



AVVISO

Ordine

1. ORDINE: Progetto “Un Farmaco per tutti” “Una Visita per Tutti”
2. ORDINE: eventi Giugno

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. Tachicardia, cosa può segnalare un cuore che batte più del solito?
4. Colon irritabile e batteri intestinali, un aiuto dai probiotici



Prevenzione e Salute

5. Integratori di proteine, una guida per orientarsi
6. Pane viola ricco di antiossidanti prodotto dall'università di Pisa



Meteo Napoli

Venerdì 22 Giugno

- Pioggia

Minima: 20° C

Massima: 28° C

Umidità:

Mattina = 50%

Pomeriggio = 47%

Proverbio di oggi.....

'a pressa e 'o bene nun sempe camminano assieme

TACHICARDIA, cosa può segnalare un cuore che batte più del solito?

Il cuore può battere molto velocemente e per diversi motivi.

Le cause della tachicardia possono essere di natura emotiva ma non solo. «La **tachicardia** non fa bene al cuore perché fa *consumare più ossigeno* e perché comporta l'affaticamento del muscolo cardiaco», spiega la dott.ssa **M. Lettino**, resp. dell'Unità operativa di Cardiologia dello Scompenso di Humanitas.

In quali casi l'aumento del ritmo cardiaco è un segnale di qualche disfunzione?

Il ritmo cardiaco in una persona adulta, a riposo, è compreso fra i 60 e i 100 battiti al minuto. Oltre questa soglia si parla di tachicardia.

Uno *spavento*, ma anche lo *stress* o una *forte emozione* sono tutti fattori che possono far accelerare il **ritmo cardiaco**. Allo stesso modo il cuore può pompare più velocemente dopo aver assunto *caffèina* o *bevande alcoliche* ma anche dopo aver corso o comunque dopo aver praticato attività fisica.

In quest'ultimo caso ci si è messi in movimento e il cuore batte in maniera accelerata per soddisfare il maggior fabbisogno di sangue per i tessuti.

Palpitazioni anche per via di alcune patologie

Quando invece si è a riposo perché si può avvertire un'accelerazione del battito? «Se il soggetto è in trattamento per l'ipertensione, la terapia con farmaci diuretici potrebbe determinare una grave disidratazione che si manifesta con **tachicardia**. Anche una *profonda vasodilatazione* da terapia farmacologica per l'ipotensione può accompagnarsi a tachicardia».

Sempre riguardo la salute cardiovascolare, un cuore che batte molto veloce può essere un cuore che si sta scompensando: «In assenza di altri segni la tachicardia può far pensare a una **insufficienza cardiaca**».

L'aumento del ritmo cardiaco può essere infine sintomo di altre condizioni che non riguardano direttamente il cuore: «L'**ipertiroidismo**, ad es., o l'**anemia** mentre il legame con la *sindrome delle apnee ostruttive del sonno* è più controverso. (Salute, Humanitas)



PREVENZIONE E SALUTE**INTEGRATORI di PROTEINE, una guida per orientarsi**

Un giusto apporto di proteine è fondamentale per mantenere l'organismo in salute.

Le proteine contribuiscono infatti al **ricambio strutturale** dell'organismo, massa muscolare, annessi cutanei (*pelle, capelli, unghie*), oltre a favorire il trasporto di nutrienti, far parte di enzimi che attivano metabolismo degli organismi per non dimenticare poi che le immunoglobuline fondamentali per la risposta immunitaria, sono fatte di proteine.

Le proteine sono una fonte energetica ed anche plastica, rispetto a carboidrati e lipidi che sono solo fonte energetica.

Sappiamo come la perdita della massa muscolare, definita negli ultimi anni come **sarcopenia**, caratterizzata da perdita di massa e forza muscolare, sia oggi considerata un fattore di rischio per l'insorgenza di **patologie cardiovascolari, sindrome metabolica, demenze, patologie autoimmuni**. Ne parliamo con la dott.ssa **Laura Maria Anna Carabelli**, dietologa di Humanitas.

UN MACRONUTRIENTE ESSENZIALE

Le proteine sono macromolecole costituite da aminoacidi, elementi costitutivi del tessuto magro (*massa muscolare, ossa, annessi cutanei*).

Si dividono in

- **proteine animali** (*carne, uova, pesce, latte*) ad alto valore nutrizionale perché contengono tutti gli aminoacidi essenziali
- **proteine vegetali** (*legumi, cereali, frutta secca*), considerate incomplete perché carenti di un aminoacido definito limitante.

Molti esperti affermano che la maggior parte delle proteine andrebbe **assunta tramite gli alimenti**, ma che è possibile integrare con supplementi proteici in caso di aumentato fabbisogno (*attività fisica, anoressia, cachessia, malassorbimento da patologie gastroenteriche*) o scarso apporto alimentare.

Tuttavia non tutti gli integratori proteici sono uguali. Prima di analizzare i pro e contro delle diverse fonti proteiche è importante capire in quali tipologie si possono suddividere gli integratori proteici.

LE GIUSTE QUANTITÀ

La quantità di proteina richiesta dall'organismo viene calcolata in base a peso corporeo, attività fisica e soprattutto condizioni cliniche.

Abbiamo visto come sia necessario incrementare l'apporto in caso di attività fisica intensa, ma anche patologie come malassorbimento o cachessia neoplastica ad esempio. In generale si consiglia un apporto di **0.8-0.9 gr per kg al giorno**.

Il fabbisogno aumenta a 1.2 gr fino a 2 gr per kg nell'atleta.

La distribuzione delle proteine viene suddivisa nei vari pasti o dopo allenamento, in modo da ottimizzare l'assorbimento e l'utilizzo a livello plastico energetico, non si consiglia di superare i 30-35 gr di proteine a pasto, dose massima di assorbimento per pasto.

1. Concentrato di proteine "isolato": Le proteine isolate vengono ottenute attraverso un procedimento più elaborato e innovativo, in modo da separare il più possibile la componente proteica dalle altre componenti lipidi, minerali e lattosio, in modo da ottenere un **contenuto aminoacidico** fino al 90-95% (rispetto alle altre polveri di proteine pure che hanno più bassa percentuale di aminoacidi al 70-85% con percentuale di grassi e carboidrati del 30-15%).

2. Proteine complete e incomplete: Gli aminoacidi che non possono essere sintetizzati dall'organismo sono noti come aminoacidi essenziali. Le proteine "*complete*" contengono tutti e 8 gli aminoacidi essenziali, nei bambini è essenziale anche l'*istidina*, mentre le proteine "*incomplete*" sono **carenti** di uno o due aminoacidi essenziali, che vengono definiti aminoacido limitante.

I **cereali** sono **carenti di lisina** come aminoacido limitante mentre i **legumi** sono **carenti di metionina**.



INTEGRATORI, COME ORIENTARSI?

Vediamo nel dettaglio quanti e quali tipi di integratori esistono, analizzandone i **pro** e i **contro**.

❖ Proteine del siero del latte

“Whey protein” è la denominazione inglese di “proteine del siero di latte”, un mix proteico in polvere ottenuto dal siero o latticello, particolarmente ricco di proteine, ad alto valore biologico. Visto la presenza di un alto contenuto di aminoacidi ramificati, ottima presenza di aminoacidi essenziali, le proteine del siero favoriscono il recupero dopo allenamento, stimolano la sintesi proteica e la crescita muscolare, favoriscono pertanto, in un corretto regime alimentare e stile di vita, il recupero della **massa muscolare**, la perdita di grasso, promuovendo la salute cardiovascolare.

Contro: lo zucchero presente nel latte (lattosio) può creare in alcune persone problemi di intolleranza al lattosio con comparsa di colite e gonfiori post assunzione.

❖ Proteina della caseina

La caseina viene prodotta mediante processo di ultrafiltrazione. Ha un tempo di assorbimento più lento rispetto alle proteine del siero, per un processo digestivo più prolungato. Questo permette di consigliare le proteine del siero per la sintesi proteica e **recupero muscolare**, la caseina per impedire la degradazione muscolare (catabolismo).

Contro: la caseina è un sottoprodotto del latte con effetto più allergizzante e meno indicata nel post allenamento, in quanto assorbita più lentamente.

❖ Proteina dell'uovo

La proteina dell'uovo, ottenuta separando gli albumi dal tuorlo (che oltre a proteine contiene anche la componente lipidica e il colesterolo), sono un'**ottima alternativa** alle proteine del siero del latte.

Oltre alle proteine troviamo anche sali minerali come potassio, sodio, magnesio e vitamine del gruppo B.

Contro: le allergie all'uovo sono comuni, come anche quelle alle proteine del latte, specialmente nei bambini e giovani adulti e vanno indagate prima di consigliarne l'assunzione.

❖ Proteina della soia

Le proteine della soia si ricavano dai *semi della leguminosa*.

Si tratta di proteina vegetale ad alto valore biologico.

Pur essendo carenti di metionina, il contenuto secco della proteina ha un elevato contenuto di aminoacidi ramificati, glutammina e arginina, che lo hanno reso prodotto di alto Valore Biologico, al pari delle proteine di Latte e Uovo.

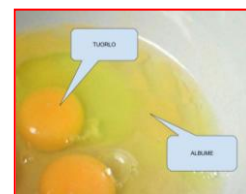
Le proteine isolate della soia vengono private in buona parte dei *fitoestrogeni* presenti nella leguminosa di partenza, si consiglia di assumerle con moderazione in caso di tumori estrogeno sensibili (mammella in particolare) o in caso di ipotiroidismo o gravidanza, trovando un'alternativa nelle proteine del latte e uovo o della canapa e pisello, in caso di allergia alle precedenti o nei soggetti vegetariani e vegani.

Contro: ci sono casi di allergia alla soia, al pari della proteina del latte e uovo.

❖ Polvere di riso integrale

Sebbene sia spesso considerato solo un cereale, il riso integrale sta diventando una fonte standard per la polvere proteica vegetariana. Nonostante la *carezza aminoacidica* e la scarsa quantità proteica, la qualità proteica risulta migliore di altri cereali. Il valore biologico in effetti è tra i più alti della categoria. Il valore biologico rappresenta un parametro di valutazione delle proteine introdotte: più alto è, maggiore sarà la qualità e quantità di aminoacidi essenziali presenti. Il riso, nonostante la modesta quantità di proteine contenuta, offre una qualità proteica migliore rispetto agli altri cereali, con un valore biologico tra i più alti nella sua categoria.

Contro: la proteina del riso come tutti i cereali risulta carente di alcuni aminoacidi (lisina in particolare che viene definito aminoacido limitante)



❖ Proteine della canapa sativa

Le proteine della canapa derivano dai semi della pianta di cannabis, quella utilizzata a scopo alimentare è la canapa sativa, pianta che ha guadagnato popolarità negli ultimi anni; da cibo povero, viene ora considerata un'ottima fonte proteica per vegetariani e vegani., contiene infatti tutti gli aminoacidi essenziali, oltre a fibre ed altri nutrienti come vitamine del gruppo B.



La farina di canapa viene considerata "alimento" (termine che unisce il concetto di alimento a quello di medicamento) o cibo "superfood" per l'ottimo apporto di proteine associato a minerali, vitamine, e omega 3-6 nella giusta proporzione. Inoltre è ipoallergenica e può essere consigliata a chi soffre di allergie a proteine dell'uovo e del latte.

Contro: i costi iniziali della canapa erano elevati per la raccolta in quantità massiccia in determinati paesi. Ora la produzione è arrivata anche in Italia e si stanno finalmente riducendo i costi di produzione.

❖ Proteine dei piselli

La proteina del pisello deriva dal pisello spezzato giallo, sono ottima alternativa per i vegani e vegetariani o coloro che vogliono ridurre l'apporto di proteine animali. La proteina del pisello è utile per le persone che soffrono di allergie a proteina dell'uovo e latte o intolleranza a lattosio.



Contro: come la maggior parte delle proteine vegetali, questa proteina rimane carente di alcuni aminoacidi essenziali, per cui non può essere consigliata come unica fonte proteica alimentare, mentre è ricca di arginina, utile nei momenti di stress.

Chi necessita di integratori e supplementi di proteine?

"Ognuno di noi avrebbe necessità di introdurre proteine come integratori qualora il **fabbisogno** fosse aumentato o fosse ridotto l'apporto limitato con la dieta -. La cosa andrebbe comunque valutata e personalizzata con un esperto di nutrizione, dietologo o nutrizionista". (*Salute, Humanitas*)

SCIENZA E SALUTE

PANE VIOLA ricco di antiossidanti prodotto dall'università di Pisa

Un pane viola a lievitazione naturale, con tre super ingredienti che lo rendono un prodotto in grado di coniugare gli elementi dell'innovazione e quelli della tradizione:

E' nato "**Well-Bred**", il pane dal caratteristico colore dato dalle patate viola, **ricco di antiossidanti**, a prolungata conservabilità e adatto a consumatori con esigenze particolari.

Il prodotto è il frutto degli studi del gruppo di Tecnologie alimentari.

Il pane viola «Well-Bred» rappresenta un prodotto in grado di sintetizzare una serie di aspetti positivi per un alimento, quali l'elevato valore nutraceutico, le migliorate caratteristiche tecnologiche e sensoriali, nonché la *maggior sostenibilità ambientale*» spiegano le ricercatrici che dicono di aver scelto il nome "Well-Bred" (*creciuto bene*), giocando sull'assonanza con il termine bread (pane), per valorizzare le sue caratteristiche altamente salutari. I tre "**super ingredienti**" utilizzati sono :

- ✓ *il lievito madre,*
- ✓ *antiossidanti naturali*
- ✓ *pectine.*

Questo pane a lievitazione naturale è stato prodotto sostituendo parte della farina con un'equivalente aliquota di *patate viola liofilizzate* che conferisce al prodotto finale un peculiare colore viola associato a un maggior livello di composti antiossidanti. Infine le *pectine*, sostanze naturali contenute nella buccia della frutta, che essendo in grado di assorbire acqua, garantiscono migliore struttura, sofficità e *serbevolezza* del prodotto finale. Questi composti possono essere ricavati da altre filiere alimentari, come ad esempio quella dei succhi di frutta, contribuendo a ridurre gli scarti di produzione. (*Il Mattino*)

SCIENZA E SALUTE

COLON IRRITABILE e BATTERI INTESTINALI, un aiuto dai PROBIOTICI

*Probiotici e fibre possono aiutare a risolvere la **sindrome del colon irritabile**, ma quando vanno assunti?*

Dipende dai sintomi che accompagnano questa condizione clinica a carico dell'intestino. La sindrome del colon irritabile, infatti, è caratterizzata da alternanza di diarrea e stipsi, oltre a dolore e gonfiore: «Se prevale la stipsi si può ricorrere agli integratori a base di **fibre insolubili**, come l'ispagula, che hanno un blando effetto lassativo.

Quando invece primeggia la diarrea, sono più consigliati i **probiotici**, che aiutano a ripristinare il **microbiota intestinale** e le sue funzioni», consiglia il professor Silvio Danese, gastroenterologo e Responsabile del Centro Malattie Infiammatorie Croniche Intestinali presso Humanitas e docente di Humanitas University.

Il **colon irritabile** è la conseguenza dell'azione di diversi fattori e si caratterizza per un'alterazione della funzione intestinale: «Per colpa di alcuni cibi, dello stress o dell'ansia, ad esempio, l'intestino si muove in modo troppo lento o accelerato, mandando in tilt anche l'equilibrio della **flora batterica**», spiega lo specialista.

Sedentarietà nemica dell'intestino

Una possibile soluzione è racchiusa nella cosiddetta dieta Fodmap, un acronimo che richiama una categoria di zuccheri «che alterano la motilità intestinale perché vengono assorbiti poco.

Sono contenuti in molti alimenti e la valutazione dei loro effetti va fatta in due fasi, meglio se sotto controllo medico.

Per un paio di settimane occorre bandire dalla tavola i cibi più ricchi di Fodmap come legumi, fruttosio, miele, grano, orzo e segale. Poi vanno di nuovo introdotti uno alla volta, compilando ogni giorno un diario alimentare dove registrare i disturbi intestinali riscontrati. In questo modo, il medico potrà capire quali depennare o ridurre dal menu».

Diarrea e stipsi possono presentarsi infine anche singolarmente.

Nel primo caso questa condizione «potrebbe essere la spia di un'intolleranza al lattosio, eventualità più probabile se hai anche nausea, piccoli dolori e gonfiore addominale quando si manifesta sempre, una o due ore dopo aver consumato latte e derivati come i formaggi freschi». La stipsi invece può nascondere una scarsa assunzione di **fibre** e liquidi che «danno alle feci la giusta consistenza per transitare ed essere espulse con facilità» o essere condizionata dalla sedentarietà «perché l'attività stimola la motilità intestinale», sottolinea il professore.

Le fibre sono il segreto del benessere intestinale

Una **regolare assunzione di fibre** protegge infatti dal rischio di sviluppare **diverticolite**, ovvero l'infiammazione dei diverticoli, piccole sacche che si formano lungo le pareti dell'intestino.

«Basta consumare almeno 20 g di fibre al giorno:

- ❖ **mele, pere, lamponi o prugne secche, cereali come orzo, farro, miglio e grano intero, riso e pasta integrale.**

Da limitare invece la carne rossa e, se possibile, gli antinfiammatori non steroidei perché sono irritanti», conclude il professor Danese.

(Salute, Humanitas)



Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

LA BACHECA



ORDINE: GLI EVENTI DEL MESE DI GIUGNO

Progetto “Una Visita per Tutti”

Mese di Giugno
dedicato
alla prevenzione
dell'Insufficienza
Venosa



Mercoledì 13 Giugno (dalle 10.00 alle 18.00)	S. ANTONIO ABATE (NA); Piazza Vittorio Emanuele II, civico n. 27
Venerdì 15 Giugno (dalle 10.00 alle 18.00)	TORRE del GRECO (NA); Via Cesare Battista, altezza civico n. 105
Venerdì 22 Giugno (dalle 10.00 alle 13.30)	VILLARICCA (NA): Villa Comunale
Martedì 26 Giugno	FRATTAMINORE (NA); Mattina : Piazza Atella; (10.00 - 13.30) Pomeriggio : Piazza S. Maurizio, (15.30- 18.00)
Mercoledì 27 Giugno (dalle 10.00 alle 18.30)	NAPOLI – Fuorigrotta ; Via Giacomo Leopardi, altezza civico n. 60
Venerdì 29 Giugno (dalle 10.00 alle 18.30)	BACOLI (NA); Villa Vanvitelliana

Lunedì
25
Giugno
ore 21.00

Ricetta Veterinaria Elettronica : Nuove Modalità Operative

Interverranno: V. Santagada, M. Di Iorio

Relatori: Prof. Franco Barbato, Dr Vittorio Nagar*

(* Responsabile Dipartimento Prevenzione Area di Sanità Pubblica Veterinaria)

Progetto “Una Visita per Tutti” : all’insegna della Prevenzione

Di seguito alcune immagini relative agli eventi di **S. Antonio Abate e Torre del Greco.**

S. ANTONIO ABATE



Torre del Greco



ORDINE: Progetto “Un FARMACO per TUTTI”: FARMACI DONATI ARRIVATI IN BURKINA FASO

I farmaci donati alle Suore Vittime Espiatrici di Gesù Sacramento di Mugnano sono stati spediti in una Missione in Burkina Faso.

i farmaci raccolti attraverso il progetto e consegnati alla Congregazione delle Suore “Vittime Espiatrici di Gesù Sacramento” sono arrivati, mediante un container, a destinazione nella **diocesi di Tenkodogo**.

Le suore operano in questa missione fornendo aiuto alla popolazione distribuendo farmaci e dispositivi medici alle scuole, ai villaggi e all’*Ospedale di Tenkodogo*.



Di seguito alcune foto ne documentano l’arrivo.

