



AVVISO

Ordine

1. Bacheca: annunci lavoro
2. Crediti ECM

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. Lo sai che il Lifting del viso può influire sulla qualità della vita?
4. Carne Vegetale o Animale? Attenti a Sale e Zuccheri



5. Quanto esercizio fisico bisogna fare per bruciare le calorie?

GUACCI.
LA DISTRIBUZIONE FARMACEUTICA
AL SERVIZIO DELLE
FARMACIE INDIPENDENTI.

www.guacci.it

Proverbio di oggi.....
Chi va pe' cchistu mare, chisti pisce piglia

Lo sai che il LIFTING del VISO può influire sulla QUALITÀ della VITA?

Forse non serviva la ricerca pubblicata su una delle più importanti riviste scientifiche del settore, Jama Facial Plastic Surgery, a dire che dopo il lifting al viso le persone oltre ad avere una migliore percezione di sé, vengono anche percepite come più “desiderabili” dagli altri e in generale hanno una migliore qualità di vita.



Quel che è certamente vero è che dopo un lifting del viso le persone sembrano più attraenti e più di successo, oltre che ovviamente più giovani, perché negli ultimi anni è cambiato il modo di eseguire questo intervento. Rispetto al passato infatti, l'intervento di lifting del viso è oggi molto più “**conservativo**” perché tiene in considerazione il riposizionamento dei tessuti in modo corretto, riducendo i cedimenti ma evitando di trasformare e stravolgere le caratteristiche del volto.

Dopo l'intervento, grazie sicuramente anche al **lipofilling**, cioè l'autotrapianto di grasso prelevato con una piccola liposuzione in altre parti del corpo, che ricrea le rotondità delle guance e degli zigomi tipiche della giovinezza, il risultato è un **aspetto naturale e ringiovanito**.

In questo modo il **lifting facciale**, è presumibilmente associato a una diversa immagine che ognuno ha di sé, a una migliore qualità di vita e a un maggior benessere psicologico, oltre al fatto che potrebbe anche influenzare positivamente le interazioni sociali.

(Salute, Humanitas)

SCIENZA E SALUTE

Carne Vegetale o Animale? Attenti a Sale e Zuccheri

Meglio l'alternativa a base di legumi rispetto alla carne animale? In realtà il profilo nutrizionale non è poi tanto meglio. La ricerca australiana: "Finché non ne sapremo di più, mangiarli con moderazione"

La stessa quantità di proteine, più fibre ma meno sali minerali e vitamine:

- ❖ il profilo nutrizionale della carne vegetale, in fin dei conti, non sembra migliore di quello della carne vera anche perché a volte vengono aggiunti zuccheri e sale per migliorarne la palatabilità.



È questa la conclusione a cui arriva un nuovo studio pubblicato sulla rivista scientifica *Nutrition & Dietetics*. La ricerca mette a confronto le proprietà della carne vegetale con quella da animali arrivando a concludere che, sebbene i prodotti a base di carne vegetale siano generalmente più sani degli equivalenti a base di carne da animali, possono però essere più ricchi di zuccheri e spesso mancano di importanti nutrienti presenti nella carne vera.

Il dibattito sui 'novel foods'

Tra farina di grillo, carne sintetica e vegetale il dibattito sui *'novel foods'* (cioè sostanze, alimenti o ingredienti nuovi, che non fanno parte della tradizione culinaria europea) è in pieno fermento con due opposti fronti: da una parte i sostenitori dell'innovazione considerata più sostenibile dal punto di vista ambientale e in grado di risolvere il problema dell'aumentato fabbisogno alimentare del mondo; dall'altra gli strenui difensori della tradizione culinaria occidentale che non porta in tavola insetti e mangia solo bistecche di manzo o altri animali.

A fare da spartiacque tra le due parti, gli studi scientifici che cercano di fare chiarezza fornendo informazioni aggiornate.

Intanto, è in continuo aumento la domanda dei consumatori che traina la proliferazione di nuovi prodotti che emulano la struttura, la consistenza, il gusto e l'aspetto dei prodotti tradizionali a base di carne. Nella sola Australia si stima che le vendite saliranno a quasi 3 miliardi di dollari entro il 2030, mentre secondo un rapporto dell'Area Studi Mediobanca il segmento delle proteine alternative a quelle di derivazione animale a livello mondiale entro il 2035 passerà dall'attuale 2% all'11% del mercato complessivo delle proteine, per un valore attorno ai 290 miliardi di dollari.

Poche prove dei benefici per la salute

La carne vegetale si produce a partire da piante e legumi come piselli, fagioli, barbabietole, derivati della soia, amido di patate, olio di cocco. La quantità di proteine contenuta in questi alimenti è simile a quella presente nella carne, ma spesso vengono aggiunte piccole quantità di vitamine e minerali. La crescente popolarità dei sostituti vegetali della carne è spesso basata su motivi di salute, ma in realtà ci sono pochissime prove dell'effettivo impatto benefico di questi prodotti.

"Sia le carni vegetali che quelle trasformate rientrano per lo più nella categoria dei prodotti ultra-elaborati e questo solleva preoccupazioni sul loro ruolo in una dieta sana".

Un confronto tra polpette e hamburger

I ricercatori hanno utilizzato il *database FoodSwitch* dell'Istituto per confrontare il contenuto di nutrienti e la qualità nutrizionale degli analoghi vegetali della carne con i loro equivalenti a base di carne disponibili nei supermercati australiani. Sono stati presi in esame prodotti come hamburger, polpette, carne macinata, salsicce, pancetta, pollame e rollè di carne in pasta sfoglia.

Meno calorie, ma anche meno micronutrienti

Attraverso una serie di analisi comparative, i ricercatori hanno scoperto che **gli analoghi della carne a base vegetale hanno un profilo nutrizionale più sano rispetto ai prodotti a base di carne** e il loro contenuto energetico era leggermente inferiore.

Infatti, il contenuto proteico era simile in entrambe le categorie, ma i prodotti a base vegetale avevano in media una **quantità significativamente inferiore di grassi saturi e sodio**, nonché più fibre rispetto ai prodotti a base di carne. Tuttavia, dei 132 prodotti di carne vegetale analizzati solo il 12% è stato arricchito con micronutrienti essenziali per la salute che si trovano nella carne: *ferro, vitamina B12 e zinco*.

Attenzione ai cibi ultra-processati

Le carni vegetali sono realizzate per imitare i prodotti a base di carne e agire come sostituti delle proteine. Sono comunemente ottenuti da proteine di origine vegetale (*soia, grano, piselli e riso*) o proteine di funghi che vengono poi processate per ottenere il prodotto finale. La dietista ha affermato che in Australia le carni lavorate sono state classificate come alimenti discrezionali nelle linee guida dietetiche nazionali e sono state collegate a vari tipi di cancro, quindi si consiglia ai consumatori di limitare il consumo di queste carni.

"Anche se la ricerca ha confermato che le carni a base vegetale sono generalmente più sane dei loro equivalenti di carne lavorata, in realtà le alternative più sane sarebbero comunque carni e legumi magri non trasformati, *fagioli e falafel*".

Vitamine e Sali minerali scarsamente assorbibili

Già un altro studio condotto qualche mese fa in Svezia aveva analizzato nel dettaglio la composizione di 44 prodotti venduti nel paese, con un occhio di riguardo a elementi quali il ferro e lo zinco, e alla forma in cui essi sono presenti, cioè alla loro biodisponibilità.

I ricercatori - hanno scoperto che in generale il **ferro e lo zinco** possono essere presenti anche in grandi quantità ma sono scarsamente assorbibili, nonostante le diciture sulle confezioni.

Infatti, questi prodotti contengono spesso elevate quantità di **fitati** che hanno un'azione negativa sull'assorbimento dei minerali dal cibo. Una volta giunti nel tratto gastro-intestinale, infatti, i fitati si legano ai minerali formando composti insolubili e rendendoli poco assorbibili, anche qualora siano stati aggiunti per fortificare il prodotto. Dunque, questi alimenti assicurano un apporto di minerali molto scarso, spesso insufficiente, e di certo non paragonabile a quello della carne.

Inoltre, questi prodotti contengono spesso numerosi additivi, grassi saturi e quantità di sale che raggiungono, in 150 grammi, anche il 60% del quantitativo massimo giornaliero raccomandato in Svezia, pari a 6 grammi.

Integrare con uova, latte e verdure a foglia verde

Insomma, meglio non lasciarsi affascinare dalla novità o da quello che si legge sulle confezioni:

"Affidarsi esclusivamente alle alternative vegetali come sostituti della carne potrebbe portare a carenze di ferro, zinco e vitamina B12 nel tempo se non si aumenta l'assunzione di questi nutrienti essenziali da altre fonti o si prendono integratori". "Per questo chi sceglie questi prodotti dovrebbe consumare altre proteine animali come uova, formaggio, latte, yogurt e/o fonti vegetali ricche di ferro, comprese verdure a foglia scura come spinaci e broccoli, oltre a tofu, noci e semi, fagioli e legumi". (*Salute, Humanitas*)

PREVENZIONE E SALUTE

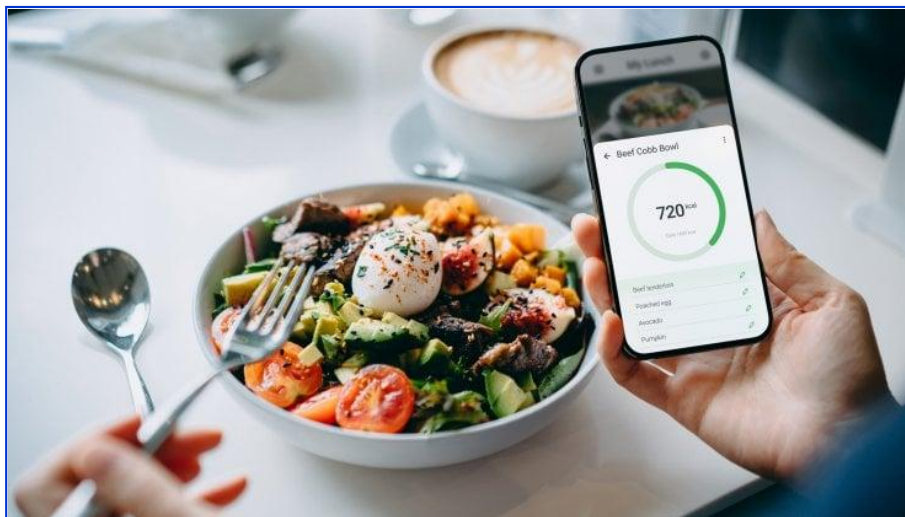
QUANTO ESERCIZIO FISICO BISOGNA FARE PER BRUCIARE LE CALORIE?

Una ricerca indaga sull'impatto dell'etichettatura che indica le calorie assunte mangiando un certo alimento e la quantità di esercizio fisico necessario per smaltirle

Sapere che se si mangia una barretta di cioccolato bisogna fare una camminata di 42 minuti oppure correre per 20 minuti scoraggia dall'acquisto o dal consumo del prodotto? Se lo sono

chiesti i ricercatori dell'Università di Cambridge arrivando alla conclusione che nulla cambia sulla decisione di acquisto di un certo alimento.

Un risultato che conferma come siano ancora molto diffusi i falsi miti sulla relazione che esiste tra l'attività fisica e il peso corporeo.



Sbagliato andare in palestra per dimagrire

Uno dei malintesi più diffusi nella gestione del peso è quello secondo cui l'esercizio fisico è il 'motore' principale per la perdita di peso che a sua volta comporta l'errata convinzione che le calorie bruciate siano la ragione principale per allenarsi.

Falsi miti probabilmente incoraggiati anche dalla diffusione nel Regno Unito dell'etichettatura **Pace**, cioè "*physical activity calorie equivalent*", un'etichetta che mostra l'attività fisica equivalente all'apporto calorico dell'alimento, ideata con l'obiettivo di dissuadere le persone dallo scegliere cibi ad alto contenuto calorico ed energetico.

Allenamento e dimagrimento

Ma - secondo alcuni nutrizionisti - proprio questo tipo di etichettatura potrebbe far passare il messaggio che l'obiettivo primario dell'attività fisica sia quello di bruciare calorie e guadagnarsi così il permesso di mangiare *junk food*.

Inoltre, si potrebbe lasciar credere che gli obesi sono tali perché sono troppo pigri per fare abbastanza esercizio fisico.

In realtà, gli studi a lungo termine che esaminano l'associazione tra lo svolgimento costante e prolungato di esercizio fisico e il peso corporeo hanno dimostrato che purtroppo anche chi si allena tanto (*ma continua a mangiare in modo sbagliato*) non riesce comunque ad impedire l'aumento di peso, ma piuttosto nel migliore dei casi soltanto a rallentarlo leggermente.

L'altro rischio è che chi va in palestra nella convinzione che possa dimagrire, non ottenendo i risultati sperati abbandoni perdendo così tutti i benefici che il movimento comporta per la salute.

La ricerca

I ricercatori inglesi hanno provato a capire se l'etichetta Pace serve o meno ad evitare o almeno a ridurre il consumo degli alimenti più calorici.

Lo studio è stato condotto in 10 mense aziendali in Inghilterra che hanno apposto etichette Pace su cibi e bevande selezionati.

Gli acquisti sono stati misurati durante un periodo di riferimento senza le etichette Pace e di nuovo dopo la loro distribuzione.

Lo studio è durato 12 settimane e sono state registrate oltre 250.000 transazioni. I ricercatori hanno poi valutato il totale delle calorie assunte sia prima che dopo l'apposizione dell'etichetta Pace e non hanno riscontrato nessun effetto significativo. Qualcosa, però, è successo anche se riguarda un numero ristretto di persone: i ricercatori hanno appurato che chi è preoccupato per il proprio peso e il contenuto calorico degli alimenti si lascia condizionare dall'etichettatura Pace.

Il parere del nutrizionista

Dunque, inutile aggiungere queste informazioni in etichetta? "Ogni informazione in più è positiva per il consumatore stando attenti a non eccedere perché poi la gente non comprende o non legge più - risponde Andrea Ghiselli, direttore del Master I livello in Scienza dell'alimentazione e dietetica applicata, Unitelma Sapienza di Roma - . Ma bisogna considerare che, proprio come dimostra questo studio, questo tipo di etichetta verrebbe recepita soltanto da chi è già attento alla propria alimentazione e forma fisica, quindi paradossalmente verrebbe letta dalle persone che non ne hanno bisogno", prosegue il nutrizionista.

Non solo: "Etichette di questo tipo potrebbero addirittura far peggiorare la qualità dell'alimentazione di alcune persone che potrebbero interpretare male le informazioni scartando a priori alcuni alimenti soltanto perché molto calorici. Pensiamo, per esempio, all'olio di oliva che è un nutriente importante ma è molto calorico".

Educazione a scuola e in famiglia

L'etichetta Pace per il momento riguarda soltanto il Regno Unito ma anche in Italia c'è stata una piccola sperimentazione:

"Qualche anno fa - ricorda Ghiselli - come Istituto nazionale di ricerca per gli alimenti e la nutrizione fummo contattati dalla Coop per valutare la fattibilità di un progetto che prevedeva di inserire su alcuni prodotti alimentari le calorie assunte e il relativo dispendio energetico necessario per smaltirle".

Resta, però, il limite di raggiungere le persone (che sono poi la maggioranza) che non prestano attenzione a ciò che mangiano.

Se le etichette non servono, cosa si può fare? "Bisognerebbe intervenire portando l'educazione alimentare e scientifica nelle scuole e sensibilizzando le famiglie", risponde Ghiselli che è anche past president Sisa, la Società italiana di Scienza dell'alimentazione.

"Soltanto così avremmo un maggior numero di persone attente e interessate perché le fasce deboli della popolazione che sono anche quelle più suscettibili all'obesità non si curano delle etichette, comprano quello che gli piace senza preoccuparsi delle conseguenze sulla salute".

Insomma, alla fin dei conti **le etichette Pace sono inutili?**

"Non direi, perché per una fetta di popolazione è d'aiuto in quanto riesce a far capire che ogni alimento ha anche il suo 'lato B', ovvero richiede un certo dispendio energetico per essere smaltito e diffondere questa consapevolezza è un primo passo verso una sana alimentazione".

(Salute, Repubblica)

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 Annuncio
Napoli - Pianura	FT/PT	339 201 1202	18 Gennaio
Napoli - Soccavo	Notturno	347 150 6885	18 Gennaio
Napoli – Colli Aminei	FT/PT	guarinov@farmaciaguarino.191.it	18 Gennaio
Napoli - Vomero	FT/PT	direzione@farmaciacannone.net	12 Gennaio
Napoli - Agnano	FT/PT	Roberto.pignatiello@farmaciameo.com	12 Gennaio
S. Giuseppe Vesuviano	FT	333 411 7718	12 Gennaio
Napoli	FT/PT	340 861 1863	12 Gennaio
Poggiomarino Boscorale	FT/PT	info@farmaciedeigolfi.it	09 Gennaio
Varcaturò/Lago Patria	FT/PT	380 156 4663	09 Gennaio
Napoli	FT/PT	danilo.alfano@farmaciameo.com	09 Gennaio
Pompei	FT/PT	339 391 3325	09 Gennaio
Napoli Centro Storico	FT/PT	392 947 1908	09 Gennaio
Napoli	FT/PT	338 206 3159	02 Gennaio
Marano	FT/PT	luigi.ruggiero@farmaciameo.com	02 Gennaio

ORDINE di NAPOLI

AUTOFORMAZIONE ed ECM: come Ottenere i Crediti ECM

Autoformazione e farmaDAY

Al fine di incoraggiare le modalità di aggiornamento professionale basate sull'autoapprendimento, si informa che Codesto Ordine ha deciso di **assegnare una percentuale di crediti formativi** per la partecipazione alle seguenti tipologie di attività specifiche della professione di farmacista:



Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli



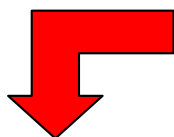
Il notiziario in tempo reale per il farmacista a cura del Prof. Vincenzo Santagada

1. Lettura della pubblicazione della Rivista Ufficiale dell'Ordine “ **farmaDAY** ” in *versione digitale*, consentirà di acquisire un massimo di **25 Crediti ECM** all'anno.

2. La partecipazione ad eventi di volontariato svolti presso l'associazione “ **Un Farmaco per Tutti** ” e “ **Una Visita per Tutti** ”, consentirà di acquisire **1 Credito ECM** per ogni ora di attività fino ad un massimale di *30 ore di impegno*.



3. La partecipazione ad attività di **Tirocinio Professionale** pre laurea consentirà di acquisire un massimo di **25 Crediti ECM** all'anno.



COME FARE PER PARTECIPARE

Per usufruire di questo innovativo servizio gratuito è sufficiente contattare la Nostra segreteria ECM all'indirizzo mail: infoecm.ordna@gmail.com

che provvederà ad inviarVi la documentazione necessaria e tutte le informazioni relative.

Convegno sulla CANNABIS MEDICA e PREPARAZIONI GALENICHE

Napoli 3 Febbraio 2023 – Centro Congressi Università degli Studi di Napoli Federico II

Cannabis medica e preparazioni galeniche: le sfide in campo formulativo, farmaceutico e clinico

Napoli, 3 febbraio 2023

Centro Congressi
Università degli Studi di Napoli Federico II
via Partenope, 36 – Napoli

Responsabile scientifico

Prof.ssa Agnese Miro
Dipartimento di Farmacia
Università degli Studi di Napoli Federico II

CON IL PATROCINIO DI



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI NAPOLI
FEDERICO II



ISCRIZIONE La partecipazione all'evento è gratuita. L'iscrizione potrà essere effettuata in sede.

CREDITI n. 8 crediti ECM