



AVVISO

Ordine

1. Bacheca: annunci lavoro

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

2. Perché il pesce puzza?
3. CURCUMA: i benefici per la salute del cervello
4. Il microbiota intestinale ha un ruolo nella fobia sociale?



Prevenzione e Salute

5. GASTROENTERITE: i Sintomi e cosa Mangiare.



Proverbio di oggi.....
'E cavure 'a rinta e 'e fridde 'a fore

PERCHÉ IL PESCE PUZZA?

Colpa dei batteri, che producono quell'odore caratteristico e sgradevole. Ma esistono degli "antidoti".

L'odore intenso di cui il pesce, soprattutto di mare, si impregna dopo la cattura deriva dalla **trimetilammina**, un composto organico altamente volatile contenente azoto.

Questa molecola si forma per l'azione di microrganismi presenti su pelle e squame, che col passare del tempo degradano le cellule.

Per averne abbastanza da dar fastidio bastano anche meno dei fatidici tre giorni.

Antidoti:

Per limitare l'impatto sgradevole di queste molecole, la gastronomia ha da sempre fatto uso di *preparazioni a base di sostanze acide*. Come

- ❖ La lessatura del **pesce in court bouillon**, un brodo ristretto preparato con *acqua salata, sedano, carota, cipolla e vino, aceto o succo di limone*;
- ❖ la **cottura in umido al pomodoro**, tipica della tradizione mediterranea,
- ❖ le **preparazioni in carpione** o più semplicemente il limone come condimento.

Infatti, la trimetilammina diventa solubile in presenza di acidi, perdendo la volatilità che la fa giungere fino ai nostri recettori olfattivi.

(Focus)



SCIENZA E SALUTE

CURCUMA: I BENEFICI PER LA SALUTE DEL CERVELLO

La **curcuma** è una pianta erbacea perenne appartenente alla famiglia dello zenzero, nota anche come *Curcuma longa*.

È originaria dell'Asia meridionale, in particolare dell'India, ed è coltivata in molte **regioni tropicali**.

La parte principale della pianta utilizzata a fini culinari e medicinali è la **radice**, che viene estratta, essiccata e macinata per produrre una polvere di colore giallo brillante, conosciuta come polvere di curcuma.



Questa spezia è un ingrediente essenziale nella cucina indiana e asiatica, dove è utilizzata per dare colore e sapore ai piatti. Ha un sapore terroso, leggermente amaro.

Quali sono i suoi benefici per la salute?

Ne parliamo con la dottoressa Elisabetta Macorsini, biologa nutrizionista di Humanitas Mater Domini e presso i centri medici Humanitas Medical Care.

I benefici della curcuma

Il principio attivo della curcuma è la **curcumina**, presente in quantità moderate nella pianta. La curcumina, grazie alle sue **proprietà antinfiammatorie**, potrebbe svolgere un ruolo importante nella prevenzione del declino delle **funzioni cognitive** legato all'invecchiamento e a determinate condizioni patologiche.

Questa sostanza offre benefici significativi al cervello grazie alle sue proprietà antinfiammatorie, alle sue **capacità antiossidanti** e alla presenza di acidi grassi omega-3.

Gli altri alimenti che fanno bene al cervello

Anche altri alimenti possono concorrere alla buona salute del sistema nervoso.

Tra questi, rientrano i **vegetali**, in particolare la famiglia delle **Brassicacee**, come cavoli, broccoli, cavolini di Bruxelles e cavolfiori, noti per essere **ricchi di vitamina C e acido folico**, che possono **migliorare la memoria** e sostenere la concentrazione e l'attenzione.

Le **noci** costituiscono un'altra categoria di alimenti benefici per il cervello, poiché sono ricche di acidi grassi **omega-6 e omega-3, vitamina E e vitamina B6**, che contribuiscono al mantenimento del sistema nervoso a diversi livelli.

I **mirtilli**, grazie alla presenza di antocianine e cianidine, sostanze che promuovono l'eliminazione dei **radicali liberi** e le reazioni antinfiammatorie, possono aiutare a mitigare il carico infiammatorio associato all'invecchiamento del cervello, che può contribuire al **declino cognitivo**.

La curcuma, insieme ai vegetali, alle noci e ai mirtilli, svolge un ruolo significativo nel supportare la **salute del cervello** e del sistema nervoso.

(Salute, Humanitas)

PREVENZIONE E SALUTE**GASTROENTERITE: i Sintomi e cosa Mangiare**

La gastroenterite è una condizione che interessa l'apparato digerente.

Spesso è provocata da **virus, batteri o parassiti**, che si trasmettono soprattutto mediante il consumo di cibo o acqua **contaminati**.

Un esempio specifico è la “diarrea del viaggiatore”, comune tra coloro che viaggiano in paesi in cui le condizioni igienico sanitarie non sono ottimali.

Quali sono i sintomi della gastroenterite e cosa mangiare quando si sta male? Ne parliamo con il dottor **Vincenzo Craviotto**, gastroenterologo presso l'IRCCS Istituto Clinico Humanitas e presso i centri medici **Humanitas Medical Care**.

LE CAUSE DELLA GASTROENTERITE

La gastroenterite infettiva può essere scatenata da **molteplici microrganismi**. La maggior parte dei casi di diarrea acuta infettiva ha un'**origine virale**, come dimostrato dal fatto che gli esami colturali delle feci mostrano risultati positivi solo nell'1,5-5,6% dei casi, secondo i dati della letteratura scientifica.

I **virus** più comuni che causano la gastroenterite includono il **norovirus** e il **rotavirus**, noti per essere responsabili di molteplici **epidemie**. Questi virus si trasmettono facilmente tra le persone per contatto diretto o attraverso il consumo di cibo e acqua contaminati.

Tra i **batteri** che possono causare gastroenterite vi sono **Escherichia coli, Salmonella, Campylobacter jejuni e Shigella**. Questi agenti patogeni possono essere presenti in **cibi crudi** o insufficientemente cotti, in acque inquinate o in animali infetti. La contaminazione degli alimenti può verificarsi durante la preparazione, la manipolazione o la conservazione non corretta.

Inoltre, alcuni **parassiti**, come **Giardia lamblia**, sono in grado di provocare gastroenterite. Questi parassiti si trovano tipicamente in acque contaminate o in alimenti che non sono stati lavati o cotti adeguatamente.

GASTROENTERITE: QUALI SONO I SINTOMI

I sintomi della gastroenterite infettiva di solito si sviluppano entro uno o due giorni dopo l'esposizione all'agente patogeno. La **diarrea** è il sintomo più comune, con feci liquide o molto acquose.

Anche il **vomito** e i **crampi addominali** sono frequenti, accompagnati da un generale senso di **malessere**. La **febbre** può manifestarsi in alcuni casi, segnalando potenzialmente un'infezione più seria.

Altri sintomi associati possono includere:

- *perdita dell'appetito, nausea; sensazione di debolezza, dolori muscolari; mal di testa.*

GASTROENTERITE: COSA MANGIARE E QUANTO DURA

La gastroenterite infettiva generalmente si risolve **da sola entro alcuni giorni** (da tre a sette giorni, ma può durare fino a due settimane) e non richiede trattamenti specifici.

Tuttavia, è fondamentale adottare alcune misure per alleviare i sintomi e prevenire la disidratazione.

Il mantenimento di un adeguato livello di **idratazione** è cruciale, per cui si consiglia di **bere molta acqua**. È utile anche l'uso di soluzioni elettrolitiche reperibili in farmacia, che aiutano a riequilibrare i sali minerali persi a causa di vomito e diarrea.

Per monitorare l'idratazione, si può controllare la frequenza e il colore dell'urina: se si urina poco e l'urina è di colore giallo scuro, è necessario incrementare l'assunzione di liquidi.

Durante la fase acuta dei sintomi, il consiglio è quello di seguire una **dieta leggera**, evitando cibi grassi, speziati o difficili da digerire. In presenza di diarrea acquosa, si suggerisce il consumo di alimenti amidacei e cereali bolliti (come patate, pasta, riso), oltre a cracker, banane, zuppe e verdure bollite.



GASTROENTERITE: COME SI CURA?

Esistono **farmaci**, come la **Loperamide**, per ridurre la frequenza delle evacuazioni: è importante specificare, però, che non curano la causa sottostante della diarrea.

In ogni caso, non dovrebbero essere usati in caso di febbre oltre i 38°C o se si riscontrano tracce di sangue nelle feci.

La dose iniziale raccomandata è di due compresse (4 mg), seguita da una compressa (2 mg) dopo ogni episodio di diarrea, senza superare i 16 mg al giorno e per non più di tre giorni consecutivi senza benefici.

Anche in caso di **nausea** e **vomito**, l'approccio è lo stesso:

- ❖ in caso di sintomi particolarmente violenti, sotto prescrizione medica, un breve ciclo di **terapia antiemetica** con farmaci sintomatici potrebbe essere indicato.

L'utilizzo di molecole antibiotiche non è necessario nella maggior parte dei casi di diarrea acuta e, se utilizzati in modo inappropriato, possono causare problemi. **Fanno eccezione situazioni specifiche**, come in presenza di sintomi che suggeriscono una maggior gravità:

- ❖ *Più di otto scariche diarroiche al giorno*
- ❖ *Febbre superiore 38°C*
- ❖ *Tracce di sangue nelle feci*
- ❖ *Disidratazione*
- ❖ *Sintomi che persistono per più di una settimana*
- ❖ *Condizioni di immunosoppressione o gravidanza*
- ❖ *Età maggiore di 65 anni*
- ❖ *Multiple comorbidità (es. diabete mellito, insufficienza renale cronica, insufficienza cardiaca)*
- ❖ *Ospedalizzazione o utilizzo di antibiotici negli ultimi tre mesi.*

In presenza di una o più di queste caratteristiche cliniche, prevedere un consulto con il proprio medico curante e/o con lo specialista gastroenterologo è fondamentale, in modo da valutare insieme la terapia, antibiotica o meno, più efficace.

COME PREVENIRE LA GASTROENTERITE INFETTIVA?

Per prevenire la diffusione della gastroenterite infettiva, specialmente tra adulti che soffrono di diarrea, è importante adottare misure precauzionali per proteggere familiari, amici e colleghi di lavoro.

La **contagiosità** persiste per tutto il periodo in cui si manifesta la diarrea.

I microrganismi responsabili si trasmettono principalmente tramite il **contatto dalle mani alla bocca**, quindi è fondamentale lavare le mani frequentemente, in caso si abbiano neonati prestare attenzione durante il cambio dei pannolini e rimanere a casa da lavoro o scuola per ridurre il rischio di contagio.

La **sicurezza alimentare** e una **corretta igiene** sono inoltre fondamentali in termini di prevenzione. Pertanto si raccomanda di:

- ❖ *Evitare il consumo di latte crudo o prodotti a base di latte non pastorizzato.*
- ❖ *Lavare accuratamente frutta e verdura cruda.*
- ❖ *Mantenere la temperatura del frigorifero a 4,4°C o meno e quella del congelatore a -17,8°C o meno.*
- ❖ *Consumare rapidamente cibi precotti o deperibili.*
- ❖ *Separare carne cruda, pesce e pollame da altri alimenti.*
- ❖ *Lavare mani, coltelli e taglieri dopo aver maneggiato cibi crudi.*
- ❖ *Cuocere accuratamente cibi crudi di origine animale fino al raggiungimento di temperature interne sicure.*
- ❖ *Cucinare completamente il pesce per ridurre il rischio di intossicazione alimentare. Essere consapevoli dei rischi associati al consumo di pesce crudo, come il sushi.*
- ❖ *Assicurarsi che le uova siano ben cotte.*
- ❖ *Refrigerare rapidamente gli alimenti e non lasciarli a temperatura ambiente per più di due ore.*

SCIENZA E SALUTE

IL MICROBIOTA INTESTINALE HA UN RUOLO NELLA FOBIA SOCIALE?

La sola idea di stare in un contesto sociale vi fa venire i crampi alla pancia?

La paura degli altri potrebbe in effetti avere un'origine... *viscerale*. Alcuni microrganismi nella vasta popolazione che abita il nostro intestino sembrerebbero infatti giocare un ruolo nel disturbo d'ansia sociale o fobia sociale, il terrore di avere a che fare con altre persone nei luoghi e nelle attività quotidiane. Lo dimostra una ricerca pubblicata su [Proceedings of the National Academy of Sciences](#).

TRA PANCIA E CERVELLO. Un filone ormai nutrito di studi suggerisce che la composizione del microbiota intestinale possa in alcuni aspetti condizionare la sfera emotiva [e i comportamenti umani](#).

Secondo queste ricerche, sempre più condivise, tipologie e concentrazioni di batteri intestinali potrebbero contribuire alle alterazioni all'origine di alcuni disturbi mentali e malattie neurodegenerative.

Chi soffre di fobia sociale vive reazioni emotive molto intense quando si trova costretto a mangiare o parlare in pubblico, a partecipare a feste o discussioni, o ad affrontare altre situazioni in cui ci si espone a un potenziale - e temuto - giudizio degli altri.

NUOVI INQUILINI NELL'INTESTINO.

Alcuni scienziati dell'University College Cork, in Irlanda, e dell'Ospedale Universitario di Francoforte hanno ipotizzato che il microbiota possa contribuire anche a quest'ultimo disturbo e per verificare la loro idea, hanno sottoposto alcuni topi a trapianti di materia fecale di donatori affetti da disturbo di ansia sociale. Dopo aver neutralizzato il microbiota intestinale originario degli animali con alcuni farmaci, hanno diviso i topi in due gruppi. Alcuni animali hanno ricevuto trapianti fecali di individui con fobia sociale, altri di persone senza questa condizione.

GETTATI NELLA MISCHIA.

A questo punto, gli animali sono stati sottoposti a situazioni sociali più o meno familiari, in cui dovevano interagire con topi mai visti o con altri che conoscevano bene. I topi riduci da trapianto di batteri di persone con fobia sociale hanno in effetti mostrato i sintomi di ansia tipici delle situazioni "collettive", a differenza dei topi del gruppo di controllo. Nessuna diversità di comportamento è stata invece notata quando gli animali hanno interagito con topi a loro familiari.

INTESTINI A CONFRONTO.

Analizzando più nel dettaglio il microbiota, il team ha notato differenze sostanziali nella popolazione di batteri dei due gruppi. In particolare, i topi riduci dal trapianto di feci di individui con fobia sociale mostravano concentrazioni più basse di tre tipi di batteri. Differenze sono state osservate anche nella quantità di ossitocina e altri neurotrasmettitori prodotti dai roditori, così come nei livelli generali di infiammazione, che è parsa favorita nei topi resi - attraverso il trapianto - timorosi degli altri.

(Salute, Humanitas)



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	Tipologi a lavoro	Contatto	Data Annuncio
S. Anastasia	FT/PT	333 921 3456	08 Gennaio
Napoli	FT/PT	333 350 5595	08 Gennaio
S. Gennaro Vesuviano	FT/PT	338 978 1852	08 Gennaio
Pozzuoli	FT/PT	adamfarma@outlook.com	08 Gennaio
Napoli – Soccavo	FT/PT	347 150 6885	08 Gennaio
Capri	FT/PT	329 019 4506	08 Gennaio



L'ENPAF incontra l'ORDINE – Martedì 16 e Mercoledì 17 Gennaio

DATA	DATA	NOTE
Martedì 16 Gennaio Ore 10.00-18.00	Mercoledì 17 Gennaio Ore 9.30-16.00	<u>Sede</u> <u>Ordine</u>

L'ENPAF incontra l'ORDINE:

Saranno presenti i funzionari dell'*Enpaf* per fornire **ASSISTENZA a tutti i Colleghi che intervengono** dando loro delucidazioni in merito alle proprie posizioni Contributive e Previdenziali

COME PARTECIPARE: recarsi senza prenotazione presso la sede dell'Ordine

