



AVVISO

Ordine

- ❖ Ordine: Corsi ECM
- ❖ Bachecca: annunci lavoro

Notizie in Rilievo Scienza e Salute

- ❖ Acalasia esofagea: che cos'è e quali sono i sintomi?
- ❖ Salute: rischio calcoli renali con bibite gassate e zuccherate



Prevenzione e Salute

- ❖ Tutti i vegetali vanno conservati in frigorifero?
- ❖ Alimentazione: cosa mangiare in estate?
- ❖ Lo zucchero fa venire le rughe



APRIRE UNA FARMACIA
NON È MAI STATO COSÌ
FACILE

maggiori info su
farmavesuvio.it

Proverbio di oggi.....

E' tutto casa e cchiesa, Persona onesta, che percorre la retta via "

Tutti i VEGETALI vanno conservati in FRIGORIFERO?

Il freddo rallenta il metabolismo di frutta e verdura, e per questo permette di conservarle più a lungo.

Una volta staccati dalle piante, infatti, i vegetali continuano a respirare (consumano ossigeno ed emettono anidride carbonica), ma in assenza di acqua e sostanze nutritive si degradano:

- ❖ *le basse temperature rallentano tutte le reazioni chimiche e la respirazione, mantenendole integre per un tempo più lungo.*

Al naturale. Il freddo, però, non è necessario per le **cipolle**, che si conservano bene anche a temperatura ambiente, e non fa bene ai pomodori perché li rende meno gustosi, interferendo con le sostanze chimiche cui si deve il loro sapore. Ed è da evitare per le **patate**: trasforma il loro amido in uno zucchero che le rende sgradevoli al palato e, durante la frittura, fa sì che vengano prodotte maggiori quantità di acrilamide, una sostanza nociva che si forma ad alte temperature nei cibi ricchi di carboidrati (le patatine e gli alimenti impanati). Le patate conservate al freddo, infatti, tendono a imbrunirsi di più quando friggono, e al Politecnico di Zurigo hanno dimostrato che il contenuto di *acrilamide* è proporzionale alla doratura dei cibi. (*Focus*)



A cosa è dovuto l'odore di bagnato?

Uno degli odori è provocato da un batterio che cresce in terreni umidi e le cui spore restano sospese in aria.

Altri odori sono causati dagli **oli essenziali** contenuti nelle piante. Odori meno piacevoli sono causati, in città, da reazioni aromatiche che la pioggia acida innesca al contatto con rifiuti o sostanze chimiche depositatisi nel terreno.



PREVENZIONE E SALUTE**ALIMENTAZIONE: cosa Mangiare in ESTATE**

Anche in estate occorre prestare attenzione alla propria alimentazione.

Il caldo, infatti, in alcune persone induce **stanchezza** e **spossatezza**, con un **calo dell'appetito**; in altri casi, il desiderio di alimenti freschi e leggeri potrebbe sbilanciare l'alimentazione, non assumendo tutti i nutrienti necessari.

Cosa mangiare in estate?

Ne parliamo con la dottoressa **Martina Francia**, nutrizionista presso l'IRCCS Istituto Clinico Humanitas di Rozzano e i centri medici Humanitas Medical Care.

**ESTATE: COSA MANGIARE A COLAZIONE**

La **colazione** deve essere ricca di tutte le sostanze nutritive necessarie per sostenere il nostro organismo fino all'ora del pranzo. È opportuno **evitare un eccesso di zuccheri e grassi**, preferendo invece un apporto nutrizionale equilibrato. Per affrontare al meglio il caldo estivo, sono particolarmente consigliati lo yogurt naturale (o il kefir) e la frutta fresca di stagione, possibilmente accompagnati da una piccola porzione di frutta secca e cereali integrali semplici (riso soffiato, fiocchi d'avena, crusca di frumento).

Se si preferisce una colazione salata si può optare per una fetta di pane integrale tostato abbinato ad un uovo o formaggio fresco (ricotta o fiocchi di latte), con una porzione di frutta fresca per concludere.

PRANZI E CENA: COSA MANGIARE?

Inoltre, è importante **mantenere la stessa routine alimentare che si segue durante l'anno**, inclusi i periodi di vacanza. Questo significa **consumare un pasto principale a pranzo e una cena** che completino le necessità giornaliere, oltre a **due spuntini**, uno a metà mattina e uno a metà pomeriggio. Questo aiuta a mantenere attivo il **metabolismo** e a raggiungere i pasti successivi senza un eccessivo senso di fame, che potrebbe portare a consumare più cibo del necessario, assumendo un'eccessiva quantità di calorie rispetto a quelle effettivamente richieste dal corpo.

Ricordarsi sempre di avere il giusto quantitativo di carboidrati integrali, proteine e verdure, anche se siamo fuori a pranzo e a cena. Tenere a mente il "**piatto del Mangiar Sano**" di Harvard, con **un quarto di carboidrati, un quarto di proteine e metà piatto occupato da frutta e verdura**. Alcune idee potrebbero essere:

- *Insalatona con verdure miste, mirtilli, pollo alla griglia e pane tostato*
- *Cous cous con pollo alla piastra e verdure al forno*
- *Insalata di quinoa con seppie, rucola e pomodorini*
- *Branzino al forno con patate e verdure*
- *Insalata con farro, feta, pomodorini, cetrioli e origano*
- *Piadina all'olio EVO con hummus di ceci e verdure grigliate*
- *Insalata con uova sode e pane tostato.*

QUANTA ACQUA BERE IN ESTATE

Le alte temperature e la sudorazione causata dal caldo accelerano il processo di **disidratazione**, rendendo ancora più essenziale bere regolarmente senza attendere di avvertire la sete, poiché la sensazione di sete è già un sintomo di disidratazione. L'indicazione suggerita è di **almeno due litri di acqua al giorno** per le donne e due litri e mezzo per gli uomini.

È altrettanto importante **limitare il consumo di alcolici**. Nonostante possano sembrare dissetanti, in realtà contribuiscono ad aumentare la disidratazione del corpo. Anche i cocktail analcolici e le bevande gassate dovrebbero essere evitati, perché aumentano l'apporto di zuccheri nell'organismo. È preferibile consumare infusi freddi a base di frutta ed erbe di stagione, che sono più indicati per idratarsi.

FRUTTA E VERDURA: I BENEFICI

La **sudorazione** durante i mesi estivi comporta una **perdita di sali minerali e vitamine**.

La **frutta e la verdura di stagione**, consumate in tre porzioni al giorno, sono da privilegiare, anche perché favoriscono l'assorbimento del ferro grazie alla presenza di vitamina C e forniscono un'adeguata quantità di fibre. Inoltre, pesche, albicocche, prugne e spinaci sono ricchi di potassio, un elemento che aiuta ad alleviare la ritenzione idrica e contribuisce al mantenimento della forza muscolare.

PROTEINE: MEGLIO QUELLE DI ORIGINE VEGETALE

Per quanto riguarda le **proteine**, è meglio privilegiare il consumo di **pesce di stagione**, così come le **carni bianche** (da consumare con moderazione), insieme ai **legumi**, preziose fonti di proteine vegetali.

Possono essere aggiunti alle insalate, utilizzati in piatti unici insieme a verdure e cereali o utilizzati come base per polpette e burger.

La digestione è rallentata dalla carne rossa e in generale dai grassi saturi, nonché dagli alimenti elaborati o pesanti come il cibo fritto.

È possibile sostituire il burro con l'olio d'oliva, da utilizzare a crudo su verdure consumate crude o cotte al vapore.

Inoltre è bene ridurre la quantità di formaggi e affettati, spesso presenti durante gli aperitivi e le occasioni conviviali, nonché di limitare l'assunzione di sale, preferendo sempre il sale iodato.

E il **gelato**?

Potrebbe sembrare un alimento leggero, ma in realtà è ricco di zuccheri.

Si consiglia di preferire il gelato artigianale a quello confezionato, soprattutto optando per gusti alla frutta e sorbetti, magari accompagnati da una sola crema.

(Salute, Humanitas)

PREVENZIONE E SALUTE

LO ZUCCHERO FA VENIRE LE RUGHE

Diminuisce elasticità e tono dell'epidermide

Consolatorio e dolce, lo zucchero ha un rovescio della medaglia insospettabile, ossia causerebbe le rughe.

Lo sostiene **Brooke Alpert**, autrice del libro *"The Sugar Detox: Lose Weight, Feel Great, and Look Years Younger"* ("Disintossicarsi dallo zucchero: perdere peso, sentirsi meglio e sembrare anni più giovane").

Pelle meno tonica - Insieme alla dermatologa P. Farris, con cui ha scritto il volume, Alpert spiega che **lo zucchero non solo fa male nei modi che sappiamo (fa ingrassare, può causare il diabete), ma è responsabile anche di facce rugose e dalla pelle cadente**.

Infatti, *lo zucchero si andrebbe a legare in modo tossico alle proteine strutturali che danno elasticità alla cute, in primis collagene ed elastina*.

Così facendo, gli zuccheri che ingeriamo da **junk food e bibite fanno perdere elasticità e tono alla pelle**, solcandola di rughe. Gli zuccheri più insidiosi sono fruttosio, destrosio, glucosio, maltodestrine, che danno anche dipendenza. *(Salute, Tgcom)*



SCIENZA E SALUTE

ACALASIA ESOFAGEA: che cos'è e quali sono i SINTOMI?

L'acalasia esofagea è una patologia poco comune che colpisce l'esofago, manifestandosi principalmente con difficoltà nel passaggio del cibo attraverso l'esofago.

Esistono alcune ipotesi sulle cause sottostanti, ma attualmente non vi sono certezze. Quali sono i sintomi di acalasia esofagea e come si cura?

Ne parliamo con la professoressa **Roberta Maselli**, specialista in Gastroenterologia e Endoscopia Digestiva presso l'IRCCS Istituto Clinico Humanitas di Rozzano.



ACALASIA ESOFAGEA: I SINTOMI

Nelle persone con acalasia esofagea si verifica una **contrazione anomala della porzione del muscolo che riveste l'intero esofago**.

Questo provoca una difficoltà nel trasporto del cibo ingerito verso lo stomaco, con suo conseguente accumulo principalmente nella parte finale dell'esofago. Solo l'ingestione di ulteriore cibo o di liquidi, che esercita pressione su quello "**bloccato**", consente di spingerlo verso lo stomaco.

Con il passare del tempo, questa condizione porta a una dilatazione dell'esofago a causa dell'accumulo di cibo, contribuendo anche a un'**infiammazione cronica**.

I **sintomi di acalasia esofagea** sono:

- difficoltà nel passaggio del cibo, che viene percepito come un vero e proprio blocco
- rigurgito di saliva o cibo; dolore toracico; dimagrimento; vomito.

ACALASIA ESOFAGEA: GLI ESAMI PER LA DIAGNOSI

La diagnosi dell'acalasia esofagea richiede una visita gastroenterologica. Inizialmente lo specialista potrebbe avvalersi della **gastroscopia**, un esame utile per confermare i sospetti ed escludere la presenza di ostacoli meccanici come tumori dell'esofago.

Tuttavia, la **manometria** è fondamentale per una diagnosi certa dell'acalasia, poiché registra l'attività pressoria dell'esofago.

Inoltre si raccomanda l'esecuzione di una **radiografia esofagea** con mezzo di contrasto per valutare il livello di dilatazione dell'esofago.

COME SI CURA L'ACALASIA ESOFAGEA

La terapia farmacologica risulta inefficace. L'approccio migliore prevede il taglio dello strato muscolare lungo l'esofago. In passato, questo intervento veniva eseguito solo attraverso la **chirurgia laparoscopica**.

Tuttavia, negli ultimi anni, è diventato sempre più comune l'utilizzo di una tecnica mininvasiva denominata **POEM (miotomia endoscopica transorale)**.

Questa procedura, che non lascia cicatrici visibili, comporta l'incisione delle fibre muscolari dell'esofago attraverso un'endoscopia flessibile simile a quella utilizzata per la gastroscopia.

Un'altra opzione endoscopica consiste nella **dilatazione dell'esofago mediante un palloncino**.

Tuttavia, questa tecnica presenta un rischio maggiore di recidiva a lungo termine.

Durante questa procedura, un palloncino gonfiabile viene introdotto attraverso la bocca e fatto scendere fino allo sfintere esofageo inferiore, dove viene gonfiato, causando una rottura traumatica del muscolo esofageo.

(Salute, Humanitas)

SCIENZA E SALUTE

Salute: RISCHIO CALCOLI RENALI con ABUSO BIBITE GASSATE e ZUCCHERATE

Tè, caffè e succo d'arancia, invece, hanno un effetto protettivo

Bere bibite gassate e zuccherate aumenta il rischio di sviluppare calcoli renali. A stabilirlo è uno studio dei ricercatori dell' Univ. Cattolica di Roma insieme ai colleghi della Harvard University di Boston.

"Chi consuma un bicchiere o una lattina al giorno di bevande carbonatate (gassate) - ha un rischio di calcoli del 23-33% maggiore rispetto a chi consuma meno di una lattina alla settimana.

Tè, caffè e succo d'arancia, invece, hanno un effetto protettivo".

Lo studio è stato pubblicato su *'Clinical Journal of the American Society of Nephrology'* ed è stato condotto da Pietro Manuel Ferraro, nefrologo dell'Unità Operativa di Nefrologia dell'Università Cattolica e coordinato dal Professor Gary Curhan dell'Università di Harvard.

La ricerca è frutto di uno studio che ha coinvolto 194 mila persone.

- "lo studio – suggerisce inoltre che caffè e tè non siano controindicati per la salute dei reni, ma che, al contrario, possano essere potenzialmente benefici nei pazienti con calcoli renali.

Finora - si tendeva a dire che **tè e caffè** devono essere assunti con moderazione dai pazienti con calcolosi in quanto sono **fonte di sostanze dannose per i reni come l'ossalato**.

Il nostro studio tende a sfatare questa idea".

La calcolosi renale è una patologia frequente e in aumento nella popolazione generale. Uno dei capisaldi del trattamento e della prevenzione di questa condizione è il conseguimento di una adeguata idratazione. "lo studio conferma che non tutti i fluidi sono però ugualmente benefici.

E quindi - raccomandiamo a tutti un'assunzione limitata (**non superiore a una lattina alla settimana**) di bevande gassate zuccherate, in particolare a coloro che sono affetti da calcolosi o a rischio di sviluppare tale condizione".

Lo studio è stato condotto con lo scopo di verificare l'associazione tra il consumo di determinate bevande e lo sviluppo di calcoli renali in un campione della popolazione generale.

"Abbiamo analizzato i consumi di 20 tipologie di bevande – spiega Ferraro - di tipo carbonatate con e senza cola/con e senza zucchero, succhi di frutta, birra, vino, superalcolici, caffè con e senza caffeina, tè, latte e acqua.

L'analisi ha dimostrato - che il consumo di quantità elevate di bevande carbonatate zuccherate era associato a un aumento del rischio di calcoli, mentre un elevato consumo di caffè (con e senza caffeina), tè, birra, vino e succo d'arancia a una riduzione del rischio".

L'assunzione eccessiva di bevande carbonatate e zuccherate è un fattore di rischio noto per lo sviluppo di condizioni come l'obesità o il diabete, che a loro volta aumentano il rischio di sviluppare calcoli.

L'ipotesi avanzata dai ricercatori, però, è che le bevande gassate e zuccherate "abbiano anche un effetto diretto sui reni", in quanto nello studio "l'analisi statistica teneva in considerazione anche gli effetti indiretti causati da obesità e diabete - e ciononostante si osservava una associazione significativa tra consumo di bibite e calcoli".

"Un possibile meccanismo d'azione - **potrebbe consistere nell'aumento dell'escrezione urinaria di calcio, ossalato e acido urico** (tutti fattori che aumentano il rischio di formazione di calcoli) **a causa del fruttosio presente nelle bevande**".

"La nostra analisi - osserva Ferraro - ha dimostrato che in un campione della popolazione generale il consumo eccessivo di bevande carbonatate e zuccherate era effettivamente associato a un aumento del rischio di calcoli, anche dopo aver preso in considerazione altri possibili fattori di rischio.". (*Adnkronos*)



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 Annuncio
Napoli Chiaia	FT/PT	335 682 2728	1 Luglio
Napoli Via Toledo	FT/PT	338 391 0821	1 Luglio
San Giuseppe Vesuviano	FT/PT	339 804 1799	17 Giugno
Mariglianella	FT/PT	339 533 0933	17 Giugno
Napoli Posillipo	FT/PT	333 446 7726	17 Giugno
Napoli Vomero	FT/PT	335 407 373	17 Giugno
Marigliano	FT/PT	328 745 0354	17 Giugno
Torre Annunziata	FT/PT	340 266 8569	17 Giugno
Napoli Chiaia	FT/PT	danilo.alfano@farmaciameo.com	17 Giugno
Bacoli	FT/PT	mari.boccia87@gmail.com	03 Giugno
Miano Parafarmacia	FT/PT	340 300 3405	03 Giugno
Napoli centro storico	FT/PT	339 659 0618	03 Giugno
Afragola	FT/PT	338 206 3159	27 Maggio
Qualiano	FT/PT	338 206 3159	27 Maggio
Ercolano	FT/PT	farmaciasantadele@gmail.com	27 Maggio
Napoli Via Manzoni	FT/PT	351 117 5560	27 Maggio
Marano	FT/PT	329 022 5271	27 Maggio
Quarto	FT/PT	338 858 2655	27 Maggio

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

Anche per l'anno **2024** 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

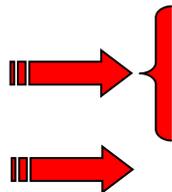


COME DEVOLVERE:

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>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</p> <p>FIRMA SANTAGADA VINCENZO Codice fiscale del beneficiario (eventuale) 09571771212</p>	<p>FINANZIAMENTO DELLA RICERCA SCIENTIFICA E DELLA UNIVERSITA'</p> <p>FIRMA Codice fiscale del beneficiario (eventuale)</p>
<p>FINANZIAMENTO DELLA RICERCA SANITARIA</p> <p>FIRMA Codice fiscale del beneficiario (eventuale)</p>	<p>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)</p> <p>FIRMA Codice fiscale del beneficiario (eventuale)</p>
<p>SOSTEGNO DELLE ATTIVITA' SOCIALI SVOLTE DAL COMUNE DI RESIDENZA</p> <p>FIRMA</p>	<p>SOSTEGNO ALLE ASSOCIAZIONI SPORTIVE DILETTANTISTICHE RICONOSCIUTE AI FINI SPORTIVI DAL CONI A NORMA DI LEGGE CHE SVOLGONO UNA RILEVANTE ATTIVITA' DI INTERESSE SOCIALE</p> <p>FIRMA Codice fiscale del beneficiario (eventuale)</p>
<p>SOSTEGNO DEGLI ENTI GESTORI DELLE AREE PROTETTE</p> <p>FIRMA Codice fiscale del beneficiario (eventuale)</p>	