



AVVISO

Ordine

1. Crediti ECM e autoformazione
2. Corso di Perfezionamento

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. La prima maratona fa ringiovanire di 4 anni
4. Perché i piedi puzzano di formaggio?



Prevenzione e Salute

5. Cereali integrali amici della linea
6. Piccoli cambiamenti che vi faranno dimagrire e che riuscirete a mantenere.



www.farmaciacentrosalute.it

Proverbio di oggi.....
T'aggia 'mparà e pò t'aggia perdere....

La prima maratona fa ringiovanire di 4 anni

Uno studio ha quantificato i benefici per chi si misura per la prima volta con la maratona: negli anziani l'età vascolare si riduce di 4 anni.

L'anno nuovo è iniziato da poco, e sicuramente per molti di noi sulla lista di buoni propositi compare la voce "andare a correre".

Secondo la ricerca [pubblicata sul Journal of the American College of Cardiology](#) è davvero un'ottima idea, specie se non avete più vent'anni:



- ❖ *correre una maratona per la prima volta avrebbe infatti numerosi benefici sulla nostra salute, tra i quali diminuire la pressione sanguigna, la rigidità aortica (che aumenta con l'età) e, più in generale, ridurre l'età vascolare di circa 4 anni.*

LA RICERCA. Gli studiosi hanno esaminato i partecipanti prima e dopo la maratona, per determinare se la rigidità aortica fosse curabile attraverso l'esercizio fisico. Gli aspiranti maratoneti potevano seguire un allenamento di 17 settimane disegnato dai ricercatori stessi in preparazione alla corsa, oppure allenarsi per conto proprio. In media, le donne hanno completato la maratona in 5,4 ore, gli uomini in 4,5 ore.

L'AORTA RINGRAZIA. Dai risultati emerge una diminuzione nella pressione sanguigna **diastolica** e **sistolica** rispettivamente di 4 e 3 mmHg.

In generale, la rigidità aortica è diminuita, e la distensibilità (ovvero la capacità di gonfiarsi con la pressione sanguigna) dell'aorta distale è aumentata del 9%: l'equivalente di quasi quattro anni di riduzione dell' "età aortica".

Inoltre, dallo studio emerge che i benefici sarebbero maggiori per gli individui **più anziani**: «lo studio dimostra che, con l'attività fisica, in soli sei mesi è possibile contrastare gli effetti che l'età ha sui nostri vasi sanguigni».

«È molto importante **modificare il proprio stile di vita per rallentare i rischi associati all'invecchiamento**: non è mai troppo tardi, come dimostrano i nostri corridori più anziani». (*Salute, Focus*)

PREVENZIONE E SALUTE**CEREALI INTEGRALI AMICI DELLA LINEA**

*Con il **pane nero** si dimagrisce? Con i rigatoni scuri scende l'ago della bilancia? Stando a quel che emerge dalle ricerche, i cereali integrali farebbero calare la pancetta.*

Migliora il girovita

Gli studi epidemiologici, cioè su popolazioni, arrivano alla conclusione che il **consumo di chicchi integrali e derivati è associato a un miglioramento della linea** (quando si segua una dieta equilibrata, ovvio).

Nelle sperimentazioni non viene dimostrato in maniera univoca che si perdano chili ma è provato che si aggiustano le misure, diciamo così, nel senso che si *rimpicciolisce la circonferenza del punto vita e si ritira il grasso viscerale*. Non male.

Si è anche visto come le persone con un peso normale che mangiano cereali integrali in maniera regolare tendono ad accumulare meno chili con l'età.

**Più sazietà**

Quello su cui non si hanno dubbi è che gli **eccessi di riso bianco o pane con farina 00 favoriscono l'accumulo di adipe**. E aumenta l'appetito. Succede perché i chicchi raffinati alzano in fretta il livello di zuccheri nel sangue e **spingono la produzione di insulina**:

- *l'ormone apre le porte delle cellule al glucosio, abbassa velocemente la glicemia e si ha di nuovo fame.*

I cereali che non hanno perso pezzi sulla strada della molitura invece danno un senso di sazietà che dura più a lungo.

Si mangia meno

Passare all'integrale significa riabituare un gusto che non è però estraneo all'uomo.

Prima i cereali venivano consumati interi, sono stati i progressi nella lavorazione dei chicchi a consentire la rimozione su larga scala della crusca e del germe.

Cambia anche la masticazione: quando si mangiano prodotti ricchi di fibre insolubili i molari devono faticare, lo esige la consistenza.

Non male.

Una serie di studi invita a credere che masticare lentamente aiuti a mangiare meno.

Alcuni esperimenti parlano di una riduzione del 10-20% della quantità di cibi ingeriti se non s'ingolla il boccone ma lo si tiene tra i denti, schiacciandolo fino a una ventina di volte.



(Salute, Corriere)

SCIENZA E SALUTE**PICCOLI CAMBIAMENTI che vi faranno DIMAGRIRE e che Riuscirete a MANTENERE**

Lievi modifiche delle abitudini protratte nel tempo sono garanzia di risultati duraturi nella perdita di peso

Chi va piano...

Più che diete troppo restrittive o allenamenti spossanti che vengono abbandonati dopo poche settimane, la ricerca mostra che **le persone che adottano piccoli e positivi cambiamenti nel loro stile di vita**, come bere più acqua o camminare cinque minuti in più al giorno, perdono più peso e mantengono più a lungo il loro stato di benessere e salute. Ecco qualche suggerimento che poi ognuno può personalizzare in base alle proprie preferenze e con l'aiuto del medico. Ne bastano due. Per sempre.

**Da cinque a 2**

Non ci sono nutrienti buoni o cattivi di per sé ma sicuramente la “palma per il peggio” va ai cosiddetti cibi “lavorati” o “trasformati” (che comprendono i cibi “spazzatura”):

❖ **gli alimenti confezionati tendono a essere ricchi di sodio, grassi e zucchero, nutrienti che bisogna fortemente limitare.**

- ❖ Sceglietene 5, che si tratti di biscotti, crackers, patatine o caramelle e gradualmente eliminateli uno alla volta.
- ❖ **Ogni settimana via uno fino a quando non ne terrete solo uno o due.** Allo stesso tempo, pensate a snack più sani, come *carotine con hummus, yogurt greco e frutti di bosco freschi, frutta a guscio.*

Caffè e latte. Solo.

Una normale tazza di caffè con un po' di latte e anche un po' di zucchero ha centinaia di calorie in meno rispetto alle bevande pronte di alcune catene che offrono colazioni o di quelle che troviamo nelle macchinette distributrici, che sono praticamente dessert in una tazza. Scegliete latte parzialmente scremato non zuccherato, aggiungendo solo un tocco di miele e un pizzico di cannella per il sapore.

**Prepararsi il pranzo a casa**

Questo vi farà risparmiare migliaia di calorie all'anno, per non parlare dei soldi. Ad es. una **Caesar Salad con pollo grigliato** in una catena di fast food ha 610 calorie, il 40 % delle quali derivanti da grassi, oltre a più 1.440 mg di sodio, più della metà della quantità giornaliera raccomandata. Se portiamo da casa un panino con petto di pollo su pane integrale e maionese, pomodori e lattuga questo aiuterà a ridurre calorie e sodio.

Regalatevi un dolce

Potrebbe sembrare contraddittorio regalarsi un dessert quando si sta cercando di perdere peso, ma la verità è che privarsi completamente di dolci può portare a mangiare di più. **Impariamo a dimezzare le porzioni e a gustare**, come fosse davvero un premio. Annusiamo, guardiamo e assaporiamo ogni boccone. **Mastichiamo lentamente**, concentrandoci su consistenza e gusto. Mentre lo facciamo, chiediamoci se ne vogliamo un altro boccone o ci sentiamo soddisfatti. Ci aiuterà a mangiare in modo più consapevole.



Dormire

La ricerca mostra che solo poche notti di privazione del sonno possono portare a un aumento di peso quasi immediato. Questo perché quando non si dorme abbastanza, non si è propensi a fare scelte sane durante il giorno.

Quando siamo stanchi tendiamo a compensare con cibi grassi e zuccherati.

Anche altre due accortezze:

- ❖ *la cena è il pasto più ricco della giornata?*
- ❖ *Sarebbe meglio fosse la colazione.*
- ❖ *State mangiando troppi snack di mezzanotte?*

Ogni cosa ingurgitata non verrà smaltita quindi a cena finita casomai quel che si può fare è bere una tisana o una camomilla.



Due piegamenti ogni spot pubblicitario

Muoversi di più ogni volta che si può. Non è solo questione di fare una passeggiata durante la pausa pranzo. Potete muovervi anche davanti alla tv:

- ❖ *un salto, uno squat, gli addominali, le flessioni, i piegamenti... tutto ciò che aumenta la frequenza cardiaca va bene.*

Potreste decidere di farlo durante le pause pubblicitarie e andrà benissimo:

- ❖ **sono 2 minuti e potreste bruciare anche 270 calorie al giorno**, il che può tradursi in una perdita di peso di diversi chili in un anno.

Meno di 2 km

Gli americani usano le auto per i due terzi di tutti i viaggi che sono meno di 2 km e l'89 % di tutti i viaggi che vanno da 2 a 3 km, ma ogni ora aggiuntiva passata alla guida è associata a un aumento del 6% di obesità. Potete provare con questa regola: se le commissioni che dovete fare sono a meno di 2 km di distanza camminate; oppure parcheggiate l'auto e fate diverse commissioni nel raggio di 2 km, invece di spostare l'auto ogni volta.

Potenziamento

I muscoli fanno consumare calorie anche a riposo. Quindi sarebbe meglio aumentare la loro massa. Potete fare qualsiasi esercizio di potenziamento:

- ❖ **squat o flessioni**, l'unica regola da seguire è che ogni esercizio dovrebbe durare almeno tra i 60 e i 90 secondi.



Anche solo 5 piani al giorno

Anche solo due minuti per **salire le scale ogni giorno** (dai 3 ai 5 piani) può portare a bruciare abbastanza calorie per eliminare l'aumento di peso annuale medio di 1-2 kg l'anno che registrano moltissime persone. Salire una rampa di scale può anche aiutare a rafforzare glutei e quadricipiti, quindi ci sono benefici anche rispetto all'allenamento della forza.

Meglio frullato che succo

Al posto di un succo di frutta che tende ad avere molto zucchero, godetevi un frullato. I frullati sono una scelta molto più sana dei succhi di frutta perché mantengono intatte le fibre di frutta e verdura, rendendo quel che si beve più saziante e nutriente, anche se lo zucchero della frutta rimane, ma non è "aggiunto". Per favorire la sazietà, mangiatelo in una ciotola con un cucchiaino, invece di usare la cannuccia. Masticare genera più saliva, che a sua volta porta un messaggio al cervello che l'intestino deve prepararsi per la digestione: è un segnale che aiuta il senso di sazietà, bere non lo attiva.

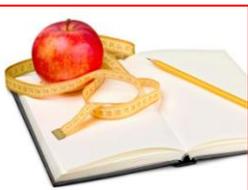


L'acqua (anche a piccoli sorsi)

Rimanete idratati perché la sete può essere scambiata per fame. Quindi è importante bere diversi “sorsi” d'acqua durante il giorno, anche solo aumentare la quantità “*bagnandosi le labbra*”.

L'acqua è anche la chiave per una digestione e un metabolismo migliori.

Probabilmente avete sentito la regola che **bisognerebbe berne 8 bicchieri al giorno**, ma la quantità varia notevolmente per ogni persona. Chi è molto attivo, assume determinati farmaci o soffre di alcune patologie deve bere di più.



Tenere un diario alimentare

Tenere un diario alimentare non è da tutti ma può aiutare a focalizzare quanto e cosa mangiamo. Serve a controllare le porzioni, ma anche a capire come fare scelte alimentari più intelligenti.

Saltate troppi pasti? Mangiate sempre le stesse cose? Mangiate troppo quando vi sentite stressati?

A volte nella fretta ci perdiamo la consapevolezza: conoscere il proprio modo di alimentarsi può aiutare a capire quali cambiamenti sono i più indicati.



I fitness tracker

I fitness tracker oggi ci consentono di avere maggiore controllo su abitudini alimentari, di sonno e di allenamento. Al posto del diario è una valida alternativa per conoscersi e può aiutare anche a centrare l'obiettivo indicato da molti specialisti:

- ❖ **esercitarsi per 150 - 300 minuti di allenamento a intensità moderata a settimana.**



Trovare alleati

Esercitarsi con un amico aiuta a tener fede agli allenamenti. Nessuno vuole lasciare qualcuno bloccato all'angolo della strada alle 6 del mattino. Se ci si abbona invece a un'app per perdere peso, si può provare a unirsi alle community e partecipare alle sfide, dove ci sono persone con obiettivi simili e che possono condividere i progressi. (*Salute, Corriere*)

PREVENZIONE E SALUTE

PERCHÉ I PIEDI PUZZANO DI FORMAGGIO?

La colpa della puzza dei piedi è dei batteri del genere **Brevibacterium**: si nutrono delle cellule morte della pelle, del grasso e dello sporco che si formano tra le dita dei piedi, producendo **metantiolo**, principale responsabile dei piedi maleodoranti.

Un ricercatore ha anche scoperto che *i batteri di questa famiglia fanno maturare anche un tipo di formaggio olandese (il limburgero)*. E l'odore che ne scaturisce è molto simile. A contribuire alla puzza (dei piedi) sono però anche i *Propionibacteria*, che producono acido propionico (dall'odore simile all'aceto) e *Staphylococcus epidermidis*, che emana **acido isovalerico**.



C'È UNO ZOO NEL NOSTRO CORPO: Si stima che nei piedi alberghino circa

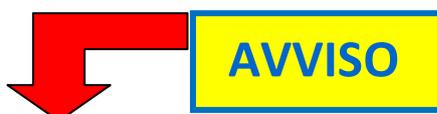
10 milioni di batteri per centimetro quadrato. Il punto è che tutto il nostro corpo è “abitato” da oltre *10.000 miliardi di batteri*. Alcuni sono essenziali per la salute, altri sono nocivi, e molti producono sostanze puzzolenti. Per es., *il cattivo odore del sudore è causato da batteri della pelle*, e in particolare da quelli del genere **Corynebacterium**, che si nutrono di lipidi e producono il *puzzolentissimo acido butirrico*. Un eccesso di questi microrganismi può causare anche infezioni cutanee. Fortunatamente i deodoranti contengono sostanze che li uccidono o impediscono la loro crescita. (*Focus*)

Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli LA BACHECA



Crediti ECM : farmaDAY AUTOFORMAZIONE 2020

Autoformazione e farmaDAY



I crediti formativi ECM acquisiti con **AUTOFORMAZIONE** per l'anno **2019**,
(fino ad un massimo di **30CF**)
attraverso la lettura del **FarmaDAY**,
saranno visibili sull'**account personale** nella banca dati del COGEAPS entro
MARZO 2020.

Visto il successo di questa iniziativa che consente di acquisire crediti formativi
attraverso la lettura quotidiana del **FARMADAY** e di facilitare, di conseguenza, il
soddisfacimento dell'obbligo formativo,
il Consiglio direttivo dell'Ordine ha deliberato di proseguire con questa iniziativa
anche nel triennio **2020-2022.**

COME ADERIRE

Per aderire è sufficiente richiedere la documentazione necessaria alla Segreteria
ECM che svolge attività di **supporto GRATUITO** per tutti gli iscritti all'Ordine di
Napoli per tutto ciò che riguarda gli ECM al seguente indirizzo mail:

infoecm.ordna@gmail.com

EVENTI Mese di Febbraio

Giornata Formativa su cosa può fare il **Farmacista Nutrizionista**.



Giornata formativa

NUTRIZIONISTI IN... REGOLA: CONSIGLI PER L'USO

La professione nel Terzo Millennio: come orientarsi
tra norme, adempimenti e percorsi formativi



Giovedì 6 febbraio 2020
dalle 14:00 alle 17:30
Aula Formativa Federfarma
Napoli - Via Toledo, 156

Saluti istituzionali

Sen. Dott. Vincenzo D'Anna
Presidente Ordine Nazionale dei Biologi
Prof. Vincenzo Santagada
Presidente Ordine dei Farmacisti
della provincia di Napoli
Dott. Vincenzo Piscopo
Commissario della delegazione
dell'Onb per la Campania e il Molise

Apertura dei lavori

Il Gruppo di studio di Nutrizione:
obiettivi, scopi e attività
Dott.ssa Annalisa Giordano
Biologa Nutrizionista, Sub commissario
della delegazione dell'Onb
per la Campania e il Molise
Dott. Natale Gentile
Biologo Nutrizionista, referente Gruppo
di studio di Nutrizione - Delegazione
dell'Onb per la Campania e il Molise

Tavola rotonda

Percorsi formativi, norme
e adempimenti: domande
frequenti e linee di indirizzo
Dott.ssa Claudia dello Iacovo
Delegata nazionale alla Formazione e
Consigliere Ordine Nazionale dei
Biologi
Prof. Vincenzo Santagada
Presidente Ordine dei Farmacisti
della provincia di Napoli
Avv. Chiara Gala
Responsabile Ufficio Legale
Ordine Nazionale dei Biologi
Avv. Mario Ponari
Consulente Privacy
Ordine Nazionale dei Biologi

Moderatrice

Dott.ssa Sarah Di Lauro
Biologa Nutrizionista, componente
Gruppo di Studio Nutrizione

www.onb.it

AgOnb
Agenzia di stampa

Il Giornale dei
Biologi

<bio's>

Radio Bio

ONBTV