il metabolismo creando l'immissione di sostanze responsabili dell'alito cattivo. In particolare nelle diete iperproteiche, dove è maggiore il consumo di latticini e carne, c'è una maggiore possibilità di soffrire di alito cattivo: le proteine infatti sono utilizzate dai batteri per produrre zolfo.

Scarsa (o incompleta) igiene orale

Ultimo, ma non meno importante, una scarsa igiene orale è la prima causa di alitosi: lavarsi i denti meno di due volte al giorno e utilizzare uno spazzolino dalle setole troppo dure, può causare alitosi.

Anche il filo interdentale ha il suo ruolo: aiutando a eliminare i residui di cibo, evita a sua volta che questi vadano in putrefazione causando (anche) cattivo odore. (*Salute, Humanitas*)



SCIENZA E SALUTE

LE DIECI DIETE PIÙ EFFICACI: la migliore è quella che combatte l'IPERTENSIONE

Uno studio ha analizzato 38 regimi alimentari: il principio base della cosiddetta "Dash" è di non superare i 2,3 grammi di sale al giorno



Abbassa la pressione, fa perdere peso ed è facile da seguire.

E' la dieta anti ipertensione **Dash** (*Dietary approaches to stop hypertension*), la più efficace secondo la classifica dei migliori regimi alimentari pubblicata sul sito **US News & World Report**.

Lo studio ha preso in esame **38 diete diverse**, analizzando parametri come l'efficacia a breve e lungo termine, rischi e benefici per la salute e costi.

**Non più di 2
CUCCHIAINI di SALE**

: Nella top 10 globale la "nostra" mediterranea occupa il quarto posto.

- La dieta Dash è stata messa a punto per i pazienti con ipertensione.

La caratteristica principale della dieta è **limitare il sale complessivamente a 2,3 grammi al giorno**, una quantità che equivale a poco più di **due cucchiaini da caffè**. "Basta prediligere cibi come frutta, verdura, cereali integrali - ed **evitare quelli che si amano di più**, dai dolci alla carne rossa, aggiungendo il tetto al consumo di sale".

MEDITERRANEA "MISTA" al 2° POSTO - Al secondo posto c'è una dieta dedicata al benessere del cervello in grado ridurre il rischio di Alzheimer. Si chiama **Mind** (*Mediterranean-Dash intervention for neurodegenerative delay*) e **unisce la dieta mediterranea al regime Dash**.

I cibi consigliati sono **verdura, frutti rossi, legumi, pesce e olio d'oliva**. La Mind, rispetto alla prima in classifica è meno efficace per perdere peso e richiede un impegno maggiore da parte del paziente.

LA DIETA di CASA NOSTRA - Alla dieta mediterranea pura e semplice è toccato il **4° posto a pari merito con altri regimi alimentari**: quello che rende più fertili, quello della **Mayo Clinic**, quello anticolesterolo e la **Weight Watchers**. La **dieta vegetariana** è invece fuori dalla top 10 e occupa il tredicesimo posto, perché garantisce una perdita di peso minore pur essendo tra le più impegnative da seguire. Ancora più in basso la **dieta vegana**, ferma al ventunesimo posto.

LA CLASSIFICA

L'elenco delle prime dieci posizioni:

1. Dash; 2. Dieta della mente

3. Tlc - Per combattere il colesterolo "cattivo" e le malattie cardiovascolari. Non bisogna superare i 200 grammi di grassi saturi al giorno, pari al 7% delle calorie giornaliere.

4. Dieta della fertilità - Indicata per le donne che vogliono restare incinte. Unisce un regime alimentare proteico e vitaminico a una discreta attività fisica.

5. Mayo Clinic - Lo scopo principale è quello di perdere peso. Il focus è sui comportamenti quotidiani da evitare, come ad es. mangiare mentre si guarda la Tv.

6. Dieta mediterranea - obiettivi: perdere peso, contrastare le malattie croniche e prevenire il cancro.

7. Weight Watchers - Perdere peso contando le calorie ingerite. Qualche "deviazione" è concessa, a patto che non si sfori dal piano giornaliero stabilito.

8. Dieta flexitariana - Offre i benefici di una dieta vegetariana senza dover rinunciare del tutto alla carne. Ben più importante della quantità di carne consumata, è la quantità di alimenti vegetali aggiunti alla dieta, come legumi, frutta secca, cereali integrali, frutta e verdura.

9. Dieta volumetrica - Si basa sul consumo di cibi a bassa densità calorica, che però consentono il raggiungimento del senso di sazietà.

10. Jenny Craig - Bisogna seguire un menù a base di pasti congelati e liofilizzati. I primi risultati evidenti dopo 28 giorni. (*Salute, Tgcom24*)

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/S 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
Dott.ssa Michela Russo- Dipartimento di Farmacia
Tel. +39 081678658 - email: michela.russo@unina.it

