



AVVISO

Ordine

1. Prevenzione Coronavirus
2. Ordine: iniziative per emergenza da Coronavirus

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. Alimentazione, il cervello sceglie i cibi per colore: rosso è buono, verde no
4. Che impatto può avere il fumo sulla vita sessuale?
5. Chi soffre di GOTTA rischia di più lo scompenso Cardiaco

Prevenzione e Salute

6. I benefici della soia
7. rnia iatale ed esercizio fisico: qualche raccomandazione
8. Tappi di cerume: non è scarsa igiene, ma ecco come si devono pulire le orecchie

Proverbio di oggi.....

Amice e vino 'anna essere vecchie.

ALIMENTAZIONE, il CERVELLO sceglie i cibi per COLORE: ROSSO È BUONO, VERDE NO

La scoperta, realizzata in Italia, potrebbe avere importanti ricadute sulla lotta ai disturbi alimentari e all'obesità.

Il nostro cervello è attratto dai **cibi colorati di rosso**, mentre diffida di quelli verdi. E' quanto emerge da uno studio pubblicato sulla rivista **Scientific Reports**.

Tale meccanismo ancestrale, **sviluppato ancora prima della scoperta del fuoco**, ci guida

quotidianamente nelle scelte alimentari spingendoci a selezionare i cibi considerati più calorici. La scoperta potrebbe avere importanti ricadute sulla **lotta ai disturbi alimentari e all'obesità**.

"Nei cibi naturali il colore è un buon indicatore dell'apporto calorico".

"Più un cibo tende al rosso e più è probabile che sia nutriente, mentre quelli verdi tendono a essere poco calorici".

UN VECCHISSIMO MECCANISMO EVOLUTIVO - I ricercatori ipotizzano che, nel corso dell'evoluzione, il nostro sistema visivo debba essersi adattato a questa regolarità. "I partecipanti ai nostri esperimenti valutano come più **stimolanti e calorici i cibi il cui colore tende al rosso**, mentre accade il contrario per quelli verdi", ha osservato Giulio Pergola, ricercatore.

"Questo risulta vero anche per gli alimenti processati, cioè quelli cotti, dove il colore perde la sua efficacia come indicatore delle calorie".

PRIMA DELLA COTTURA - "I cibi cotti sono sempre preferiti, perché rispetto a quelli naturali, a parità di quantità, offrono **maggior nutrimento**".

"Nel caso del cibo cotto, però, la dominanza rosso-verde non offre più un'informazione affidabile, quindi si potrebbe pensare che il cervello non applichi questa regola ai cibi processati. Non si tratta però di un'informazione veritiera e dunque ci suggerisce la presenza di meccanismi evolutivi molto antichi, precedenti all'introduzione della cottura". Un altro dato a favore di questa ipotesi, è che **"la preferenza del rosso sul verde non si osserva con oggetti non commestibili, si attiva solo con stimoli alimentari"**. (Tgcom24)



PREVENZIONE E SALUTE**I BENEFICI DELLA SOIA**

Più che in passato, la soia sta avendo una grandissima diffusione in occidente.

Ampiamente utilizzata in tutte le sue forme nella cucina cinese e giapponese, la soia è uno degli alimenti maggiormente consumati nelle diete vegetariane e vegane, data la sua versatilità e il suo importante apporto nutrizionale.

Ma quali sono i suoi benefici? Ne abbiamo parlato con la dottoressa [Francesca Albani](#), dietista di Humanitas San Pio X.

Cos'è la soia?

La diffusione della soia parte dall'Asia, in particolare dall'estremo Oriente, dove le coltivazioni e il consumo di questo legume hanno origini millenarie; già conosciuta in Cina nel 3000 a.C.

La sua composizione in macronutrienti è leggermente diversa rispetto ai legumi che siamo soliti mangiare: la soia, infatti, contiene fino al 35% di proteine e al 18% di grassi, contro il 20 e il 2% di ceci, fagioli e lenticchie.

Anche se il contenuto di grassi elevato può spaventare, si tratta di **acidi grassi polinsaturi**, benefici per la nostra salute perché protettivi nei confronti dell'apparato cardiovascolare.

A questo si aggiunge un buon apporto di fibre e minerali, quali calcio, potassio, magnesio, ferro e fosforo e anche di vitamina A, C e vitamine del gruppo B.

Della soia si consumano più comunemente i germogli e i fagioli, magari fatti saltare in padella con altre verdure, il tofu e il latte di soia. Meno impiegati sono l'olio e la farina di soia.

Poco noti alla nostra cultura ma non meno importanti gli alimenti derivanti dalla soia fermentata naturalmente, processo che migliora notevolmente la digeribilità della parte proteica, facilitando la digestione e l'assorbimento dei nutrienti:

- *il tempeh, il miso, il natto e il tamari*, ottimi per le proprietà antiossidanti e depurative.

Ormai diffusi anche nella grande distribuzione poi le creme spalmabili, la panna e i fiocchi di soia, che rappresentano una valida alternativa ai latticini per chi soffre di intolleranza.

Soia e sonno

Uno studio giapponese pubblicato su *Nutritional Journal* ha notato come **il consumo regolare di soia sia associato alla qualità del riposo notturno**, grazie gli isoflavoni, alcuni composti fenolici di cui la soia è particolarmente ricca.

Gli isoflavoni sono sostanze presenti nei vegetali che mimano e regolano l'azione degli estrogeni, i principali ormoni sessuali femminili: lo studio, condotto su oltre 1000 persone tra 20 e 78 anni d'età,

- **ha analizzato il sonno e le abitudini alimentari degli intervistati**
- **incrociando l'assunzione di isoflavoni e abitudini notturne**, è risultato che la durata di 7/8 ore di sonno era più diffusa tra chi assumeva più isoflavoni rispetto a chi ne assumeva meno.

Soia e colesterolo

La soia è un alleato prezioso anche per il controllo del colesterolo, grazie all'azione benefica sul cuore e sul sistema cardiovascolare. Solitamente viene impiegata la lecitina di soia come integratore, oltre che la dieta e una regolare attività motoria.

La maggior parte delle sue componenti nutrizionali, infatti, ha effetto ipocolesterolemizzante, che significa che contribuisce ad abbassare i livelli di colesterolo presenti nel sangue.

Un suo consumo costante, infatti, può abbassare del 10-15% la quantità del **colesterolo LDL**, quello denominato "**cattivo**".

Questa sua caratteristica lo rende un alimento consigliabile in quelle diete in cui si deve fare i conti con la dislipidemia, ovvero un'anomalia nel carico dei lipidi presenti nel nostro corpo, di cui il colesterolo fa parte.



Soia e cancro

La soia è rinomata anche per le sue proprietà benefiche, grazie ai **fitoestrogeni**, nella **prevenzione del tumore**, specie della prostata e della mammella.

La relazione tra il consumo di soia e il tumore mammario è ancora oggetto di discussione: la maggior parte degli studi sono concordi nell'affermare che i fitoestrogeni della soia hanno un effetto protettivo.

Tuttavia nelle pazienti che in passato hanno sviluppato un tumore al seno il dubbio è che possano stimolare le cellule tumorali rimaste o interferire con le terapie ormonali.

Tuttavia l'importante, come in tutte le cose, è non accedere. Un consumo moderato e alternato ad altre categorie di alimenti è sicuramente la cosa migliore.

Altre proprietà della soia

È tra le migliori fonti di proteine vegetali. Grazie all'elevato contenuto, la soia è un'ottima fonte proteica soprattutto per i vegetariani e i vegani.

La sua farina è un ottimo sostituto dei cereali, ed è quindi adatta in caso di celiachia, così come chi è intollerante al lattosio può recuperare molte delle proteine presenti nel latte vaccino.

Grazie al suo contenuto di fibra aiuta a regolarizzare l'intestino e permette un miglior assorbimento sia della glicemia sia del colesterolo.

Gli isoflavoni inoltre sono efficaci anche nel contrastare la sindrome premestruale e i disturbi legati alla menopausa.

Protegge le ossa grazie alla presenza di un buon contenuto di calcio aiutando quindi a contrastare l'osteoporosi. (*Salute, Humanitas*)

SCIENZA E SALUTE



Che IMPATTO può avere il FUMO sulla VITA SESSUALE?

L'abitudine al fumo crea un danno vascolare che può ripercuotersi anche sulla vita di coppia. I più danneggiati, al momento, risultano gli uomini

I danni ai **vasi sanguigni** causati dal **fumo** si ripercuotono anche sulla salute del pene e in particolare sulla sua capacità di **erezione**. Il pene è infatti un organo molto **vascolarizzato** e che dipende per la sua funzionalità proprio da un corretto afflusso di sangue.

Quando questo è ridotto, o la pressione è insufficiente, possono presentarsi problemi.

Le probabilità di sviluppare **disfunzione erettile** diventano ancora più alte quando al fumo si associano anche **malattie cardiovascolari**. In tal caso si stima che soffra di disfunzione erettile il 15 per cento dei fumatori tra i 40 e i 70 anni.

Il fumo, oltre a danneggiare i vasi sanguigni, favorisce lo sviluppo di **ateromi**, placche nelle parete delle arterie.

L'elasticità del tessuto erettile, e quindi la sua capacità di dilatarsi, diminuisce nei **forti fumatori**, che spesso hanno un'erezione molto meno duratura.

Il fumo può avere un impatto negativo anche sulla salute sessuale delle **donne**. Le prove fornite dalla scienza sono per il momento meno solide di quelle disponibili per l'uomo, ma sembra che anche nel sesso femminile i danni ai vasi sanguigni comportino una **riduzione dell'afflusso di sangue** agli organi genitali. L'apporto di **nicotina** sembra influire negativamente sui meccanismi alla base dell'**eccitazione sessuale**.

(*Salute, Fondazione Veronesi*)



SCIENZA E SALUTE

Chi soffre di GOTTA rischia di più lo scompenso Cardiaco

Informazione utile per gli over-65. Meglio fare attenzione all'alimentazione e al metabolismo per limitare i rischi

Un tempo la chiamavano la malattia dei re. Colpiva soprattutto le persone più opulente, che avevano a disposizione alimenti ricchi di proteine animali.

Oggi la gotta, legata ad un accumulo di cristalli di acido urico nelle articolazioni, è purtroppo “democratica”.

E può colpire tutti, specie se esiste una base genetica della patologia. Addirittura, soffrire di gotta potrebbe rappresentare un elemento di rischio per lo sviluppo futuro di scompenso cardiaco, almeno nelle persone che hanno superato la soglia dei 65 anni.

A lanciare l'ipotesi sono i risultati di una ricerca apparsa su *Arthritis Research and Therapy*, condotta dagli studiosi dell'Università dell'Alabama, che ha riportato quanto emerso in una popolazione di persone seguite nell'ambito dello studio **REGARDS** (the REasons for Geographic And Racial Differences in Stroke study).

Valutando i dati relativi a oltre 5700 persone, di età media di poco più di 72 anni e comunque di età superiore ai 65 anni che non avevano specifici problemi vascolari come infarto, ictus e scompenso, gli esperti hanno seguito nel tempo la loro salute.

Il 3,3 % dei questi individui soffriva di gotta (testimoniata da ricoveri o comunque visite mediche ripetute per il problema) e proprio su di loro si è concentrata l'analisi dei ricercatori americani.

Osservando questa popolazione e riproducendo i dati su una popolazione di quasi un milione di persone seguite tra il 2008 e il 2017, si è visto che mentre la presenza della patologia reumatica non incideva sul rischio di sviluppo di infarti o ictus, poteva avere un impatto significativa sulla possibilità futura di comparsa di scompenso cardiaco.

COME COMPORTARSI?

Gli esperti americani segnalano l'importanza di un più attento monitoraggio in termini di salute del cuore per gli anziani che soffrono di gotta, anche perché in molti casi lo scompenso stesso si presenta con sintomi molto generici, dalla stanchezza all'affanno fino al gonfiore delle caviglie.

Quindi tosse secca e persistente, respiro sempre più affannoso, senso di stanchezza e spossatezza, sono i segnali che debbono mettere in allarme.

In caso di scompenso il muscolo cardiaco, e più in particolare il ventricolo sinistro, quello che deve spingere il sangue all'interno dell'aorta per distribuirlo in tutto il corpo, non è più capace di svolgere regolarmente il suo dovere.

E il risultato è la progressiva incapacità del cuore di “reggere” agli sforzi, fino al punto che i sintomi di questa situazione si manifestano anche a riposo.

Lo scompenso si può presentare sotto forma di insufficienza cardiaca sistolica, caratterizzata da ridotta capacità di contrazione del cuore e incapacità del cuore di pompare sangue sufficiente in circolo (forma più frequente) o insufficienza cardiaca diastolica.

Questa situazione è legata alla ridotta capacità del cuore di distendersi, perché il muscolo è diventato rigido e poco estensibile.

Il sangue incontra delle difficoltà ad entrare negli atri e nei ventricoli e il liquido in eccesso si accumula in diverse parti dell'organismo.

(Salute, La Repubblica)



SCIENZA E SALUTE**TAPPI DI CERUME: non è scarsa igiene, ma ecco come si devono pulire le orecchie**

Non è un gesto banale e la formazione del materiale all'interno del condotto uditivo non è conseguenza di una scarsa igiene

Come si pulisce correttamente l'orecchio?

Una domanda per nulla banale: l'orecchio è in grado di autopulirsi. La parte iniziale del condotto uditivo, infatti, è protetta da piccolissimi peli che servono per impedire l'ingresso indiscriminato di virus e batteri e più internamente dal cerume, che **non è sporcia, ma una barriera che serve a proteggere l'orecchio esterno e la membrana timpanica.**

Questo è il motivo per cui nel canale uditivo non bisogna infilare niente, tanto meno i *cotton fioc* ed ecco perché, le orecchie vanno lavate solo con acqua tiepida per allontanare lo sporco che appunto, fuoriesce da solo.

PERICOLO MICROABRASIONI : Una pulizia attuata troppo energicamente con detergenti aggressivi, asciugamani, carta igienica, **corpi estranei quali cotton fioc e simili**, espone l'orecchio al **pericolo di microabrasioni**. Se i piccoli taglietti che così si producono, infatti, entrano in contatto con la miscela ad esempio di acqua-shampoo di quando ci si lava i capelli o con l'acqua della piscina o del mare non è difficile contrarre un'infezione micotica o batterica.

L'AUTOPULIZIA NON SEMPRE FUNZIONA : «Se è vero come lo è, che l'orecchio è dotato di un **vero e proprio sistema di self-cleaning** è anche vero che la presenza di alcune patologie come la psoriasi o le dermatosi, anomalie anatomiche del condotto uditivo come esostosi o osteomi possono favorire l'insorgenza di infezioni a carico dell'orecchio esterno od accumulo di cerume, condizioni che possono determinare chiusura del condotto uditivo determinando la fastidiosa sensazione di ovattamento auricolare e calo di udito con associato dolore in caso di infezione».

NO AL FAI-DA-TE : Molto spesso quando ci si accorge di avere l'orecchio tappato dal cerume si prova a stapparlo con rimedi casalinghi, come i classici con. «L'ideale sarebbe, invece, **ricorrere alle cure di personale sanitario esperto o dello specialista** che con lavaggio, aspirazione o con appositi strumenti effettua l'asportazione del cerume evitando lesioni traumatiche al condotto uditivo e alla membrana timpanica» commenta ancora il professor Pignataro.

PULIZIA DELL'ORECCHIO E TAPPI DI CERUME IN ETÀ PEDIATRICA

«Quanto detto per la pulizia dell'orecchio dell'adulto vale anche per bambini e adolescenti. - Precisa il dottor Luigi Greco, pediatra di famiglia e vice presidente SIP (Società Italiana di Pediatria)- **Non c'è bisogno di effettuare alcuna pulizia del condotto perché i meccanismi di protezione e autopulizia sono già efficienti anche in età pediatrica.**

Niente *cotton fioc*, dunque, che facilitano la formazione del tappo e possono causare microabrasioni o traumi, e niente rimedi creativi come i con di cera.

L'asportazione del tappo potrà essere effettuata dal Pediatra o dall'Otorinolaringoiatra a seconda delle necessità.

In alcuni casi di frequenti recidive, e solo su indicazione medica, sarà **possibile effettuare dei lavaggi con spray di soluzione fisiologica**, reperibili in commercio in bombolette pressurizzate e dotate di un beccuccio auricolare appositamente studiato. In questo caso bisogna avere l'accortezza di **scaldare con le mani, per alcuni minuti, il contenitore** prima di procedere con l'erogazione della soluzione per evitare la comparsa di possibili fenomeni vertiginosi».

(Salute, La Stampa)



Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli **LA BACHECA**



ORDINE: consegnate le VISIERE PROTETTIVE ai Colleghi di Farmacie Private e Pubbliche, Parafarmacie e SSN

Iniziativa aggiuntiva ai DPI e non sostitutiva intrapresa dall'Ordine per la tutela dei Farmacisti e dei Cittadini.















