



## AVVISO

### Ordine

1. Bacheca: annunci lavoro
2. Fondazione Ordine Farmacisti Provincia di Napoli: dona il Tuo 5X1000

### Notizie in Rilievo

#### Scienza e Salute

3. Pancia ed emotività: sai come prevenire somatizzazione e gonfiore?
4. Cataratta, quando operare e come si fa a capire se è il momento migliore per sottoporsi all'intervento

novità

5. Qual è la Temperatura migliore per Dormire bene?
6. Il giusto mix per un FRULLATO SALUTARE: perché è meglio evitare i Mirtilli con la Banana

**GUACCI.**  
LA DISTRIBUZIONE FARMACEUTICA  
AL SERVIZIO DELLE FARMACIE.

Frosinone Barletta  
Nola

www.guacci.it

Proverbio di oggi.....

**'A pressa e 'o bene nun sempe camminano assieme**

## PANCIA ed EMOTIVITÀ: sai come prevenire SOMATIZZAZIONE e GONFIORE?

*Per alcuni è la parte più sensibile del corpo, quella più soggetta allo **stress** e ai disturbi nervosi e al **gonfiore**.*

La “**pancia**”, quell’area che si trova secondo fra il ventre e la parte alta dell’addome, è spesso il luogo in cui si concentrano e avvertono tensioni e fastidi quando si è stressati, preoccupati o tristi.

### RIMEDI NATURALI RILASSANTI CONTRO IL MAL DI PANCIA

Bere un bicchiere d’acqua a temperatura ambiente, ogni ora, può essere di grande aiuto per chi somatizza lo **stress** nella zona dell’addome.

Per potenziare l’effetto rilassante è possibile anche consumare delle **tisane naturali** a base di erbe come camomilla, melissa e tiglio.

Il benessere, deve partire dalla mattina:

“Si può iniziare già appena svegli con un lieve massaggio alla pancia e un bicchiere di **acqua tiepida con limone** –:

- ❖ questo rimedio **rilassa** le pareti dell’**intestino** e permette al nostro organismo, allo stomaco e all’intestino di “accogliere” meglio la colazione”.

### NO A VERDURE CRUDE, SÌ ALLA MASTICAZIONE LENTA

Nei momenti più critici e stressanti, in cui si avverte il “**magone**” e **gonfiore alla pancia**, bisogna poi prestare **attenzione ai pasti**:

“A pranzo meglio evitare le fibre crude, come le insalate, perché sono più difficili da digerire, a quel punto meglio un panino o una pastasciutta”, ricordando che in qualsiasi situazione è sempre bene “**masticare lentamente** e non guardare computer o cellulari durante i pasti”. (*Salute, Humanitas*)



**PREVENZIONE E SALUTE****Qual è la Temperatura migliore per Dormire bene?**

*Alcuni ricercatori hanno misurato con sensori fisici e ambientali le variazioni di sonno di un gruppo di anziani all'innalzarsi della temperatura delle loro stanze da letto. C'è una soglia limite oltre la quale si perde almeno il 10% del riposo*

Qual è la **temperatura ideale nella stanza per dormire bene?**

Uno studio, condotto dalla *Harvard Medical School* di Boston, ha cercato di stabilirlo.

**I risultati**

In un'epoca di forte rialzo delle temperature, al netto dell'uso dei ventilatori o condizionatori, i ricercatori hanno misurato l'effetto sul sonno del clima casalingo, prendendo in esame soprattutto la categoria di persone più deboli, gli **anziani**, che tra l'altro spesso hanno maggiori difficoltà a dormire.

Gli scienziati hanno notato che l'intervallo di temperatura ottimale per un sonno più ristoratore è compreso tra **20 e 25 °C**. Quando le temperature sono salite (nell'esperimento) da 25°C a 30°C, l'efficienza del sonno dei partecipanti allo studio è **diminuita fino al 10%**, un calo in grado (lo si è dimostrato in precedenti studi) di compromettere le prestazioni cerebrali, aumentare lo stress, l'ansia e l'affaticamento. Lo studio ha anche rilevato una grande differenza tra le persone, il che significa che ognuno ha il proprio intervallo di temperatura ottimale per il riposo, che può anche cambiare nel tempo.

**Lo studio**

Lo studio, pubblicato su *Science of The Total Environment*, è stato condotto su soggetti di età pari o superiore a 65 anni. Molti studi sul sonno sono stati condotti in precedenza, ma specialmente in ambienti di laboratorio. Questa volta sono stati montati sensori di temperatura e umidità dell'aria interna nelle stanze dei partecipanti, i quali hanno indossato un dispositivo per monitorare il sonno, la temperatura cutanea, la frequenza cardiaca e il movimento. In totale, i ricercatori hanno raccolto **quasi 11.000 notti per persona** di sonno e dati ambientali da analizzare.

**Le implicazioni**

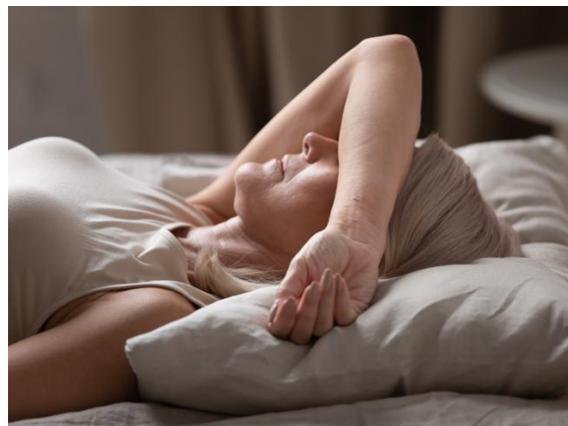
«Mentre siamo alle prese con le implicazioni più ampie del cambiamento climatico, non dobbiamo trascurare il suo potenziale impatto su qualcosa di fondamentale come il sonno», ha scritto Amir Baniassadi, ingegnere e ricercatore sanitario presso la *Harvard Medical School*, che ha guidato lo studio. Sappiamo già che uno scarso sonno può avere effetti duraturi sulla nostra **salute fisica e mentale**:

- **dormire poco può far ingrassare**,
- influisce sull'umore,
- sull'insorgere (o peggiorare) di alcune condizioni (ad esempio asma e ipertensione) e, alla lunga, ricade sull'aspettativa di vita.

**Consigli utili**

Oltre al fondamentale rispetto dei ritmi circadiani, alcuni consigli utili per dormire meglio possono essere: avere orari regolari e più fissi possibili, non bere alcol, evitare la caffeina nelle 6 ore prima del sonno, evitare cibi pesanti, speziati o particolarmente zuccherini almeno 4 ore prima, fare attività fisica regolarmente, ma non poco prima del sonno, evitare i rumori e la luce (soprattutto di schermi e cellulari) e... visto lo studio di cui si è scritto, tenere la camera alla giusta temperatura.

(Salute, Corriere)



**SCIENZA E SALUTE**

## Cataratta, quando operare e come si fa a capire se è il momento migliore per sottoporsi all'intervento?

*In assenza di particolari sintomi, è necessario eseguire almeno una volta l'anno dopo i 60 anni una visita oculistica per evitare al paziente una chirurgia più complessa*

Il cristallino è una lente trasparente che serve per mettere a fuoco le immagini sulla retina. La cataratta è la perdita di trasparenza del cristallino che avviene con l'avanzare dell'età.

La cataratta **rappresenta a oggi l'intervento chirurgico più eseguito al mondo** e si prevede un ulteriore aumento nei prossimi anni, legato all'incremento dell'età media di sopravvivenza. I **sintomi della cataratta** iniziano con un cambiamento della rifrazione (processo di formazione di un'immagine sulla retina), legato alla modificazione della trasparenza del cristallino.

**Non sempre il paziente si accorge di tali variazioni se non all'imbrunire**, riferendo un disturbo della qualità della visione soprattutto nella guida notturna. È dunque necessario, anche in assenza di particolari sintomi, **eseguire almeno una volta l'anno dopo i 60 anni una visita oculistica** per evitare al paziente una chirurgia più complessa.

### LA CATARATTA SENILE

La cataratta senile, salvo alcune eccezioni, non determina improvviso peggioramento del visus (acutezza visiva, ovvero la capacità dell'occhio di percepire anche i dettagli più fini degli oggetti osservati) o sintomatologia dolorosa. **È pertanto essenziale che il medico indichi al paziente il giusto timing chirurgico per sfruttare a pieno la più moderna tecnologia mininvasiva** e intervenire quando il paziente lamenta una ridotta qualità della vista e della vita.

**Operare una cataratta eccessivamente avanzata** a causa di un cristallino troppo duro e opaco potrebbe comportare maggiori rischi chirurgici, **possibili danni a carico della cornea** (perdita di cellule endoteliali) e maggiori infiammazioni dei tessuti oculari, rallentando o in alcuni casi minimizzando il recupero visivo che solitamente il paziente si attende dopo questa chirurgia.

### CASI COMPLESSI

**Tali casi complessi vanno attentamente valutati e discussi** già in fase pre-operatoria per stabilire le opportune strategie chirurgiche. **In caso di cataratte particolari**, come in presenza di cornee con poche cellule endoteliali, cristallini sub lussati, cataratte polari posteriori o cataratte bianche, potrebbe essere indicata una **chirurgia con Femtolaser (Femtocataract)**, una tecnica estremamente avanzata. **Lenti intraoculari a tecnologia avanzata**, chirurgia rapida e indolore, benessere visivo post-operatorio è quello che la moderna oftalmologia deve perseguire attraverso una corretta prevenzione e informazione.

(Salute, Corriere)



**PREVENZIONE E SALUTE****Il giusto mix per un FRULLATO SALUTARE:  
perché è meglio evitare i Mirtilli con la Banana**

*Mescolare determinati ingredienti nei frullati può influenzare la capacità dell'organismo di assorbire i flavanoli, composti che fanno bene al cuore e alla salute cognitiva. I trucchi per mantenere la cremosità*

I frullati, detti anche, con un termine «di moda», smoothie, sono facili da preparare, veloci e versatili perché si possono fare con qualunque frutta o verdura si ha a portata di mano. Inoltre sono un modo pratico per immagazzinare preziosi nutrienti.

Tuttavia per ottenere i **massimi benefici** per la salute va fatta attenzione alla **giusta combinazione di frutta**. Secondo un nuovo studio pubblicato sulla rivista *Food and Function della Royal Society of Chemistry* alcuni ingredienti possono **ostacolare l'assorbimento di preziosi antiossidanti**.

È il caso, ad esempio, della **banana**: secondo quanto scoperto dai ricercatori gli enzimi **polifenolo ossidasi (PPO)** presenti in alte quantità in questo frutto, responsabili dell'imbrunimento di frutta e verdura, **riducono la biodisponibilità dei polifenoli**, in particolare riducono **l'assorbimento dei flavanoli**, salutari per il cuore. Questo succede quando la banana è combinata con ingredienti che invece è ricca di flavanoli, come ad esempio i **frutti di bosco**.

**Che cosa sono i flavanoli**

Lo studio ha esaminato i frullati per testare in che modo i livelli di polifenolo ossidasi influenzino l'assorbimento dei flavanoli presenti negli alimenti.

I flavanoli sono un gruppo di **composti bioattivi** che fanno bene al cuore e alla salute cognitiva e si trovano naturalmente in **mele, pere, mirtilli, more, uva, cacao**: tutti ingredienti comuni nei frullati.

«Abbiamo cercato di capire, a livello pratico, in che modo un alimento e una preparazione alimentare come un frullato a base di banana, potrebbe influenzare l'assorbimento dei flavanoli» spiega **Javier Ottaviani**, autore principale dello studio e ricercatore presso il Dipartimento di Nutrizione della UC Davis.

**L'esperimento**

Per capire se il consumo di frullati a base di frutti che contengono PPO potesse influire sull'assorbimento dei flavanoli i ricercatori hanno dato da bere a due gruppi di partecipanti un **frullato di banana**, che ha un'attività PPO naturalmente elevata e un frullato a base di frutti di bosco, che hanno un'attività PPO naturalmente bassa. I partecipanti hanno assunto anche una **capsula di flavanoli**.

I ricercatori hanno poi analizzato i **campioni di sangue e urina** per misurare la quantità di flavanoli presenti nell'organismo dopo aver bevuto il frullato e preso l'integratore.

Chi aveva preso il **frullato di banana** aveva **livelli di flavanoli nel corpo inferiori dell'84%** rispetto al gruppo di controllo che aveva assunto succo di mirtillo.



«Siamo rimasti molto sorpresi nel vedere con quanta rapidità l'aggiunta di una singola banana abbia ridotto il livello di flavanoli assorbiti nel corpo», ha affermato Ottaviani.

«Questo evidenzia come la preparazione e le combinazioni degli alimenti possono influenzare l'assorbimento dei composti negli alimenti».

### **Il limone per disattivare gli enzimi polifenolo ossidasi**

«Gli enzimi polifenolo ossidasi sono particolarmente attivi nel caso degli smoothie, che combinano l'effetto dell'ossigeno dell'aria (la frullata ad alta velocità dello smoothie incorpora aria) e l'effetto delle pareti delle cellule vegetali distrutte dalla frullata (più le pareti sono rotte, più le PPO si attivano)» spiega Stefano Erzegovesi, medico nutrizionista e psichiatra.

«Le PPO si disattivano comunque con un acido debole - aggiunge - ed è il meccanismo per cui mettiamo il succo di limone nelle macedonie che contengano mele o banane: non imbruniscono più perché la debole acidità disattiva le PPO».

### **La combinazione per mantenere alto l'assorbimento di flavanoli**

Secondo le raccomandazioni dell'Accademia di nutrizione e dietetica degli Stati Uniti bisognerebbe consumare da **400 a 600 milligrammi di flavanoli al giorno** per una buona salute cardiometabolica.

Per farlo al meglio i ricercatori suggeriscono dunque di preparare frullati **combinando i frutti ricchi di flavanoli come ad esempio i frutti di bosco, pere e mele** con altri ingredienti con una bassa attività PPO e che quindi non riducono l'assorbimento dei flavanoli come ad esempio **ananas, arance o mango**.

«Se volete lasciare tranquille e inattive le PPO, mangiate la frutta a pezzetti e con la buccia, senza frullarla e poco dopo averla tagliata;

cosa che, tra l'altro, presenta anche il **vantaggio di un carico glicemico** più favorevole rispetto allo smoothie» consiglia inoltre Erzegovesi.

Certo la banana aggiunge dolcezza e rende cremosi i frullati, non è facile rinunciarvi:

«Se proprio non volete sacrificare l'effetto coccoloso della banana nel frullato - consiglia il nutrizionista - **aggiungete il succo di un limone alla frutta** prima di iniziare a frullarla.

Altra cosa importante: anche il latte riduce la biodisponibilità dei polifenoli, quindi meglio non aggiungerlo agli smoothie anche perché, diversamente dalle PPO, il succo di limone non disattiva l'effetto chelante del latte sui polifenoli».

### **Ma le banane non sono al bando**

Le banane non sono però da evitare:

si tratta di un ottimo frutto da mangiare o da consumare nei frullati.

- ✓ Il consiglio però è **non abbinarle a frutti o ingredienti ricchi di flavanoli** come ad esempio i mirtilli, l'uva o i cacao.

«Meglio ancora mangiarla a parte per non privare lo smoothie di polifenoli antiossidanti» conclude Erzegovesi.

(Salute, Corriere)



## Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli LA BACHECA



### ORDINE: BACHECA CERCO LAVORO

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

Farmacia - Luogo	Tipologia lavoro	Contatto	Data Pubblicazione Annuncio
Napoli - Posillipo	FT/PT	338 767 7373	5 Settembre
Volla	FT/PT	335 132 7702	5 Settembre
Napoli	FT/PT	335 132 7702	5 Settembre
Capri	FT/PT		5 Settembre
Napoli Vomero	FT/PT	direzione@farmaciacannone.net	30 Agosto
Napoli Scampia	FT/PT	335 839 3178	30 Agosto
Somma Vesuviana	FT/PT	3931068364	30 Agosto
Napoli	FT/PT	339 647 9876	30 Agosto
Napoli Secondigliano	FT/PT	333 781 1080	30 Agosto

# 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><b>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</b></p> <p>FIRMA <u>SANTAGADA VINCENZO</u> Codice fiscale del beneficiario (eventuale) <u>09571771212</u></p>	<p><b>FINANZIAMENTO DELLA RICERCA SCIENTIFICA E DELLA UNIVERSITA'</b></p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>
	<p><b>FINANZIAMENTO DELLA RICERCA SANITARIA</b></p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>	<p><b>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)</b></p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>
<p><b>SOSTEGNO DELLE ATTIVITA' SOCIALI SVOLTE DAL COMUNE DI RESIDENZA</b></p> <p>FIRMA _____</p>	<p><b>SOSTEGNO ALLE ASSOCIAZIONI SPORTIVE DILETTANTISTICHE RICONOSCIUTE AI FINI SPORTIVI DAL CONI A NORMA DI LEGGE CHE SVOLGONO UNA RILEVANTE ATTIVITA' DI INTERESSE SOCIALE</b></p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>	
<p><b>SOSTEGNO DEGLI ENTI GESTORI DELLE AREE PROTETTE</b></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 sola delle finalità beneficiarie.

# Sabato 23 e Domenica 24 SETTEMBRE in Piazza Plebiscito sarà allestito il VILLAGGIO della SALUTE

*Due giornate sulla prevenzione e il benessere con la possibilità di ricevere informazioni, consultare specialisti ed effettuare screening gratuiti. Partecipa anche tu!*

L'Ordine sarà presente con il **Gazebo** e il suo **Camper** offrendo prestazioni sulla **Farmacia dei Servizi**



con il patrocinio di



SECONDA EDIZIONE

## SALUTE PER TUTTI

*Giornate Napoletane della salute, prevenzione e benessere*

Screening gratuiti

**23-24 SETTEMBRE**

dalle 10:00 alle 18:00

**Piazza del Plebiscito**

---

