



Proverbio di oggi.....

**Dopp' arrubbate, Pullecenella mettete 'e cancielle 'e fierro**

## CINQUE CONSIGLI CONTRO LA STIPSI PER STARE MEGLIO CON L'INTESTINO IN MODO NATURALE

Nella rubrica «Smart Tips» si parla degli alimenti con effetto lassativo utili per chi soffre di costipazione cronica capaci di ridurre anche il gonfiore addominale

Alcuni alimenti sono noti per il loro **effetto lassativo**.

Qui di seguito cinque casi in cui la fama corrisponde ai risultati ottenuti negli studi, tenendo conto che la **terapia a lungo termine per l'intestino pigro prevede fibre, acqua e movimento**.



- ✓ **KIWI** Dalle conclusioni di un'analisi su 80 partecipanti con costipazione cronica (pubblicata sull'*American Journal of Gastroenterology*), è emerso che il kiwi migliorava i loro sintomi e li aiutava anche a **ridurre il gonfiore intestinale**.
- ✓ **SEMI DI PSILLIO** «Nella stessa ricerca sono stati testati con ottimi esiti anche i semi di psillio, che si trovano nelle erboristerie e in farmacia», si legge nel libro «L'intestino e le sue diete». «Le loro mucillagini, gonfiandosi moltissimo a contatto con i liquidi, hanno un effetto lassativo ed emolliente. Io li consiglio quando i pazienti non riescono a soddisfare il fabbisogno di fibre a tavola».
- ✓ **SEMI DI CHIA** A proposito di semi, quelli di *chia* godono di grande successo sui social. «La fibra rappresenta circa un terzo del loro peso totale», scrive Danese. «In particolare, i *semi di chia* sono zeppi di fibre solubili che assorbono acqua e **ammorbidiscono le feci**».
- ✓ **MANGO** Anche il mango potrebbe aiutare chi soffre di stipsi cronica, condizione che in Italia riguarda 2 persone su 10. Un team statunitense ha chiesto a un gruppo di volontari che ne soffrivano di consumare 300 grammi di polpa al giorno per un mese. Si è notato un **miglioramento nella frequenza delle evacuazioni e nella consistenza delle escrezioni** (lo studio è apparso sulla rivista *Molecular Nutrition & Food Research*).
- ✓ **PRUGNE** Nelle prugne secche c'è una grande concentrazione di **sorbitolo**, da 5 a 10 volte maggiore che nel frutto non disidratato. Questo zucchero finisce nell'intestino dove, per il principio osmotico, trattiene e richiama acqua, rammollendo gli scarti da evacuare. In una revisione sistematica degli studi, apparsa nel 2014, è stato testato con ottimi risultati anche il consumo di prugne fresche. (*Salute, Corriere*)

## SCIENZA E SALUTE

# L'uso di abbreviazioni negli SMS (come tvtb, c6, xké, qlc) fa sembrare il mittente poco sincero?

*Un messaggio scritto «in codice» sembra meno curato ed è come se l'autore volesse sforzarsi il meno possibile e non perdere tempo: si ricevono risposte più brevi e ci sono meno probabilità di avere informazioni dall'interlocutore*

Parlarsi attraverso i messaggi sul cellulare è sempre un po' rischioso perché **la parola scritta non rivela l'intonazione**. Così una frase scherzosa può essere percepita come offensiva, una proposta può essere vissuta come imposizione, un consiglio come giudizio impietoso. Va ancora peggio se, invece di scrivere parole intere, **si usano le abbreviazioni, amatissime da adolescenti e giovani**: secondo uno studio dell'American Psychological Association, pubblicato sul *Journal of Experimental Psychology*, chi scrive «tvb», «c6», «xké», «qlc» e via dicendo **rischia anche di sembrare poco sincero**.

### Percezioni negative

I ricercatori hanno condotto otto esperimenti con oltre 5.300 partecipanti utilizzando vari metodi. Risultato: **le persone che usavano abbreviazioni per gli sms erano percepite come non sincere e avevano meno probabilità di ricevere risposte**. In pratica un messaggio scritto «in codice» con le abbreviazioni sembra meno curato ed è come se l'autore volesse sforzarsi il meno possibile e perdere poco tempo. «Nelle interazioni quotidiane, incontriamo spesso persone che possono essere considerate brave o pessime a inviare messaggi - ha dichiarato **David Fang**, dottorando in Marketing comportamentale presso la Stanford University e tra gli autori del lavoro -. Pensavamo che le abbreviazioni **potessero trasmettere un senso di vicinanza informale**, quindi siamo rimasti sorpresi dal fatto che invece sembrano **suscitare percezioni negative**».

### Risposte più brevi

In un sondaggio preliminare condotto dai ricercatori, **il 99% degli intervistati ha dichiarato di utilizzare abbreviazioni** per gli sms e l'84% non credeva che le abbreviazioni potessero non piacere ai destinatari. Gli esperimenti hanno incluso un'analisi delle risposte in chat su **Discord** (piattaforma di messaggistica istantanea) e conversazioni su **Tinder** (app di incontri) in 37 Paesi. Altri partecipanti hanno valutato le proprie conversazioni via sms con persone che usavano o non usavano abbreviazioni.

Il risultato è stato che **chi scriveva con abbreviazioni riceveva risposte più brevi e aveva meno probabilità di ricevere informazioni dall'interlocutore**.

### L'importanza della relazione

«Anche se i nostri risultati complessivi sono contrastanti, è chiaro che i giovani non amano particolarmente le abbreviazioni, anche se la forza di questa avversione può variare a seconda dell'età - ha concluso Fang -. Spesso **adattiamo l'impegno che mettiamo nelle conversazioni in base all'importanza della relazione**. A volte ha senso investire meno sforzi e accettare di essere percepiti come meno sinceri, come nel caso di un messaggio veloce con un fattorino.

Tuttavia **i nostri risultati sono particolarmente rilevanti quando vogliamo apparire più sinceri e rafforzare i legami sociali**, come all'inizio di una relazione o quando dobbiamo fare una buona impressione». (*Salute, Corriere*)

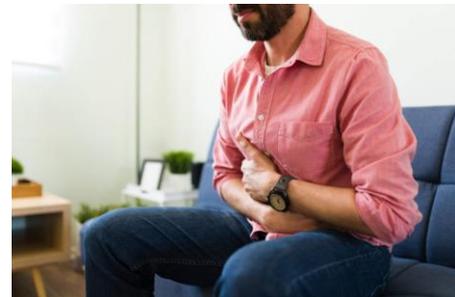


**SCIENZA E SALUTE**

# QUANDO PREOCCUPARSI PER UN'ERUTTAZIONE FREQUENTE?

*Cause, sintomi da monitorare e consigli utili: la parola all'esperto per capire quando rivolgersi allo specialista*

*A fine pasto l'eruttazione è normale e liberatoria ma, da qualche tempo, lo stimolo si ripresenta più volte anche a distanza di ore dal pasto e spesso non va a buon fine, con conseguente disagio. Di cosa si potrebbe trattare?*



Risponde il **dottor Marco Soncini**, già Presidente nazionale AIGO e direttore di dipartimento medico presso l'ASST di Lecco.

L'eruttazione rappresenta l'espulsione di aria accumulata nello stomaco durante l'atto di **mangiare, bere o fumare**, rilasciata attraverso la bocca. Questo processo rappresenta un meccanismo naturale per alleviare la pressione dello stomaco e prevenire disagi causati dall'eccesso di gas.

## **POSSIBILI CAUSE**

Quando l'eruttazione diventa frequente e prolungata nel tempo, può essere legata a diversi fattori. Ecco alcuni esempi:

- **bevande troppo calde o gasate;**
- ingestione di **cibi ricchi di grassi**, che rallentano la digestione;
- **situazioni climatiche sfavorevoli**, come mangiare in ambienti con forti escursioni termiche (ad esempio in alta montagna), che possono compromettere una digestione ottimale e aumentare la produzione di gas nello stomaco.

Ci sono altri fattori che possono aumentare il fenomeno dell'eruttazione liberatoria come **obesità, sedentarietà** e **diabete**, che può alterare la motilità gastrointestinale.

## **OCCHIO AD ALTRI SINTOMI**

Se, oltre all'eruttazione, si manifestano sintomi come **rigurgito, dolore epigastrico** o **discomfort addominale**, potrebbe essere presente una condizione sottostante che necessita una maggiore attenzione. Si parla ad esempio di malattia da **reflusso gastroesofageo (MRGE)**, **dispepsia** funzionale (difficoltà nella digestione), **gastrite, ulcere** o altre patologie che interferiscono con la corretta motilità dello stomaco.

## **QUANDO FARE APPROFONDIMENTI?**

In caso di sintomi persistenti, è opportuno consultare uno specialista. Il gastroenterologo, in base alla situazione clinica e all'età del paziente, potrebbe consigliare **ecografia addominale, gastroscopia** o ricerca di **Helicobacter pylori** con un test fecale o *Breath test*, oppure tramite un test di risposta alla terapia con farmaci antisecretivi acidi, prima di una gastroscopia. L'eruttazione raramente è un segnale allarmante, mentre sintomi come perdita di peso, anemia, sangue nelle feci o difficoltà a deglutire (disfagia) richiedono maggiore attenzione per escludere patologie più gravi, come tumori dell'apparato gastro-intestinale.

## **CONSIGLI UTILI**

Per ridurre il fenomeno dell'eruttazione, ecco alcune semplici accortezze:

- **mangiare lentamente** e masticare bene;
- evitare **bevande gasate o troppo calde;**
- **non fumare;**
- limitare il consumo di **chewing gum;**
- evitare **cibi grassi** o troppo pesanti;
- non esporsi subito dopo i pasti a **condizioni climatiche sfavorevoli**. (*Salute, Fondazione Veronesi*)

## SCIENZA E SALUTE

# COLAZIONE, PRIMA O DOPO LO SPORT? 60% DEGLI ITALIANI MANGIA E POI “SUDA”

*Prima la colazione, poi lo sport.*

Più di 6 italiani su 10 preferiscono mangiare qualcosa al mattino prima di mettersi in movimento e sudare un po' mentre una percentuale molto più contenuta, il 7%, sceglie di fare **attività fisica** a digiuno.

Sono i dati della ricerca “Italiani e sport al mattino. Che ruolo per la **colazione?**” realizzata dall'Osservatorio Doxa-Aidepi “Io comincio bene”.

Dai dati emerge il quadro di un popolo piuttosto attivo: al mattino 1 italiano su 3 (35%) fa **sport** almeno una volta a settimana e 1 su 5 (11 milioni di persone) lo fa quasi tutti i giorni.

Se la metà degli sportivi mattutini mette qualcosa fra i denti prima di fare **attività fisica**, per il 9% del campione la **colazione** è doppia:

**colazione-sport-colazione** è la routine del mattino. Infine il 30% decide di fare **colazione** solo dopo e avere più tempo a disposizione per rigenerarsi.

## Colazione prima o dopo lo sport?

«Le linee guida indicano di fare **attività sportiva** dopo aver mangiato; un'indicazione che vale a maggior ragione per pazienti in particolari condizioni come le persone con diabete», risponde la prof.ssa Daniela Lucini, resp. della Medicina dell'Esercizio dell'osp. Humanitas.

## Perché è importante fare sport dopo la colazione?

«Per fare **attività fisica** ha bisogno, oltre che di ossigeno, anche di glucosio circolante. Ebbene la **colazione** serve proprio a fornire questa fonte di energia pronta. Se poi facciamo tanta attività, allora possiamo anche mobilitare le riserve di grassi per produrre energia.

Fare **colazione** serve per non andare incontro a problemi di ipoglicemia, attenzione però che dipende anche da cosa e quanto si mangia! Una **colazione** ricca, specie di grassi non va bene», risponde la specialista.

## Ma con cosa fanno colazione gli amanti del fitness?

Per l'86% il menù è sempre lo stesso, **sport** o non **sport**, dice la ricerca: biscotti, fette biscottate (con marmellata o crema spalmabile al cacao), cereali, cornetto, frutta, con una tazza di caffè, latte o cappuccino.

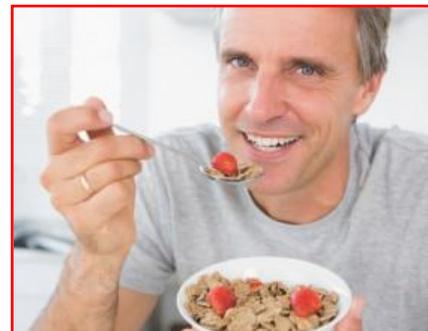
## Cosa può, o meglio dovrebbe, mangiare chi fa sport al mattino?

«Per la **colazione** va bene un frutto, come una banana o una mela, un paio di fette biscottate, qualche biscotto secco, uno yogurt ma anche una tazza di latte.

L'importante – conclude la professoressa – è l'equilibrio: non appesantirsi ad es. con una **colazione** all'inglese.

Infine, ricordarsi di bere, di mangiare qualcosa in più se l'attività è molto intensa e di fare anche una seconda colazione se l'attività svolta è veramente tanta.

Per chi fa **sport** agonistico, o comunque alte dosi di esercizio, le regole alimentari possono essere un po' diverse». (Salute, Humanitas)



**PREVENZIONE E SALUTE****SALUTE, 5 MOTIVI PER CUI SI È SEMPRE STANCHI**

*Alla mancanza di energia contribuiscono cattive abitudini che possono essere tranquillamente modificate*

La mancanza di sonno non è certo l'unico elemento che toglie energia. Vi sono infatti piccole abitudini (o cose non fatte) che sono in grado di esaurirci sia mentalmente che fisicamente. Ecco quali sono le cattive abitudini che possono farci sentire più stanchi, e come possiamo modificarle in modo da avere più sprint durante la giornata.

**NON ALLENARSI QUANDO SI È STANCHI**

Saltare la propria sessione di allenamento quando ci si sente stanchi non è proprio una buona idea. In uno studio dell'Università della Georgia, i ricercatori hanno dimostrato che gli adulti sedentari sani che si allenavano in modo moderato per tre volte a settimana, 20 minuti per sessione, riferivano di sentirsi meno stanchi e più carichi dopo 6 settimane.

L'esercizio fisico regolare aumenta forza e resistenza, contribuisce a rendere il sistema cardiovascolare più efficiente, fornisce ossigeno e sostanze nutritive ai tessuti.

Così, la prossima volta che siete tentati di buttarvi sul divano, optate per una passeggiata e non ve ne pentirete.

**NON SI BEVE ABBASTANZA ACQUA**

Quando si è anche solo leggermente disidratati, automaticamente si riducono i livelli di energia. Infatti la disidratazione provoca una riduzione del volume del sangue, il cuore pompa in modo meno efficiente, si riduce la velocità con cui l'ossigeno e altre sostanze nutritive raggiungono muscoli e organi.

**SI SALTA LA COLAZIONE**

Il cibo che si assume è combustibile per il nostro corpo, anche quando dormiamo. Quando ci si sveglia al mattino, dopo tante ore a digiuno, è fondamentale fare una buona colazione.

Se si salta questo momento ci si sente inevitabilmente stanchi. L'ideale è preferire alimenti leggeri, cereali integrali, proteine vegetali e grassi sani.

Quindi via libera all'avena, alla frutta, al latte di soia o di mandorle, al burro di arachidi.

**SI È PERFEZIONISTI**

La tendenza al perfezionismo stanca molto, perché fa spendere molte più energie del necessario. Il perfezionismo, infatti, impone il prefissarsi degli obiettivi che sono difficili o impossibili da raggiungere e, dopo tanto duro lavoro, ci si sente insoddisfatti. L'ideale è impostare un limite di tempo per i propri progetti, oltre il quale non andare.

**CI SI PREOCCUPA TROPPO**

Se si presuppone che il proprio capo ci voglia licenziare solo perché ha chiesto di parlarci, o se abbiamo troppa paura di andare in bicicletta perché temiamo un incidente, abbiamo la tendenza a creare catastrofi. In una parola, siamo eccessivamente pessimisti.

Questa ansia ci può stancare e rendere esausti:

quando ci si rende conto di avere pensieri negativi, bisogna fare un bel respiro profondo e chiedersi quanto è davvero probabile che si verifichi il peggio.

Parlarne con una persona fidata non può che renderci più obiettivi.

(salute, 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
Afragola	FT/PT	338 338 3224	29 Gennaio
Napoli Via Toledo	FT/PT	338 338 3224	29 Gennaio
Napoli Rione Alto	FT/PT	342 804 0033	29 Gennaio
Pomigliano d'Arco	FT/PT	333 260 6197	29 Gennaio
Casoria	FT/PT	347 340 7330	29 Gennaio
Giugliano	FT/PT	339 268 9861	24 Gennaio
Giugliano - Licola	FT/PT	346 600 6904	24 Gennaio
Napoli Stazione	FT/PT	339 659 0618	24 Gennaio
Napoli Piedigrotta	FT/PT	339 630 6041	24 Gennaio
Grumo Nevano	FT/PT	393 711 5085	24 Gennaio
Afragola	FT/PT	farmacianapolitano1@virgilio.it	24 Gennaio
Napoli	FT/PT	danilo.alfano@farmaciameo.com	24 Gennaio
Pozzuoli - Licola	FT/PT	334 703 5964	24 Gennaio
Torre Annunziata	FT/PT	347 402 6375	13 Gennaio
Marano	FT/PT	393 932 8902	13 Gennaio
Melito	FT/PT	360 664 819	13 Gennaio
Napoli	FT/PT	338 751 9257	8 Gennaio
Pompei	FT/PT	spallettapompei@gmail.com	8 Gennaio
Portici	FT/PT	333 704 7022	8 Gennaio
Napoli Scampia	FT/PT	349 652 6925	8 Gennaio
Napoli Arenella	FT/PT	351 093 4014	8 Gennaio

# Master in : PharmaForward - gli orizzonti della FARMACIA dei SERVIZI

**Termine presentazione domande:** 03 Febbraio 2025 ore 12.00

## OBIETTIVI FORMATIVI

Il Master ha lo scopo di fornire ai farmacisti gli strumenti e le competenze necessarie ad affrontare il cambiamento che sta vivendo la realtà della farmacia territoriale.

In particolare, il Master intende formare i farmacisti in due aree specifiche,

1. la prima a carattere economico-gestionale per la governance dell'azienda farmacia
2. la seconda volta a fornire le competenze per affrontare e declinare le attività previste dalla cosiddetta "farmacia dei servizi" e tutti quei compiti clinici che ormai il mondo sanitario richiede.

Il Master in "PharmaForward" ha lo scopo, pertanto, di formare figure professionali qualificate ad operare nell'ambito delle nuove competenze professionali che si sono sviluppate in farmacia per quanto attiene sia la gestione aziendale che il ruolo professionale del farmacista;

queste ultime declinate sia in termini di avanzamento delle conoscenze di base (*nuove frontiere della farmacologia, forme farmaceutiche innovative, interazioni farmaci-alimenti*, etc), che nell'erogazione dei servizi di primo e secondo livello (es. telemedicina) previsti dal D.Lgs 153/2009.

Di seguito il link del bando

<https://www.unina.it/-/42054089-ma-far-pharma-forward-scheda>



• MASTER DI II LIVELLO

## PHARMAFORWARD: GLI ORIZZONTI DELLA FARMACIA DEI SERVIZI

Posti disponibili: 35  
Termine presentazione domande: 03/02/2025

Per qualsiasi informazione, rivolgersi al Coordinatore:  
prof. Ferdinando Fiorino  
fefiorin@unina.it  
081679825