



AVVISO

Ordine

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

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. Sintomi da covid-19: cosa fare oggi in caso di contagio
4. COLAZIONE SI o NO: cosa dice la scienza su quando farla e come comportarsi.

novità

Prevenzione e Salute

5. “Anemia, carne rossa è l’unica vera fonte di ferro”, vero o falso?



Proverbio di oggi.....

'A carna e' tosta e 'o curtiello nun taglia

“ANEMIA, CARNE ROSSA È L’UNICA VERA FONTE DI FERRO”, VERO O FALSO?

In caso di **anemia** e carenza di **ferro** molti credono che mangiare più **carne rossa** sia l’unica vera fonte per ripristinare i valori del **ferro**. Vero o falso?

FALSO

Anche se la **carne rossa** è certamente una valida fonte di **ferro** in caso di **anemia**, la **carne rossa** però non è l’unica vera risorsa di **ferro**, un minerale indispensabile per la sintesi dell’emoglobina, proteina che trasporta l’ossigeno alle cellule. In caso di **anemia** spesso i medici consigliano di mangiare più **carne rossa**, fino a 2-3 volte a settimana, ma sono moltissimi gli alimenti vegetali che sono una valida fonte di **ferro** per l’organismo.



Non a caso anche chi non mangia **carne rossa**, come i vegetariani, raramente soffre di carenza di ferro se segue un’alimentazione corretta, mentre è più frequente che presenti carenze di vitamina B12, una vitamina presente solo negli alimenti di origine animale – spiega l’esperta. –

Poiché il **ferro** viene introdotto con l’alimentazione, o con integratori, quando i livelli di **ferro** scendono e si sviluppa **anemia**, una condizione che provoca sensazione di stanchezza, fiato corto, pallore e talvolta anche irritabilità, per alzare i livelli di **ferro** nel sangue è possibile ricorrere anche ad alimenti vegetali come legumi, in particolare *fagioli bianchi, soia, ceci e lenticchie, semi di zucca, cacao amaro e cioccolato fondente* oltre il 70%, germe di grano e semi di sesamo. Si tratta di alimenti che possono essere utilizzati da soli o abbinati ad altri piatti, meglio se accompagnati da una fonte di vitamina C come succo di limone, una spremuta d’arancia o di pompelmo, per es., che favoriscono l’assorbimento del **ferro**. Da evitare tè e caffè, una dieta troppo ricca di fibre dai cereali e crusca, e un eccessivo consumo di latticini perché inibiscono l’assorbimento del **ferro**.”
(Salute, Humanitas)

SCIENZA E SALUTE

SINTOMI DA COVID-19: COSA FARE OGGI IN CASO DI CONTAGIO

Sono in aumento in Italia i casi di persone positive a SARS-CoV-2, il virus responsabile di COVID-19.

Una situazione in linea con quella europea, come riportato dall'aggiornamento del 7 settembre 2023 dello *European Centre for Disease Prevention and Control* (ECDC).

Tra i fattori che contribuiscono alla circolazione del virus, i viaggi (e dunque la maggior circolazione di persone nel corso



della stagione estiva) e la capacità del virus di mutare, generando **nuove varianti**.

- ✓ **Cosa fare oggi in caso di tampone positivo?**
- ✓ Come comportarsi in caso di contatto con una persona risultata positiva?
- ✓ Quali sono le regole su **isolamento e quarantena**?

Ne parliamo con il dottor **Michele Lagioia**, Dir. Medico Sanitario dell'IRCCS Humanitas Rozzano.

COVID-19: i sintomi

Attualmente **sintomi più comuni di COVID-19** sono:

- ❖ *febbre*
- ❖ *tosse secca*
- ❖ *difficoltà respiratorie*
- ❖ *naso che cola*
- ❖ *congestione nasale*
- ❖ *mal di gola*
- ❖ *mal di testa*
- ❖ *voce rauca*
- ❖ *dolori muscolari e articolari*

Decisamente meno presenti i sintomi che hanno accompagnato l'infezione a inizio pandemia, come sintomi gastrointestinali, la perdita improvvisa dell'olfatto (*anosmia*) o una sua diminuzione (*iposmia*) e la perdita del gusto (ageusia) o una sua alterazione (disgeusia).

In presenza di sintomi riconducibili a COVID-19 è consigliabile fare un **tampone antigenico o molecolare**, un esame molto veloce che mediante un bastoncino cotonato permette di prelevare un campione del muco presente nella mucosa del naso.

Il campione viene poi esaminato al fine di **individuare la presenza del virus** e di confermare o escludere l'infezione.

COVID-19: cosa fare se il tampone è positivo?

La circolare del Ministero della Salute dell'11 agosto 2023 regola i comportamenti in caso di positività o di contatto con persone risultate positive.

Le **persone positive** a un tampone (antigenico o molecolare) per SARS-CoV-2 **non sono più sottoposte a isolamento**.

Tuttavia, per prevenire la trasmissione dell'infezione ed evitare di contagiare altre persone si raccomanda di:

- ❖ *Rimanere a casa fino al termine dei sintomi, laddove presenti.*
- ❖ *Indossare una mascherina, preferibilmente FFP2, se si entra a contatto con altre persone.*
- ❖ *Prestare particolare attenzione all'igiene delle mani, lavandole bene con acqua e sapone o utilizzando apposite soluzioni igienizzanti.*
- ❖ *Evitare ambienti affollati.*
- ❖ *Evitare il contatto con persone fragili, immunodepresse, donne in gravidanza, ed evitare di frequentare ospedali o RSA.*
- ❖ *Avvisare le persone con cui si è stati in contatto nei giorni immediatamente precedenti al tampone positivo, a maggior ragione se anziane, fragili o immunodepresse.*
- ❖ *Contattare il medico curante se si è persona fragile o immunodepressa, se i sintomi non si risolvono dopo 3 giorni o se le proprie condizioni cliniche peggiorano.*

Cosa fare se si è entrati in contatto con una persona positiva?

Non sono previste misure specifiche in caso di contatto con persone risultate positive.

È bene comunque monitorare l'eventuale comparsa di sintomi e nei giorni successivi al contatto evitare di frequentare persone fragili, immunodepresse o donne in gravidanza.

Laddove compaiano sintomi, è opportuno fare il tampone antigenico o molecolare.

Le indicazioni e le raccomandazioni assumono particolare rilevanza e sono maggiormente stringenti per tutti gli operatori addetti all'assistenza sanitaria e socio-sanitaria, che devono assolutamente evitare il contatto con i pazienti al fine di tutelarne la salute.

La variante Eris è la variante prevalente

Le varianti di SARS-CoV-2 vengono distinte in **varianti preoccupanti** (VOC – *Variants of Concern*) e **varianti di interesse** (VOI – *Variants of Interest*).

Le **varianti preoccupanti** (VOC) sono associate a uno o più dei seguenti aspetti e sono ritenute rilevanti per la salute pubblica globale:

- ❖ *aumento della trasmissibilità con una maggior capacità dell'infezione di diffondersi da persona a persona;*
- ❖ *aumento della virulenza o cambiamento nella presentazione clinica dell'infezione;*
- ❖ *diminuzione dell'efficacia della sanità pubblica e delle misure sociali adottate o della diagnostica, delle terapie o dei vaccini disponibili nel contrastare la pandemia.*

Le **varianti di interesse** invece vengono osservate e monitorate perché con il passare del tempo potrebbero avere un impatto sulla trasmissibilità del virus, sulla gravità di malattia e/o sull'immunità.

Al momento desta particolare interesse una variante discendente da Omicron, la **variante EG.5**, detta **Eris**, che risulta – secondo i dati dell'Istituto Superiore di Sanità del 6 settembre 2023 – la variante prevalente (41,9%) in Italia. (*Salute, Humanitas*)

SCIENZA E SALUTE

COLAZIONE SÌ o NO: cosa dice la scienza su quando farla e come comportarsi

Le risposte alle domande più comuni: è vero che è il pasto più importante? Chi fa colazione ingrassa meno? È sano saltarla se si sceglie il «digiuno intermittente»?

Se ci fosse un semplice cambiamento da adottare per aumentare l'energia e **vivere più a lungo in salute?**

A quanto pare c'è: gli studi sembrano sempre più dimostrare che fare **colazione** può sbloccare questi benefici.

Le raccomandazioni

Non a caso si dice che sia il pasto più importante della giornata e l'indizio che ne spiega il motivo è già nel suo nome: in inglese «breakfast» significa «rompere» il digiuno, dando all'organismo il suo primo significativo apporto calorico dopo diverse ore di privazione di cibo.

«L'attitudine a fare colazione è considerata uno stile di vita salutare tanto che è **raccomandata in tutte le linee guida** per una sana alimentazione».

Le prove scientifiche

«Ma quali sono le prove scientifiche sull'importanza della colazione?»

Ci sono tanti lavori, con risultati non sempre concordanti, e le meta-analisi, quelle ricerche che mettono insieme i risultati provenienti da diversi studi con quesito clinico identico o simile, aiutano a sintetizzare i dati e far emergere le possibili spiegazioni da approfondire.

Si è visto, così, che le persone che vi rinunciano hanno un rischio maggiore di sviluppare il **diabete di tipo 2**:

❖ *in particolare, questo rischio sembra crescere quando la si salta per almeno quattro giorni a settimana.*

Sembra inoltre che questo effetto sia dovuto in parte all'indice di massa corporea, più basso nei soggetti che fanno colazione abitualmente. La colazione è anche associata a un **aumento della sazietà e alla regolazione dell'appetito**».

È stato osservato che chi salta la colazione **presenta un profilo lipidico alterato** e un **minore controllo glicemico**. «Più di recente — si è visto che chi di solito non fa colazione, avendo quindi un tempo di digiuno prolungato, tende ad avere una **risposta infiammatoria più marcata** dopo pranzo, e l'infiammazione è un fattore di rischio non solo per il diabete, ma anche per altre patologie croniche, come quelle cardiovascolari e tumorali». **Chi fa colazione sembra poi avere abitudini più sane e un migliore benessere:**

❖ *«Fuma meno, si muove di più, ha la sensazione di una migliore qualità di vita e del sonno, è meno stressato e segue di più la dieta mediterranea, nota per le sue proprietà antinfiammatorie».*

«E anche se introduce più calorie ha un **maggior apporto di fibre e micronutrienti**, in particolare calcio, potassio, fosforo, zinco e vitamine del gruppo B, fondamentali perché contribuiscono a fornire all'organismo tutto ciò di cui ha bisogno per funzionare adeguatamente».



L'ORARIO INCIDE SUL CONSUMO

È importante anche il tempo che si passa a tavola, come emerge da una ricerca pubblicata sul *Journal of Translational Medicine*. «Più tempo si spende per consumare colazione e pranzo (**almeno 20 minuti ciascuno**), meno si soffre di ipertensione e di ipercolesterolemia perché non si è portati a pasticciare con il cibo durante la giornata», aggiunge Annamaria Colao, professore di Endocrinologia all'Università Federico II di Napoli e coautrice dello studio. «Inoltre, secondo i principi di crononutrizione il mattino è il momento in cui dobbiamo incassare l'energia per la giornata e in particolare alcuni ormoni che regolano il metabolismo degli zuccheri, tra cui l'insulina, sono prodotti in modo migliore e più fisiologico la mattina, così **quel che mangiamo viene utilizzato in modo più utile** e non viene "stoccato" nell'organismo».

FA DIMAGRIRE O NO?

Fa dimagrire o no? Nella gerarchia alimentare parrebbe, quindi, avere senso che la colazione abbia un posto speciale rispetto agli altri pasti.

Uno degli aspetti in cui la risposta della letteratura scientifica, però, è meno chiara riguarda la relazione tra il saltare la colazione e la perdita o l'aumento di peso. Un'analisi pubblicata su *Nutrients* ha concluso che vi sono **prove minime che saltare la colazione possa portare a sovrappeso e obesità**.

Ad accrescere il dibattito sul tema era stata una ricerca del 2019 pubblicata sul *British Medical Journal*: dall'analisi di 13 studi era emerso che il consumo del pasto mattutino sembra non essere un modo affidabile per dimagrire e che saltarla probabilmente non porta a una crescita di peso:

❖ *a fare la differenza è soprattutto quello che si mangia.*

«L'evidenza scientifica è inconcludente nel mettere in relazione la necessità di fare colazione e la perdita di peso o la prevenzione dell'obesità», precisa Mauro Serafini, professore di Nutrizione umana all'università di Teramo.

«Se dobbiamo perdere chili la colazione sicuramente ha un ruolo se bilanciata rispetto al pranzo e alla cena, nell'ottica del nutrizionista che ci fornirà indicazioni specifiche per l'obiettivo. Non basta fare colazione, indipendentemente da cosa si mangia nel corso della giornata, per mantenere il benessere o perdere peso, diventa abbastanza inutile avere una colazione in linea con le raccomandazioni nutrizionali se poi non si rispettano le stesse anche per i pasti successivi.

È la somma che fa il totale, sempre, soprattutto in un'ottica di bilancio energetico e nutrizionale. Inoltre, è da considerare anche l'attività che svolgiamo: se dobbiamo affrontare un lavoro fisicamente intenso è fondamentale una colazione che fornisca l'energia necessaria.

Se svolgiamo una professione sedentaria possono bastare un paio di fette biscottate e un pò di frutta secca per arrivare al pranzo senza problemi».

Saltare la colazione nel «digiuno intermittente»

«Non abbiamo evidenze scientifiche sul fatto che allungare le ore di digiuno **saltando la colazione abbia un ruolo antinfiammatorio** — aggiunge Serafini —.

Il discorso sui **vari digiuni a finestra temporale** non ci dicono chiaramente quante e quali ore dovrebbero essere oggetto dell'astensione dal cibo. Al fine di ridurre l'infiammazione post-prandiale e l'aumento dei fattori di rischio cardiovascolari è più importante concentrarsi sul **mangiare poco e presto la sera**, intorno alle 19.30, 20, in linea con i ritmi circadiani, i nostri orologi interni che regolano tutte quelle funzioni dell'organismo non governate dalla nostra volontà.

La crononutrizione al momento ci dice che chi ha abitudini notturne, "i gufi" che mangiano di più e tanto la sera, hanno un maggior rischio di obesità e malattie cardiovascolari rispetto alle "allodole", le persone che si svegliano presto e mangiano presto la sera, almeno tre ore prima di andare a letto.

In questo modo ottimizzano le ore di sonno senza incappare nello stress infiammatorio post-prandiale da cena pesante e consumata tardi».

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 Via Toledo	FT/PT	334 127 9227	12 Settembre
Calvizzano	FT/PT	farmacia.sangiaco3@gmail.com	12 Settembre
Somma Vesuviana	FT/PT	333 300 3669	12 Settembre
Piano di Sorrento	FT/PT	info@farmaciairolla.com	5 Settembre
Napoli Centro Storico	FT/PT	392 947 1908	5 Settembre
Napoli Fuorigrotta	FT/PT	348 303 5535	5 Settembre
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	info@farmaciaquisisanacapri.it	5 Settembre
Napoli Vomero	FT/PT	direzione@farmaciacannone.net	30 Agosto
Napoli Scampia	FT/PT	335 839 3178	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>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 _____</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 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

