



## AVVISO

### Ordine

1. Bacheca: annunci lavoro

### Notizie in Rilievo

#### Scienza e Salute

2. Perché si dice “fare il bucato”?
3. Perché se siamo raffreddati non sentiamo i sapori?



### Prevenzione e Salute

4. BETACAROTENE: i benefici e in quali alimenti si trova
5. Lo stress fa venire l'ulcera?



## Proverbio di oggi.....

**Omme senza vizi è menesta senza sale**

## PERCHÉ SI DICE “FARE IL BUCATO”?

*Lavare i panni è un'attività che accomuna tutti i popoli fin dalla notte dei tempi*



Il termine “bucato” deriverebbe da *bukòn*, una parola **francone** (il ceppo di lingue germaniche parlate nell'allora Regno dei Franchi) che significava “**lavare**”.

In italiano questo verbo si è trasformato in “*bucare*”, e quindi “*fare il bucato*”.

Ma è anche possibile che l'espressione “fare il bucato” derivi da un metodo che si usava per lavare i panni prima dell'avvento di detersivi e lavatrici.

Nel **Medioevo** le donne mettevano i panni in un recipiente di legno o di terracotta, che poi coprivano con un telo bucherellato (**ceneraccio**).

Quindi vi rovesciavano sopra un composto di acqua bollente e cenere di legna (**ranno o liscivia**), che fungeva da detersivo.

Il telo bucato filtrava la cenere del ranno che puliva bene i panni.

Il “bucato” veniva poi sciacquato nelle fontane.

### NEL MONDO.

“Fare il bucato” si dice anche

- in castigliano (*hacer la colada*)
- in catalano (*fer la bugada*).

In inglese, francese e tedesco si dice “fare il lavaggio”, rispettivamente:

- *to do the washing*,
- *faire la lessive*
- *die Wäsche waschen*.

In portoghese è “lavare la roba”: *lavar a roupa*. (*Salute, Focus*)

**SCIENZA E SALUTE**

## BETACAROTENE: i benefici e in quali ALIMENTI si trova

*Il betacarotene è noto per i suoi **benefici sulla salute** della vista e molti lo associano immediatamente alle carote. Tuttavia, questa sostanza è presente in una **vasta gamma di altri alimenti**.*

Il beta-carotene appartiene alla famiglia dei carotenoidi, pigmenti naturalmente presenti negli alimenti che conferiscono loro tonalità intense e vivaci.

Questo nutriente si distingue per essere un carotenoide di tipo **provitamina A**, il che implica che funge da precursore per la **vitamina A**.

Una volta ingerito, il **beta-carotene si converte in vitamina A** all'interno dell'intestino, svolgendo un ruolo cruciale nel processo nutritivo.

**Quali sono i suoi benefici e in quali alimenti si trova?**

Ne parliamo con il dottor **Matteo Cozzi**, biologo nutrizionista presso i centri medici Humanitas Medical Care.

### **I BENEFICI DEL BETACAROTENE**

Il betacarotene ha diverse **proprietà benefiche** per il nostro organismo.

- **Proprietà antiossidanti.**

Gli antiossidanti come il beta-carotene aiutano a combattere i danni al corpo a livello cellulare. Questo perché il beta-carotene agisce come un antiossidante, il che significa che aiuta a impedire che i radicali liberi si accumulino nel corpo e causino stress ossidativo.

Lo stress ossidativo è collegato a una serie di malattie croniche, come il cancro, le malattie cardiache, il morbo di Alzheimer e altro ancora.

- **Proprietà antinfiammatorie.**

Alimenti ricchi di sostanze nutritive possono svolgere un ruolo chiave nel ridurre l'infiammazione nel corpo, e il beta-carotene è uno dei nutrienti con proprietà antinfiammatorie riconosciute. L'infiammazione interna è un processo **simile al gonfiore** visibile in seguito a un trauma, ma si verifica **a livello cellulare**.

La presenza prolungata di infiammazione cronica è associata allo sviluppo di diverse malattie croniche. Adottare un regime alimentare ricco di nutrienti essenziali, tra cui il beta-carotene, può contribuire a modulare la risposta infiammatoria del corpo.

- **Fa bene alla vista**, grazie alla vitamina A.

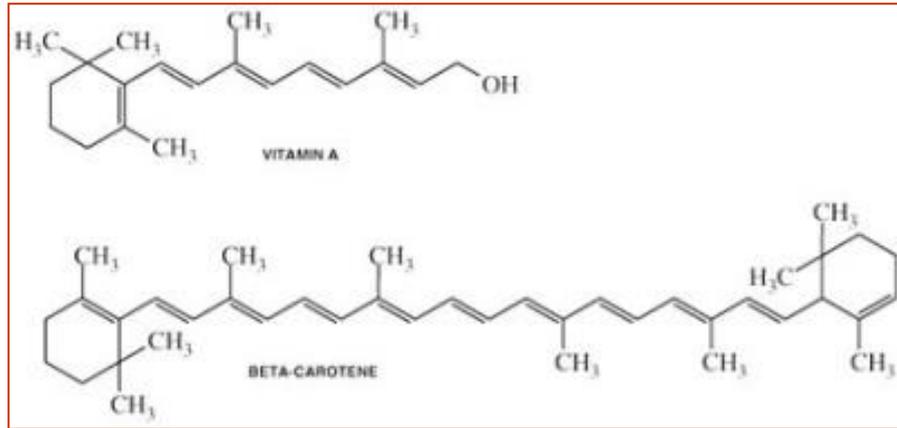


## QUALI SONO GLI ALIMENTI PIÙ RICCHI DI BETACAROTENE?

Oltre alle carote, che ne contengono **10,605 mcg**, ci sono altri alimenti ricchi di betacarotene, **non necessariamente di colore arancione**.

Ne indichiamo alcuni:

- *Patata dolce* – 23,018 mcg
- *Zucca* – 9,369 mcg
- *Melone* – 3,575 mcg
- *Lattuga romana* – 2,456 mcg
- *peperoni rossi* – 2,420 mcg
- *Spinaci* – 1,688 mcg
- *Albicocche* – 1,696 mcg
- *Broccoli* – 1,449 mcg
- *Piselli* – 1,216 mcg
- *Mango* – 1,056 mcg



## QUANTO BETACAROTENE È NECESSARIO ASSUMERE?

Il betacarotene è importante perché contribuisce alla produzione di **vitamina A** nel corpo, risultando così un elemento essenziale di un'alimentazione equilibrata.

Per gli adulti **oltre i 19 anni**, il limite massimo raccomandato di vitamina A è di 3.000 microgrammi al giorno, ricordando che un eccesso di questa vitamina **può risultare nocivo**.

La vitamina A, essendo **liposolubile**, si accumula nell'organismo, in particolare nel fegato e nel tessuto adiposo, per essere utilizzata successivamente.

Questo significa che la vitamina A rimane nel corpo più a lungo rispetto a vitamine **idrosolubili** come la vitamina C e quelle del gruppo B, che vengono rapidamente smaltite attraverso le urine.

Proprio per la sua capacità di accumulo, **è importante non eccedere** nell'assunzione di vitamina A.

Per questo motivo, l'uso di integratori di vitamina A generalmente non è consigliato se non sotto stretta supervisione medica.

## COSA PUÒ PROVOCARE UN ECCESSO DI BETACAROTENE?

Un effetto collaterale dell'eccesso di betacarotene da tenere presente è la **carotenemia**, una condizione che può causare un cambiamento del colore della pelle verso tonalità giallo-arancione, più evidente nelle persone con carnagione chiara.

Questo fenomeno, seppur non pericoloso, può essere un indicatore della necessità di ridurre l'assunzione di alimenti ricchi di betacarotene e di aumentare il consumo di altri frutti e verdure.

È fondamentale variare gli alimenti per garantire all'organismo un corretto apporto di tutti i nutrienti necessari.

## PREVENZIONE E SALUTE

## LO STRESS FA VENIRE L'ULCERA?

*Comunemente si crede che lo stress e l'ansia possano scatenare l'ulcera peptica, una **lesione della mucosa interna** dello stomaco o del duodeno, che è la prima parte dell'intestino tenue.*

È vero che lo stress può essere un fattore diretto nell'insorgenza dell'ulcera e può anche aggravarne i sintomi?

Ne parliamo con il dottor **Marco Dal Fante**, responsabile di Gastroenterologia di Humanitas San Pio X e specialista gastroenterologo presso i centri medici Humanitas Medical Care.

**ULCERA: QUALI SONO LE CAUSE?**

Il principale responsabile dell'ulcera gastrica (in circa il 70% dei casi) e dell'ulcera duodenale (oltre il 90% dei casi) è il batterio *Helicobacter pylori*. Questo batterio **vive tra lo stomaco e l'intestino** ed è presente in molti individui a livello globale, ma in alcuni casi può **danneggiare le pareti dello stomaco**, causando ulcere.

La presenza di *Helicobacter pylori* è spesso associata a gastrite e, in situazioni più gravi, può persino portare a tumore dello stomaco. Altre cause di ulcera includono:

- *Uso eccessivo di farmaci antinfiammatori non steroidei (FANS).*
- *Fumo e alcol.*
- *Predisposizione genetica.*
- *Sindrome di Zollinger-Ellison (eccessiva produzione di acidi gastrici).*

**STOMACO E INTESTINO: COME INFLUISCE LO STRESS?**

Lo stress, l'ansia e la preoccupazione **possono influenzare significativamente la salute gastrointestinale**, incidendo sia sul sistema digestivo, con sintomi come bruciori e dolori alla bocca dello stomaco, acidità gastrica, reflusso, o crampi, sia sull'intestino, causando fitte e crampi addominali, diarrea o stitichezza.

I meccanismi con cui lo stress influisce sulle malattie dell'apparato digerente sono ben conosciuti e includono un **aumento della secrezione acida**, una motilità alterata del tubo digerente, una diminuita capacità di riparare i piccoli danni alla mucosa e un incremento della sensibilità viscerale.

Nel caso dell'ulcera, lo stress può aggravare i sintomi, in particolare il **bruciore** e il **dolore**. Inoltre, un forte stress può portare a un maggior consumo di fumo e alcolici.

**QUALI SONO I SINTOMI DELL'ULCERA?**

Il sintomo principale dell'ulcera è il **dolore**. Nell'ulcera gastrica, il dolore si localizza alla "bocca dello stomaco" e tende a manifestarsi generalmente **dopo i pasti**. Invece, nell'ulcera duodenale, il dolore è principalmente **addominale** e si avverte soprattutto quando la persona è **a riposo**, diminuendo dopo aver mangiato. Altri sintomi dell'ulcera includono:

- *Anemia; Nausea; Vomito; Inappetenza.*

**COME TRATTARE L'ULCERA?**

Per determinare la presenza del batterio *Helicobacter pylori*, che è una causa comune di ulcere, il paziente può essere sottoposto a vari test. Questi includono **test sierologici**, il **breath test** (test del respiro), o un esame delle feci. Dopo questi test preliminari, la diagnosi può essere confermata attraverso un'endoscopia.

Il trattamento principale sia per l'ulcera gastrica che per quella duodenale prevede l'uso di farmaci noti come **inibitori della pompa protonica (IPP)**. Questi farmaci riducono significativamente la produzione di acido cloridrico nello stomaco. In presenza di *Helicobacter pylori*, al trattamento farmacologico viene aggiunta una terapia antibiotica per eliminare il batterio. (*Salute, Humanitas*)

## SCIENZA E SALUTE

## PERCHÉ SE SIAMO RAFFREDDATI NON SENTIAMO I SAPORI?



*Il cibo non sa di nulla se la lingua non può dare informazioni al cervello.  
E quando siamo influenzati...*

Sarà probabilmente capitato anche a voi: quando si è raffreddati è difficile sentire i sapori e ogni pietanza sembra priva di **gusto**.

Il motivo è semplice:

la saliva diventa più “densa” e rende difficile il passaggio delle informazioni chimiche date dai cibi.

Per assaporare ciò che si mangia, infatti, le molecole chimiche presenti negli alimenti devono venire a contatto con i **recettori del gusto** presenti sulla lingua (circa 9 milioni).

**NEL CERVELLO.** Questi trasformano le informazioni contenute nel cibo in energia elettrochimica inviata al cervello, che la decodifica:

ad es., un alimento piccante stimola i recettori dolorifici, che permettono di avvertire la sensazione pungente e forte dell'alimento.

Quando però si è **raffreddati**, tutti i prodotti delle ghiandole che lubrificano le vie respiratorie, compresa la saliva, si addensano e rendono difficili i passaggi di informazioni tramite la lingua, anche se le papille gustative funzionano. La lingua, poi, ha quattro aree specializzate nel riconoscimento di gusti differenti: quella posteriore avverte sapori amari e acidi; quelle laterali e l'anteriore, il salato; la punta, il dolce.

**IL QUINTO GUSTO:** Nella parte posteriore della faringe, poi, ci sono i recettori dell'*umami* (dal giapponese: “delizioso”), un quinto gusto stimolato dal glutammato, ingrediente principale degli esaltatori di sapidità, presente soprattutto nei dadi da cucina. (*Salute, Donna, Tgcom24*)

## Perché gli UOMINI Perdonano i CAPELLI?

*La calvizie è causata, anche se non in modo diretto, dal testosterone, l'ormone che conferisce la mascolinità. Combatterla si può, ma si deve agire alla prima stempiatura.*

Ironia della sorte: dietro alla spiegazione scientifica della **calvizie maschile**, ovvero l'*alopecia androgenetica*, c'è proprio l'ormone sessuale che rende "maschio" un uomo, ovvero il **testosterone**. In altre parole, l'ormone che conferisce la mascolinità causa, seppure indirettamente, anche la tanto temuta e odiata **pelata**.

A scoprire questo effetto fu l'endocrinologo James Hamilton. Si accorse che:

- persone che erano state **castrate prima della pubertà**, trattamento che ai tempi veniva riservato ai ragazzi con alcuni tipi di disturbi mentali, avevano **meno probabilità di diventare calve**.



Oggi si sa che un enzima (*5-alfa reduttasi di tipo II*) converte il **testosterone** in una sostanza leggermente diversa, il **diidrotestosterone** (DHT).

Anche questo ormone influisce sulla **mascolinità** (tra le altre cose, aumenta la forza muscolare agendo su alcuni meccanismi cellulari), ma secondo le ricerche fa anche atrofizzare e poi morire i follicoli dei **capelli**.

**PREDISPOSIZIONE GENETICA.** Una percentuale di uomini, più o meno alta a seconda delle popolazioni, in età più o meno giovane, è sensibile da un punto di vista genetico all'azione di questo ormone. Maggiore è la predisposizione genetica, prima i capelli inizieranno a cadere con il caratteristico schema: arretramento della linea frontale e diradamento del vertice della testa, meno sulla nuca, dove i follicoli piliferi sono meno sensibili all'effetto del DHT. (*Salute, Focus*)

## 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 Annuncio
Acerra	FT/PT	333 597 8080	18 Gennaio
Napoli Chiaia	FT/PT	338 302 7917	18 Gennaio
Pozzuoli	FT/PT	334 940 4296	18 Gennaio
S. Antimo	FT/PT	347 729 4381	15 Gennaio
Napoli	FT/PT	338 800 8379	15 Gennaio
Napoli - Bagnoli	FT/PT	347 605 3939	15 Gennaio
Casalnuovo	FT/PT	333 781 1080	15 Gennaio
Napoli - Secondigliano	FT/PT	333 781 1080	15 Gennaio
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