



AVVISO

Ordine

1. Ordine: Caduceo d'Oro 2019
2. Ordine : ENPAF

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. Meglio mangiare o no la buccia? Frutta e verdura, caso per caso
4. Sai cosa fare quando prendi il raffreddore?



Prevenzione e Salute

5. Per il sesso, dopo il parto ci vogliono 6 settimane per ricominciare



www.farmaciacentrosalute.it

Proverbio di oggi.....

Chello ca nun se pava, nun se stima.

Per il SESSO, DOPO il PARTO ci VOGLIONO 6 SETTIMANE per RICOMINCIARE

Ancora un mese e mezzo. Dopo il parto le donne tornando ad avere rapporti sessuali completi con il partner dopo sei settimane.

Circa una su due, il 41%, in un campione di 1.507 neomamme alla prima gravidanza, aspetta fino a tanto per riprendere il sesso vaginale, secondo quanto riportato in uno studio pubb. su *BJOG: An International Journal of Obstetrics and Gynaecology* dove è stato esaminato l'attività sessuale di mamme "debuttanti", al primo figlio, individuando le differenze in base al tipo di parto, **naturale o cesareo**, il **trauma perineale**, cioè se le donne erano state sottoposte al taglio chirurgico del perineo o a una lacerazione poi suturata, fattori che ovviamente hanno una decisiva influenza fisica e psicologica sull'intesa sessuale.



All'atto pratico, dopo sei settimane dal parto il:

- 41% delle donne ha ripreso l'attività sessuale completa,
- 65% dopo otto settimane,
- 78% dopo dodici settimane.
- 15% deve aspettare ben sei mesi per ricominciare a fare sesso
- 6% di donne che aspetta più di sei mesi per un nuovo rapporto sessuale.

Anche l'età della neomamma è una variabile importante, le donne tra 18 e 24 sono più veloci nel recupero, rispetto alle mamme più attempate.

Un fattore discriminante è la tipologia di parto: *le donne che hanno avuto un cesareo, una episiotomia o una lacerazione suturata hanno una probabilità più lenta di ritrovare l'intimità precedente al parto*, tra il 35% e il 42% dopo sei settimane, mentre le donne che hanno partorito naturalmente senza conseguenze sul perineo che riprendono entro il mese e mezzo ad **avere rapporti sessuali sono ben 6 su 10.** (Salute sole 24)

SCIENZA E SALUTE**MEGLIO MANGIARE O NO LA BUCCIA?
FRUTTA E VERDURA, CASO PER CASO**

Gli strati esterni della polpa contengono antiossidanti, vitamine, sali minerali e fibre che, attivando la funzionalità intestinale «ripuliscono» l'organismo

Cosa contengono le bucce

Le **patate**, è meglio sbucciarle o no prima di cuocerle? **E i fichi?** **E i pomodori** vanno pelati o no per una spaghettonata coi **ciliegi** freschi?

Prima perplessità: è proprio vero che le bucce commestibili possono fare bene alla salute?

La risposta dei nutrizionisti è generalmente positiva. Perché spesso bucce e strati superficiali della polpa di frutti e verdure contengono composti salutari di vario tipo:

- ❖ *antiossidanti, vitamine, sali minerali e soprattutto fibre, che, attivando la funzionalità intestinale, contribuiscono a «ripulire» l'organismo.*

**Ricette con la buccia**

«Nonostante la dieta mediterranea, in Italia, si mangia poca frutta e verdura. La metà di quanto ritenuto necessario dai nutrizionisti (18-19 g al dì, al posto di 35). Perciò, soprattutto chi non è abituato a mangiare regolarmente cereali integrali legumi, e ortofrutticoli vari, farebbe meglio ad accettare, quando è possibile, di consumare anche le loro bucce» suggerisce Andrea Ghiselli, presidente della Società italiana di scienze dell'alimentazione.

Ipotesi che ha stimolato molti chef a preparare ricette e ricettari con bucce e avanzi di vegetali di ogni tipo rendendoli appetitosi e perfino adatti per cene raffinate

E i pesticidi?

Ma non c'è il rischio, inghiottendo bucce, di fare il pieno anche di pesticidi e fitofarmaci?

Suonano rassicuranti le conclusioni dell'appena pubblicato report del ministero della Salute:

Controllo ufficiale sui residui di prodotti fitosanitari negli alimenti, in Italia per il 2017, che rintraccia residui di prodotti fitosanitari superiori agli obblighi di legge solo in meno dell'1 per mille dei campioni esaminati. Chi però non si fidasse, può sempre optare per i prodotti venduti come biologici, che dovrebbero essere del tutto immuni da residui di fitosanitari.

**Carote**

Sono una miniera di **vitamina A (betacarotene)**, ricche di fibre, di sali minerali, utili per vederci meglio anche nella semioscurità. Ma contrariamente a quanto molti credono, i pregi nutrizionali cambiano di poco sia le si sbuccia, sia le si lasci integre.

L'ideale:

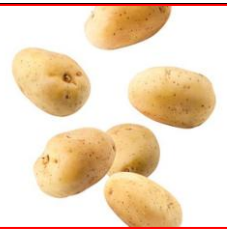
- ❖ *spazzolarle energicamente con una spazzola dura o una paglietta d'acciaio per ripulirle accuratamente dal terriccio.*
- ❖ Si può anche sbucciarle leggermente con un pelapatate.
- ❖ Quelle «integre» possono avere un lieve sapore di terra, che a molti può anche piacere.

Patate

Arriva a noi dal Nord Europa l'abitudine di mangiare le patate con la buccia.

Dalla Germania in su, le tradizionali diete invernali a base di patate, cipolle, rape, sono povere di **vitamina C**. Una patata da 100 g, bollita con la buccia ne contiene circa 1,6 g, senza buccia 1,3 g. Piccola, ma significativa differenza.

Nella buccia si concentrano inoltre molti antiossidanti e un pizzico di fibre; chi non la gradisce, può sbucciare le patate dopo averle bollite. In questo modo parte del contenuto nutrizionale che sta nella buccia e sotto può migrare verso gli strati sottostanti della polpa.



Pomodori

Quando si preparava la pommarola per la pasta con i pomodori in barattolo a buttar via la buccia ci aveva già pensato l'industria conserviera. Ma oggi i pomodori non mancano mai e si può scegliere se cuocerli con la buccia, se sbollentarli e pelarli o se passare il sugo cotto per eliminare le bucce.

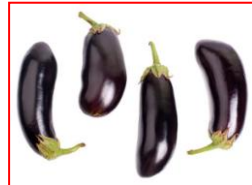
Cosa è meglio? Se lo sono domandato anche ricercatori della Nutrition Foundation of Italy. Conclusione:

- ❖ la pasta condita col pomodoro con la buccia è più ricca di antiossidanti, licopene e betacarotene.

Perciò, **meglio evitare di pelare i pomodori**.

Melanzane

Per le melanzane esistono due scuole di pensiero. C'è chi dice che vanno sbucciate e chi no. Le varietà antiche spesso avevano la buccia più dura e quindi le bisnonne la eliminavano. Oggi le melanzane sono tutte tenere e quindi togliere la buccia è uno sforzo in più e priva la melanzana del suo bel rivestimento viola, ricco di flavonoidi con proprietà antiossidanti. La buccia delle melanzane viene facilmente eliminata quando le si abbrustoliscono intere sotto il grill del forno per lavorarle come una crema da condire con olio e limone.



Peperoni

Molti lamentano di non digerire i peperoni che sono una miniera di vitamina C. In genere a dare fastidio è la pellicina che li ricopre, ricca di fibre cellulosiche. Non ha componenti preziose per la salute e si stacca ponendo il peperone sotto il grill del forno. Poi lo si lascia riposare fra due piatti e si spella.

Attenzione alle bruciacchiature: possono risultare indigeste. Si può anche immergere il peperone in acqua bollente per 4-5 minuti e poi passarlo in acqua gelida. La pellicina non si stacca granché ma il peperone cotto poi in padella è più digeribile.

Topinambur

È un piccolo tubero, dal lieve sapore amarognolo di carciofo. Ha poche calorie (30 per 100 g), è una miniera di **inulina** (adatto anche per i diabetici), **vitamina A, B, H**. Data la forma contorta, è difficile ripulirlo dal terriccio. Meglio appoggiarlo su uno strato di sale grosso messo su un canovaccio da cucina e strofinarlo vigorosamente. Così il sale ha azione leggermente abrasiva, il terriccio se ne va ma la buccia resta al suo posto con le sue fibre intatte.



Cachi

La buccia dei cachi, in genere, non si mangia. Dal punto di vista nutrizionale il suo consumo non aggiunge molto al valore del frutto. Quindi, se ne può fare a meno. In ogni caso, un buon lavaggio può rendere accettabile anche la buccia, che apporta fibre. Chi prende farmaci anticoagulanti contenenti il **warfarin** come principio attivo, deve stare attento al consumo di cachi, potrebbero sfavorire l'effetto farmacologico.

Mele e pere

Addentare una mela ben lavata è un'ottima abitudine. La buccia contiene la maggior parte delle fibre e più vitamine (C, A) della polpa. Benché non sia nel complesso una gran fonte di vitamine, contiene altri composti interessanti:

- ❖ la **quercetina**, un antiossidante forse utile per la prevenzione delle malattie degenerative;
- ❖ triterpenoidi, considerati antitumorali;
- ❖ **acido ursocolico**, favorevole al mantenimento di un giusto peso corporeo perché influisce sull'equilibrio del grasso aiutando a bruciare più calorie. Indubbia, inoltre, l'azione regolatrice nei confronti delle funzioni intestinali.

Discorso analogo vale per le pere che a hanno una buccia ricca di fibre, antiossidanti (flavonoidi), epicatechina che potrebbe ridurre i rischi vascolari, quercetina. Consiglio: la pera da mangiare a morsi, deve di solito essere lasciata maturare due giorni fuori dal frigo.



Pesche

Molte persone sono infastidite dalla peluria che ricopre la buccia delle pesche. Ma basta un buon lavaggio per toglierla. Ricerche recenti hanno dimostrato che soprattutto nella buccia si trovano, oltre a fibre e antiossidanti vari, molecole che inibiscono l'angiotensina, l'ormone deputato alla regolazione della pressione arteriosa, inoltre stimola i centri della sete e induce, fra l'altro, l'e secrezione livello dell'ipofisi posteriore di vasopressina, un neurotrasmettitore della trasmissione nervosa. Pertanto il consumo di pesche con la buccia è consigliato soprattutto per gli anziani che possono avere problemi pressori, neurologici e avvertono in genere poco la sete. Ma attenzione: chi soffre di allergia alla pesca deve guardarsi soprattutto dalla buccia che ne è l'indiziato numero uno.



Fichi

La decisione di sbucciare o non sbucciare i fichi da mangiare freschi, può essere una scelta imbarazzante. Buone norme igieniche suggeriscono di eliminare la buccia appiccicosa. Ma il fatto è che i fichi senza buccia hanno molto meno sapore... In ogni caso, per fare la marmellata bisogna lavarli accuratamente e asciugarli bene. Anche i fichi secchi vengono ripuliti prima dell'essiccazione. Una curiosità: tradizionalmente le bucce dei fichi venivano zuccherate e lasciate essiccare per un paio di giorni al sole del Sud per poi usarle nella confezione di dolcetti buonissimi. Questo perché gli antichi arrivavano ad apprezzare ancor più la buccia dei fichi che la loro polpa piena di semini. Quindi, si può mangiare tutto il frutto ad eccezione del picciolo, naturalmente.



Agrumi

La scorzetta di limone nella crema, la fettina nel té, la marmellata di arance, le scorze candite: le ricette a base di scorza di agrumi sono davvero molteplici. Ma attenzione, per prepararle bisogna usare agrumi non trattati con additivi antiparassitari, cere protettive, che allungano la vita e la freschezza dei frutti ma che è meglio non mettere nello stomaco. Gli agrumi giusti per la nostra cucina devono essere di quelli venduti con scritto sull'etichetta: «Buccia edibile». Oppure quelli biologici. Gli agrumi messi in vendita con in etichetta: «Buccia non edibile», vanno bene per essere mangiati freschi a tavola e per le spremute. Quindi non è consigliabile preparare per esempio la marmellata con agrumi acquistati sfusi, che non riportino indicazioni chiare sull'edibilità della buccia. (*Salute, Corriere*)

SCIENZA E SALUTE**SAI COSA FARE QUANDO PRENDI IL RAFFREDDORE?**

*Si tratta di una delle **infezioni virali** più diffuse al mondo e ogni anno, con l'arrivo della **stagione fredda**, coglie di sorpresa il sistema immunitario di milioni di persone.*

Per curarlo c'è poco da fare, se non aspettare che faccia il suo decorso. Il **raffreddore** non è infatti una malattia pericolosa, a meno che non si presenti in presenza di altre patologie.

Ne abbiamo parlato con il dottor [Giovanni Colombo](#), otorinolaringoiatra di Humanitas.

COME SI PRENDE IL RAFFREDDORE?

Il **rhinovirus** si diffonde attraverso un contagio che di solito avviene stando a stretto contatto con una persona raffreddata. Le minuscole gocce d'acqua che si trovano nell'aria infatti sono sufficienti a scatenare l'infiammazione che segue nel corpo in seguito alla propagazione del virus. Molti virus del raffreddore inoltre resistono **fino a 18 ore** fuori da un organismo, quindi un ambiente può restare infetto per lungo tempo, mentre in media una persona raffreddata è più contagiosa nei **primi tre giorni** in cui sviluppa la sintomatologia.

COME SI FACILITA LA GUARIGIONE?

Quando si parla di **raffreddore** è bene cercare di capire come facilitare la **guarigione** più che di vera e propria cura. Trattandosi di un virus e non di un batterio infatti gli antibiotici non hanno alcun effetto, mentre i comuni antinfiammatori, come dice lo stesso nome di questa categoria di farmaci, non possono fare altro che alleviare i sintomi dell'infiammazione.

L'unica strategia sensata possibile è quindi quella di **aspettare**.

Ciò però non significa che dovremmo continuare a fare quello che facciamo sempre. Uscire, frequentando magari ambienti affollati, non aiuta il sistema immunitario a combattere il virus che, d'altro canto, circola più facilmente contagiando nuovi soggetti sani.

Il **riposo** e l'**isolamento** sono invece il miglior modo per aiutare il corpo a guarire, evitando che il virus mieta altre "vittime".

Chi è raffreddato dovrebbe quindi lavorare da casa, evitare i luoghi affollati come i mezzi pubblici, tossire e starnutire portando alla bocca la parte interna dell'articolazione del gomito e non le mani.

Chi non è raffreddato invece dovrebbe lavarsi spesso le mani, evitare di toccarsi di continuo la faccia e areare spesso i locali in cui si trova.

I BAMBINI, FACILI BERSAGLI DEL VIRUS

Da piccoli il sistema immunitario non ha ancora "memoria" di molte infezioni, quindi non sempre reagisce con prontezza, soprattutto nel caso di infezioni di tipo virale.

Per questo motivo i **bambini** si ammalano più spesso. Inoltre, frequentando ambienti comunitari come asili e **scuole** è più facile trasmettersi il rhinovirus solo, banalmente, giocando.

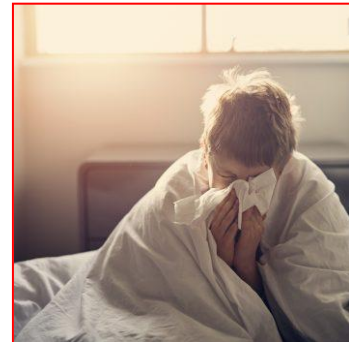
E LA PREVENZIONE?

Secondo le evidenze scientifiche odierne, probiotici, vitamine e integratori per "potenziare le difese immunitarie" in arrivo della stagione fredda non portano a particolari benefici per non raffreddarsi.

Quello che invece resta valido è che un **organismo in salute**, con un apparato gastrointestinale non infiammato e non sottoposto allo stress ha meno probabilità di ammalarsi.

Nei bambini l'**igiene** delle mani e la pulizia dei giocattoli può prevenire alcune infezioni.

(Salute, Humanitas)



Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

LA BACHECA



CONCERTO DI NATALE, CADUCEO D'ORO, MEDAGLIE di BENEMERENZA alla PROFESSIONE e GIURAMENTO di GALENO

Lunedì 16 Dicembre, ore 20.00 – Teatro di San Carlo – NA



ORDINE DEI FARMACISTI
DELLA PROVINCIA DI NAPOLI



**MEDAGLIE alla
PROFESSIONE**
Cerimonia di Consegna

Lunedì 16 Dicembre 2019 - ore 20,00
Teatro di San Carlo - Napoli



L'Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli consegna ai propri iscritti che hanno conseguito:

✓ **65, 60, 50, 40 e 25 anni di Laurea**

una medaglia che rappresenta un riconoscimento della *Comunità Professionale* all'impegno civile, tecnico e deontologico dei Professionisti. La cerimonia si svolge con la presenza di **250 giovani neo iscritti** che pronunceranno il **GIURAMENTO Professionale di GALENO**.

COME PARTECIPARE

OBBLIGATORIO Prenotarsi e Ritirare il Biglietto Gratuito
presso gli uffici dell'Ordine



Ti aspettiamo per partecipare
Tutti insieme,
al *Concerto di Natale*
e al
Caduceo d'Oro 2019

PROGRAMMA CADUCEO D'ORO 2019

❖ INDIRIZZI DI SALUTO DELLE AUTORITA'

- S.E. Crescenzo SEPE - *Arcivescovo Metropolitana di Napoli*
- On. Mara CARFAGNA - *Vicepresidente Camera dei Deputati*
- On. Luigi DE MAGISTRIS - *Sindaco Città Metropolitana di Napoli*
- On. Vincenzo DE LUCA* - *Presidente Regione Campania*

❖ PROGRAMMA

- **Concerto di Natale: Coro di Voci Bianche del Teatro di San Carlo di Napoli**
- **Granelli di sabbia - Stefania Bruno**

❖ PRESENTAZIONE DELLA CERIMONIA

- **Prof. Vincenzo SANTAGADA - Presidente Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli**

❖ SALUTO DI BENVENUTO

- **On. Andrea MANDELLI - Presidente FOFI**
- **Dr. Marco COSSOLO - Presidente Federfarma Nazionale**
- **Dr. Emilio CROCE - Presidente ENPAF**
- **Prof.ssa Angela ZAMPELLA - Direttore Dipartimento Farmacia - Università di Napoli Federico II**
- **Dr. Michele DI IORIO - Presidente Federfarma Napoli**

❖ PROIEZIONE FILMATO

❖ “PREMIO CULTURA 2019”

- **Prof. Gaetano MANFREDI - Magnifico Rettore Università di Napoli Federico II**

❖ “PREMIO ITALIA 2019”

- **Dr. Massimo SCACCABAROZZI - Presidente Farminindustria**
- **Dr. Pierluigi PETRONE - Presidente Assoram**

❖ “PREMIO SCIENTIFICO 2019”

- **Prof. Gianni MARONE - Università di Napoli Federico II**

❖ “PREMIO SANITA' 2019”

- **Dr. Paolo ASCIERTO - Istituto Nazionale Tumori - Fondazione Pascale**

❖ “PREMIO CADUCEO D'ORO 2019”: Insignito il Dr. Luigi GUACCI

❖ “PREMIO Farmacista sul territorio 2019”: Insignita l'Associazione dei Volontari Progetto “Un Farmaco per tutti”

❖ Cerimonia di Consegna delle Medaglie d'oro al Merito

Professionale per i Laureati Farmacisti con 65, 60 e 50 ANNI DI LAUREA

❖ Cerimonia di Consegna delle Medaglie d'argento al Merito

Professionale per i Laureati Farmacisti con 40 e 25 ANNI DI LAUREA

❖ GIURAMENTO SOLENNE DI GALENO

Saluto ai nuovi Iscritti che prestano giuramento ai principi etici del Farmacista

* *Invitato a partecipare e in attesa di conferma.*

CADUCEO D'ORO 2019 - PANEL DEGLI SPONSOR

Lunedì 16 Dicembre, ore 20.00 – Teatro San Carlo di Napoli

Si ringraziano tutte le aziende per la sensibilità avuta nel patrocinare questa cerimonia rivolta alla valorizzazione dell'intera Categoria e rendendo lo sforzo dell'Ordine per nulla oneroso.

CONTRIBUZIONI VOLONTARIE A FAVORE della MANIFESTAZIONE

Ad oggi hanno già contribuito con **PATROCINIO VOLONTARIO** le aziende riportate nel *panel*.

Man mano che aderiranno altre Aziende il Panel sarà aggiornato.

in collaborazione con

The following logos are displayed in the panel:

- Archi legno** (ARREDAMENTI PER FARMACIE)
- ASSORAM** (DISTRIBUZIONE PRIMARIA FARMA e SALUTE, Associazione Operatori Commerciali e Logistici)
- BACKOFFICE RENT**
- Banca di Credito Popolare** (Gruppo Bancario Banca di Credito Popolare)
- BCC NAPOLI** (BANCA DI CREDITO COOPERATIVO DI NAPOLI)
- BD Rowa™**
- CIVA** (CENTRO SERVIZI FARMACIE)
- DUAL SANITALY®**
- EURONICS** (GRUPPO TUFANO CAFARELLI)
- FARMED S.R.L.**
- FARVIMA MEDICINALI** (IN FARMACIA, UN PARTNER TANTE RISPOSTE)
- Federfar.Na**
- Federfarma Napoli**
- GUACCI** (Distribuzione Farmaceutica dal 1946, Qualità e trasparenza al servizio del farmacista)
- GUNA** (Omeopatia d'avanguardia)
- HERING LABORATORI**
- HERON SOFTWARE S.R.L.**
- ISTRUMED S.r.l.**
- Kamila**
- MYTO GROUP** (Hospitality Management)
- otofarma**
- PETRONE GROUP** (experts in pharmaceuticals and more)
- Pharmaidea**
- PHARMEXPO®** (6° SALONE DELL'INDUSTRIA FARMACEUTICA)
- RE/MAX ADVISOR**
- SARTORETTO VERRA** (A NEW PHARMACY VISION)
- STUDIO MIGLIARDI** (Commercialisti & Avvocati)
- TUFANO GOMME** (L'UNICA SEDE STORICA DAL 1961 | ARZANO)
- ZENTIVA GRUPPO SANOFI**

PROGETTO “ UN FARMACO PER TUTTI “

Il progetto ha come finalità l'utilizzo di farmaci, le cui **confezioni siano integre**, ma anche di prodotti diversi dai farmaci come presidi medico chirurgici o integratori e dispositivi medici non ancora scaduti provenienti da donazione spontanea da parte di cittadini e Aziende Farmaceutiche, nonché di privati a seguito di cambio/fine terapia o decesso di un congiunto malato.

FARMACIE - COME ADERIRE:

Clicca sul *Link* sottostante e compila il *Form* in modo da avere le informazioni utili riguardo il **Luogo di Consegna** del **Contenitore** per la **Raccolta dei Farmaci**.

<http://www.ordinefarmacistinapoli.it/ordineNuovo/news/1097-un-farmaco-per-tutti>



RACCOLTI FINORA PIÙ DI 250.000 CONFEZIONI DI FARMACI E DISPOSITIVI DONATI AI SEGUENTI ENTI ASSISTENZIALI:

La Tenda, La Casa di Tonia, Emergency, Ordine di Malta, UNITALSI Campania, Stelle in Strada, Suore della Carità di Madre Teresa di Calcutta, Elemosiniere del Santo Padre, Croce Rossa, Enti Internazionali operanti in Benin, Burkina Faso, Venezuela, Columbia, Guatemala

Progetto “Una Visita per Tutti”

Camper della Salute per la prevenzione dell'Insufficienza Venosa

Camper della SALUTE Visite Mediche Gratuite
Insufficienza VENOSA



Lunedì 25 e Mercoledì 27 Novembre

Il Camper della Salute dell'Ordine ha fatto sosta a **Monte di Procida** e **Pozzuoli**
Oltre 170 visite con Ecocolor Doppler