



AVVISO

Ordine

1. Ordine : Fondazione
2. Master in Galenica

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. "Acqua liscia o frizzante? Meglio senza bollicine"
4. Il segreto degli spaghetti: come cucinarli per ridurre le calorie



Prevenzione e Salute

5. Lo sai che la quantità di alcol tollerata cambia in base all'età?
6. Dopo le feste gonfiore e disturbi, ecco i cibi amici
7. Tumore orofaringeo, il sesso orale fa crescere il rischio del 22 per cento



www.farmaciacentrosalute.it

Proverbio di oggi.....

Chi va pe' cchistu mare, chisti pisce piglia.

LO SAI CHE LA QUANTITÀ DI ALCOL TOLLERATA CAMBIA IN BASE ALL'ETÀ?

*Forse non tutti sanno che la quantità di **alcol** tollerata da **fegato** e **cervello**, e in generale dall'organismo, cambia in base all'età.*

Per questo motivo, un consumo moderato di **alcol**, sempre raccomandabile per evitare l'effetto tossico dell'**alcol** su organi come **fegato**, sistema nervoso centrale e cuore, diventa ancora più importante in ragazzi, anziani e donne in gravidanza e allattamento che dovrebbero evitarlo.

L'**alcol** infatti è una sostanza estranea all'organismo, non essenziale, che è stata classificata tra le **sostanze cancerogene** e tra le droghe per la sua azione psicoattiva sul **di et  compresa tra 11 e 15 anni**, et  in cui oggi pi  frequentemente iniziano a bere, il consumo di **alcol** deve essere evitato perch  il **sistema enzimatico di degradazione dell'alcol non si   ancora formato completamente**.

Considerando che **una unit  alcolica** corrisponde a

- un **bicchiere piccolo (125 ml)** di vino di media gradazione,
- una **lattina dose da bar di aperitivo (80 ml)**
- di **superalcolico (40 ml)**,

  definito un comportamento a rischio quando il consumo quotidiano eccede le 2-3 unit  alcoliche al giorno per l'uomo, 1-2 per la donna, 1 per gli anziani e qualsiasi quantit  al di sotto dei 15 anni, cos  come il consumo di bevande alcoliche fuori pasto almeno una volta alla settimana e il consumo di 6 o pi  bicchieri di bevande alcoliche in una sola occasione (**binge drinking**).

Nei giovani, data la dipendenza fisica e psichica provocata dall'assunzione continuativa di alcool, **praticare attivit  fisica** o frequentare a scuola coetanei in grado di influenzare l'atteggiamento aiutano ad evitare il consumo di alcool. (*Salute, Humanitas*)



SCIENZA E SALUTE**"ACQUA LISCIA O FRIZZANTE? MEGLIO SENZA BOLLICINE"**

E' il classico buon proposito di ogni gennaio. Bere di più per stare bene. C'è differenza fra le due opzioni? A rispondere due studiosi sulla rivista scientifica The Conversation Nicola Innes

MANGIARE meno e bere di più è il classico buon proposito di ogni gennaio. Ma se mangiare meno è arduo per chiunque, per alcuni è dura anche bere di più, perché l'acqua non piace a tutti, e per molti i famosi 6-8 bicchieri al giorno raccomandati dai medici equivalgono a una tortura. Capita allora che i bevitori riluttanti si dissetino con *acqua frizzante*, che è più sapida e va giù meglio di quella liscia.



Ma bere liscio o bere gassato è la stessa cosa?

ATTENTI AI DENTI CON QUELLA FRIZZANTE

L'**acqua gassata** è un'acqua ricca di anidride carbonica, la CO_2 , che è un gas. Se la CO_2 è presente già quando sgorga dalla sorgente si dice che l'acqua è effervescente naturale, quando invece **l'anidride carbonica viene addizionata** al prodotto al momento dell'imbottigliamento tramite un processo che si chiama **carbonazione** si dice frizzante artificiale.

La CO_2 in acqua produce H_2CO_3 , cioè acido carbonico, che ha un **pH con un valore tra 2 e 3**, acido appunto (il *pH dell'acqua liscia è neutro, pari circa a 7*).

L'acido carbonico fa due cose, la prima è piacevole:

- *stimola i recettori presenti nel cavo orale dando la nota sensazione dissetante, di freschezza e di istantaneo benessere tipica delle bibite gassate (non solo dell'acqua). Una sensazione che comunque è momentanea, dura qualche secondo.*

L'EROSIONE DELLO SMALTO

L'altro effetto invece, l'acido carbonico lo esercita sullo strato più esterno dei denti, lo smalto, un materiale particolarmente ricco di minerali come il calcio o il fosforo e che protegge la dentatura.

Se si consuma **acqua gassata** d'abitudine - o anche bibite gassate, light o zuccherate che siano con un pH di regola ancora più acido dell'acqua addizionata - **lo smalto può demineralizzarsi**, cioè perdere parte dei suoi mattoncini. Questa demineralizzazione dovuta all'acidità provoca la formazione di piccoli pori sulla superficie dentale, pori che inizialmente sono microscopici e si possono colmare fornendo minerali dall'esterno, per esempio – dicono le due ricercatrici - tramite dentifrici ad hoc. Ma che oltre un certo livello non si riesce più a chiudere, perché si dissolvono più minerali di quanti se ne possano fornire, e lo smalto si deteriora definitivamente.

L'ACQUA GASSATA SOPPRIME L'APPETITO?

Le esperte dicono che on line c'è chi dice che l'acqua frizzante agisca come un soppressore dell'appetito, in pratica facendo sentire sazi e quindi aiutando a mangiare meno e a perdere peso. In realtà **l'acqua frizzante – rimane nello stomaco quanto quella senza gas**. Anche quando viene bevuta durante i pasti - lo stomaco si svuota alla stessa velocità con la quale si libera pasteggiando con acqua senza bollicine.

CON O SENZA GAS L'ACQUA È MEGLIO DELLE BIBITE: L'acqua pura disseta, non ha calorie, è economica, non danneggia i denti. L'acqua è una scelta di salute. Tuttavia va detto che **l'acqua frizzante è certamente una scelta più salutare delle bevande analcoliche zuccherate** visto che "si stima – che le bevande analcoliche contribuiscano per circa il 25% all'assunzione di zucchero negli adulti e aumentino l'acidità orale. Mentre "la maggior parte delle acque gassate - non contiene zuccheri aggiunti". Ma bibite a parte, e concludendo: **se l'acqua liscia proprio non va giù, va bene anche quella gassata**, che mantiene ugualmente idratati e può essere un'alternativa più gustosa. A patto di "tenere presente *quanto spesso* la bevi, per la salute dei denti". Insomma ancora una volta fondamentale è la misura, la frequenza del consumo degli alimenti, perché in genere, e anche in questo caso, è raro che uno vale uno. (*Repubblica, Salute*)

SCIENZA E SALUTE

IL SEGRETO degli SPAGHETTI: COME CUCINARLI per RIDURRE le CALORIE

A volte la passione per un cibo può accendere la curiosità degli scienziati.

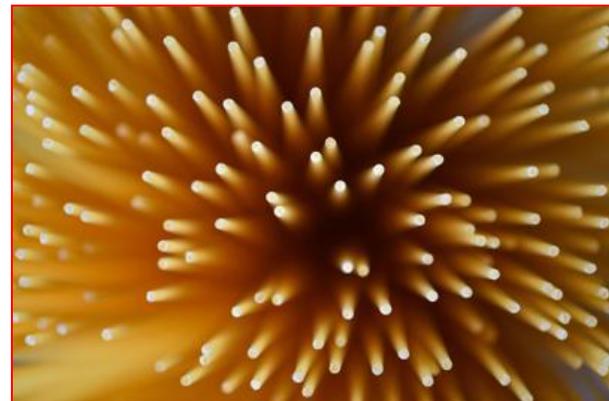
Potrebbe essere accaduto proprio questo nel caso del team di studiosi dell'**University of California a Berkeley (Usa)** che ha deciso di svelare i segreti di un alimento principe della cucina italiana: gli **spaghetti**.

Finire in una pentola di acqua bollente trasforma, infatti, questo tipo di pasta da fragili *'bastoncini'* non commestibili a morbidi e deliziosi *'serpentelli'*.

Ebbene, lo studio ha indagato proprio sui meccanismi alla base della deformazione degli spaghetti durante la cottura.

I ricercatori hanno identificato **tre 'stadi' di uno spaghetti in cottura**:

- ✓ **incurvato**
- ✓ **depositato**
- ✓ **arrotolato**



Lo studio - appare su **'Physical Review E'**, rivista dell'American Physical Society.

Quando vengono messi in una pentola di acqua bollente, gli spaghetti prima si incurvano appoggiandosi al bordo, poi si depositano sul fondo della pentola, infine si ripiegano su se stessi.

Una scoperta che potrebbe non stupire troppo massaie e cuochi, ma incorporando queste proprietà nel loro modello, i ricercatori sono stati in grado di replicare con precisione il comportamento di questo tipo di pasta.

I ricercatori non si sono fermati qui:

- ✓ hanno testato questo modello con un singolo filamento di spaghetti messo **a bagno per due ore in una pentola di acqua a temperatura ambiente**.

I risultati confermano la capacità del modello di prevedere il comportamento meccanico di questa pasta.

Si tratta, argomentano i ricercatori, di conoscenze potenzialmente preziose per il settore della produzione alimentare e per la scienza dell'alimentazione.

La ricerca futura potrebbe esaminare la deformazione di **rigatoni o lasagne**, suggeriscono gli autori dello studio scientifico, che immaginiamo appassionati di pasta (e di cucina italiana).

E se ormai questo piatto ha conquistato tutto il mondo, dopo le abbuffate delle feste di fine anno può essere utile il suggerimento di **Deborah Tognozzi, biologa nutrizionista, specialista in applicazione Biotecnologiche del Gruppo Sanitario Usi**:

- ✓ "Consumare **pasta cotta al dente, raffreddata in frigorifero e riscaldata poi in padella** - spiega all'**AdnKronos Salute** - rende l'amido più resistente:
- ✓ **si abbassa l'indice glicemico dell'alimento e si riducono le calorie assorbite**".

**Più la pasta è al dente –
più l'indice glicemico è basso.**

Inoltre lo spaghetti ha meno zuccheri rispetto alla **pasta corta**, per via di un processo di gelatinizzazione dell'amido.

Quindi gli spaghetti sono una scelta migliore per le persone a **dieta**, che possono condirli con gamberetti e zucchine, o comunque proteine e verdure, per favorire il senso di sazietà ed evitare il picco glicemico".

(Salute, AdnKronos)

PREVENZIONE E SALUTE**DOPO LE FESTE GONFIORE E DISTURBI, ECCO I CIBI AMICI**

Abbuffate che si protraggono spesso per l'intera durata delle feste. Così al rientro al lavoro in molti si ritrovano gonfi, appesantiti e con qualche chilo in più.

"La sensazione di **gonfiore deriva da un'alterazione dell'equilibrio del nostro microbiota intestinale**, determinata da una scorretta alimentazione durante questo periodo festivo che ha causato probabilmente uno stato di *disbiosi intestinale*, ossia un'alterazione della flora batterica microbica intestinale".

"In questo senso alcune strategie alimentari aprono scenari promettenti:

- ✓ *cibi mirati all'aumento delle specie batteriche benefiche possono prevenire o migliorare le malattie collegate alla disbiosi ed aiutare la perdita di peso.*

Il microbiota è una comunità eterogenea e numerosa composta all'incirca da 100 trilioni di batteri che vive in perfetta simbiosi con noi e che colonizza tutto il nostro apparato digestivo, in particolare l'intestino tenue e il colon –

Le sue alterazioni qualitative e quantitative hanno inevitabilmente ripercussioni sulla nostra salute ma anche, e sul nostro peso. Dunque, la terapia nutrizionale mirata della disbiosi prevede innanzitutto un cambiamento consapevole delle abitudini alimentari, attraverso una corretta alimentazione, associata a disintossicazione, pulizia intestinale e drenaggio.

Una dieta ben bilanciata, che include l'utilizzo di **prebiotici e probiotici**, favorisce la formazione e la manutenzione mantenimento di una comunità microbica dove le diverse specie di batteri vivono in un sistema di controllo e bilanciamento reciproco".

Quali sono allora i **cibi consigliati per migliorare la qualità del microbiota intestinale** e incidere in senso positivo sulla salute dopo le abitudini alimentari scorrette assunte durante le feste?

**SÌ FIBRE, INTEGRALI E BIO:**

"E' fondamentale seguire un'alimentazione che mantenga un'inflammatione fisiologica assumendo cibi integrali, crudi, non geneticamente modificati e possibilmente biologici, favorendo i *cibi fermentati e coltivati come i crauti, o il kimchi* (piatto coreano di verdure fermentate con spezie), la *kombucha* (tè addolcito e fermentato), le *alghe* che hanno un effetto sulla riduzione

dell'inflammatione e dell'insulinoreistenza, molto importanti, gli alimenti ricchi di fibre prebiotiche come inulina che troviamo nel *topinambur, aglio, tarassaco, cicoria, cipolle, porri, asparagi e banane*, da consumare acerbe per il loro alto contenuto di amido resistente", spiega la nutrizionista.

SÌ GRASSI INSATURI, CACAO E (POCO) VINO ROSSO:

"Alcuni grassi sono molto importanti e benefici quindi nutrizionalmente utili come quelli che troviamo nell'olio extravergine di oliva, nella frutta secca, nel pesce grasso e nell'avocado. Le uova, soprattutto la mattina, sono fonte di proteine e altri nutrienti.

Sì a cacao crudo, e ad almeno un calice di vino rosso a settimana come fonte di polifenoli.

Via libera ad alcune spezie come la curcuma, antiossidante e antinfiammatoria".

SÌ YOGURT E ALIMENTI FERMENTATI:

"Come probiotici sono importanti gli alimenti fermentati in quanto ricchi di microbi diversi come

- ✓ *lo yogurt, alcuni formaggi tipo ricotta, caprino e robiola, il kefir* (bevanda di latte fermentata),
- ✓ *il kimchi* (contorno vegetale originario della Corea)
- ✓ *l'aceto di sidro di mele* che preso prima dei pasti in due cucchiaini aiuta a tenere sotto controllo la glicemia ed evita i picchi glicemici".



NO ECCESSO DI GLUTINE E CARNI ROSSE:

"evitare o limitare cibi pro-infiammatori vuol dire anche limitare l'uso del glutine, scegliendo riso o pseudocereali come quinoa e grano saraceno o miglio, eliminare il glutammato monosodico, dolcificanti artificiali, succo di glucosio e sciroppo di mais.

Sì ad orzo e avena. Inoltre in caso di disbiosi è utile ridurre il consumo di carne rossa: preferire quindi la carne bianca, lasciando la carne rossa una volta a settimana".



NO SALE, ZUCCHERI: "Evitare o consumare con estrema moderazione sale, carboidrati complessi raffinati, zuccheri e grassi raffinati, evitare o limitare il consumo di bevande gassate e zuccherate, cibi industriali e processati e dolcificanti". Sì ad orzo e avena. Un ultimo consiglio:

- ✓ consumare pasta o riso cotti al dente, raffreddati in frigorifero e riscaldati anche in padella, in quanto questo procedimento rende l'amido più resistente, **dimezza le calorie assorbite**. (AdnKronos)

PREVENZIONE E SALUTE

TUMORE OROFARINGEO, IL SESSO ORALE FA CRESCERE IL RISCHIO DEL 22 PER CENTO

Uno studio americano quantifica le maggiori possibilità di esporsi a un rischio tumorale attraverso questa pratica. Protagonista dell'analisi statistica il noto papilloma virus

Nel mondo ogni anno 500mila persone subiscono una diagnosi di tumore al cavo orale, ma la percentuale è in netto aumento. Tra le categorie a rischio non ci sono solo accaniti **fumatori e bevitori, ma anche coloro che hanno rapporti orali**.

Il sesso orale viene infatti chiamato in causa da questo ennesimo studio che ne mette in luce i rischi, quantificando con precisione e per la prima volta i pericoli a cui espone.

Da tempo è noto che i **rapporti orali contribuiscono ad aumentare il rischio di tumore**, ma l'ultima ricerca in questa direzione pubblicata su *Jama Oncology*, quantifica direttamente questo legame, chiamando in causa il **papilloma virus** (HPV), responsabile di una larga parte dei tumori orofaringei.



**Percentuali
Precise**

La ricerca parla delle maggiori possibilità di ammalarsi di cancro attraverso questa pratica sessuale che sostanzialmente costituirebbe una sorta di autostrada per il virus, trasportandolo dall'utero alla bocca.

La bocca, a livello cellulare, è infatti molto simile alla *vagina* e alla *cervice* e tutte e tre presentano mucose con una struttura che costituisce il target ideale di due tipi di **HPV**, il **16** e il **18**.

L'Agenzia internazionale per la ricerca sul cancro ha infatti confermato l'evidenza oncogena per 12 tipi di HPV e si stima in particolare che HPV 16 e HPV 18 siano responsabili di oltre il 70 % dei casi tumorali.

Lo studio americano è il primo a dimostrare che la presenza del papilloma virus nel cavo orale porta allo sviluppo del tumore orofaringeo e sostiene che il **rischio di sviluppare un tumore è 22 volte superiore per chi ha questo virus rispetto a chi non lo ha**.

**PAPILLOMA
VIRUS**

L'**infezione da papilloma virus** (HPV) gioca un ruolo cruciale nello sviluppo del tumore della cervice uterina e oggi si ritiene che svolga un ruolo importante anche nell'eziopatogenesi dei tumori del cavo orale e dell'orofaringe.

Attualmente rappresenta la causa di circa il 35% dei tumori dell'orofaringe in Italia, con un costante incremento. Negli Stati Uniti la situazione è ben peggiore e sta raggiungendo livelli endemici (**70%** dei tumori dell'orofaringe).

Il gruppo di virus conosciuto come HPV trova un ambiente fertile nelle membrane umide, tra cui il **collo dell'utero, la bocca e la gola**, e a rischio sono chiaramente anche gli uomini.

Le neoplasie del cavo orale colpiscono dunque particolari categorie e in questa ottica è più che mai fondamentale una capillare opera di sensibilizzazione. (Salute, Corriere)

Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

LA BACHECA



Formazione, borse di studio e una casa di riposo per le fasce deboli
Il presidente dell'Ordine Santagada: siamo vicini a chi è in difficoltà



IL PROGETTO
Da sinistra
Raffaele
Marzano
e Vincenzo
Santagada,
consigliere
e presidente
dell'Ordine
dei farmacisti
di Napoli



FONDAZIONE
Ordine dei Farmacisti
della Provincia di Napoli

Sostienici con il Tuo 5x1000

Dona il tuo
5x mille

Fondazione solidale sfida dei Farmacisti

L'Ordine dei Farmacisti di Napoli inaugura una Fondazione per sostenere attività sociali e culturali e contribuire al mantenimento del patrimonio dei saperi professionali e al progresso della scienza farmaceutica. L'istituzione, voluta dal presidente Vincenzo Santagada, è nata per valorizzare la professione del farmacista e garantire anche una formazione moderna ed efficace che agevoli l'occupazione e vantaggi gli utenti della farmacia. Una moderna governance sanitaria, la prevalente territorializzazione dei processi di cura, l'esigenza di servizi cognitivi ad elevato livello di specificità, le attività di prevenzione comprendenti la promozione dei corretti stili di vita e gli screening, la presa in carico del paziente per il potenziamento dell'aderenza alle terapie e della gestione delle cronicità sono al centro degli interessi della Fondazione. Sono previsti conve-

gni, riunioni, seminari sulle materie di interesse professionale e in tema di politica sanitaria nonché iniziative editoriali per contribuire al progresso scientifico-culturale della professione, anche attraverso borse di studio e di ricerca scientifica farmaceutica.

Inoltre è in cantiere la realizzazione di un centro ricreativo, culturale e di riposo per i farmacisti in difficoltà. Un polo di accoglienza che sarà anche un centro di scambio culturale. La Fondazione andrà a potenziare le iniziative già presenti sul territorio e a livello internazionale quali "Un Farmaco e Una Visita per Tutti", promosse dall'Ordine dei Farmacisti della provincia di Napoli insieme al cardinale Crescenzo Sepe, per sostenere le fasce deboli. L'iniziativa, attiva da 5 anni, è a carattere permanente quindi è possibile donare e raccogliere farmaci e dispositivi medici ogni giorno ne-

gli appositi contenitori posti dinanzi le farmacie. I due programmi hanno permesso fino ad oggi di distribuire farmaci per un valore di tre milioni di euro e di effettuare 8 mila visite gratuite. «Si continueranno a rafforzare le attività in corso - dichiara il presidente Santagada - con uno sguardo sempre più ampio al territorio napoletano afflitto da fasce di popolazioni sempre più fragili. I farmacisti si occupano ogni giorno del bene primario delle persone, la salute. Sguardo e braccia operative a sostegno delle fasce sociali deboli che in questo momento soffrono e subiscono la cosiddetta povertà sanitaria sono il primo passo - sottolinea Santagada - per ridare linfa materiale e spirituale alla società. Napoli ormai rappresenta un modello di raccolta e distribuzione farmaceutica su base volontaristica replicabile in tutta Italia».

MASTER di II livello GALENICA MAGISTRALE ed OFFICINALE

Scadenza del Bando **15 Gennaio**.



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI NAPOLI FEDERICO II
DIPARTIMENTO DI FARMACIA

Anno Accademico 2019-2020

MASTER di II livello Galenica Magistrale ed Officinale



Il Master si pone l'obiettivo di formare professionisti:

- esperti nel campo delle preparazioni galeniche magistrali ed officinali operanti nel settore pubblico e/o privato, nelle farmacie e nelle officine autorizzate all'allestimento di formulazioni farmaceutiche, fitoterapiche e/o a valenza salutistica
- esperti che possano svolgere un ruolo di consulenza a livello formulativo, esecutivo e di controllo di qualità delle formulazioni galeniche nel settore farmaceutico e salutistico

Percorso Formativo

Il Master si articola per 1500 ore (60 CFU) tra didattica frontale, esercitazioni di laboratorio, seminari e visite a scopo didattico presso officine farmaceutiche.

Destinatari

Il Master si rivolge ai laureati in Farmacia ed ai laureati in Chimica e Tecnologia Farmaceutiche (o in possesso di altra laurea afferente alla classe 14 S o LM13 o LM-09 o 9/5 ai sensi del DM del 9.7.2009 pubblicato su G.U. n.233 del 7.10.2009) che in relazione a formulazione ed allestimento di:

- preparati magistrali
- galenici officinali multipli
- prodotti salutistici
- medicinali omeopatici

saranno in grado di fornire un prodotto rispondente ai requisiti di qualità, efficacia e sicurezza nel rispetto della normativa vigente e potranno consigliarne le corrette modalità d'impiego.

Sede del corso

Le attività didattiche si svolgeranno presso la sede del Dipartimento di Farmacia utilizzando aule con attrezzature multimediali e laboratori didattici per lo svolgimento di esercitazioni pratiche a posto singolo.

Durata: 1 anno

Numero massimo di partecipanti: 35

Contributo: 2.500 euro



Per informazioni rivolgersi a
Prof.ssa Agnese Miro - Dipartimento di Farmacia
Tel. +39 081 678615 - email: miro@unina.it
Dott.ssa Michela Russo- Dipartimento di Farmacia
Tel. +39 081678658 - email: michela.russo@unina.it



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

in collaborazione con

