



## AVVISO

### Ordine

1. Bachecca: annunci lavoro
2. IschiaPharma 2022

### Notizie in Rilievo

#### Scienza e Salute

3. Bruciore di Stomaco: quali sono le CAUSE?
4. Quando iniziare una DIETA? Mai dopo le VACANZE: i Giorni Migliori e quelli Peggiori



#### Prevenzione e Salute

5. Lavarsi le MANI con Acqua Calda rimuove di più i Batteri?
6. Alimentazione: cosa Mangiare in ESTATE?



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

## Lavarsi le MANI con Acqua Calda rimuove di più i Batteri?

*Molti di noi ritengono che lavarsi le mani con acqua ad alta temperatura sia più efficace. Ma è una convinzione che non ha fondamento scientifico.*

Per rimuovere efficacemente i batteri, la temperatura dell'acqua non è influente. Immaginate di avere sulle mani un ceppo non patogeno di *Escherichia coli*, un batterio fecale molto diffuso nell'ambiente, tanto che uno studio dell'Università dell'Arizona lo ha trovato sulla metà delle manopole dei carrelli dei supermercati.

Lavarsi le mani con acqua di 15 gradi oppure farlo con acqua 38 gradi non cambia il risultato.

### IL TEMPO SÌ, CHE CONTA!

Lo dimostra un esperimento della Rutgers University (Usa): i ricercatori hanno infettato con il batterio le mani di un gruppo di volontari e poi misurato se il microorganismo era ancora presente dopo diversi tipi di lavaggio.

A risultare determinante è stata la durata del lavaggio, oltre che l'accuratezza dei movimenti che devono frizionare ogni parte della mano.

Secondo le indicazioni dell'OMS le mani andrebbero lavate con acqua e sapone per 40-60 secondi oppure, se non sono visibilmente sporche, con una soluzione alcolica per 20-30 secondi



## SCIENZA E SALUTE

# BRUCIORE di STOMACO: quali sono le CAUSE?

*Il bruciore di stomaco, che in termini medici è chiamato pirosi gastrica, è un disturbo piuttosto comune, accompagnato da eruttazioni, reflusso acido, nausea, tosse, e spesso associato a cattiva digestione.*

Di norma asintomatico, il bruciore di stomaco può causare difficoltà a dormire, dato che la posizione sdraiata favorisce la risalita dei succhi gastrici dallo stomaco all'esofago. Cambiare alimentazione evitando alcuni cibi può certamente aiutare ad alleviare il bruciore, ma in presenza di alcune condizioni questa accortezza può non bastare.

**Quali sono le cause di questo disturbo?**

## Le cause del bruciore di stomaco

Le cause del bruciore di stomaco (pirosi gastrica) possono essere diverse, in alcuni casi temporanee, e possono passare spontaneamente. In altri, la pirosi può durare tutta la vita.

Possono causare bruciore di stomaco condizioni come:

### Reflusso gastroesofageo

Il **reflusso gastro-esofageo** è una patologia che richiede una diagnosi precisa allo scopo di valutare il tipo di terapia adeguata. I farmaci più utilizzati sono gli **inibitori di pompa protonica**, di cui i più comuni sono il *Pantoprazolo*, *Esomeprazolo*, *Lansoprazolo*, *Rabeprazolo*, che però non funzionano se reflusso è basico (alcalino) e non acido.

Se il bruciore non passa, si potrebbero valutare il **tipo e la frequenza di reflusso**, e la presenza di eventuali lesioni esofagee, alterazioni del cardias, ovvero la valvola tra stomaco ed esofago, che ha lo scopo di evitare il reflusso di succhi gastrici o addirittura di cibo dallo stomaco verso la bocca.

Gli esami raccomandati in caso di reflusso gastro-esofageo sono la **gastroscopia** e la **PH-impedenziometria**.

**Ernia iatale:** L'ernia iatale è una patologia caratterizzata dalla risalita di una porzione dello stomaco dall'addome al torace, attraverso un foro presente nel diaframma. Questa è una condizione anatomica che può essere sia sintomatica, sia asintomatica, ma che non può essere curata con il cibo. Lo stesso discorso è valido nei casi in cui l'ernia iatale sia associata al reflusso gastro-esofageo.

**Esofagite e gastrite:** I **gastroprotettori** (o, meglio, antisecretivi) sono farmaci molto utili nei casi di *esofagite* e *gastrite*, sebbene vadano assunti per periodi di tempo limitati.

È meglio consultare il gastroenterologo prima di assumerli, in modo che possa valutare il gastroprotettore più adatto, la durata e la posologia della terapia, e se necessaria, anche l'assunzione in cicli più volte durante l'anno. È stato dimostrato che l'**assunzione errata di gastroprotettori**, cioè senza una indicazione medica, ma anche senza interruzioni e senza sottoporsi a visite di controllo, **aumenta il rischio di mortalità, fratture osteoporotiche**, e favorisce la riduzione dei livelli di *Magnesio* e di *Vitamina B12* nel sangue.

### Bruciore di stomaco: cosa fare?

- ❖ **Cambiare alimentazione**, magari evitando o limitando *spezie, caffè, alcolici, cioccolato, fritti e cibi molto conditi, iniziare a fare pasti piccoli frequenti e non fumare* possono aiutare a risolvere il bruciore e i disturbi gastrici. Tuttavia non sempre queste azioni sono sufficienti.

Sono diverse le condizioni e patologie che richiedono una **terapia farmacologica** specifica per risolvere i disturbi, magari associata a un **cambiamento dello stile di vita e dell'alimentazione**.

È il caso di patologie come il *reflusso gastro-esofageo*, *l'incontinenza dello sfintere gastroesofageo*, *l'ernia iatale*, *alterazioni del tono della muscolatura esofagea e di quella gastrica*, *l'ulcera gastrica*, *gastrite ed esofagite*. È quindi importante rivolgersi allo **specialista gastroenterologo** per valutare le cause del bruciore gastrico, se necessario anche con esami endoscopici specifici come la **gastroscopia**. (*Salute, Humanitas*)



**PREVENZIONE E SALUTE****ALIMENTAZIONE: cosa Mangiare in ESTATE?**

*Con il caldo l'alimentazione tende a cambiare; se da un lato ci sono molti più eventi e occasioni sociali rispetto all'inverno, che magari tendono a facilitare la consumazione di cibi calorici e di alcolici, dall'altro la calura fa sentire il bisogno di mangiare alimenti freschi e leggeri.*

Il rischio è quello di un'alimentazione non equilibrata che non risponde ai fabbisogni nutrizionali della persona.

**Come avere un'alimentazione sana in estate?**

Ne parliamo con la dottoressa [Martina Gozza](#), dietista in Humanitas.

**Partire dalla colazione**

La **colazione**, si sa, è il pasto più importante della giornata, e dovrebbe essere ricca di tantissime sostanze nutritive, che possano aiutare l'organismo a recuperare energia: vale la pena ricordare che il corpo è a digiuno dalla cena della sera prima, e deve arrivare fino al pranzo.

In questo pasto gli zuccheri e grassi andrebbero comunque controllati, evitando di abusarne, in modo tale da favorire un apporto nutritivo bilanciato.

Particolarmente consigliati, lo yogurt al naturale e la frutta fresca di stagione, magari accompagnati da una manciata di frutta secca e di cereali.

**L'importanza degli spuntini**

In estate, specie durante le vacanze, andrebbe comunque mantenuto l'**ordine dei pasti** che si segue durante l'anno: colazione, pranzo, cena, inframmezzati da due spuntini, uno a metà mattina e uno a metà pomeriggio, per mantenere attivo il metabolismo e non arrivare ai pasti con una fame eccessiva. Se si evita lo spuntino, si rischia di mangiare al pasto successivo più del dovuto, e di assumere più calorie di quelle che il corpo necessita.

**Quanta acqua bere?**

In estate è bene **bere due litri di acqua al giorno**: il caldo e il sudore corporeo, infatti, portano a una **disidratazione** più veloce. Non bisogna attendere di avere sete per bere: lo stimolo della sete, infatti, appare quando già siamo disidratati.

Per idratarsi, comunque, bisogna bere acqua, mentre vanno evitati alcolici, analcolici, bibite gassate, succhi di frutta: queste bevande infatti non dissetano, ma contribuiscono ad aumentare la disidratazione e i livelli di zuccheri nel nostro organismo. Meglio optare per gli infusi freddi con frutta ed erbe di stagione.

**Frutta e verdura di stagione**

La sudorazione provoca anche carenza di sali minerali e vitamine, che in estate vanno integrate assumendo almeno **tre porzioni di frutta e verdura di stagione al giorno**.

Si potrebbe sostituire ad esempio a dolci e gelati la frutta, naturalmente fresca e zuccherata, che può diventare uno spuntino ideale.

Importante anche equilibrare il potassio, che attenua la ritenzione idrica e contribuisce a mantenere in forza i nostri muscoli: si può trovare nelle pesche, nelle albicocche, nelle prugne e negli spinaci.

D'estate poi è comune sentirsi **stanchi e spossati**: frutta e verdura ci vengono ancora in soccorso, poiché favoriscono l'assorbimento del ferro, grazie anche alla presenza di **vitamina C**, e contribuiscono all'apporto di fibre.

Infine, ricordiamoci l'importanza di assumere frutta e verdura dei colori più diversi: più variegata sarà l'alimentazione, più avremo assunto antiossidanti e altre sostanze necessarie per la buona salute dell'organismo.



## Proteine: meglio i legumi della carne rossa

In generale, il consumo di carne rossa, fritti e grassi saturi come il burro andrebbe limitato, in quanto rallentano la digestione. Meglio preferire **cotture a vapore o al forno**, con olio extravergine di oliva a crudo. Anche formaggi e insaccati vanno ridotti e anche il consumo di sale va tenuto sotto controllo.

Ottime invece le **proteine derivate dal pesce**, come l'orata, la sogliola, la spigola e la sardina, e carni bianche, da assumere comunque con moderazione. Meglio ancora, infine, i **legumi**:

- ❖ *anche se si tende a consumarli di più in inverno, si possono aggiungere a insalate, preparare burger o polpette, o consumarli insieme a cereali e verdure in un piatto unico.*

Per quanto riguarda i carboidrati, vanno assunti con regolarità, altrimenti l'organismo andrà a utilizzare altre riserve energetiche del corpo. Meglio scegliere sempre l'opzione integrale, che contribuisce all'assunzione di fibre e cereali, oltre ad avere un apporto energetico più elevato.

Un ultimo accenno al gelato:

- ❖ **sì, ma con moderazione, in quanto molto ricco di zuccheri, preferibilmente artigianale.**

(Salute, Humanitas)

## PREVENZIONE E SALUTE

# Quando iniziare una DIETA? Mai dopo le VACANZE: i Giorni Migliori e quelli Peggiori

*Come confermano numerosi studi scientifici, affinché un programma per dimagrire abbia successo non basta solo mangiare sano, ma anche scegliere il momento giusto per iniziare. Farlo dopo le vacanze scatena l'effetto «ultima cena»*

### Quando ci si sente pronti

**Giusto**: essere preparati al cambiamento è senz'altro un ottimo inizio, anche se spesso chi è a dieta ottiene i successi migliori a causa di un campanello d'allarme, che può essere un avvertimento medico sulla propria salute o la scoperta della malattia di un amico. Se l'obiettivo che ci si pone è più emotivo che realmente legato alla perdita di peso ha spesso più successo.



### Dopo una vacanza

**Sbagliato**: per molte persone la vacanza è il momento ideale per lasciarsi andare e mangiare quello che si vuole, mentre per altri è il periodo più giusto per seguire uno stile di vita più sano. In ogni caso, mettersi a dieta subito dopo è la scelta peggiore e la conferma arriva da un vecchio studio, dove si è esaminato l'impatto psicologico

del pianificare una dieta nel prossimo futuro: i ricercatori hanno infatti scoperto che la sola idea di dover rinunciare a breve a determinati cibi scatena una sorta di «**effetto ultima cena**», che spingeva alcune persone a mangiare di più per compensare le future mancanze.

### Il parere dell'esperto

«Pensare a una scadenza dopo cui “faremo i bravi” non ci facilita il compito — spiega il dottor Stefano Erzegovesi, specialista in Nutrizione e Psichiatria — perché ci mette in uno stato di allerta, che favorisce l'alimentazione emotiva, e, nel contempo, ci porta ad esagerare con il cibo i giorni precedenti la scadenza, “tanto da domani sarò a dieta e non potrò più farlo”. Il consiglio che diamo ai nostri pazienti obesi, che sono dei veri esperti del “**da lunedì comincio la dieta**”, è quello di concentrarsi “**sull'oggi**”, perché il giorno migliore per iniziare una dieta è “in questo momento”».



## Venerdì, Sabato o Domenica

**Sbagliato:** durante il fine settimana si tende a uscire di più e, fra una bevuta, una pizza e un brunch, riuscire a mantenere quelle sane regole alimentari che si seguono nel resto della settimana diventa certo più difficile. Ecco perché mettersi a dieta fra venerdì e domenica è quanto di meno consigliabile ci sia, perché le probabilità di fallire sono altissime (come le tentazioni a cui si è chiamati a rinunciare). Non a caso una ricerca ha evidenziato che le persone che compensano durante la settimana le calorie extra ingerite nel weekend tendono a perdere più peso sul lungo periodo, quindi meglio rimandare ogni proposito dietetico alla normale routine della settimana.



## Di Lunedì

**Giusto:** ecco perché (vedi sopra) il nuovo inizio di settimana è il momento ideale per cominciare una dieta (soprattutto se durante il weekend precedente si è esagerato col cibo) o ricominciare qualcosa in generale. Le persone tendono a vedere il lunedì come una sorta di "reset" e questo dà loro una motivazione ancora più grande per raggiungere gli obiettivi che si sono prefissati.

## Dopo un cambiamento di vita

**Giusto:** anche l'inizio di un nuovo capitolo della vita — come ad es. un trasloco — è il momento più adatto per cominciare a seguire delle abitudini più sane. E a volte bastano anche solo delle piccole modifiche quotidiane (dall'imporsi di cominciare la giornata con una colazione più salutare al ridurre la quantità di zucchero nel caffè) per raggiungere un obiettivo più grande.



## Quando si ha altro in mente

**Sbagliato:** nei periodi di maggiore stress o quando si è preoccupati per qualcosa, l'ultimo pensiero dev'essere quello di mettersi a dieta, perché non sono certo questi i momenti più adatti per testare la propria determinazione, senza contare che a volte ci sono pure delle limitazioni di carattere pratico, come la carenza di sonno o di tempo, che possono compromettere il risultato finale. Ora più che mai

è fondamentale seguire delle sane abitudini di vita, rimandando però la perdita di peso a quando le acque (anche emotive) si saranno calmate.

## Dopo il compleanno

**Giusto:** in uno studio dell'Università della Pennsylvania, si è visto come le persone siano più propense a perseguire obiettivi riguardanti la loro salute dopo aver superato date importanti, come ad esempio i compleanni. «Lo si potrebbe definire "l'effetto nuovo inizio" - spiegano i ricercatori - perché dopo aver raggiunto un traguardo, ci si sofferma meno sugli errori del passato, preferendo comportamenti più in linea col "nuovo io" che si vuole perseguire».



## In ottobre

**Giusto:** fra dolcetti delle feste e leccornie varie, non è certo una sorpresa che ci vogliano almeno cinque mesi per perdere tutto il peso accumulato durante i bagordi culinari di dicembre, come ha infatti confermato una ricerca pubblicata sul *New England Journal of Medicine*.

Ma partendo dal presupposto che prevenire i chili di troppo sia più semplice che smaltirli quando già ci sono, il co-autore Brian Wansink consiglia quindi ottobre come momento migliore per una "weight resolution". (*Salute Corriere*)

Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli  
**LA BACHECA**



## CONVEGNO ISCHIA PHARMA 2022, Ischia 14 – 16 Ottobre

*L'Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli ha organizzato il Congresso "ISCHIA PHARMA 2022 – Terza Edizione"*

l'Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli ha organizzato il Congresso "ISCHIA PHARMA 2022 – III° Edizione" che si terrà a Ischia – Località Lacco Ameno dal 14 al 16 Ottobre 2022 presso la sede *Hotel Reginella e San Montano*.

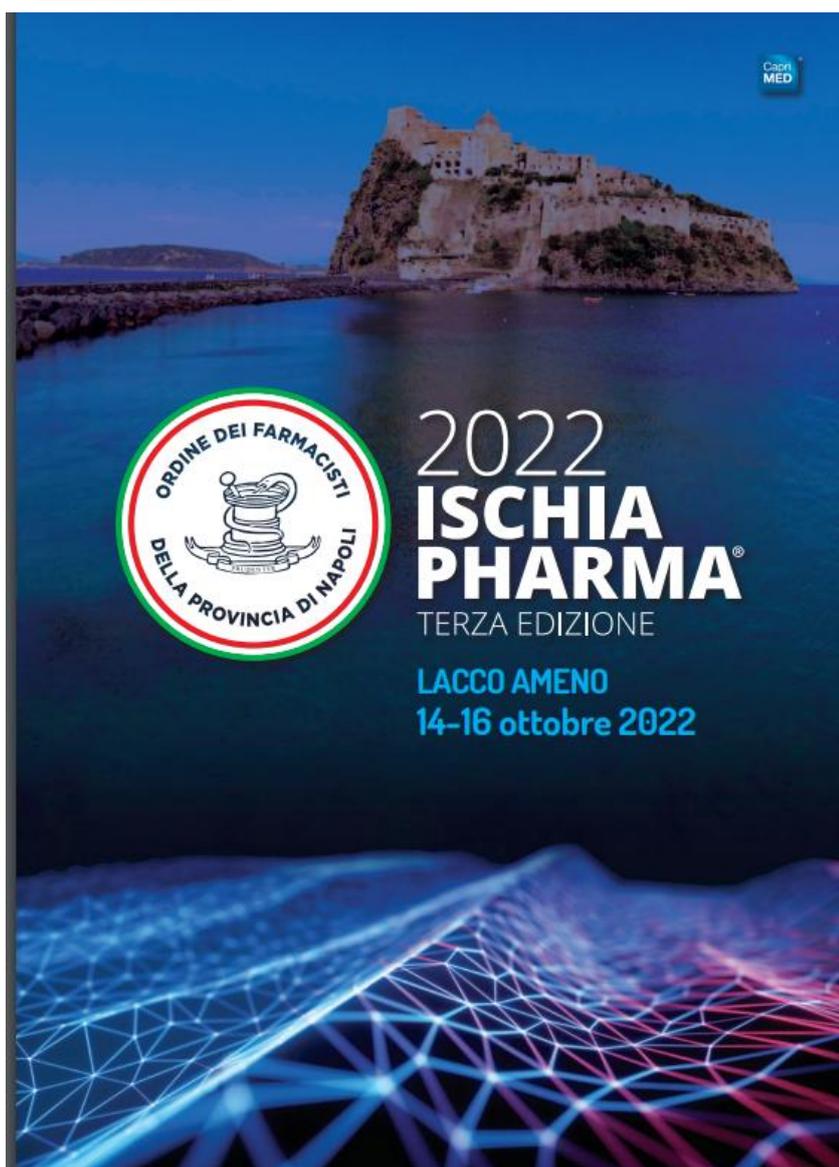
COME PARTECIPARE

Contattare la segreteria  
organizzativa  
Capri MED

❖ Tel.: 081 – 8375841

❖ Mail:

[info@caprimed.com](mailto:info@caprimed.com)



# Bacheca Annunci Lavoro in Farmacia / Parafarmacia



CERCO/OFFRO LAVORO

Per segnalare disponibilità di lavoro in Farmacia e/o Parafarmacia basta inviare messaggio whatsapp

Farmacia - Luogo	Tipologia lavoro	Contatto	Data Pubblicazione Annuncio
Casoria	FT/PT	Ines.larosa@farmaciameo.com	30 Agosto
Pozzuoli	FT/PT	335 179 9832	30 Agosto
Mugnano di Napoli	FT/PT	338 673 2840	30 Agosto
Napoli	FT/PT	direzione@farmaciacannone.net	29 Agosto
Piano di Sorrento	FT/PT	342 334 2215	29 Agosto
Ischitella	FT/PT	333 570 1299	29 Agosto

Il giorno **18 Settembre 2022** si svolgerà la prima edizione di “Napoli per Napoli”, una serie di giornate di sensibilizzazione, educazione ambientale e cura del verde

**COME PARTECIPARE**

“Napoli per Napoli”, giornate di sensibilizzazione, educazione ambientale e cura del verde

CONDIV

Per maggiori informazioni può cliccare il seguente link

<https://www.comune.napoli.it/napolipernapoli>



18/Settembre/2022  
Prima giornata di sensibilizzazione, educazione ambientale e cura del verde

**NAPOLI PER NAPOLI**

