



AVVISO

Ordine

1. Barcheca: annunci lavoro
2. Crediti ECM

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. COLORI "simbolo" e le loro incredibili storie



4. La dieta ideale per dimagrire dopo le feste? è equilibrata, disintossica, fa perdere peso e ritornare in forma senza danni alla salute

GUACCI.

LA DISTRIBUZIONE FARMACEUTICA
AL SERVIZIO DELLE
FARMACIE INDIPENDENTI.



www.guacci.it

Proverbio di oggi.....

Die 'e fà e po' l'accoppia

COLORI "SIMBOLO" e le LORO INCREDIBILI STORIE

Perché le palline da tennis sono gialle? Da quando il camice dei medici è bianco, e quello dei chirurghi, verde? E chi ha deciso che le celebrità dovessero calcare un tappeto rosso?

Posate lo sguardo sulla scrivania: di che colore sono le vostre matite? Se si tratta di lapis, probabilmente gialle. Il **camice dei chirurghi** non potrà che essere verde, mentre il tappeto da stendere per un ingresso trionfale è rosso per antonomasia.

Se ci pensate bene, siamo circondati da colori simbolici che indicano una particolare funzione:

ma com'è che alcuni oggetti hanno assunto le loro, inconfondibili sfumature?

Ecco alcune curiosità su 12 colori iconici.

PERCHÉ IL CAMICE È BIANCO. I medici adottarono la loro inconfondibile divisa all'inizio del '900, per imprimere alla professione una svolta d'immagine. Prima di allora, si visitavano i pazienti in abiti "civili", ma la grande presenza di ciarlatani rendeva difficile distinguere i professionisti dagli impostori.

Gradualmente il camice divenne simbolo di *autorevolezza e pulizia*. Anche se alcuni moderni ospedali lo stanno abbandonando perché - sostengono - diffonde germi e mette a disagio i pazienti.

E QUELLO DEI CHIRURGI È VERDE? Intorno alla metà del 20esimo secolo, chirurghi e infermieri abbandonarono il camice bianco in favore di quello verde, più facile da pulire dalle macchie che inevitabilmente la professione comporta. Inoltre, il verde e l'azzurro sono i colori **che più contrastano con quelli dell'interno del corpo umano**: un aiuto in più per gli occhi di chi ci opera. (*salute, Focus*)



PREVENZIONE E SALUTE

La DIETA IDEALE per DIMAGRIRE dopo le FESTE? è Equilibrata, Disintossica, fa Perdere Peso e Ritornare in Forma senza Danni alla SALUTE

No al digiuno o a diete lampo poco salutari (che fanno riprendere peso in seguito). Via libera alla dieta del «digiuno intermittente» (12/12, dalle 20 alle 8). I consigli del nutrizionista

La «terza via» dopo le abbuffate natalizie

Dopo gli eccessi alimentari delle feste ci sentiamo «appesantiti» e con qualche chilo di troppo accumulato tra pranzi e cenoni. Ma **cosa fare per rimettersi in forma e perdere peso in modo sano ed equilibrato** senza autoflagellarsi con «**diete lampo**» che promettono di smaltire chili in pochissimo tempo che, in realtà, si riprendono con gli «interessi»?

«Innanzitutto – premette il **dottor Stefano Erzegovesi**, medico nutrizionista e psichiatra, esperto in nutrizione preventiva e disturbi alimentari – dopo le feste cogliamo l'occasione di iniziare a mangiare meglio per stare bene e non

ingrassare, cercando di andare oltre la classica posizione manichea, cioè che esistono alimenti che ci piacciono ma fanno ingrassare e quindi sono “vietati”, mentre dobbiamo sacrificarci mangiando cibi che fanno bene, ma non gradiamo. Esiste una “**terza via**”, da seguire tutto l'anno, con un'enormità di alimenti che sono gustosi e fanno benissimo alla salute, senza “auto-punirsi” rinunciando al piacere della buona tavola».



I carboidrati vanno eliminati? Un falso mito

Se vogliamo perdere peso **possiamo mangiare pasta e pane?**

O è preferibile farne a meno, sia pure per un breve periodo? «Sfatiamo il falso mito che dobbiamo fare penitenza ed eliminare i carboidrati con **diete “no carb”** –. È antica e **non ha senso la credenza che i carboidrati facciano ingrassare e, invece, le proteine e i grassi facciano dimagrire**; è vero che **agli inizi si dimagrisce rapidamente quando si tolgono i carboidrati**: il metabolismo è in stato “in allerta” che, più o meno in maniera

intensa, è uno stato di **chetosi** –.

L'organismo brucia un po' di grassi (e questo va bene) ma il problema è che si crea uno **squilibrio**, tende a disidratarsi, quindi a eliminare molti liquidi. E, dato che si ha una sensazione di leggero malessere digestivo, si è nella condizione ideale per sentire poca fame e perdere peso ma solo per qualche settimana o mese» .

Cosa succede dopo? «Un organismo stressato da una dieta “no carb” – precisa il nutrizionista – è **pronto a far partire delle abbuffate di cibo** cui abbiamo rinunciato. Tanti mi dicono “dottore, che magia:

- ❖ il peso andava giù in fretta, mi sentivo super carico, motivato, poi ho iniziato a sognare la pizza, il pane, la pasta, e ho cominciato a sgarrare». In pratica, **si riacquista peso, oltre a mettere a rischio la salute.**

Tre consigli validi per tutti

Come tornare in forma in modo equilibrato e stabile?

«Il **primo consiglio** per disintossicarsi in modo naturale è quello di **cenare entro le 20 e poi non toccare cibo fino alle 8 del mattino**, cioè quando si fa colazione, in pratica digiunare per 12 ore, tempo che coincide in buona parte col sonno (*si veda in seguito*).

Un **altro consiglio** – è **ridurre**, in questo periodo, le tre categorie di alimenti tipici delle feste natalizie di cui abbiamo abusato, ovvero **proteine animali, grassi saturi, zuccheri cioè carboidrati raffinati**; quindi, oltre a **evitare alcol e dolci** (o, se proprio non si riesce, consumarne piccole dosi; si veda in seguito), occorre **diminuire il consumo di carne, salumi, uova, formaggi**.

Terzo consiglio: aumentare le porzioni di verdure (da consumare anche come antipasto, invece che come contorno, così da attutire la fame), **cereali integrali, legumi e frutta**, che vuol dire concentrarsi sulla presenza nel piatto, dal punto di vista nutrizionale, di **fibre e antiossidanti**» sottolinea l'esperto, che dà alcuni consigli su **cosa mangiare a colazione, pranzo e cena** (*si veda di seguito*).



Mini-digiuno intermittente 12:12 (di notte)

Dopo le abbuffate natalizie può essere utile per qualche giorno un **mini-digiuno** tecnicamente chiamato «**digiuno intermittente 12:12**», cioè 12 ore di alimentazione e 12 di digiuno (la notte): **si cena entro le 20 e si rimane digiuni fino alle 8, quando si fa colazione**.

«In questa finestra temporale di 12 ore non si tocca cibo, che non sia acqua (o altri liquidi, non zuccherati, come tisane o tè) –. Di fatto, non è un reale digiuno perché per la maggior parte delle ore dormiamo.

Sicuramente questo digiuno intermittente è un'occasione per **migliorare i meccanismi di autopulizia** dell'organismo che si attivano durante la notte, soprattutto a livello cerebrale per eliminare scorie pro-infiammatorie, accumuli che nel corso di decine di anni potrebbero essere legati alle malattie degenerative del sistema nervoso centrale (come dimostrano studi scientifici). In questo periodo post-natalizio, quindi – suggerisce il nutrizionista – possiamo cogliere l'occasione per farlo:

- qualche giorno di **digiuno per 12 ore la notte e un buon sonno sono il primo disintossicante naturale**, che tra l'altro non costa nulla, **per rigenerarci**».

Cosa mangiare a colazione

La **colazione non va saltata**, anzi: è nella prima parte della giornata che abbiamo bisogno di maggiori energie. «Fare una colazione con la **giusta quantità di carboidrati integrali e di fibre** – consente di avere le energie giuste, col cervello che rimane "sveglio" tutta la mattina, senza attacchi di fame verso le 11.

Dopo le feste possiamo fare una colazione più "amica" con un **effetto anti-tossico**, quindi di smaltimento –. Per esempio, usare un **latte fermentato (yogurt o kefir)**, per alimentare la cosiddetta **componente probiotica** che rieduca i nostri batteri intestinali, perché in un momento di disintossicazione è importantissimo avere un intestino in gran forma;

si può mangiare poi un **cereale integrale** a scelta (per es. *fetta di pane vero integrale con un po' di marmellata o fiocchi di avena integrali o fette biscottate integrali*) –.

Bene, poi, una **bevanda ricca di antiossidanti** (come *caffè, tè - soprattutto verde - o infusi di vegetali che piacciono, per es. al rosmarino, limone, zenzero*), una porzione di **frutta fresca** e, per sentirsi sazi, si può aggiungere anche una piccola quantità di **frutta secca** (circa **15 grammi, scarso un cucchiaino**) - per es. noci (ricchi di omega 3), mandorle o nocciole sguosciate - che si può usare anche come crema di frutta guscio, quindi crema di mandorle al 100% o **crema di nocciole al 100%**».

Consigli per il pranzo (a casa e fuori)

Cosa mangiare a pranzo? «Il consiglio è iniziare con un **antipasto di verdure**, circa 300 grammi, che ha un effetto saziante e detossificante –.

Per le porzioni, si può prendere come riferimento il tipico **piatto piano** italiano: quindi **metà piatto va riempito (in abbondanza) con verdure**, mentre nell'altra metà si può mettere da un lato la **pasta** (circa 60-70 grammi per le donne, circa 70-80 grammi per gli uomini), preferibilmente integrale o anche con farina bianca, preparata per esempio col pomodoro, mentre l'altro lato del piatto

può essere riempito coi **legumi**, che sono proteine non animali ricche di fibre, oppure si può preferire un **pasto unico**, per esempio **pasta e fagioli, o riso e lenticchie, o pasta coi ceci, o riso e piselli**.

Avremo così un **pranzo completo** fatto di **verdure** (metà piatto), **cereali** (preferibilmente integrali) e **legumi**». Cosa fare se si deve **pranzare fuori casa** e non si riesce a seguire questo schema alimentare?

«Se proprio non si riesce nemmeno a portarsi il cibo pronto da casa, si può optare per verdure e qualche fetta di pane integrale su cui spalmare, per esempio, una crema di ceci o lenticchie» .

La **frutta a fine pasto** si può mangiare? «Chi non ha problemi di gonfiore addominale può farlo, altrimenti si può mangiare a metà mattinata o nel pomeriggio, anche come snack. Però – parliamo di frutta intera, che ha molte fibre e antiossidanti, e **non succhi di frutta**, più vicini allo zucchero puro».



Cosa mettere a tavola per la cena

Premesso che è preferibile **cenare presto**, come già detto, cosa mangiare a cena oltre all'antipasto di verdure? Possiamo portare a tavola carboidrati? «Dipende ancora di più, rispetto al pranzo, dal **tipo di carboidrati**, quindi sfatiamo il falso mito che la sera la pasta non bisogna mangiarla – .

Teniamo conto che più andiamo verso la notte, più tendiamo a diventare insulino-resistenti, quindi a cena non vietiamoci i carboidrati ma preferiamo quelli più adatti, con basso carico glicemico, cioè i **cereali interi** che sono i cereali **in chicco**; se invece desideriamo mangiare carboidrati raffinati, zuccheri, farine bianche

(compreso qualche dolcetto), è preferibile farlo nella prima parte della giornata».

Un esempio di possibile pasto?

«**Zuppa di orzo o farro o miglio**, oppure un po' di **polenta integrale**, oppure un piatto di **risovenere** asciutto o, se preferiamo la **pasta**, va mangiata **integrale** (sempre con le porzioni giuste, come detto per il pranzo).

A seguire, un piatto con le **proteine**: se a pranzo abbiamo mangiato legumi, la sera preferiamo il **pesce**, soprattutto quello "azzurro" come alici, sardine, sgombro, ottimo per l'effetto antinfiammatorio; può essere cucinato anche "saltato" in padella (ma non immerso nell'olio) così è più appetitoso. In alternativa al pesce si può scegliere (con minore frequenza) tra uova, formaggi o carne, possibilmente allevata in maniera sostenibile».

La **frutta** si può mangiare a fine pasto, se non si hanno problemi di gonfiore addominale.

Erbe e spezie, una sorta di «farmaco»

«**Erbe e spezie**, aggiunti ai piatti, rendono migliore il carico glicemico, l'effetto antiossidante e quello detossificante –. Sono una sorta di "farmaco" aggiuntivo che possiamo mettere in ogni pasto;

quindi abituiamoci a usare **origano, peperoncino, basilico, prezzemolo, timo, rosmarino, curcuma** e tutto quello che ci piace».



Dolci, alcol e snack: meglio evitarli

I **dolci** meglio evitarli ma, se proprio non riusciamo a farne a meno, consumiamoli a **piccole quantità** e **mai durante i pasti principali**, è il consiglio del nutrizionista.

Dice Erzegovesi: «Se sono rimasti **avanzi di panettone o dolci**, mangiamoli a **colazione** quando il nostro impatto con l'insulina e il carico glicemico è molto più favorevole facendo anche attenzione alla quantità, quindi: una piccola fetta di panettone o pandoro o una piccola porzione di dolce, **non più di 50 grammi**».

Stesso discorso per gli **alcolici**. Sottolinea l'esperto:

«Da un punto di vista pratico sono a tutti gli effetti un alimento da giorni di festa, mentre si sta confutando la vecchia teoria che il bicchiere di vino fa bene alla salute: l'alcol in quanto tale **non ha effetti benefici**;

- se proprio si preferisce, le **donne** possono bere **un'unità alcolica** ovvero un calice di vino, o una piccola birra (33cl),
- mentre gli **uomini** possono concedersi **due unità alcoliche** (2 calici di vino al giorno o due piccole birre).

Viene considerata una quantità comunque non salutare ma non così tossica».

E se ci viene voglia di uno **snack**? «Il consiglio è bere un caffè o un tè, bevande ricche di antiossidanti, mangiare frutta fresca o secca (una piccola manciata, circa un cucchiaino)».



Quanto si dimagrisce?

Questo regime alimentare ci permette di perdere peso?

Risponde Erzegovesi: «Ci aiuta a **dimagrire in modo stabile**, consente di mettere in moto i processi di detossificazione, allenare al meglio i batteri intestinali che attivano il metabolismo, stimolare la sazietà evitando di mangiucchiare tra un pasto e l'altro.

Però – avverte il nutrizionista – **non immaginiamoci un calo drastico**, per esempio un chilo a settimana, però gradualmente **nel**

corso di alcune settimane torneremo al nostro peso forma.

È una dieta che **possono fare tutti** perché permette di disintossicarsi dagli eccessi natalizi senza privarsi completamente di un nutriente come i carboidrati; mangeremo solo, almeno per qualche mese, meno carboidrati raffinati e meno grassi».

Quanto alle **bevande**, oltre all'alcol, vanno evitate quelle zuccherate (anche artificialmente).

- Bere tanta **acqua**, invece, aiuta a eliminare le tossine dall'organismo e a idratarlo.

(Salute, Corriere)

Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

LA BACHECA



Bacheca Annunci Lavoro in Farmacia / Parafarmacia

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

Farmacia - Luogo	Tipologia lavoro	Contatto	Data Pubblicazione Annuncio
S. Gennaro Vesuviano	FT/PT	338 978 1852	09 Gennaio
Poggiomarino Boscorale	FT/PT	info@farmaciedeigolfi.it	09 Gennaio
Varcaturò/Lago Patria	FT/PT	380 156 4663	09 Gennaio
Napoli	FT/PT	danilo.alfano@farmaciameo.com	09 Gennaio
Pompei	FT/PT	339 391 3325	09 Gennaio
Napoli Centro Storico	FT/PT	392 947 1908	09 Gennaio
Napoli	FT/PT	338 206 3159	02 Gennaio
Marano	FT/PT	luigi.ruggiero@farmaciameo.com	02 Gennaio
Napoli – Piazza Dante	FT/PT	331 872 8897	02 Gennaio
Napoli	FT/PT	farmaciasanciro@gmail.com	02 Gennaio
Monte di Procida	FT/PT	339 312 8126	02 Gennaio
Castellammare	FT/PT	392 977 9071	02 Gennaio

ORDINE di NAPOLI

AUTOFORMAZIONE ed ECM: come Ottenere i Crediti ECM

Autoformazione e farmaDAY

Al fine di incoraggiare le modalità di aggiornamento professionale basate sull'autoapprendimento, si informa che Codesto Ordine ha deciso di **assegnare una percentuale di crediti formativi** per la partecipazione alle seguenti tipologie di attività specifiche della professione di farmacista:



Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli



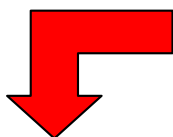
Il notiziario in tempo reale per il farmacista a cura del Prof. Vincenzo Santagada

1. Lettura della pubblicazione della Rivista Ufficiale dell'Ordine “**farmaDAY**” in *versione digitale*, consentirà di acquisire un massimo di **25 Crediti ECM** all'anno.

2. La partecipazione ad eventi di volontariato svolti presso l'associazione “**Un Farmaco per Tutti**” e “**Una Visita per Tutti**”, consentirà di acquisire **1 Credito ECM** per ogni ora di attività fino ad un massimale di *30 ore di impegno*.



3. La partecipazione ad attività di **Tirocinio Professionale** pre laurea consentirà di acquisire un massimo di **25 Crediti ECM** all'anno.



COME FARE PER PARTECIPARE

Per usufruire di questo innovativo servizio gratuito è sufficiente contattare la Nostra segreteria ECM all'indirizzo mail: infoecm.ordna@gmail.com

che provvederà ad inviarVi la documentazione necessaria e tutte le informazioni relative.

VIGILANZA DEGLI ORDINI SUL CORRETTO ESERCIZIO DELLA PROFESSIONE

Ecco una nota di sintesi su alcuni elementi fondamentali da ricordare per il corretto esercizio della professione e la lotta all'abusivismo in tutti gli ambiti in cui opera il farmacista.

Il Consiglio Nazionale della Federazione ha deliberato di porre in essere “**una lotta serrata all'abusivismo in tutti gli ambiti in cui opera il farmacista:**

dalla *farmacia di comunità all'ospedale, dalla distribuzione alla ricerca*” e, in questo senso, tutti gli Ordini provinciali sono invitati a vigilare con la massima attenzione sul corretto esercizio della professione.

L'art. 8 della **L. 175/1992** riconosce agli **Ordini professionali la facoltà di promuovere ispezioni presso le sedi professionali dei propri iscritti, al fine di vigilare sul rispetto dei doveri inerenti alla professione.** A tal proposito è opportuno rammentare alcuni profili di fondamentale importanza.



Esercizio abusivo della professione:

Al farmacista è vietato porre in essere, consentire o agevolare a qualsiasi titolo l'esercizio abusivo della professione (*cf. art. 3, comma 2, del Cod. Deont. Farm.*).

Tale comportamento costituisce anche un **grave reato**, sanzionato *dall'art. 348 del Codice Penale* e, per il farmacista che consenta o agevoli l'abusivismo, l'art. 8 della legge 175/1992 prevede anche **l'interdizione dalla professione per un periodo non inferiore ad un anno.**

Obbligo di indossare il camice bianco e il distintivo professionale:

Oltre ad essere previsto in alcune Regioni da specifiche disposizioni di legge, costituisce preciso obbligo deontologico per il farmacista (*art. 5, comma 1, Cod. Deont. Farm.*) che presta la propria attività al pubblico indossare il camice bianco e il distintivo professionale.

La ratio di tale disposizione è di tutta evidenza e risiede nella necessità di garantire al cittadino la possibilità di individuare agevolmente e senza possibilità di equivoci il farmacista, **unico professionista abilitato a fornire consigli sui medicinali.**