



farmaDAY



Il notiziario in tempo reale per il farmacista a cura del Prof. Vincenzo Santagada

Anno XI – Numero 2328

Martedì 27 Settembre 2022 – S. Vincenzo de Paoli

AVVISO

Ordine

1. Bachecca: annunci lavoro

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

2. Il Ramen (giapponese) ha sostituito i nostri Minestrone ed è più apprezzato dai Giovani



Prevenzione e Salute

3. Fumare fa dimagrire. Vero o Falso?
4. Infezioni sessualmente trasmissibili: quali sono i SINTOMI?
5. Perché NON si deve Lavare il POLLO prima di CUCINARLO?



Proverbio di oggi.....

Essere nato cu 'a cammisa - essere fortunato

Fumare fa dimagrire. Vero o Falso?

Tra le varie “scuse” che spesso i fumatori danno per giustificare il loro vizio, ce n’è una particolarmente utilizzata: il fumo “assicura” ai fumatori il controllo del peso.



Alcuni sostengono, anzi, di non poter smettere di fumare per paura di ingrassare. Sarà vero?

FALSO

Fumare non fa dimagrire. Questa falsa credenza è stata ampiamente smentita sia da sperimentazioni sul campo (*su fumatori, ex fumatori e non fumatori*), sia da test di laboratorio.

Il fumo, tuttavia, dà l’impressione di controllare l’appetito, ma semplicemente perché la nicotina causa un “addormentamento” del senso del gusto e dell’olfatto, non permettendoci di godere appieno del piacere del mangiare.

Quando si compie una scelta importante come quella di smettere di fumare, specialmente se si è stati fumatori per tanti anni, entrano in gioco meccanismi psicologici che hanno a che vedere con il proprio modo di vivere la dipendenza dal tabacco.

Smettere di fumare potrebbe portare a un leggero aumento di peso perché rallenta il metabolismo: ci vogliono circa due mesi di pazienza perché il metabolismo si riadatti alle nuove condizioni, ma è anche estremamente probabile che gli ex fumatori mangino semplicemente più di prima.

Negli ultimi anni è stato dimostrato che, al contrario, i tabagisti sviluppano una resistenza maggiore all’insulina. Questo significa che **probabilmente fumare non solo non aiuta a dimagrire, ma fa addirittura ingrassare**, aumentando particolarmente i danni provocati dagli alimenti dolci e zuccherini.

Non tutti, comunque, prendono qualche chilo: nella prima fase è infatti sufficiente fare attenzione a quanto e che cosa si mangia. Può essere molto utile svolgere un po’ di **esercizio fisico supplementare**, che aiuta non poco nel gestire le crisi di astinenza. (*Salute, Humanitas*)



Dove la **storia** diventa **futuro**

AL TUO FIANCO OGNI GIORNO DI PIÙ.

SCIENZA E SALUTE

INFEZIONI SESSUALMENTE TRASMISSIBILI: quali sono i SINTOMI?

Secondo i dati dell'Istituto Superiore di Sanità le infezioni sessualmente trasmissibili, note anche come malattie veneree, sono in aumento tra i giovani, maschi e femmine, soprattutto tra gli under 30.

Perché non vanno sottovalutate e come proteggersi?

Le malattie a trasmissione sessuale più comuni

Le infezioni **BATTERICHE** più comuni sono

- la **Clamidia**, la **Gonorrea** e la **Sifilide**;

tra i **VIRUS**,

- l'**Herpes genitale**, l'**HIV** (virus dell'immunodeficienza umana),
- **HPV** (*Papillomavirus umano*), **Epatiti virali**;

tra i **PROTOZOI**,

- la **Trichomonas Vaginalis**;

tra i **PARASSITI**,

- *la Pediculosi del pube o piattole.*

I dati dicono che negli ultimi vent'anni i casi di giovani con un'infezione sessualmente trasmessa sono aumentati.

La **Sifilide**, ad esempio, è la terza malattia sessualmente trasmissibile più frequente nel mondo dopo clamidia e gonorrea e ha registrato un rapido incremento.

Anche l'**infezione da HIV** persiste, sebbene in continuo lieve calo, specie tra i giovani adulti.

L'esatto andamento epidemiologico di queste malattie è difficile da monitorare, perché in molti casi chi ne è affetto è asintomatico, e non è consapevole di poter contagiare le persone con cui ha rapporti sessuali, magari occasionali.

Malattie a trasmissione sessuale: la prevenzione è fondamentale

Quando si parla di sesso e giovani, la maggior preoccupazione è quella di evitare gravidanze indesiderate, e non prevenire malattie a trasmissione sessuale che però rappresentano un rischio reale per la salute, la fertilità e la qualità di vita e che pertanto **non vanno assolutamente sottovalutate**.

Protegersi durante i rapporti sessuali può significare mettere una barriera tra la salute e il benessere personale e del proprio partner, e l'infezione dei batteri, virus, protozoi e parassiti responsabili delle infezioni trasmesse con i rapporti sessuali non protetti.

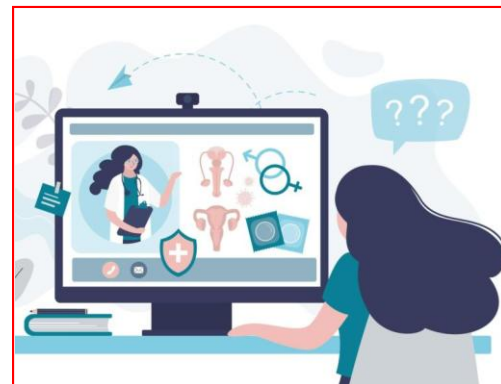
Malattie a trasmissione sessuale: come avviene il contagio?

La trasmissione dell'infezione avviene attraverso i **rapporti sessuali di qualunque tipo**, che si tratti di rapporto vaginale, anale, orale, ma anche attraverso le secrezioni pre-spermatiche e vaginali, con lo sperma prodotto con l'eiaculazione.

La trasmissione – o contagio – può avvenire anche con il **contatto con le mucose genitali, anali**, e con quella della **bocca e la saliva**, oppure con il contatto con il sangue come ad es., con strumenti infetti per *tatuaggi e piercing*, oppure durante la gravidanza, il parto, o l'allattamento, dalla madre al bambino.

Non ci sono rischi di contagio e trasmissione dell'infezione, invece, con:

- *le goccioline di saliva espulse con i colpi di tosse o gli starnuti;*
- *toccando oggetti o usando bagni comuni;*
- *dagli animali.*



Malattie a trasmissione sessuale: quali sono i sintomi?

Una volta che l'organismo entra in contatto con l'agente patogeno – e questo vale anche per ogni altra infezione – è necessario un periodo di incubazione durante il quale, anche se non si hanno sintomi o disturbi, si può trasmettere l'infezione.

La durata dell'incubazione varia a seconda del **microrganismo responsabile dell'infezione**, e non in tutti i casi si sviluppano sintomi visibili sul corpo.

I segni di infezione possono comparire non solo nell'area genitale ma anche in altre parti, a seconda del tipo di infezione e del tipo di rapporto sessuale praticato. Ad esempio si possono presentare lesioni e segni nella bocca, nell'ano, sulla pelle o in altri organi.

I **segni a cui prestare attenzione** e che richiedono un'attenta analisi da parte del proprio medico sono:

- *anomale perdite dalla vagina, dal pene o dall'ano visibili sugli indumenti intimi;*
- *dolore nella zona pelvica;*
- *prurito;*
- *lesioni di qualunque tipo nella regione dei genitali, dell'ano o della bocca;*
- *frequenza nel bisogno di urinare;*
- *bruciore, talvolta accompagnato da dolore.*

Anche i rapporti sessuali dolorosi o la presenza di sanguinamento non vanno sottovalutati.

Malattie a trasmissione sessuale: cosa fare?

Non c'è alcun tabù dietro a una infezione trasmessa per via sessuale, ma solo la **salvaguardia della propria salute** e il rispetto per quella delle persone con cui si hanno rapporti sessuali.

In caso di dubbi, il medico può aiutare a fare chiarezza sui sintomi, grazie a esami e prelievi specifici effettuati su tampone (rettale, cervicale o vaginale, uretrale nel maschio, o faringeo) oppure su un campione di sangue, urina o saliva.

Solo con una **diagnosi corretta**, infine, sarà possibile iniziare una terapia specifica non solo alla gestione dei sintomi, ma mirata alla guarigione.

(Salute, Humanitas)

PREVENZIONE E SALUTE

Perché NON si deve Lavare il POLLO prima di CUCINARLO?

Il pollo crudo sta per essere messo in pentola ben sciacquato sotto il rubinetto? Alt! Ecco perché non si dovrebbe mai fare.

Lavate sempre il **pollo** sotto l'acqua del rubinetto prima di cucinarlo? **Sbagliato**. Così facendo, infatti, si rischia di aumentare la diffusione dei batteri e il pericolo di infezioni.

Varie fonti, come la [Food standards agency](#) britannica, hanno avvisato sui pericoli che può comportare sciacquare il pollo crudo prima di cuocerlo: gli schizzi dell'acqua utilizzata per lavarlo sotto il rubinetto possono veicolare i **batteri** nelle zone circostanti, depositandoli sulle mani, sugli utensili e sugli oggetti presenti vicino al lavello, così come sugli abiti indossati.

Questa contaminazione consentirebbe quindi ai batteri di estendersi al resto della cucina e agli altri ambienti della casa. Il principale imputato è il *Campylobacter*, presente in molti tipi di **carne** e in misura maggiore nel pollo, che può causare infezioni intestinali o patologie più gravi: per ridurre i rischi è meglio cucinare la carne direttamente, poiché solo la cottura assicura la sua efficace eliminazione. Inoltre, più in generale, in cucina è meglio separare i cibi crudi da quelli cotti e, ovviamente, lavare bene gli strumenti adoperati per la carne cruda. *(Salute, Focus)*



PREVENZIONE E SALUTE

Il Ramen (giapponese) ha sostituito i nostri Minestrini ed è più apprezzato dai Giovani

Simile alla pastina in brodo (arricchita) della nonna, riscuote grande successo. Quali sono i benefici (e i difetti) del piatto orientale e come mai non è indicato a chi soffre di pressione troppo alta

È un piatto unico

Vi ricordate delle minestrine che vi preparava la nonna quando non stavate bene? Pastina, in genere all'uovo, cotta in brodo di carne (o di verdure se eravate proprio malmessi).

Certo non esattamente il piatto che induce a pensare a momenti di festa.

Oggi invece il brodo, purché sia preparato alla «moda giapponese», ha invece **grande successo** e i locali dove si serve il ramen vanno di moda.

Ci si festeggiano addirittura compleanni e feste di laurea.

Che cosa avrà di tanto diverso il nostro brodino tradizionale dal modaiolo ramen?

«Non si tratta solo di una moda» chiarisce **Stefano Erzegovesi** medico nutrizionista e psichiatra. «Il ramen in realtà è effettivamente parecchio diverso da un semplice brodo con un po' di pasta o di riso, perché rappresenta **un vero piatto unico**, con la sua giusta proporzione di carboidrati, proteine, grassi e verdure».



Che cosa c'è dentro

Quali sono gli ingredienti di un ramen tradizionale?

«Innanzitutto si usa il brodo cosiddetto dashi, leggero, limpido e profumato, preparato con acqua, alga kombu e fiocchetti di tonnetto striato essiccato, fermentato e affumicato (il nome originale è *katsuobushi*).

Si può però anche aggiungere del **miso**, un condimento fermentato (*si veda scheda sotto, ndr*), derivato dalla giapponese soia gialla ricco di sapore e di utili **probiotici e postbiotici**.

Al brodo vengono aggiunte **verdure**, come le carote, i rapanelli o meglio il rapanello gigante giapponese, il daikon, e ancora funghi, cipolle. E una piccola dose di **proteine**, che può essere fornita dal tofu, il “*finto*” formaggio di soia orientale, oppure da un po' di pesce o da mezzo uovo sodo. Talvolta, sempre in piccola quantità, si aggiungono **pollo o maiale** e spesso anche alghe. Sempre presente una giusta quantità di spaghetti, i cosiddetti **noodles**, di farina di grano».

Molto saporito, «umami»

Ma il ramen è più saporito dei nostri brodini?

«Il punto è proprio questo: oltre che dal dashi e dal miso, il brodo del ramen è arricchito dal sapore di varie verdure e vari tagli di carne, preparati seguendo una tradizione millenaria che, per i cuochi giapponesi, rappresenta un rituale quasi sacro. Il brodo del ramen è quindi fortemente caratterizzato dal **gusto umami**, che vuol dire appunto “saporito e persistente”».





Non per tutti

Il ramen può essere sconsigliabile per qualcuno?

«Oltre all'umami nel ramen è **alta la presenza di sale**, motivo per cui questo piatto è **sconsigliato agli ipertesi**».

Ramen o minestrone?

Il ramen può essere considerato un pasto completo?

«Dipende dalle dosi e da cosa si aggiunge al brodo. Se si utilizzano verdure, carne, pesce o uova, assolutamente sì».

Concludendo: più salubre il nostro minestrone o il ramen?

«Alla fine **vince comunque senza dubbio il minestrone nostrano**: verdure varie ed abbondanti, pasta o riso (pochi), erbe aromatiche e olio di oliva, di cui tutti conoscono i pregi. E per arrivare a un pasto completo basta aggiungere un po' di legumi o di formaggio grattugiato».



E il miso?

Il miso, un condimento derivato dai **semi della soia gialla** (cui spesso vengono aggiunti cereali, riso, segale, grano saraceno, miglio) è un altro alimento d'origine giapponese che ha raggiunto le nostre tavole:

- *compare nelle zuppe, a partire ovviamente da quella di miso, ma anche nelle salse, nelle marinate, nel poke e perfino nei biscotti.*

Ha **gusto e odore molto forti**, che possono variare in base a stagionatura del prodotto, composizione e regione di provenienza.

Una volta aperta la confezione che lo contiene, si conserva assai a lungo in contenitori di vetro.

«Il miso è ricco di proteine digeribili, ha zero colesterolo ed è **molto ricco di fermenti probiotici e di enzimi simili a quelli dello yogurt**» precisa l'esperto.

«Ha un gusto salato, infatti contiene 3200 mg di sale ogni 100 grammi, è quindi sconsigliato agli ipertesi. Anche per i non ipertesi, il consiglio è:

- *massimo un cucchiaino da tè colmo a persona*».

(Salute, Humanitas)

Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli
LA BACHECA



Bacheca Annunci Lavoro in Farmacia / Parafarmacia

Per segnalare disponibilità di lavoro in Farmacia e/o Parafarmacia basta inviare messaggio whatsapp

Farmacia - Luogo	Tipologia lavoro	Contatto	Data Pubblicazione e Annuncio
Somma Vesuviana	FT/PT	393 106 8364	26 Settembre
S. Giorgio a Cremano	FT/PT	ariemmag@libero.it	26 Settembre
Grumo Nevano	FT/PT	338 882 7026	26 Settembre
Giugliano	FT/PT	380 156 4663	26 Settembre
Pomigliano d'Arco	FT/PT	328 662 7954	15 Settembre
Napoli	FT/PT	339 312 8126	12 Settembre
Villaricca	FT/PT	338 125 8413	12 Settembre
Napoli	FT/PT	335 586 9886	8 Settembre
Calvizzano	FT/PT	380 680 4161	5 Settembre
Pozzuoli	FT/PT	334 356 9309	5 Settembre
Capri	FT/PT	329 019 4506	1 Settembre
Marano	FT/PT	392 912 3311	1 Settembre
Casoria	FT/PT	Ines.larosa@farmaciameo.com	31 Agosto
Pozzuoli	FT/PT	335 179 9832	31 Agosto
Mugnano di Napoli	FT/PT	338 683 2840	31 Agosto



farmaDAY festeggia **DIECI** Anni: la 1° ediz. il 3 Settembre 2012

L'obiettivo che ci siamo posti all'inizio di questo coinvolgente impegno verso di Voi era quello di cercare di fornire in tempo reale notizie utili per la nostra Professione attraverso un **notiziario online** di facile e immediata consultazione dedicato specificamente:

- *all'informazione sanitaria medico-scientifica,*
- *agli aspetti economici e sociali della sanità e della farmacia,*
- *all'evoluzione del settore farmaceutico,*
- *alla nutrizione e alla cosmesi*
- *alla prevenzione e alla tutela della Salute dei cittadini*

L'Ordine non è e non vuole essere un'entità a sé stante ma vuole creare un legame sempre più stretto con i propri Iscritti.

		GIORNI	MESI
 <p>Questi i numeri</p>	N. Articoli Pubblicati	16.530	
	ORE di LAVORO	6.939 h	289 9.6
	N. di Visualizzazioni	14.780.450	

GRAZIE A TUTTI VOI