



farmaDAY



Il notiziario in tempo reale per il farmacista a cura del Prof. Vincenzo Santagada

Anno X – Numero 2068

Giovedì 24 Giugno 2021 – S. Giovanni B.

AVVISO

Ordine

1. Fondazione dell'Ordine dei Farmacisti di Napoli
2. Ordine: assemblea ordinaria 2021

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. Ritardo del ciclo: le possibili cause.



Prevenzione e Salute

4. Mangiare lentamente aiuta a perdere peso
5. I diversi tipi di ZUCCHERI e gli Zuccheri aggiunti
6. Süpsi, i Cibi che aiutano l'intestino in caso di stitichezza.



Proverbio di oggi.....

'A verità è figlia d' 'o tiempo

MANGIARE LENTAMENTE AIUTA A PERDERE PESO

*Mangiare **più lentamente** potrebbe essere collegato ad un **minor rischio di obesità.***



Una ricerca ha messo in relazione l'abitudine a masticare lentamente il cibo che introduciamo con una maggior probabilità di perdere peso. Consumare i propri pasti con calma permette di percepire maggiormente il senso di sazietà, e di sentirsi meno gonfi dopo aver mangiato.

20 minuti: è il tempo che serve al cervello per ricevere i messaggi dello stomaco

I ricercatori hanno esaminato i dati di 59.717 persone con diabete di tipo 2, chiedendo ai **tester** di dare un voto al ritmo tenuto a tavola.

Le persone intervistate potevano definirsi veloci, nella media o lenti. Ciò ha permesso di notare che le persone che mangiavano più lentamente avevano anche il **più basso rischio di obesità**. Chi sosteneva di avere un ritmo nella media aveva un rischio un po' più alto, ma il rischio maggiore lo correva chi aveva dichiarato di mangiare velocemente. Quando mangiamo, i **segnali della fame** devono passare dallo stomaco e dall'intestino al nostro cervello: *per spegnere l'impulso della fame ci vogliono circa 20 min.*

Per dimagrire è bene allungare i pasti: ecco tutti i trucchi

Mangiare a un ritmo più lento permette di sentirsi soddisfatti prima di prendere la decisione di mangiare troppo.

Qualsiasi **pasto della giornata** non dovrebbe mai essere più breve di 30 minuti. Se l'obiettivo che abbiamo è perdere peso ecco alcune strategie che possono aiutare ad allungare il tempo che si passa a tavola:

- ❖ Utilizzare un timer o guardare l'orologio per allungare il pasto fino a 30 minuti
- ❖ Provare a masticare ogni boccone da 15 a 30 volte, a seconda del cibo.
- ❖ Alternare ogni boccone con alcuni sorsi d'acqua: aiuta a sentirsi più pieni.
- ❖ Appoggiare le posate sul tavolo ogni boccone. (*Salute, Humanitas*)

SCIENZA E SALUTE

I diversi tipi di ZUCCHERI e gli Zuccheri aggiunti

Gli zuccheri, si sa, sono parte fondamentale dell'alimentazione, e ricoprono ruoli importantissimi nel corretto funzionamento dell'organismo.

È bene quindi specificare che lo zucchero non è soltanto quello che mettiamo nei dolci o nel caffè: possiamo trovare zuccheri negli alimenti trasformati, anche se con nomi diversi.

Cosa sono gli zuccheri aggiunti?

Lo zucchero aggiunto è solitamente una **miscela di zuccheri semplici come saccarosio, glucosio o fruttosio**, che viene appunto aggiunto agli alimenti nel trattamento o nella preparazione industriale per migliorarne il sapore, la consistenza o la conservazione.

Nonostante gli zuccheri contenuti nella frutta abbiano una struttura chimica identica a quelli artificiali, non sono considerati zuccheri aggiunti, ma zuccheri semplici naturali.

Se un alimento presenta zuccheri aggiunti deve avere un'indicazione sull'etichetta, insieme ai valori nutrizionali dell'alimento stesso.

Una pratica salutare è **saper leggere e capire le etichette dei prodotti**, andando sempre a ricercare nella lista degli ingredienti sostanze come glucosio, fruttosio, sciroppi.

A causa degli zuccheri aggiunti finiamo per ingerire un maggior quantitativo di zuccheri rispetto alle raccomandazioni, con tutti i conseguenti rischi per la salute, comportando picchi glicemici, aumento di peso e insorgenza di patologie come diabete, obesità e sovrappeso e maggiori rischi cardiovascolari.

Glucosio e fruttosio

Tra gli zuccheri semplici più conosciuti ricordiamo il **glucosio e il fruttosio**.

Il **glucosio** è la principale fonte di energia per le cellule dell'organismo ed è l'unica fonte di energia per il cervello e il sistema nervoso. La concentrazione ematica di questo zucchero, la glicemia, dovrebbe essere mantenuta sotto costante controllo attraverso *esami ematochimici*.

Il **fruttosio** è una sostanza dal sapore dolce che può essere utilizzata come sostituto dello zucchero in quanto presenta un indice glicemico minore rispetto al glucosio; è utilizzato per dolcificare le bevande, nella preparazione di dolci e nella conservazione degli alimenti.

Una volta ingerito viene metabolizzato quasi interamente nel fegato.

In natura è presente in frutta e verdura, nel miele e in alcuni tuberi. In questi casi però è assorbito più lentamente dall'organismo poiché legato a fibre alimentari che aiutano a non determinare picchi glicemici immediati. Se viene utilizzato come zucchero aggiunto fornisce solo calorie e viene assorbito più velocemente, in quanto si trova slegato da altri nutrienti.

Saccarosio: Il **saccarosio** è il tipo di zucchero più comune, formato da una molecola di glucosio e una molecola di fruttosio. Conosciuto maggiormente come "zucchero da tavola", viene solitamente estratto dalla canna da zucchero o dalle barbabietole da zucchero.

È un **carboidrato molto energetico presente in natura in frutti e piante**, ma anche utilizzato in campo industriale per rendere più appetibili gli alimenti. Il saccarosio si trova infatti nei *gelati, succhi di frutta, biscotti, bibite zuccherate, caramelle, cereali, ma anche in carne in scatola, o salse come il ketchup*.



Sciroppo di mais ad alto contenuto di fruttosio (HFCS)

Lo **sciroppo di mais ad alto fruttosio** è prodotto dall'amido di mais e ha la stessa composizione del saccarosio, in quantità variabili di fruttosio e glucosio.

Viene prodotto tramite un **processo industriale con l'aggiunta di diversi enzimi**: alcuni sciolgono i legami che tengono unite le varie molecole di glucosio nell'amido, mentre altri riescono a convertire il glucosio in fruttosio.

È utilizzato in molti prodotti alimentari (*cereali, biscotti, snack, dolci succhi..*) e nella produzione di gelato per aumentarne la cremosità.

Esistono **diversi tipi di HFC** contenenti quantità variabili di fruttosio.

Le due varietà più comuni utilizzate negli alimenti e nelle bevande sono:

- **l'HFC 55**, che contiene il 55% di fruttosio, quasi il 45% di glucosio e acqua;
- **l'HFCS 42**, che contiene il 42% di fruttosio.

Nettare di agave

Il nettare o lo **sciroppo di agave** viene prodotto dalla pianta di agave tequilana, una pianta grassa diffusa soprattutto in Messico.

Contiene il 70–90% di fruttosio e il 10–30% di glucosio.

È usato in molti alimenti, come barrette di frutta, yogurt zuccherato e barrette ai cereali.

Si consiglia di acquistare uno sciroppo di agave poco raffinato e ottenuto a basse temperature, in modo che i valori nutritivi siano inalterati.

Quelli di colore più chiaro sono molto filtrati e con un sapore delicato; al contrario lo sciroppo scuro non è filtrato e contiene una maggiore quantità di sali minerali, come magnesio e potassio.

Altri zuccheri con glucosio e fruttosio

La maggior parte degli zuccheri e **dei dolcificanti aggiunti** contiene sia glucosio che fruttosio. Qualche esempio:

- *zucchero di canna; melassa; caramello; sciroppo di carruba;*
- *zucchero semolato; zucchero a velo; sciroppo d'acero;*

Zuccheri con glucosio

Questi zuccheri sono composti da glucosio, da solo o in combinazione con zuccheri diversi dal fruttosio.

Qualche esempio:

- *sciroppo di mais; malto d'orzo; destrina*
- *destrosio; lattosio; maltosio; maltodestrine*

Altri zuccheri

Ci sono poi altri zuccheri aggiunti che non contengono né glucosio né fruttosio. Sono meno dolci e meno comuni, ma a volte vengono usati come dolcificanti: sono il

- **D-ribosio e il galattosio.**

Il **ribosio** è presente in tutte le cellule ed è indispensabile per la produzione di energia nell'organismo, ma viene anche utilizzato nelle prestazioni atletiche in quanto sembra migliorarle favorendo il recupero muscolare. È difficile trovare fonti alimentari che forniscano concentrazioni apprezzabili di questo zucchero e per questo viene venduto come integratore.

Il **galattosio** è uno zucchero semplice che raramente troviamo in natura come singolo, ma è generalmente legato al glucosio per formare lattosio. (*Salute, Humanitas*)

PREVENZIONE E SALUTE**RITARDO DEL CICLO: LE POSSIBILI CAUSE**

Il ciclo mestruale non è uguale per tutte: può essere più o meno regolare, avere durata differente ed essere più o meno invalidante.

Tendenzialmente, il ciclo mestruale dovrebbe durare 28 giorni, ma a seconda dei casi non ci sarebbe da preoccuparsi se durasse dai 21 ai 35.

Un ciclo in ritardo può avere molteplici cause.

Lo stress per il ritardo del ciclo, spesso, fa ritardare il ciclo

È un circolo vizioso: il ciclo in ritardo è spesso fonte di forte stress, e lo stress è una delle possibili cause del ritardo del ciclo.

Al di là di questo, lo stress, influenzando sull'ipotalamo (la parte del cervello adibita alla regolazione del ciclo), può condizionare le mestruazioni, al punto di farle anche "saltare".

Anche l'ansia o particolari condizioni fisiologiche legate a un lutto o a stress lavorativo possono avere lo stesso risultato, e causare forti ritardi.

Il peso corporeo che cambia

Le irregolarità mestruali o l'amenorrea (*assenza protratta delle mestruazioni*) sono frequenti in chi pratica **sport a livello agonistico**, come nuotatrici, ginnaste, ballerine.

Ciò è dovuto al basso peso e alla bassa percentuale di grasso corporeo, con conseguenti **bassi livelli di peptina**, un ormone che influenza la ciclicità ormonale.

Con lo stesso meccanismo, anche le donne che soffrono di **disturbi alimentari** come la bulimia o l'anoressia avranno, tra le altre cose, una ripercussione sul proprio ciclo mestruale.

Aumenti importanti e repentini del peso corporeo possono influenzare in modo negativo la ciclicità mestruale.

Nelle **donne sovrappeso-obese** (BMI 25-30 o maggiore di 30) aumenta l'attività dell'enzima aromatasi, che converte gli androgeni in estrogeni, alterando il sistema endocrino.

Sindrome dell'ovaio policistico

La **sindrome dell'ovaio policistico (PCOS)** è uno dei più comuni disordini endocrini nelle donne in età riproduttiva. È caratterizzata da **anovulazione, iperandrogenismo** e presenza all'ecografia di ovaie con aspetto policistico. Può avere ripercussioni sia sull'aspetto riproduttivo sia su quello metabolico.

Tra i sintomi più evidenti di questa patologia c'è proprio **l'irregolarità del ciclo**, che tende a lasciar passare tra una mestruazione e l'altra più di 35 giorni, accompagnata da *acne e/o irsutismo*.

Malattie croniche e farmaci

Esistono inoltre alcune patologie, non necessariamente ginecologiche, che possono causare alterazioni del ciclo mestruale.

In primis, i disturbi a carico della **tiroide**, in quanto questa piccola ghiandola è responsabile del metabolismo e, quindi, anche dei livelli ormonali.

L'ipofisi, oltre che per i motivi sopra citati, svolge un ruolo importante nel controllo del ciclo: alcune alterazioni, come ad esempio una sua insufficienza funzionale, possono essere cause di oligomenorrea. Inoltre un'alterazione ipofisaria potrebbe causare anche *l'iperprolattinemia*, l'eccessiva produzione della prolattina, che può a sua volta causare irregolarità nei flussi mestruali.

Un accenno ai farmaci: alcuni di questi, come gli **antidepressivi, antiepilettici, antipsicotici e terapie croniche con cortisonici**, possono indurre alterazioni del ciclo mestruale. (*Salute, Humanitas*)



PREVENZIONE E SALUTE

STIPSI, i CIBI che aiutano l'intestino in caso di stitichezza

*In caso di **stipsi** la dieta scorretta è spesso il primo elemento a essere incriminato e dunque adottare una dieta adeguata rappresenta la prima linea di intervento.*

Ma cosa rende l'alimentazione un alleato della **regolarità intestinale**?

Un sufficiente apporto di liquidi e di **fibre**, sostanze che contribuiscono ad aumentare il volume e la *morbidezza delle feci*.

Ecco alcuni cibi da consumare regolarmente in caso di costipazione:

CEREALI INTEGRALI E CRUSCA DI FRUMENTO

Per la presenza di fibre i cereali integrali, dal riso all'avena, e la crusca di frumento garantiscono una buona digestione. Il consiglio, prima di assumere questi e gli altri alimenti indicati per la stipsi, è sempre quello di rivolgersi a uno specialista, al medico o al nutrizionista.

LEGUMI

Sono tra gli alimenti più ricchi di fibre. In questo caso le fibre sono solubili e lavorano assieme all'acqua per creare una sorta di gel che aderisce alle pareti dell'intestino. **Fagioli**, lenticchie, piselli e ceci possono così rientrare in una dieta anti-costipazione.

KIWI, MELE, PERE, PRUGNE

Ideali per la colazione o per uno spuntino, questi frutti sono tra i rimedi più noti contro la stipsi. Tutti sono ricchi di fibre (nei **kiwi** ce ne sono oltre 2 grammi ogni 100, ad esempio), di acqua e di altre sostanze importanti per la digestione, come il sorbitolo per le prugne o l'actinidina per i kiwi. Il sorbitolo si trova anche nelle pere e nelle mele che, inoltre, devono essere consumate con la buccia per ottimizzarne i benefici. Indicati sono anche i fichi e le albicocche.

BROCCOLI: Tra i *super-food* più lodati ci sono i broccoli, capaci anche di dare sollievo in caso di difficoltà a digerire per il loro contenuto di fibre. Oltre a questi tanti altri ortaggi possono entrare in un regime alimentare adeguato in caso di stipsi: **asparagi**, carote, zucchine, carciofi e barbabietole.

Olio d'oliva: Uno degli ingredienti principi della Dieta mediterranea agisce come una sorta di lassativo, oltre a contenere molte sostanze utili per il benessere generale:

- ✓ *antiossidanti, antibatteriche e antiinfiammatorie.*

ACQUA

Essere ben idratati aiuta l'apparato gastrointestinale a funzionare in maniera efficiente.

Bere adeguatamente è importante perché rende le feci più morbide e agevola il **transito** intestinale.

Un buon apporto di liquidi può essere raggiunto anche grazie a delle *zuppe e dei minestrone di verdure, facilmente digeribili, o alla frutta.*

QUANDO SI PARLA DI STIPSI?

In generale si parla di stitichezza quando il numero di **evacuazioni** settimanali è inferiore a tre. Ci sono altre caratteristiche come lo sforzo durante l'evacuazione, l'emissione di feci dure, una sensazione di incompleta evacuazione e anche la perdita di appetito proprio per questo senso continuo di pienezza. Il rischio di soffrire di stipsi aumenta con l'età, anche per via delle variazioni dell'alimentazione (ad esempio gli anziani che tendono a bere di meno sono esposti a tale rischio).

Altri fattori associati allo stile di vita possono pregiudicare la **regolarità intestinale**:

- *la sedentarietà e l'assenza di attività fisica regolare, lo stress e la tendenza a non assecondare tempestivamente i propri bisogni fisiologici. (Salute, Sole 24ore)*



Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

LA BACHECA



Ordine: ASSEMBLEA ORDINARIA 2021

Mercoledì 30 Giugno, ore 21.00



Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

Napoli 08 Giugno 2021

**A TUTTI GLI ISCRITTI
ALL'ALBO PROFESSIONALE
DI NAPOLI E PROVINCIA**

Prot. 2414/2021

OGGETTO: CONVOCAZIONE ASSEMBLEA ORDINARIA DEGLI ISCRITTI.-

E' convocata L'Assemblea Ordinaria degli iscritti all'Albo, a norma dell'art. 23 del Regolamento sulla ricostituzione degli Ordini delle Professioni sanitarie, e ai sensi dell'art. 73, comma 2, del Decreto Legge 17 marzo 2020 n. 18, convertito nella Legge 24 aprile 2020 n. 27 per il giorno 30 Giugno 2021 alle ore 07,30 e, mancando il numero legale, *in seconda convocazione* **alle ore 21,00 di Mercoledì 30 Giugno 2021**, presso la Sede dell'Ordine, Via Toledo n. 156 – Napoli, per procedere alla discussione del seguente

ORDINE DEL GIORNO

- 1 - Relazione del Presidente.
- 2 - Relazione del Tesoriere e del Presidente del Collegio dei Revisori dei conti per:
Presentazione Bilancio Consuntivo anno 2020.
- 3 - Varie ed eventuali.

La presente convocazione, oltre ad essere inviata a tutti gli iscritti all'Albo per posta elettronica e mediante il notiziario dell'ordine FarmaDay, è pubblicata sul sito ufficiale dell'Ente all'indirizzo: www.ordinefarmacistinapoli.it.

Cordiali saluti.

IL SEGRETARIO
DR. DAVIDE CARRATURO

IL PRESIDENTE
Prof. VINCENZO SANTAGADA

DELEGA

il Dr. _____ a rappresentarmi all'Assemblea dell'Ordine, di cui alla circolare prot. 2414/21 del 08.06.2021.

Napoli li _____ Firma del Farmacista _____
E' possibile farsi rappresentare (a mezzo della presente DELEGA) da altro collega, con l'avvertenza che nessun iscritto può essere investito di più di **DUE DELEGHE** (art. 24 D.P.R. 5/4/50 n. 221).
Delega da inviare, compilata in ogni sua parte, e trasmessa da un indirizzo di posta elettronica Certificata (PEC) all'indirizzo ordinefarmacistina@pec.fofi.it.



®

IL PRESIDENTE
(Prof. Vincenzo Santagada)

COME PARTECIPARE

In osservanza alle disposizioni delle vigenti norme Statali e Regionali per il contenimento dell'emergenza COVID-19, *l'assemblea sarà tenuta nel rispetto del protocollo anti contagio e delle misure di distanziamento sociale.*

Sarà inoltre obbligatorio indossare i prescritti dispositivi di Protezione Individuale (mascherina) durante tutta la riunione.

Destinazione del **5 X 1000** alla **FONDAZIONE** dell'Ordine dei Farmacisti della Provincia di NAPOLI

Destinazione 5 x 1000 alla Fondazione. A Te non costa nulla.

DESTINA IL TUO 5X1000 ALLA FONDAZIONE ORDINE DEI FARMACISTI DELLA PROVINCIA DI NAPOLI



COME DEVOLVERE:

1. Compila il Modulo 730, il CUD o il modello Unico
2. Firma nel riquadro:
Sostegno del Volontariato e delle altre Organizzazioni NON lucrative di Utilità Sociale, delle Associazioni di Promozione Sociale e delle Associazioni e Fondazioni riconosciute che operano nei Settori di cui all'art. 10, C. 1, lett. A, del D.L.GS. N. 460 del 1997

3. Indica il Codice Fiscale: 09571771212

SCELTA PER LA DESTINAZIONE DEL CINQUE PER MILLE DELL'IRPEF (in caso di scelta FIRMARE in UNO degli spazi sottostanti)

<p>SOSTEGNO DEL VOLONTARIATO E DELLE ALTRE ORGANIZZAZIONI NON LUCRATIVE DI UTILITA' SOCIALE, DELLE ASSOCIAZIONI DI PROMOZIONE SOCIALE E DELLE ASSOCIAZIONI E FONDAZIONI RICONOSCIUTE CHE OPERANO NEI SETTORI DI CUI ALL'ART. 10, C. 1, LETT A), DEL D.L.GS. N. 460 DEL 1997</p> <p>FIRMA SANTAGADA VINCENZO Codice fiscale del beneficiario (eventuale) 09571771212</p>	<p>FINANZIAMENTO DELLA RICERCA SCIENTIFICA E DELLA UNIVERSITA'</p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>
<p>FINANZIAMENTO DELLA RICERCA SANITARIA</p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>	<p>FINANZIAMENTO DELLE ATTIVITA' DI TUTELA, PROMOZIONE E VALORIZZAZIONE DEI BENI CULTURALI E PAESAGGISTICI (SOGGETTI DI CUI ALL'ART. 2, COMMA 2, DEL D.P.C.M. 28 LUGLIO 2016)</p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>
<p>SOSTEGNO DELLE ATTIVITA' SOCIALI SVOLTE DAL COMUNE DI RESIDENZA</p> <p>FIRMA _____</p>	<p>SOSTEGNO ALLE ASSOCIAZIONI SPORTIVE DILETTANTISTICHE RICONOSCIUTE AI FINI SPORTIVI DAL CONI A NORMA DI LEGGE CHE SVOLGONO UNA RILEVANTE ATTIVITA' DI INTERESSE SOCIALE</p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>
<p>SOSTEGNO DEGLI ENTI GESTORI DELLE AREE PROTETTE</p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>	

AVVERTENZE Per esprimere la scelta a favore di una delle finalità destinarie della quota del cinque per mille dell'IRPEF, il contribuente deve apporre la propria firma nel riquadro corrispondente. Il contribuente ha inoltre la facoltà di indicare anche il codice fiscale di un soggetto beneficiario. La scelta deve essere fatta esclusivamente per una o più delle finalità beneficiarie.

9/01/2021 - ITWorking S.r.l. - www.itworking.it