



## AVVISO

### Ordine

1. Prevenzione Coronavirus: Manovre di rianimazione
2. Ordine: Sussidio di solidarietà, Assistenza legale gratuita

### Notizie in Rilievo

#### Scienza e Salute

3. Il «test» dell'uovo: se rimane a galla significa che non è più buono?
4. Che cos'è la luce blu e perché fa male agli occhi?
- 5.

#### Prevenzione e Salute

6. Borracce: attenzione ai batteri
7. La dieta vegana è conciliabile con lo sport agonistico? Sì, ma con cautela.

*Proverbio di oggi.....*

**Nu' sputà 'ncielo, ca 'nfaccia te torna...**

**Non disprezzare il bene, perché quel disprezzo si ritorcerà su di Te**

## IL «TEST» DELL'UOVO: SE RIMANE A GALLA SIGNIFICA CHE NON È PIÙ BUONO?

*Mano mano che l'uovo invecchia la traspirazione che avviene tra guscio e ambiente fa in modo che evapori una piccola parte di acqua che viene sostituita dall'aria*

Pubblichiamo la domanda inviata da un lettore al forum Nutrizione e la risposta data dal nostro esperto, il dottor **Andrea Ghiselli**, dirigente di ricerca del Centro CREA - Alimenti e nutrizione e presidente della Società Italiana di Scienze dell'Alimentazione.

**Domanda:** Buongiorno Dottore, ho un dubbio (che mi porto dietro da anni), forse lei può aiutarmi. E' vero che per vedere se un uovo è fresco bisogna immergerlo in acqua e se viene a galla significa che non è più buono? Spesso succede che l'uovo, pur non galleggiando, tenda a salire, magari restando attaccato al lavandino solo di pochissimo: significa che è poco fresco? Grazie se potrà darmi certezze al riguardo.  
Annamaria

**Risposta:** Le uova hanno un alto contenuto di acqua e quel poco di proteine che hanno fanno in modo che il peso specifico sia lievemente superiore all'acqua, ma non troppo. Quel poco però è sufficiente a farle andare a fondo quando si immergono in acqua.

Mano mano che l'uovo invecchia la traspirazione che avviene tra guscio e ambiente fa in modo che evapori una piccola parte di acqua che viene sostituita dall'aria.

Quindi **più l'uovo è vecchio, meglio galleggia.**

Questo non significa che non sia buono, solo che è più vecchio.

(Salute, Corriere)



**SCIENZA E SALUTE****CHE COS'È LA LUCE BLU E PERCHÉ FA MALE AGLI OCCHI?**

*Lo smartphone è, ormai, un oggetto che fa parte della quotidianità di tutti, un oggetto indispensabile per essere sempre connessi con il mondo e vivere il presente.*

Abusare dello smartphone, tuttavia, può comportare dei rischi per la salute.

**Le onde impiegate per i collegamenti alla rete che lo smartphone emette non sono sempre innocue, specie se ci si espone a un contatto prolungato.**

Tuttavia è anche sulla luce blu prodotta dallo schermo sulla quale negli ultimi anni si stanno conducendo numerosi studi.

**Luce blu e occhio**

Si chiama luce blu quella radiazione compresa tra i **380 e i 500 nanometri**. È una forma di luce a cui si è **esposti naturalmente durante il giorno, ma in quantità minori rispetto a quando si fissa lo schermo di uno smartphone o di un computer.**

L'occhio umano è abituato a essere esposto alla luce blu di giorno e reagisce di conseguenza. Se sottoposta a una fonte potenzialmente intensa, la pupilla tende a restringersi per regolare il flusso luminoso, tuttavia non è in grado di discriminare la natura della lunghezza di onda.

Se il soggetto presta molta attenzione a ciò che esegue, l'ammiccamento – cioè il ritmico chiudersi delle palpebre – si fa meno frequente.

Questa condizione in cui **gli occhi si chiudono con minore frequenza** causa una sostanziale **secchezza della superficie corneale**. La differenza, che è di circa cinque volte in meno al minuto, rende le difese dell'apparato visivo più deboli.

Inoltre la visione a una distanza ravvicinata, come quella del computer o dei cellulari, determina l'orientamento dei bulbi oculari in convergenza affinché entrambi osservino il medesimo campo. Quando protratta, questa condizione nei pazienti predisposti può causare disturbi del coordinamento oculare

**I sintomi e la sindrome da computer**

Al problema della luce blu è legata la cosiddetta **CVS (Computer Vision Syndrome)**, o sindrome da computer. La CVS è **una sindrome molto diffusa tra le persone che passano molte ore sui dispositivi elettronici.**

È caratterizzata da prurito, arrossamento degli occhi, affaticamento, offuscamento e sdoppiamento della vista, bruciore, mal di testa frequenti e si estende anche ai dolori al collo.

Nonostante i sintomi della CVS, che pure si presentano da paziente a paziente con differenti livelli di intensità, tendano a sparire dopo poche ore dalla fine del lavoro, la luce blu è dannosa, comunque, anche a lungo termine.

**La luce blu interferisce infatti con la produzione della melatonina, quando l'esposizione avviene durante la sera.** La melatonina è un ormone che regola il ritmo sonno veglia dell'organismo, e per questo utilizzare per molto tempo dispositivi elettronici prima di dormire può provocare disturbi del sonno.

Inoltre, la prolungata e costante esposizione è in alcuni casi caratterizzata da emissione di lunghezze di onda non controllati, in grado di **danneggiare l'epitelio pigmentato retinico.**

Dato che questa parte dell'occhio svolge varie funzioni, tra cui quella di eliminare materiali di scarto depositati sulla retina, **un suo danneggiamento comporta l'insorgere lesione all'epitelio pigmentato della macula**, che talvolta influisce sulla vista in modo irreversibile.

**L'importanza di un controllo dall'oculista**

In particolare per chi lavora molte ore al computer, effettuare regolari controlli da uno specialista è un ottimo modo di tenere **sempre sotto controllo la salute dei propri occhi.**

*(Salute, Humanitas)*



**PREVENZIONE E SALUTE****BORRACCE: ATTENZIONE AI BATTERI**

*La plastica sta provocando danni sempre più seri al nostro pianeta: basti pensare che, nel solo Mar Mediterraneo, finiscono in acqua ogni anno circa 570mila tonnellate di plastica, equivalenti a 33mila bottigliette al minuto.*

Fortunatamente sono sempre più le persone sensibili all'argomento, moltissime delle quali hanno iniziato a utilizzare **borracce** al posto delle bottiglie di plastica monouso.

**Le borracce, però, sono la scelta migliore per la nostra salute?**

Ne parliamo con il dottor **Michele Lagioia**, Direttore Medico Sanitario di Humanitas.

**I batteri a cui fare attenzione**

Le borracce sono senza dubbio una scelta intelligente che potrebbe dare un grosso aiuto nella diminuzione del consumo delle bottigliette di plastica, ma vanno usate con criterio e **mantenute pulite continuamente**.

Non è difficile notare che, se non viene lavata, la borraccia comincerà subito a emanare un cattivo odore, che dovrebbe già bastare per metterci in allarme.

Le borracce sono progettate per mantenere il liquido in esse contenuto in un ambiente umido e scuro, l'ideale per la proliferazione dei batteri, compresi quelli nocivi: numerosi studi hanno dimostrato che, se non vengono lavate bene, possono favorire la nascita di batteri nocivi come le *Pseudomonadaceae*, tra cui la *Pseudomonas Stutzeri* e la *Pseudomonas Diminuta*.

**Cosa mettere nelle borracce?**

Nelle borracce andrebbe messa l'**acqua**, a meno che ci siano precise indicazioni nella confezione che giustifichi il loro utilizzo per contenere altre bevande, dal té alle bevande zuccherate:

- *alcune sostanze acide potrebbero andare a intaccare la borraccia stessa, e lo zucchero residuo contenuto in alcune bevande potrebbe creare l'ambiente adatto per la proliferazione dei batteri.*

Meglio assicurarsi che siano in **acciaio inossidabile per uso alimentare**.

Altri ottimi materiali sono il vetro e il rame, ma anche le **borracce di plastica** non hanno particolari controindicazioni, se mantenute pulite.

**Come pulire correttamente una borraccia**

La pulizia della borraccia dipende dal materiale con cui è fatta. In ogni caso, è bene seguire due regole fondamentali:

- la borraccia **va pulita ogni giorno**,
- **va lasciata asciugare senza chiuderla** con il tappo.

Bastano poche gocce di **detersivo per piatti** diluite in acqua inserite nella borraccia:

- ❖ *basta chiuderla e agitarla forte per fare in modo che il detersivo raggiunga ogni angolo.*

Dopodiché, è necessario **sciacquarla ripetutamente**.

*(Salute, Humanitas)*



**PREVENZIONE E SALUTE**

## LA DIETA VEGANA È CONCILIABILE CON LO SPORT AGONISTICO? SÌ, MA CON CAUTELA

*Ci sono campioni che hanno fatto questa scelta e non sembrano risentirne, però soprattutto quando si chiede una «prestazione» straordinaria al nostro corpo bisogna fare attenzione che non ci siano carenze. Come raccomandano i nutrizionisti*

Il «figlio del vento», il velocista **Carl Lewis**, le regine del tennis **Venus e Serena Williams** e **Martina Navratilova**, ma anche **Marco Bergamasco**, ex star della nazionale italiana di rugby e la ciclista italiana **Antonella Bellutti**, due volte campionessa olimpica a Sydney e Atlanta.

**Che cos'hanno in comune? La dieta «veg».**

**Come conciliare sport ad alto livello con questo regime alimentare?**

«La dieta cento per cento vegetale è completa anche per atleti e appassionati di sport — risponde **Luciana Baroni**, specialista in Neurologia, Geriatria e Gerontologia, fondatrice e presidente della Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana - SSVN —.

Una dieta ottimale è quella costruita secondo le nostre raccomandazioni:

- ❖ consumo quotidiano e variato di tutti i **cibi** dei cinque gruppi vegetali (**cereali, legumi, verdura, frutta, frutta a guscio e semi**).

Anche chi sceglie un'alimentazione **latto-ovo-vegetariana**, segue questi criteri perché il regime nutrizionale è basato su cibi vegetali e il consumo di **latticini** e uova è minimo».

**Gli atleti hanno bisogno di molte calorie in più rispetto a un sedentario, come se la possono cavare?**

«Maggiori sono le **calorie** necessarie, maggiore sarà la quantità di cibo e maggiore il contenuto in nutrienti. Non vi sono problemi a garantire, a partire dalla dieta, **proteine**, ferro, calcio, zinco, vitamine del gruppo B, forniti dalla varietà dei cibi consumati».

**Le proteine sono un punto critico?**

«Una dieta vegan ne contiene molte, specie quella degli sportivi, proprio perché dovendo assumere più calorie, consumano più cibo e quindi più proteine. Il problema delle proteine è che se ne consumano troppe: in una dieta onnivora media anche il doppio del necessario, e ciò danneggia l'organismo».

**Nelle diete al 100 per cento veg bisogna fare attenzione agli Omega 3 che difendono cuore e vasi.**

«Gli **omega-3** sono spesso scarsi in tutte le diete, ma se si fa attenzione è facile includerli nell'alimentazione anche evitando il pesce, che sarebbe bene non consumare molto frequentemente, per questioni di costo, di impatto ambientale, di danno alla salute (alto contenuto, in molti casi, di grassi saturi e di sostanze inquinanti). I vegetali sono un'ottima fonte di acidi grassi Omega 3 e sono utilizzabili in parecchi piatti (purché usati a freddo).

Penso alle noci, ai **semi** di lino e di chia macinati e all'olio di semi di lino. Due porzioni al giorno soddisfano i fabbisogni e una porzione corrisponde per esempio 30 grammi di noci».

**Come assicurare un corretto apporto di vitamina B12, la cui carenza causa anemia e disturbi nervosi?**

«La **B12** è prodotta dai batteri che si trovano nel terreno. I vegani e i latte-ovo-vegetariani ricavano questa vitamina da un integratore; gli onnivori la ricavano dalla carne degli animali. Spesso però non basta, perché la vitamina B12 nella carne è di non facile assorbimento, e quindi anche molti onnivori devono assumerla da un integratore».

**E quando non esistevano integratori né per uomini, né per animali?**

«Oltre un secolo fa, quando gli animali vivevano in natura, gli erbivori, tranne un'eccezione, la assumevano dai batteri che si trovavano nelle radici delle piante».



### **Si verificano carenze di ferro, e conseguente anemia con una dieta veg?**

«Tutti gli atleti, soprattutto se sono donne in età fertile, sono a rischio di carenza. Una dieta vegetale da 3 mila kcal fornisce 34 mg di **ferro**, una da 4 mila kcal 39 mg».

### **E lo zinco, tra altro indispensabile nella costituzione dei muscoli e nel combattere gli effetti dei radicali liberi che aumentano proprio durante l'attività fisica?**

«Una dieta da 3 mila kcal ne fornisce 21 mg, una dieta da 4 mila kcal 24 mg, circa il doppio del fabbisogno».

### **La dieta veg offre vantaggi agli sportivi rispetto alla mediterranea?**

«È di recente pubblicazione un articolo sulla dieta *plant-based* per lo sportivo (*Nutrients*, 2019), che ha analizzato i diversi vantaggi delle diete a base vegetale per gli atleti di resistenza. Tuttavia la ricerca non include un confronto con la dieta mediterranea. In generale, non mi risultano lavori scientifici che comparino le diete vegetali ben costruite con quella mediterranea».

### **Una dieta bilanciata**

Quindi è possibile che seguire una dieta «veg» garantisca facilmente tutti i nutrienti di cui un atleta, o un appassionato, di sport ha bisogno come affermano i suoi sostenitori? «Certo per lo sportivo onnivoro è più facile assumere i nutrienti necessari sia per gli sport di potenza, sia per quelli di resistenza. Numerosi studi hanno dimostrato che nonostante i vegetariani consumino molti cibi a bassa intensità energetica, e l'elevata assunzione di fibra possa ostacolare l'assorbimento di diversi principi alimentari, la copertura del fabbisogno energetico è assicurata. A patto che siano molto curate varietà dell'assunzione e scelta dei singoli nutrienti».

### **Proteine**

«Le proteine vegetali, se assimilate attraverso una ricca varietà di alimenti, possono soddisfare le necessità proteiche fornendo tutti gli amminoacidi essenziali, ma i cibi vegetali tendono ad avere una quota di queste sostanze più bassa rispetto a quelli animali. Quindi, specie in caso di esigenze molto elevate, sarà utile per lo sportivo vegetariano utilizzare fonti proteiche molto ricche, come le preparazioni a base di soia».

### **Ferro**

«Quanto al ferro, altra criticità — l'aumentata assunzione di legumi e cereali, a elevato contenuto di **fitati**, può limitarne disponibilità e assorbimento con possibili ricadute sui livelli di emoglobina e quindi sulla prestazione atletica.

Inoltre, l'attività sportiva agonistica comporta una tendenza alla perdita di ferro, che si fa sentire soprattutto nelle donne in età fertile, (*causa le perdite mestruali*) e negli atleti impegnati in mezzofondo e maratona (a causa di micro emorragie intestinali su base ischemica, perdite cutanee con la sudorazione e danno eritrocitario da compressione per impatto ripetuto del piede sul terreno).

Per questo negli atleti vegetariani bisogna controllare periodicamente il valore del ferro e dell'emocromo e raccomandare di aggiungere limone ai cibi per favorire l'assorbimento di questo metallo.

Il ferro in forma inorganica è meno biodisponibile rispetto al ferro organico delle carni, anche se ben rappresentato in legumi, frutta secca, spezie, cereali integrali. In questi alimenti sono presenti anche inibitori del suo assorbimento però cottura, ammollo, fermentazione, li inattivano».

### **Vitamina B12**

«Per finire —, un'altra criticità è data dall'assunzione di vitamina B12 perché nei cibi vegetali non ce n'è, se non, pochissima, in alcune alghe. Ai vegani si raccomanda l'integrazione, mentre gli ovo-latto-vegetariani sono in grado di ricavarne adeguate quantità da latte e uova consumati con regolarità».

### **Alimentazione mediterranea**

«Ben diversa la questione — se la scelta vegetariana o vegana viene fatta non per ragioni salutistiche ma per motivi **etici** sui quali non si discute, che si pensi al rispetto per gli animali o alla riduzione dello spreco di risorse della terra. I dati scientifici ci dicono che un'alimentazione mediterranea a base vegetale **difende dalle malattie croniche e allunga la vita**, ma non serve una dieta interamente vegetale per guadagnare salute. Con un menù prevalentemente vegetale - si fa il pieno di antiossidanti e fibra, amici dei batteri buoni del nostro intestino e perfetti anche per garantire resistenza negli sport di endurance».

(*Salute, Corriere*)

## Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

### LA BACHECA



### Web TV Ordine dei Farmacisti

## Filmato Manovre di Rianimazione in caso di Morte Improvvisa Post Covid-19: Uso del Defibrillatore I FARMACISTI Napoletani in PRIMA LINEA

*Il video per raccontare e informare, attraverso le immagini, delle caratteristiche e delle modalità di intervento in caso di morte improvvisa.*



Di seguito il link dove poter visionare il Filmato.

WEB TV - Ordine dei Farmacisti della provincia di Napoli

Ordine Farmacisti Napoli - Manovre di rianimazione in caso di morte improvvisa post Covid-19



<http://www.ordinefarmacistinapoli.it/web-tv-ordine-farmacisti-della-provincia-di-napoli>

## **ORDINE:** Manovre di RIANIMAZIONE in caso di Morte Improvvisa post-COVID-19: Uso del DEFIBRILLATORE

*L'ordine in condivisione con federfarma Napoli ha concluso il primo evento Webinar di Aggiornamento all'emergenza per Farmacisti; Primo soccorso cardio-rianimatorio e BLS/D post-COVID 19.*

I Farmacisti Napoletani, Mercoledì **22 Luglio**, sono stati impegnati in un evento Webinar nel corso del quale hanno eseguito un *\*Addestramento individuale a distanza\** sulle postazioni da remoto mediante un **kit di simulazione completo di manichino e simulatore defibrillatore** che ogni partecipante ha avuto a disposizione in forma gratuita.

I **90 partecipanti** sono stati suddivisi in **6 stanze virtuali** e seguiti individualmente da **istruttori**

autorizzati alle manovre. Di seguito alcune delle immagini relative all'evento.

*(Il Tavolo della Regia presso la sede dell'Ordine)*



