



AVVISO

Ordine

1. Bacheca: annunci lavoro
2. Fondazione Ordine Farmacisti Provincia di Napoli: dona il Tuo 5X1000
3. Corsi ECM - 2023

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

4. “Le uova fanno aumentare il colesterolo”, vero o falso?
5. Cos'è la Carenza da Vitamina D e perché è importante prevenirla.



6. I benefici degli agretti.



+Health & Pharma

Servizi bancari
per il mondo del Pharma

SCOPRI DI PIÙ

Proverbio di oggi.....

'O cane mòzzeca ò stracciato.

“LE UOVA FANNO AUMENTARE IL COLESTEROLO”, VERO O FALSO?

Molti credono che le **uova** facciano aumentare il **colesterolo**.

FALSO

“Non solo non aumentano i livelli di **colesterolo**, ma le **uova**, a lungo demonizzate per il loro elevato contenuto di



grassi, sono non solo ricche di significati simbolici legati alla **Pasqua**, ma anche di nutrienti importanti per la salute. In alcune regioni italiane, la tradizione della **Pasqua** prevede dolci in cui le **uova** sode e decorate vengono inserite all'interno dell'impasto, oppure torte salate realizzate con le erbe e le **uova** sode, ma anche le più classiche **uova** e asparagi oltre alle frittatine nel picnic di Pasquetta.

Da tempo ormai si sa che 100 g di **uova** contengono solo 5 g di grassi e di questi solo 1,5 g sono grassi saturi, oltre ad essere un'ottima fonte di proteine ad alto valore biologico contenendo tutti gli aminoacidi essenziali per il nostro organismo in solo 64 calorie.

Un uovo, per es., contiene 6 g di proteine e pochi grassi che non hanno alcun impatto negativo sul **colesterolo**.

Come dimostrato da numerose ricerche – le **uova** sono una *buona fonte di vitamina D* utile per l'assorbimento del calcio, *aiutano a prevenire la degenerazione maculare* grazie all'alto contenuto di carotenoidi, rientrano tra gli alimenti che *prevengono il cancro della mammella* ma soprattutto è stato dimostrato che, il consumo moderato di **uova**, che non superi le 4 **uova** a settimana suddivise anche nei vari preparati, non ha nessun impatto negativo sul **colesterolo** e quindi non vi è alcuna correlazione tra il consumo di **uova** e le malattie cardiovascolari.

Inoltre, con qualche piccolo cambiamento rispetto alla tradizione della **Pasqua**, meglio le **uova** alla coque piuttosto che sode: sono sufficienti 3 min. di bollitura, rispetto agli 8 che servono per farle sode, per godere dei benefici delle **uova**.”
(Humanitas)

PREVENZIONE E SALUTE**I BENEFICI DEGLI AGRETTI**

Gli **agretti** sono una pianta dalle molteplici proprietà benefiche per la **salute**.

Questo ortaggio, originario delle zone costiere del Mediterraneo, è sempre più apprezzato grazie al suo sapore particolare e alle sue proprietà nutrizionali.

Ricco di *vitamine, sali minerali, fibre e antiossidanti*, gli agretti sono considerati un alimento salutare e benefico per il nostro organismo, in grado di apportare numerosi benefici per la salute.

Cosa sono gli agretti?

Gli **agretti**, noti anche come barba di frate o erba salata, sono una pianta erbacea commestibile appartenente alla famiglia delle *Chenopodiaceae*, la stessa famiglia delle bietole e degli spinaci.

La **pianta** è originaria dell'area mediterranea e cresce spontaneamente lungo le coste sabbiose e i terreni salmastri.

Gli **agretti** sono caratterizzati da foglie lunghe e sottili, simili a fili d'erba, di colore verde intenso e dal sapore salato e delicato.

La pianta è ricca di sali minerali come il ferro, il calcio e il potassio, nonché di vitamine come la **vitamina C** e la **provitamina A**.

Gli agretti sono molto versatili in cucina e possono essere consumati crudi, conditi con olio e limone, o cotti, in insalate, minestre, torte salate, risotti e molto altro.

La loro stagionalità va da marzo a giugno e vengono considerati un'importante risorsa per l'alimentazione sostenibile, poiché possono crescere su terreni non coltivati e non richiedono l'uso di pesticidi o fertilizzanti chimici.

Agretti: composizione e benefici

Dal punto di vista nutrizionale, 100 grammi di agretti cotti in acqua senza aggiunta di sale apportano circa 45 calorie, divise tra:

- *proteine (43%),*
- *lipidi (10%)*
- *carboidrati (47%).*

In particolare, la stessa quantità di agretti cotti in acqua senza sale contiene:

- *79,4 g di acqua,*
- *4,8 g di proteine,*
- *0,5 g di lipidi,*
- *5,6 g di carboidrati.*
- *2,3 g di fibra totale, suddivisa tra 0,41 g di fibra solubile e 1,88 g di fibra insolubile.*

Gli agretti contengono una **buona quantità di fibre**, che aiutano a regolare la digestione e il transito intestinale, prevenendo problemi come la **stitichezza**.



Per quanto riguarda i **minerali**, i più presenti sono

- *il calcio e il fosforo, seguiti da potassio, sodio, magnesio e ferro,*

che svolgono un ruolo fondamentale nel mantenimento dell'equilibrio idro-elettrolitico e nel sostegno del sistema nervoso.

Tra le vitamine, gli agretti contengono

- *vitamina A, vitamina C e alcune vitamine del gruppo B, soprattutto B3 (**Niacina o vitamina PP**),*

che svolgono diverse funzioni nel nostro organismo, tra cui il rafforzamento del sistema immunitario e la protezione delle **cellule dallo stress ossidativo**.

Gli agretti sono anche ricchi di **acidi grassi omega-3**, come l'**acido alfa-linolenico**, che sono importanti per la salute del cuore e del sistema nervoso, ma anche di

- **antiossidanti** come i carotenoidi e i flavonoidi, che aiutano a proteggere le cellule dallo stress ossidativo e a prevenire lo sviluppo di patologie croniche.

Come si possono usare gli agretti in cucina?

Gli agretti costituiscono un **ottimo contorno**, che può sostituire le "solite" insalate o verdure lesse.

Si prestano molto bene anche nelle frittate, magari abbinare ad altre verdure (come la cipolla) nonché nel condire la pasta.

Ad esempio, si può optare per una semplice pasta agli agretti.

Ingredienti per 4 persone

- *320 g di spaghetti integrali*
- *scalogno q.b.*
- *1 mazzo di agretti (o barba di frate)*
- *50 g di olive taggiasche denocciolate*
- *3-4 cucchiaini di olio extravergine di oliva*
- *sale e peperoncino q.b.*

Porre la casseruola con l'acqua per la pasta sul fuoco in una padella antiaderente e fare insaporire l'olio con lo scalogno tagliato.

Quando sarà dorato, lo scalogno va eliminato, e a questo punto è necessario abbassare un po' la fiamma e unire le olive taggiasche.

Aggiungere gli agretti, puliti e sbollentati, salare e unire poca acqua di cottura della pasta. Cuocere girando più volte fino a quando la verdura sarà cotta.

Prelevare la barba di frate e tenere da parte in caldo, conservando il condimento.

Scolare la pasta, aggiungetela alla padella con il condimento.

Unire gli agretti, **mescolare e decorare con pecorino sardo grattugiato**.

(Salute, Humanitas)



SCIENZA E SALUTE

Cos'è la Carenza da Vitamina D e perché è importante prevenirla

Si chiama **vitamina D**, ma non possiamo considerarla una vitamina in senso stretto.

Il termine vitamina, infatti, identifica delle sostanze organiche indispensabili per la vita che devono necessariamente essere introdotte con la dieta poiché l'organismo non è in grado di sintetizzarle.

La **vitamina D**, invece, viene principalmente sintetizzata tramite l'esposizione ai **raggi del sole** e in condizioni normali non è necessario assumerne anche attraverso l'alimentazione per raggiungere una concentrazione adeguata.

La vitamina D è più correttamente un **pre-ormone**, che ha il compito principale di regolare il metabolismo del calcio e del fosforo.

L'apporto alimentare garantisce solo il 10-15% del fabbisogno di vitamina D, mentre la maggior parte è sintetizzata dall'organismo tramite **sintesi cutanea**.

La vitamina D si trova in due forme:

- ❖ *vitamina D2, o **ergocalciferolo**, di origine vegetale, e vitamina D3, o **colecalfiferolo**, che deriva dal colesterolo ed è prodotta direttamente dall'organismo.*

Trattandosi di un pre-ormone, la vitamina D deve essere attivata tramite due **idrossilazioni**, quindi tramite due **reazioni enzimatiche**: la prima avviene a livello del fegato, la seconda a livello renale.

A cosa serve la vitamina D

La vitamina D è una componente fondamentale della **regolazione del metabolismo del calcio e del fosforo**: ne favorisce l'assorbimento a livello intestinale e ne riduce l'escrezione con le urine.

Agisce anche direttamente sullo **scheletro**, promuovendone la crescita fisiologica e aiutandone il continuo rimodellamento, fondamentale per garantire le proprietà strutturali, l'elasticità e la forza dell'osso.

È importante che vi sia un'adeguata concentrazione di calcio nel sangue, poiché una carenza cronica può comportare un difetto di mineralizzazione ossea che porta allo sviluppo di **rachitismo** nel bambino e **osteomalacia** nell'adulto.

Il rachitismo è una condizione particolarmente grave poiché riguarda ossa in via di sviluppo che non hanno ancora raggiunto il picco di massa e comporta una crescita ridotta associata a un quadro di **deformità scheletriche specifiche**, in particolare a livello degli arti. L'osteomalacia, invece, colpisce un osso già maturo e dunque comporta principalmente l'indebolimento dello scheletro, che diviene più fragile e suscettibile alle fratture.

Sebbene si tratti di patologie ancora frequenti in molti paesi in via di sviluppo, nei **paesi industrializzati** sono fortunatamente condizioni sempre più rare, che nella maggior parte dei casi si presentano in una forma lieve e solo eccezionalmente comportano deformità ossee.

Negli ultimi anni, inoltre, diversi studi hanno evidenziato come la vitamina D, oltre a svolgere un ruolo fondamentale nel mantenimento della salute scheletrica, sia implicata in un grande numero di **funzioni fisiologiche extra-scheletriche**.



La scoperta della presenza dei recettori della vitamina D a livello di molte cellule e tessuti dell'organismo ha portato, infatti, a ipotizzarne possibili **funzioni pleiotropiche**, ovvero a livello del sistema nervoso centrale, cardiovascolare, immunitario, così come sul differenziamento e sulla crescita cellulare.

Alcune linee di Ricerca avevano suggerito una possibile associazione tra omeostasi della vitamina D e malattie infettive, metaboliche, tumorali, cardiovascolari e immunologiche.

Nonostante però la grande mole di studi prodotta è importante sottolineare che ad oggi non sono ancora disponibili dati conclusivi sul ruolo protettivo della vitamina D e non esistono pertanto basi solide e incontrovertibili per raccomandare il suo impiego in questi ambiti.

Carenza vitamina D, cosa fare?

Purtroppo, in caso di carenza, non c'è sintomatologia manifesta; dunque, la diagnosi avviene principalmente tramite esami del sangue. Normalmente, i valori adeguati di vitamina D sono compresi **tra i 30 e i 100 ng/ml**: si considera quindi **insufficienza** un valore tra 20 e 30, **carenza** un valore al di sotto di 20 e **grave carenza** per valori inferiori a 10.

All'opposto, se si supera la soglia dei 100 ng/ml si verifica un eccesso di vitamina D, che può comportare anche **intossicazione**. Si tratta tuttavia di una condizione molto rara, che non può in alcun modo verificarsi in seguito a un'esposizione costante ai raggi solari, mentre può essere provocata da un utilizzo scorretto degli integratori.

Per questo motivo, chi presenta una carenza di vitamina D deve seguire le indicazioni dello specialista o del medico di medicina generale ed evitare di assumere integratori autonomamente.

Di norma si preferisce che il paziente segua delle **somministrazioni giornaliere, settimanali o mensili** di vitamina D che, in condizioni normali, viene assunta per **via orale**. La forma che si predilige è quella inattiva, dunque il colecalciferolo, la medesima che viene sintetizzata dal nostro organismo tramite l'esposizione solare. Solo in condizioni particolari, quali il **malassorbimento**, si preferisce la somministrazione **intramuscolo**. È importante considerare che dobbiamo attendere almeno 3-4 mesi prima che l'esito di una supplementazione di vitamina D sia confermato dagli esami del sangue.

Come assumere la vitamina D

Alle nostre latitudini, per mantenere un livello adeguato di vitamina D, **da marzo a novembre** è sufficiente un'esposizione alla luce del sole di circa il 25% della superficie corporea, per almeno 15 minuti 2-3 volte alla settimana. Nei restanti mesi, invece, l'intensità dei raggi solari è insufficiente a convertire il precursore in vitamina D e per questo motivo l'esposizione solare può non bastare.

In questo periodo determinate categorie dovrebbero controllare il proprio livello di vitamina D e valutare con il medico l'eventualità di assumere **integratori**. In più, anche se la loro assunzione non è risolutiva, si può anche fare ricorso a fonti dietetiche ricche di vitamina D, tra cui figurano pesci grassi come il salmone, il tonno o lo sgombrò, il tuorlo d'uovo, la crusca e l'olio di fegato di merluzzo.

Carenza vitamina D: chi è più a rischio?

Le categorie più a rischio di carenze sono gli **anziani** (in cui la capacità di sintesi cutanea è ridotta), gli individui istituzionalizzati o con inadeguata esposizione al sole, le persone con la **pelle scura** (che, quindi, hanno più pigmento cutaneo che riduce l'assorbimento di raggi ultravioletti), le donne in **gravidanza o allattamento**, le persone che soffrono di **obesità** e quelle che hanno **patologie dermatologiche estese**, come:

- **vitiligine**
- **psoriasi**
- **dermatite atopica**
- **ustioni**

Sono a rischio anche i pazienti con **malattie intestinali** che causano malassorbimento, quelli che soffrono di **osteoporosi o osteopenia**, quelli con **patologie renali ed epatiche** e quelli che assumono farmaci che interferiscono con il metabolismo della vitamina D, come le **terapie cortisoniche croniche o anticomiciali**. Queste categorie di pazienti dovrebbero controllare periodicamente il proprio livello di vitamina D e, in caso di carenza, concordare un percorso di integrazione. (*Salute, Humanitas*)

Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

LA BACHECA



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

Farmacia - Luogo	Tipologia lavoro	Contatto	Data Pubblicazione Annuncio
Portici	FT/PT	388 752 6483	15 Maggio
Napoli - Ponticelli	FT/PT	339 659 0618	15 Maggio
Napoli - Capodimonte	FT/PT	335 795 8457	15 Maggio
Quarto	FT/PT	333 634 0521	15 Maggio
Forio di Ischia	FT/PT	331 905 5769	15 Maggio
Capri	FT/PT	329 019 4506	15 Maggio
Napoli - Piscinola	FT/PT	331 157 0874	15 Maggio
Napoli - Scampia	FT/PT	335 549 9705	9 Maggio
Pozzuoli	FT/PT	333 674 5300	9 Maggio
Napoli - Stazione	FT/PT	335 667 3721	9 Maggio
Torre del Greco	FT/PT	366 108 5904	9 Maggio
Portici	FT/PT	366 108 5904	9 Maggio
Napoli - Vomero	FT/PT	338 279 3768	03 Maggio
Pollena Trocchia	FT/PT	334 388 3429	02 Maggio
Casoria	FT/PT	339 525 2872	02 Maggio

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

Anche per l'anno **2023** sarà possibile destinare una quota pari al **5 per mille** dell'Irpef alla Fondazione dell'Ordine dei Farmacisti della provincia di Napoli, **per valorizzare la professione del farmacista e per sostenerne tutte le attività di carattere sociale promosse dall'Ordine.**

*Devolvi il 5 x 1000 nel 730 o CUD alla Nostra Fondazione inserendo il C.F. **09571771212** sotto lo spazio indicato dalla freccia:*

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**

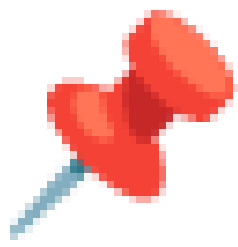
2. Firma nel riquadro:

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 <u>SANTAGADA VINCENZO</u> Codice fiscale del beneficiario (eventuale) <u>09571771212</u></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 (SOGETTI 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 _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</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>	




ORDINANZA MUR: Esami di STATO per i Farmacisti il 26 luglio e 16 novembre



Con ordinanza a firma della ministra dell'Università e Ricerca, Anna Maria Bernini, il cui testo è disponibile sul sito dell'Ordine, sono state fissate le date della **prima e seconda sessione** degli esami di Stato di abilitazione all'esercizio delle professioni di farmacista, odontoiatra, veterinario, tecnologo alimentare, fissate rispettivamente il **26 luglio e il 16 novembre 2023**.


ORDINE: Cronoprogramma sulla formazione ECM 2023

La partecipazione è sia in presenza sia a distanza su piattaforma zoom.



ORDINE DEI FARMACISTI DELLA PROVINCIA DI NAPOLI

Presidente:
Prof. Vincenzo Santagada



RICONOSCERE LE DIPENDENZE

APRILE

Giovedì 20/04/2023 ore 21:00 - Prof. F. Curcio
Come riconoscere il disagio giovanile e le strategie di intervento
Classificazione delle Dipendenze

Giovedì 27/04/2023 ore 21:00 - Prof. A. Miccichè
Dipendenze giovanili: le nuove droghe, queste sconosciute

MAGGIO

Giovedì 04/05/2023 ore 21:00 - Prof. G. Di Petta, Prof. F. Auriemma
Dipendenze da sostanze: meccanismi psicopatologici
Dipendenze da Alcol, Farmaci, Fumo



Giovedì 11/05/2023 ore 21:00
Prof. A. Miccichè, Prof.ssa A. Grandinetti, Prof. L. Carnile
Dipendenze Giovanili
Internet Addiction Disorder, Ludopatie, Pornografie, Dipendenze affettive, Dipendenze dal Lavoro

Giovedì 18/05/2023 ore 21:00 - Prof.ssa A. Miro
Cannabinoidi: non solo dipendenza!

Giovedì 25/05/2023 ore 21:00 - Prof. A. Raggi, Prof.ssa A. De Rosa
Dipendenza da Cibo: disturbi della sfera alimentare
Aspetti Psicologici e Clinici

▶▶▶ COME PARTECIPARE

IN PRESENZA presso la sede dell'Ordine dei Farmacisti, via Toledo 156 - Napoli
A DISTANZA sulla pagina Facebook dell'Ordine e su piattaforma Zoom, il link sarà inviato tramite WhatsApp e pubblicato sulla pagina di **farmaDAY**

La partecipazione al corso consentirà l'acquisizione di 20 crediti ECM.