



AVVISO

Ordine

- ❖ Bacheca: annunci lavoro
- ❖ Master nella farmacia dei Servizi

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

- ❖ La dieta vegana protegge dalla covid?
- ❖ Colazione sì o no: cosa dice la scienza su quando farla e come comportarsi



Prevenzione e Salute

- ❖ Pappa reale: le proprietà e i benefici
- ❖ Attività fisica in menopausa? il nuoto (ma in acqua fredda) è un toccasana.

GUACCI.
LA DISTRIBUZIONE FARMACEUTICA
AL SERVIZIO DELLE FARMACIE.

Frosinone Noia Barletta

www.guacci.it

Proverbio di oggi.....

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

PAPPA REALE: LE PROPRIETÀ E I BENEFICI

Rafforza il sistema immunitario, combatte la stanchezza, aiuta l'organismo nei periodi freddi combattendo i malanni stagionali

Apprezzata fin dai tempi antichi, la **pappa reale** costituisce un efficace rimedio naturale in grado di stimolare le **difese immunitarie**. Puoi sfruttare il periodo invernale per effettuare un ciclo di un mese, rafforzerai l'organismo combattendo stanchezza e malanni.



Secondo gli studi la pappa reale contribuisce alla produzione di **emoglobina**, combatte **depressione** e sintomi di affaticamento, preserva la memoria. Ecco come utilizzarla per il tuo **benessere quotidiano**.

ELISIR NATURALE – La **pappa reale** viene prodotta dalle famiglie di **Apis mellifera**: il suo nome deriva dal fatto che è destinata alle larve, che la consumano appena pochi istanti dopo la produzione, e all'ape regina. Grazie alle proprietà nutritive è considerata un alimento nobile, in grado di rafforzare il sistema immunitario e avere un impatto positivo sulla crescita durante l'infanzia.

CONTRO LO STRESS – Il contenuto energetico della pappa reale la rende un elisir naturale contro lo **stress**, particolarmente prezioso per combattere **stanchezza e astenia**: aiuta i periodi di studio e intensa attività, combatte sintomi depressivi e ansia, stimola la memoria. Consigliata nella dieta di **bambini, sportivi** e per chi soffre di **inappetenza**, è nota fin dall'antichità.

ASSUNZIONE – È possibile assumere un cucchiaino di pappa reale puro o disciolto in acqua, preferibilmente al mattino. Il polline risulta benefico nei casi di infiammazione e ipertrofia prostatica, ha proprietà disintossicanti e aiuta il fegato. La pelle sarà più bella e i capelli più lucidi: **un'ondata di vitalità per tutto il corpo.** (Salute, Tgcom24)

SCIENZA E SALUTE

LA DIETA VEGANA PROTEGGE DALLA COVID?

Uno studio ha concluso che non mangiare carne ridurrebbe il rischio di contrarre la covid, ma non tutti gli esperti sono d'accordo: ecco perché.

Adottare una dieta vegana o vegetariana aiuterebbe a prevenire il rischio di contrarre la covid:

è quanto afferma uno studio [pubblicato su BMJ Nutrition, Prevention and Health](#), che ha coinvolto poco più di 700 partecipanti onnivori e [vegetariani o vegani](#) e ha cercato di capire se la loro dieta influisse sul rischio di ammalarsi di covid.

Nonostante i risultati pendano a favore di una [dieta a base vegetale](#), vi sono esperti che non sono affatto convinti che evitare la carne ci protegga dal rischio di contagio.

LO STUDIO. Il team ha coinvolto 702 brasiliani adulti tra marzo e luglio 2022 e li ha divisi in due gruppi:

1. *chi mangiava di tutto (424 persone)*
2. *chi si nutriva di una dieta prevalentemente a base vegetale (278 persone).*

Il secondo gruppo è poi stato ulteriormente suddiviso in due categorie:

- ✓ i [flexitari](#) (chi mangia sporadicamente carne)
- ✓ i vegetariani/vegani.

Tra tutti i 702 volontari, 330 hanno contratto la covid – 224 con sintomi lievi, 106 con sintomi moderati.

Dai dati è emerso che ad ammalarsi erano soprattutto gli onnivori (52% contro il 40% del gruppo degli "erbivori"), che riportavano più spesso sintomi moderati (18% contro 11%).

Chi non mangiava carne era in generale più sano, faceva più attività fisica, era meno frequentemente [obeso](#) e meno affetto da patologie pregresse – tutti fattori, sottolineano gli autori, che aumentano il rischio di contrarre la covid in forma più grave.

Lo studio ha concluso che **chi adotta una dieta a base vegetale ha dunque una probabilità del 39% inferiore di infettarsi rispetto agli onnivori.**

ALCUNE PERPLESSITÀ. Diversi esperti, però, non sono d'accordo con quanto scoperto:

«Affermare che le diete a base vegetale prevengono l'infezione da coronavirus è prematuro e ingiustificato», [commenta](#) Gavin Stewart della Newcastle University, sottolineando anche il numero ridotto di partecipanti alla ricerca e la sua natura osservazionale.

Quanto scoperto cozza inoltre con i risultati di [altri studi](#), che evidenziano come alcuni importanti sostanze nutritive che aiutano a combattere la covid siano più facili da ottenere da una dieta onnivora.

Un altro aspetto da tenere presente quando si guarda ai risultati dello studio è che i dati raccolti si basano su quanto riferito dai volontari stessi, e potrebbero quindi non essere precisi: qualche partecipante potrebbe aver contratto la covid in modo asintomatico, qualcun altro potrebbe aver mentito riguardo le proprie abitudini alimentari.

C'È UNA RAGIONE DI PIÙ. A prescindere dalla covid, ci sono diversi motivi per cui ridurre il consumo di carne è un'ottima idea:

- ❖ non solo per la [nostra salute](#), ma anche per quella [dell'ambiente](#) e, ultimo ma non ultimo, per amore degli animali.

E chi non riesce a rinunciare al sapore di una bella bistecca, può sempre provare la [carne coltivata](#).



PREVENZIONE E SALUTE

ATTIVITÀ FISICA IN MENOPAUSA? Il Nuoto (ma in acqua fredda) è un toccasana

Nuotare in piscine non riscaldate non allevia solo le vampate, ma soprattutto altri sintomi frequenti in menopausa, come l'ansia o gli sbalzi d'umore

«Nuotare in acqua fredda è fenomenale, mi ha salvato la vita. **Nell'acqua posso fare qualsiasi cosa, tutti i sintomi fisici e mentali della menopausa spariscono e mi sento al mio meglio**». Così una cinquantasettenne che ha partecipato a un recente studio dell'University College di Londra ha raccontato che cosa significhi per lei il nuoto in acqua gelide o giù di lì. E non è la sola: la ricerca ha infatti dimostrato che **questa attività è un toccasana per le donne in menopausa**, per molti motivi.

Lo studio

Gli autori, che hanno pubblicato i loro dati su Post Reproductive Health, hanno intervistato oltre mille donne, per la maggior parte già in menopausa, per indagare **gli effetti del nuoto in acqua fredda sui sintomi del climaterio**. I risultati indicano che nel 47 per cento delle donne **nuotare ha ridotto l'ansia**, nel 34 per cento ha **migliorato gli sbalzi d'umore**, nel 30 per cento ha **diminuito le vampate**, che non sono quindi l'effetto principale di un tuffo al gelo come si potrebbe pensare. Dati simili sono stati ottenuti anche sulle **partecipanti in peri-menopausa**, che avevano ancora il ciclo mestruale ma iniziavano a mostrare i sintomi della menopausa fra cui **irritabilità, ansia e sbalzi d'umore**. Per le partecipanti il nuoto in acque non riscaldate è curativo e due su tre lo praticano proprio per ridurre i sintomi della menopausa; stando ai dati raccolti, **più l'acqua è fredda più l'effetto curativo diventa evidente**. Molte nuotavano all'aperto e questo maggior **contatto con la natura** era ulteriormente apprezzato; i vantaggi erano poi più evidenti in chi nuotava più a lungo e più spesso.

Le cautele

Gli autori sottolineano che il nuoto in acque fredde è già stato associato a benefici per la salute, sull'umore e sullo stress per esempio, mentre **i bagni di ghiaccio sono ampiamente studiati per i loro possibili vantaggi anche negli atleti**, per l'effetto sul **recupero muscolare**; specificano però che non è necessario tuffarsi in un lago ghiacciato, ma anzi è opportuno avere alcune cautele.

«Il freddo può provocare **uno choc termico** e favorire **alterazioni del ritmo cardiaco**, esagerando ci si potrebbe esporre a ipotermia.

Se si sceglie di nuotare in laghi o corsi d'acqua naturali, il rischio di infezioni per la presenza di microrganismi non può essere escluso», specificano i ricercatori. **Meglio forse andare in piscina, preferendo quelle non troppo riscaldate:**

- ❖ l'importante è fare attività fisica e il nuoto ha un peculiare potere rinvigorente e di controllo dei sintomi della menopausa che lo rende particolarmente adatto nelle donne con più di cinquant'anni.

(Salute, Corriere)



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 Annuncio
Napoli – Piazza Dante	FT/PT	331 872 8897	20 Febbraio
Pozzuoli	FT/PT	331 333 9991	13 Febbraio
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