



## AVVISO

### Ordine

1. Bacheca: annunci lavoro
2. Fondazione Ordine Farmacisti Provincia di Napoli: dona il Tuo 5X1000

### Notizie in Rilievo

#### Scienza e Salute

3. Erezioni di 3 ore: il nuovo obiettivo del 45enne che vuole tornare 18enne.



#### Prevenzione e Salute

4. SPORT: quando e cosa Mangiare prima o dopo l'attività Fisica?
5. Le Verdure vanno mangiate Crude o Cotte? Le risposte caso per caso e la classifica dei migliori metodi di preparazione



## Proverbio di oggi.....

**Dicette Ramunno: "Accussi adda ji' 'o munno"**

## Erezioni di 3 ore: il nuovo obiettivo del 45enne che vuole tornare 18enne

*Bryan Johnson è conosciuto come l'uomo che spende 2 milioni di dollari l'anno per (tentare di) ringiovanire: ora sta cercando di allungare la durata delle erezioni notturne.*

Dopo le (inutili) trasfusioni di sangue del figlio diciassettenne, è questa l'ultima trovata di Johnson per conquistare l'eterna giovinezza: tentare di avere erezioni notturne frequenti e lunghe come quelle di un adolescente.

**SCOPERTA CASUALE.** Le erezioni notturne sono generalmente un segnale di buona salute: gli uomini possono averne fino a cinque a notte, della durata di circa 20 o 30 minuti ciascuna, ma frequenza e durata scendono con l'aumentare dell'età.

Ecco perché, nella sua folle lotta contro lo scorrere del tempo, Johnson ha deciso di sottoporsi a una terapia a onde d'urto sul pene, per stimolarne il flusso sanguigno.

**TERAPIA A ONDE D'URTO.** Attualmente non esistono evidenze scientifiche che supportino la validità di questa terapia – per curare la disfunzione erettile. Le sue origini risalgono alla Seconda Guerra mondiale, quando i dottori si resero conto che i marinai che erano sopravvissuti agli attacchi sottomarini di bombe di profondità avevano subito danni agli organi interni a causa delle onde sonore esplosive. Da quel momento gli esperti iniziarono a studiare gli effetti di onde d'urto meno forti sui tessuti umani; a partire dagli anni '80 vennero utilizzate per frantumare i calcoli renali

**EFFETTI COLLATERALI.** Johnson si sottopone a sei sessioni di trattamento per tre volte a settimana, anche se la media delle sue erezioni – **a suo dire** – è di 2 ore e 12 minuti a notte. Il desiderio di aumentarne la durata fino a oltre 3 ore è legato alla voglia di «rallentare il processo di invecchiamento e invertirne i danni il più possibile».

**Ma quali sono i possibili effetti collaterali?** *dalla comparsa di ematomi e infezioni, a erezioni dolorose, sanguinamenti e sangue nelle urine.* Uno [studio del 2022](#) ha concluso che le onde d'urto a bassa intensità non danneggerebbero la funzione riproduttiva o ormonale dei testicoli. Ha senso correre tutti questi rischi per il semplice gusto di ringiovanire? *Ai posteri l'ardua sentenza. (Focus)*

**PREVENZIONE E SALUTE****SPORT: quando e cosa Mangiare prima o dopo l'ATTIVITÀ FISICA?**

*Indipendentemente dallo sport praticato, che sia il padel, il ciclismo o il trekking, l'alimentazione svolge un ruolo fondamentale nel fornire l'energia necessaria per ottenere prestazioni ottimali.*

Alimentazione e allenamento non sono momenti separati nello sport. Tuttavia, il momento e la scelta del cibo possono fare la differenza, specialmente durante l'esercizio in condizioni calde.

**Sport: COSA BERE E MANGIARE?**

Quando si pratica uno sport, l'alimentazione svolge un ruolo cruciale fornendo sia gli elementi necessari per evitare la mancanza di energia e la perdita di forza muscolare, sia quelli essenziali per costruire muscoli e migliorare le performance grazie all'allenamento. La dieta dello sportivo deve includere tutti i macronutrienti come carboidrati, proteine e grassi, in particolare quelli salutari, oltre a micronutrienti come vitamine e sali minerali. È possibile assumere questi nutrienti attraverso alimenti come pasta, riso, pane, patate (fonti di carboidrati), pesce, carni magre, legumi e uova (fonti di proteine), frutta e verdura di stagione (fonti di vitamine e sali minerali), latte e formaggi magri (fonti di calcio), frutta secca e olio d'oliva (fonti di grassi sani).

Oltre agli alimenti, l'acqua svolge un ruolo fondamentale per una buona pratica sportiva, e la quantità dovrebbe essere adattata al tipo di allenamento e alle condizioni climatiche. È raccomandabile assumere **1,5-2 litri di acqua al giorno, e bere sia prima, durante che dopo l'attività sportiva**. È possibile arricchire l'acqua con succo di limone fresco per integrarla con sali minerali, evitando però le bevande zuccherate.

**Sport: COSA NON BERE E MANGIARE?**

Non è necessario evitare completamente alcuni cibi, ma è importante stare attenti nel preparare il proprio pasto in modo che sia equilibrato.

Prima dell'attività sportiva, è meglio evitare cibi raffinati ed elaborati, ricchi di grassi e zuccheri, così come un eccesso di fibre (come ad es. un'insalata), poiché potrebbero compromettere le prestazioni.

Per quanto riguarda le bevande energetiche, il loro consumo non è essenziale nella pratica sportiva, a meno che l'allenamento sia molto intenso o si svolga in condizioni climatiche tipiche dell'estate o in ambienti caldo-umidi. Tuttavia, è fondamentale reintegrare liquidi e sali minerali durante e dopo l'allenamento, anche attraverso l'uso di integratori.

**Pasti e sport: MEGLIO MANGIARE PRIMA O DOPO?**

Nello sport, l'organizzazione dei pasti permette all'organismo di assimilare i nutrienti necessari per garantire le migliori prestazioni.

Per questo, è sconsigliato praticare sport a stomaco vuoto o subito dopo aver mangiato, ma è consigliabile programmare l'attività sportiva quando l'organismo non è impegnato nella digestione. Il momento ideale per organizzare gli allenamenti è circa 3 ore dopo un pasto principale sano, equilibrato e completo, oppure 1 ora e mezza dopo uno spuntino.

I cibi consumati prima dell'allenamento dovranno contenere una maggiore quantità di carboidrati sotto forma di zuccheri semplici e complessi, ad esempio una fetta di pane integrale con marmellata, rispetto alle proteine.

Dopo l'allenamento, si può optare per un pasto completo che includa proteine, carboidrati e grassi, oppure uno spuntino a base di proteine e carboidrati, preferibilmente con l'assunzione di zuccheri semplici (ad es. frutta accompagnata da un cubetto di parmigiano, affettato magro o yogurt greco).

Comunque, è meglio non saltare i pasti, specialmente quando si è impegnati in attività sportive intense e allenamenti frequenti, come nel caso del padel e del running. (Salute, Humanitas)

**PREVENZIONE E SALUTE**

# Le VERDURE vanno mangiate CRUDE o COTTE?

## Le risposte caso per caso e la classifica dei migliori metodi di preparazione

*Le vitamine e i micronutrienti contenuti nei vegetali creano esigenze opposte: in alcuni casi la cottura li rende più assimilabili, in altri rischia di «bruciarli». I consigli utili*

### Cosa si perde (e il colore conta)

I vegetali fanno sempre bene alla salute e più se ne mangia, meglio è. Chi vuole **sfruttarne appieno gli apporti nutritivi** spesso si domanda anche se sia meglio mangiarli **crudi o cotti**. «Il tema generale, per le verdure, è che contengono nutrienti dai bisogni opposti – spiega **Stefano Erzegovesi**, nutrizionista e psichiatra —:

le **vitamine idrosolubili** (ad es. del complesso B e C) sono sensibili al calore e vengono **“lavate via” con l’acqua**; mentre le fibre, i carotenoidi ed altri antiossidanti si giovano della cottura, che rende le fibre più digeribili e, con l’aggiunta di un filo d’olio, *i carotenoidi e, in generale, le vitamine liposolubili (A, D, E, K) più biodisponibili*».

**Che fare dunque? Una regola generale non c’è.** Vediamo quali sono le differenze tra le opzioni più comuni. Con un consiglio: «Per la cottura fatevi guidare dall’occhio: **il colore non deve mai appassire** a verde spento o, peggio, grigio/marroncino, ma restare di un bel verde brillante”. Questo permette di non eccedere nella “bollitura” che andrebbe a compromettere la resa degli alimenti.



### I metodi di cottura al vaglio

In generale sulla scelta dei metodi di preparazione l’opzione più sana è la **cottura al vapore**, anche perché, grazie al minor uso di condimenti, rende il piatto leggero. Meglio non immergere le verdure direttamente in acqua, però, per non disperdere le sostanze idrosolubili. La scelta cada sui **cestelli** delle pentole a pressione, o su un quantitativo minore di acqua (da riutilizzare come brodo). «Se immergiamo le verdure in acqua, facciamo **cotture rapide in acqua bollente salata, poi scoliamole subito e raffreddiamole** stendendole su una teglia di metallo», consiglia l’esperto.

Benissimo anche il **cartoccio**:

❖ *i cibi non perdono sapore né profumo e cuociono nel loro liquido senza dispersione di nutrienti.*

In **forno** la perdita di vitamine è ridotta rispetto, ad esempio, a una stufatura in umido per tempi lunghi. Nelle cotture alla **griglia o sulla piastra** è bene evitare la carbonizzazione superficiale, che porta alla formazione di composti tossici.

I nutrienti restano (in parte) anche con la **frittura**, grazie alle alte temperature che «sigillano» l’alimento, ma sale l’apporto calorico e si forma l’acroleina, una sostanza tossica: perciò, mai riutilizzare l’olio residuo.

**Spinaci** Come scritto, ci sono differenze nella scelta in base ai singoli nutrienti. Ecco qualche consiglio per gli ortaggi più comuni. Gli spinaci sono *ricchi di vitamina C, magnesio, vitamina B6, ferro e calcio*. Se lessati, **possono perdere fino al 50%** delle loro proprietà nutritive (*soprattutto per quanto riguarda le vitamine B e C*). La cottura, però, può aumentare la capacità antiossidante: se bolliti o a vapore aumentano la capacità dell’organismo di assorbire ferro e calcio. «Per questo motivo, la cottura migliore può essere un **rapido “tuffo” nell’acqua bollente salata** o cuocerli così come sono in padella, con solo le goccioline d’acqua che restano sulla loro superficie dopo averli lavati. Appena appassiti, vanno conditi e serviti».

## Pomodori

La cottura migliora la biodisponibilità del **licopene**, pigmento rosso antiossidante di cui sono ricchi, ma come per altre verdure, può ridurre i livelli di vitamina C. Si consiglia lo stesso metodo di rapida passata in padella come per gli spinaci.



## Zucchine

In generale la più grande perdita di fenoli si registra dopo la bollitura e la frittura, mentre la vitamina C non viene intaccata particolarmente (se ne perde il 15%) con questi metodi di preparazione. I **fenoli resistono di più durante la cottura al vapore** (che comunque ne distrugge la metà), mentre i carotenoidi preferiscono la bollitura. «Vista la struttura spugnosa delle zucchine, che trattengono acqua, **meglio evitare cotture in acqua** che lavano via tutte le vitamine

idrosolubili – consiglia Erzegovesi —. Bene al vapore o, per la consistenza più appetitosa, **saltate in padella** con un filo d'olio».

## Bietola

Contiene quasi tutti **nutrienti termolabili** per cui sarebbe bene cucinarla al vapore o con breve passaggio sulla piastra. «La bieta da costa è formata da due strutture che hanno tempi di cottura diversi —:

- ✓ *quindi cuociamo prima le coste bianche, tagliate e fettine sottili, poi aggiungiamo, verso fine cottura la parte verde tagliata a strisce un po' più larghe».*



## Sedano

Ricco di antiossidanti, fibre, acido folico, potassio e vitamine A, C e K, cucinarlo fa aumentare i suoi livelli di antiossidanti, di vitamina K e di folati. Il contenuto di fibre e di vitamina C, invece, si riduce. **Vale la cottura «a occhio»**: se i colori non si perdono, anche i nutrienti non saranno degradati molto.

## Patate

Tubero ricco di sali minerali e vitamine del gruppo B, va **mangiato solo cotto**: gli amidi crudi sono pochissimo digeribili e la patata contiene la solanina, un alcaloide tossico. Togliete la buccia, i germogli e tutte le macchie colorate e cuocetele bollite, al vapore o in forno. La frittura non elimina del tutto la solanina, ne riduce solo la quantità.



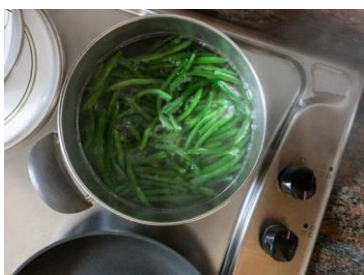
## Carote

Specialmente nel caso di questa verdura è difficile scegliere il metodo ottimale di preparazione. «Facendo un **bilancio tra i nutrienti persi e quelli guadagnati/aumentati** – dice l'esperto —, la preparazione migliore per le carote è il taglio a **striscioline sottili** (tipo julienne) rapidamente saltato in padella con un filo d'olio (tipica **cottura all'orientale** per le carote). Va anche benissimo, per l'effetto sinergico tra i nutrienti, il **soffritto** a cubetti (sedano-carota-cipolla) con la salsa di pomodoro».

## Crucifere

Broccoli (e cavolo, cavolfiore, verze, cavoletti di Bruxelles: le crucifere). Ricchi di vitamine e micronutrienti come luteina e zeaxantina sarebbero ottimi, ma forse poco gradevoli, freschi in pinzimonio. Se si vogliono cuocere, meglio farlo al vapore, ma possono arrivare a perdere anche il 50% del contenuto iniziale di folati.

«Il segreto per le crucifere è una **cottura “intermedia”**, ad esempio a vapore per tempi non troppo lunghi: quindi **consistenza mai molle**, colore verde brillante e, soprattutto, cuocerle dopo averle fatte a **pezzetti piccoli**», consiglia Erzegovesi.



## Fagiolini

I fagiolini crudi contengono una proteina chiamata **lectina**, che interrompe la scomposizione e l'assorbimento dei nutrienti. **Può disturbare la digestione** e può causare sintomi come nausea, vomito, mal di stomaco, diarrea, gonfiore e gas. La cottura inattiva le lectine, conferendo ai fagiolini maggior valore nutritivo. Bene cuocerli a vapore o in acqua bollente salata, sempre con un occhio al colore, che

deve rimanere verde brillante.



## Carciofi

Si possono stufare, ma se sono piccoli e teneri, l'ideale è consumarli **crudi**.



## Cipolle

Le cipolle forniscono composti più benefici chiamati tiosolfinati quando crude. La cipolla cruda, però, ha un impatto «aggressivo» sul nostro sistema sensoriale. «Consumiamo crude solo le varietà adatte (rossa di tropea o cipollotti giovani). In ogni caso, **mangiamole ben cotte senza farci problemi**, perché la parte migliore delle cipolle, le fibre solubili, non risente del calore», osserva Erzegovesi.



## Aglione

Quando l'aglio crudo viene affettato, tritato o schiacciato, una varietà di composti salutari (compresa l'allicina, che è responsabile del gusto pungente) sono attivati attraverso una reazione enzimatica e **disattivati quando l'aglio è cotto**.



## Infine: niente paura, sono verdure!

Nota finale rassicurante: se mangiamo la verdura secondo le linee guida Italiane (circa 500-600 g al giorno), non dobbiamo preoccuparci più di tanto dei metodi di cottura. **Basta l'aderenza alla dieta mediterranea**, costituita prevalentemente da prodotti di origine vegetale, con piccole quantità di prodotti animali, per avere in misura sufficiente le sostanze nutritive di cui abbiamo bisogno, **al di là dei metodi di cottura**. Laddove sappiamo che la cottura abbassa il tenore di alcuni prodotti, non resta che mangiarne di più o integrare con frutta e verdure fresche

(Salute, Corriere)

## Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli LA BACHECA



### ORDINE: BACHECA CERCO LAVORO

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

Farmacia - Luogo	Tipologia lavoro	Contatto	Data Pubblicazione Annuncio
Piano di Sorrento	FT/PT	info@farmaciairolla.com	5 Settembre
Napoli Centro Storico	FT/PT	392 947 1908	5 Settembre
Napoli Fuorigrotta	FT/PT	348 303 5535	5 Settembre
Napoli - Posillipo	FT/PT	338 767 7373	5 Settembre
Volla	FT/PT	335 132 7702	5 Settembre
Napoli	FT/PT	335 132 7702	5 Settembre
Capri	FT/PT	info@farmaciaquisisanacapri.it	5 Settembre
Napoli Vomero	FT/PT	direzione@farmaciacannone.net	30 Agosto
Napoli Scampia	FT/PT	335 839 3178	30 Agosto
Somma Vesuviana	FT/PT	3931068364	30 Agosto
Napoli	FT/PT	339 647 9876	30 Agosto
Napoli Secondigliano	FT/PT	333 781 1080	30 Agosto

# Destinazione del **5 X 1000** alla FONDAZIONE dell'Ordine dei Farmacisti della Provincia di NAPOLI

Anche per l'anno **2023** sarà possibile destinare una quota pari al **5 per mille** dell'Irpef alla Fondazione dell'Ordine dei Farmacisti della provincia di Napoli, **per valorizzare la professione del farmacista e per sostenerne tutte le attività di carattere sociale promosse dall'Ordine.**

*Devolvi il 5 x 1000 nel 730 o CUD alla Nostra Fondazione inserendo il C.F. **09571771212** sotto lo spazio indicato dalla freccia:*

**A Te non costa nulla.**

**DESTINA IL TUO 5X1000 ALLA FONDAZIONE ORDINE DEI FARMACISTI DELLA PROVINCIA DI NAPOLI**



**COME DEVOLVERE:**

1. Compila il Modulo **730**, il **CUD** o il **modello Unico**
2. Firma nel riquadro:  
Sostegno del Volontariato e delle altre Organizzazioni **NON** lucrative di Utilità Sociale, delle Associazioni di Promozione Sociale e delle Associazioni e Fondazioni riconosciute che operano nei Settori di cui all'art. 10, C. 1, lett. A, del D.L.GS. N. 460 del 1997

**3. Indica il Codice Fiscale: 09571771212**

**SCELTA PER LA DESTINAZIONE DEL CINQUE PER MILLE DELL'IRPEF (in caso di scelta FIRMARE in UNO degli spazi sottostanti)**

	<p><b>SOSTEGNO DEL VOLONTARIATO E DELLE ALTRE ORGANIZZAZIONI NON LUCRATIVE DI UTILITA' SOCIALE, DELLE ASSOCIAZIONI DI PROMOZIONE SOCIALE E DELLE ASSOCIAZIONI E FONDAZIONI RICONOSCIUTE CHE OPERANO NEI SETTORI DI CUI ALL'ART. 10, C. 1, LETT A), DEL D.L.GS. N. 460 DEL 1997</b></p> <p>FIRMA <b>SANTAGADA VINCENZO</b> Codice fiscale del beneficiario (eventuale) <b>09571771212</b></p>	<p><b>FINANZIAMENTO DELLA RICERCA SCIENTIFICA E DELLA UNIVERSITA'</b></p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>
	<p><b>FINANZIAMENTO DELLA RICERCA SANITARIA</b></p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>	<p><b>FINANZIAMENTO DELLE ATTIVITA' DI TUTELA, PROMOZIONE E VALORIZZAZIONE DEI BENI CULTURALI E PAESAGGISTICI (SOGETTI DI CUI ALL'ART. 2, COMMA 2, DEL D.P.C.M. 28 LUGLIO 2016)</b></p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>
<p><b>SOSTEGNO DELLE ATTIVITA' SOCIALI SVOLTE DAL COMUNE DI RESIDENZA</b></p> <p>FIRMA _____</p>	<p><b>SOSTEGNO ALLE ASSOCIAZIONI SPORTIVE DILETTANTISTICHE RICONOSCIUTE AI FINI SPORTIVI DAL CONI A NORMA DI LEGGE CHE SVOLGONO UNA RILEVANTE ATTIVITA' DI INTERESSE SOCIALE</b></p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>	
<p><b>SOSTEGNO DEGLI ENTI GESTORI DELLE AREE PROTETTE</b></p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>		

**AVVERTENZE** Per esprimere la scelta a favore di una delle finalità destinarie della quota del cinque per mille dell'IRPEF, il contribuente deve apporre la propria firma nel riquadro corrispondente. Il contribuente ha inoltre la facoltà di indicare anche il codice fiscale di un soggetto beneficiario. La scelta deve essere fatta esclusivamente per una sola delle finalità beneficiarie.

# Sabato 23 e Domenica 24 SETTEMBRE in Piazza Plebiscito sarà allestito il VILLAGGIO della SALUTE

*Due giornate sulla prevenzione e il benessere con la possibilità di ricevere informazioni, consultare specialisti ed effettuare screening gratuiti. Partecipa anche tu!*

L'Ordine sarà presente con il **Gazebo** e il suo **Camper** offrendo prestazioni sulla **Farmacia dei Servizi**



con il patrocinio di



SECONDA EDIZIONE

## SALUTE PER TUTTI

*Giornate Napoletane della salute, prevenzione e benessere*

Screening gratuiti

**23-24 SETTEMBRE**

dalle 10:00 alle 18:00

**Piazza del Plebiscito**

---

