



AVVISO

Ordine

- ❖ Bacheca: annunci lavoro

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

- ❖ Un BACIO di 10 secondi può trasmettere 80 milioni di BATTERI
- ❖ Il succo di pomodoro è un killer naturale della salmonella



Prevenzione e Salute

- ❖ Malattia di CHRON, una dieta può portare alla remissione
- ❖ San Valentino, la ginnastica sentimentale per rivitalizzare la coppia.



Proverbio di oggi.....

Pare ca cammina 'ncopp' 'a ll' ove

Un BACIO di 10 secondi può trasmettere 80 milioni di BATTERI

Ma secondo uno studio inglese l'effusione intima della durata di 10 secondi rafforza il sistema immunitario.

«**Dammi mille baci, e ancora cento, e poi di nuovo mille e ancora cento, e dopo ancora mille e ancora cento**»: lo cantava Catullo rivolgendosi all'amata Lesbia, incurante della morale e anche dei batteri.

Sì, perché scambiarsi un bacio intimo comporta una condivisione non indifferente di batteri, che pure secondo gli esperti non sono di nocumento, anzi normalmente irrobustiscono.

Bacio e sistema immunitario : «**Quel che non ammazza ingrassa**», dice il proverbio. E ne è un es. un bacio, un normalissimo bacio prolungato durante il quale mediamente ci si scambiano, secondo gli esperti 80 milioni di batteri.

Ma questa amorosa condivisione, secondo i ricercatori olandesi, **può addirittura potenziare il sistema immunitario.**

Il bacio intimo: Secondo lo studio olandese, «**il bacio alla francese** è un perfetto es. di esposizione a una gigantesca mole di batteri in pochissimo tempo». Ma solo alcuni di questo esercito di batteri che un bacio è in grado di trasferire si insediano nella **lingua**. Dal censimento dei batteri è emerso che lo scambio batterico si aggravava per l'esattezza sugli **80 milioni di batteri** e del resto la bocca è sede di circa settecento tipi di batteri differenti.

L'ecosistema presente nella nostra bocca contiene oltre 100 miliardi di microrganismi indispensabili per la digestione del cibo, per sintetizzare le sostanze nutritive e per prevenire le malattie.

Continuate a baciarsi: gli esperti invitano a continuare a baciarsi perché questo scambio aumenta le difese immunitarie. Le coppie che condividono la microflora orale finiscono per assomigliarsi anche riguardo al tipo di batteri.

(Salute, Corriere)



SCIENZA E SALUTE

IL SUCCO DI POMODORO è un killer naturale della SALMONELLA

La buona notizia è che il pomodoro uccide l'agente patogeno che causa la febbre tifoide. La brutta notizia è che da solo non basta a curare la salmonella

Il Pomodoro è uno degli alimenti più amati del mondo, soprattutto in Italia (patria della dieta mediterranea), dove stando alle ultime statistiche se ne consumano circa un milione di tonnellate l'anno, equivalenti a 18 kg a testa. A rendere unico questo frutto non è solo il gusto, ma anche le sue proprietà nutritive, come la ricchezza di antiossidanti, vitamine e altri preziosi nutrienti. Ma non è finita qui, secondo un nuovo studio, potrebbe "uccidere" alcune gravi infezioni batteriche intestinali.



SUCCO ANTIBATTERICO. A giungere a queste conclusioni è stata una ricerca pubblicata sulla rivista *Microbiology Spectrum* condotta da un team di studiosi della *Cornell University* (Usa), che ha analizzato le proprietà antimicrobiche del [pomodoro](#) e il loro effetto sulla *Salmonella Typhi*, un agente patogeno che causa la [febbre tifoide](#), che si diffonde anche attraverso fonti d'acqua contaminate. Per portare avanti i loro esami, i ricercatori hanno esposto delle colture di salmonella create in laboratorio al succo di [pomodoro](#) appena spremuto, notando che nel giro di 24 ore il patogeno veniva neutralizzato.

PROTEINE "KILLER". Nel corso della loro indagine, gli esperti hanno esaminato il genoma del pomodoro alla ricerca dei peptidi antimicrobici (microscopiche proteine) capaci di danneggiare la membrana batterica che circonda e protegge il patogeno.

Nel dettaglio, hanno selezionato 4 possibili peptidi, testandoli contro la *Salmonella Typhi*.

Tra questi, il team ha identificato due possibili candidati, entrambi in grado di inibire la crescita della salmonella arrivando addirittura a uccidere un ceppo del patogeno resistente alla [CIPROFLOXACINA](#), l'antibiotico di solito utilizzato per curare la febbre tifoide.

RAPIDA EFFICACIA. Nella fase finale dell'esperimento, gli studiosi hanno modellato la forma dei due peptidi identificati, simulando le loro interazioni con le membrane cellulari batteriche.

Come previsto, in soli 45 minuti i peptidi sono riusciti a rompere le membrane cellulari della *Salmonella Typhi*, mentre nei test successivi si sono dimostrati efficaci contro la *Salmonella Typhimurium*, un altro ceppo del patogeno in grado di causare un'intossicazione non letale, a sua volta neutralizzato.

NON SOLO POMODORO. Malgrado i risultati incoraggianti, i ricercatori hanno chiarito che consumare grandi quantità di succo di pomodoro non è sufficiente a sconfiggere un'eventuale infezione, che andrà comunque curata con medicinali specifici.

Tuttavia, inserire i pomodori nell'ambito di una dieta equilibrata e ricca di altra frutta e verdura può dare una mano a ridurre la probabilità di contrarre intossicazioni alimentari, grazie alle loro proprietà antibatteriche.

(Salute, Focus)

PREVENZIONE E SALUTE

Malattia di CHRON, una DIETA può portare alla REMISSIONE

La dieta cui sono stati sottoposti i pazienti dell'ospedale pediatrico Meyer di Firenze ha escluso i cibi lavorati dall'industria, che contengono additivi, emulsionanti e conservanti. Nel 70% dei casi c'è stata completa remissione, anche da forme severe

Con una **dieta antinfiammatoria specifica per l'intestino** alcuni pazienti dell'Azienda ospedaliero-universitaria Meyer Irccs di Firenze sono andati in remissione rispetto alla malattia di Crohn, cioè non hanno più avuto manifestazioni della patologia.

La sperimentazione in corso

Sono i risultati di una sperimentazione in corso all'ospedale pediatrico:

- ✓ il regime alimentare è stato consigliato finora a più di 60 piccoli pazienti.

Nel 70% dei casi, i medici hanno assistito a una **completa remissione** della malattia, anche se si era presentata in **forma severa**.

La malattia di Crohn è una grave patologia infiammatoria che interessa l'intestino tenue e il colon e che sempre più spesso fa la sua comparsa in età pediatrica.

La **dieta** cui sono stati sottoposti i pazienti ha escluso tutti gli alimenti che possono avere una azione infiammatoria per l'intestino, in particolare quelli **lavorati dall'industria**, che contengono **additivi, emulsionanti e conservanti**.

Il successo

La terapia dietetica si è rivelata efficace anche in pazienti che non rispondono ai trattamenti medici, perfino con l'utilizzo di farmaci biologici di ultima generazione.

«Siamo molto soddisfatti di questo risultato — ha spiegato all'Ansa Paolo Lionetti, che guida la gastroenterologia pediatrica del Meyer —:

- ❖ *fino a poco tempo fa, ai malati veniva somministrata una **dieta esclusivamente liquida** che aveva dimostrato buoni risultati, ma era difficilmente accettata.*
- ❖ *Questo regime alimentare, anche se piuttosto rigido, viene seguito più volentieri da bambini e adolescenti». In più, non ci sono effetti collaterali.*
- ❖ *Gli specialisti stanno cercando di mettere anche a punto, in collaborazione con il Meyer, una variante mediterranea della dieta.*



Le malattie che l'infiammazione facilita

L'infiammazione è la «malattia del secolo»: è una condizione di continua allerta che può persistere silente all'interno del nostro organismo.

A sostenerla sono le cellule del sistema immunitario che producono citochine infiammatorie.

Mentre l'infiammazione acuta è una risposta essenziale del nostro organismo, primo motore di tutti i sistemi di difesa, l'infiammazione cronica di basso grado si verifica quando l'organismo rimane in uno stato di allarme, senza i classici segni come il dolore o l'aumento della temperatura.

Questo continuo «stato di allarme» è certamente **correlato alle malattie più diffuse** nel mondo occidentale.

È implicato in:

- *diabete di tipo 2,*
- *patologie cardiovascolari (aterosclerosi, infarto, ictus),*
- *tumori,*
- *malattie neurodegenerative (come l'Alzheimer),*
- *osteoporosi.*

È presente anche nella psoriasi e nella dermatite atopica e ci sono ipotesi che la correlano alla depressione, all'invecchiamento, alle malattie dell'intestino, reumatiche e a una maggior mortalità negli anziani.

CIBI SÌ e CIBI NO

I cibi che sono infiammatori per l'intestino sono:

- ❖ *i carboidrati raffinati (cereali «bianchi»),*
- ❖ *le bevande zuccherate,*
- ❖ *i cibi pronti di produzione industriale,*
- ❖ *tutti gli alimenti fritti ad alte temperature,*
- ❖ *la carne rossa e le proteine animali,*
- ❖ *le carni processate (salumi, wurstel, ecc.),*
- ❖ *i grassi trans (margarine e tutti i grassi idrogenati).*

Il regime alimentare presente nei Paesi occidentali sviluppati molto spesso è di fatto una dieta pro-infiammatoria.

La **dieta mediterranea** è una dieta che contrasta l'infiammazione, ma anche in Italia sempre meno persone la seguono. «Tutto il regno vegetale è ricco di alimenti antinfiammatori —:

- ❖ **i vegetali a foglia verde scuro** (*cavolo riccio, cavolo nero, cime di rapa, bieta, erbe, spinaci, ecc.*),
- ❖ *gli alimenti rossi-arancioni-gialli, cioè ricchi di carotenoidi,*
- ❖ *l'olio extravergine,*
- ❖ *la frutta a guscio (noci, nocciole, mandorle)*
- ❖ *tutta la frutta fresca (ad es. i frutti di bosco o le mele con la buccia).*
- ❖ *In pratica fibre e antiossidanti fitochimici, **gli elementi che danno colore ai vegetali**».*

(Salute, Corriere)

PREVENZIONE E SALUTE**SAN VALENTINO, la GINNASTICA SENTIMENTALE
per RIVITALIZZARE la COPPIA**

La sessuologa suggerisce alcuni 'esercizi' per facilitare le relazioni, specie quando si è insieme da tanto. Perché l'amore è come una torta che ha bisogno di tanti ingredienti per lievitare.



CHE SIA L'AMORE GIOVANE appena sbocciato o quello di lunga data di una coppia sposata, poco importa: **le relazioni sentimentali tendono a spegnersi con il tempo.** Perché a volte ci si impigrisce e si perde la voglia di impegnarsi per far funzionare le cose e invece anche l'amore richiede **'allenamento'** ed esercizi che ci aiutino a tonificare il nostro lato romantico.

GLI INGREDIENTI DELL'AMORE

Cosa rende una coppia solida? Cosa fa sì che in un rapporto ci sia ancora complicità e passione?

“Bisogna pensare all'amore come a una torta”. “Servono tanti ingredienti per far lievitare l'amore:

- ❖ *il sentimento, ma anche il rispetto dell'altro, la stima e la capacità di comunicare con l'altro”.*

L'esercizio dell'ascolto

Sì, la durata del rapporto è importante ma conta anche il benessere della coppia. Ecco perché servono degli 'esercizi' che allenino i sentimenti e la capacità di amare:

“E' importante non perdere la voglia di parlarsi e non solo degli aspetti pratici come chi paga la bolletta o chi fa la spesa. In una coppia bisogna sempre comunicare i propri sentimenti e il proprio sentire, aprirsi all'altro e mettersi all'ascolto perché solo così possiamo capire cosa succede al partner e non perdere il contatto”.

Allenare l'attenzione per l'altro

Sono sempre più frequenti i cosiddetti **'matrimoni bianchi'**, quelli cioè nei quali non c'è sesso.

Meglio rassegnarsi?

“Bisogna accettare il fatto che nella coppia la sessualità non rimane mai simile ma cambia nel tempo con nuovi desideri, nuove modalità di entrare in relazione e gusti diversi dal passato”:

- ❖ *“E' importante mantenere sempre alta l'attenzione verso l'altro e i suoi bisogni, non trascurandolo e senza dimenticare la valenza del contatto fisico quotidiano anche con un bacio e una carezza”.*

Via l'orologio per stimolare la fantasia sessuale

Ma la sessualità richiede anche tempo e tutti noi conduciamo vite frenetiche che spesso lasciano poco spazio anche alla vita di coppia.

“All'inizio di una relazione ogni situazione è buona per fare sesso”.

Ma nelle coppie di lungo periodo ci vuole tempo per far nascere il desiderio, per stimolare l'erotismo. Dobbiamo essere consapevoli che non basta il quarto d'ora serale per fare sesso, ma che serve programmare del tempo insieme, magari iniziando proprio dalla festa di San Valentino”.

E se il desiderio è del tutto spento? “ Se la coppia ha voglia di ritrovare un'intesa - si può fare un piccolo gioco esprimendo le proprie fantasie sessuali o il desiderio di essere accarezzati e toccati in un certo modo per poi provare a sperimentare insieme”.

L'esercizio della pazienza

Non solo nelle coppie di lunga data, ma spesso anche in quelle appena formatesi, a volte la scintilla della discordia rischia di bruciare ogni desiderio.

Che fare? “Serve tanta pazienza e una buona capacità di adattamento.

L'esercizio del sognare: Mai perdere la voglia di progettare qualcosa insieme:

che sia una serata speciale per San Valentino, un viaggio o semplicemente il cambio del divano, sognare qualcosa da realizzare insieme cementa il rapporto. (*Salute, La Repubblica*)

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
Giugliano – lago Patria	FT/PT	380 156 4663	13 Febbraio
Ercolano	FT/PT	farmaciasantadele@gmail.com	13 Febbraio
Napoli Ponticelli	FT/PT	info@farmaciaciardiello.it	13 Febbraio
Torre del Greco	FT/PT	333 431 9437	06 Febbraio
Napoli – centro	Notturmo	347 455 3537	06 Febbraio
S. Antimo	FT/PT	338 888 2543	06 Febbraio
Boscoreale	FT/PT	081 350 7443	06 Febbraio
Castellammare di Stabia	FT/PT	333 833 0707	23 Gennaio
Portici	FT/PT	333 704 7022	23 Gennaio
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