



*Proverbio di oggi.....*

**A vite è na mela poverielle quille cà nun tene e dient.**  
**la vita è una mela povero chi non ha i denti.**

## INVECCHIANDO SI DEVE BERE PIÙ ACQUA?

*L'anziano deve bere la stessa quantità di acqua del giovane, ma il rischio di disidratazione è molto alto. Ecco alcuni consigli per una corretta idratazione*

L'**anziano** deve bere la stessa quantità di acqua del giovane, ma

- il **rischio di disidratazione** è molto alto perché si riduce il senso di sete.

La disidratazione è inoltre legata a una **minore efficienza dei reni** nel concentrare le urine, il che porta a eliminare più acqua.

Anche se **non si avverte più lo stimolo della sete**, dunque, il consiglio più importante è quello di mantenere un **corretto apporto di liquidi**, bevendo in particolare **acqua calcica e solfato magnesica**.

Se non si ha piacere nel bere "solo" acqua, è possibile consumare

- tisane, the,
- estratti e spremute nella quantità indicata
- oltre a **consumare frutta e verdura**.

Per gli **anziani**, che possono essere più a rischio di carenza di calcio, così come bambini, donne in menopausa o in allattamento, l'ideale è assumere

- un'**acqua con contenuto di calcio superiore ai 200 mg/L**.

Il calcio presente in queste acque è biodisponibile, ovvero assorbibile dall'organismo senza essere eliminato:

- può quindi integrare quello assunto con un'alimentazione completa ed equilibrata.

(Salute, Fondazione Veronesi)



## SCIENZA E SALUTE

# GELATO, TUTTE LE CURIOSITÀ SUL PROTAGONISTA ALIMENTARE DELL'ESTATE

*Con il caldo diventa uno dei protagonisti alimentari dell'estate: stiamo parlando del gelato, una volta considerato solo un dessert da consumare prevalentemente d'estate mentre oggi servito tutto l'anno.*



D'estate, quando la voglia di mangiarlo aumenta, è bene non considerarlo più come un premio straordinario ma dargli invece la giusta collocazione nella dieta quotidiana, senza creare squilibri qualitativi e quantitativi del fabbisogno nutrizionale.

## I gusti del gelato hanno diverse calorie?

Le discriminanti chiave sono tre: *latte, grassi vegetali e frutta*. Quelli alla crema di latte contengono sia il latte che la panna: in totale fa quattro volte in più di grassi, ma anche un buon 30% in più di proteine.

I gelati con i grassi vegetali, sono simili al latte ma contengono meno colesterolo con una diversa presenza di vitamine liposolubili. In più, i grassi sono di tipo diverso, perché polinsaturi.

I **gelati alla frutta** sono costituiti da polpa di frutta, zucchero e acqua, a volte insieme al latte.

Hanno un contenuto calorico minore, ma anche meno proteine e calcio, anche se forniscono più **vitamina C**: la frutta è usata tale e quale a quelle fresca, mantenendo intatte tutte le sue caratteristiche nutritive. Per mantenersi in linea anche d'estate è ovvio che sono questi ultimi i gelati da preferire.

**Un alimento nutriente** “Con tutti i tipi di gelato – si introducono consistenti quantità di **proteine, zuccheri e grassi**, con una buona dose di **fosforo e calcio**: quest'ultimo è un elemento che si rivela molto utile sia per i ragazzi in crescita sia per le donne in menopausa, per prevenire l'osteoporosi, sia per gli anziani con problemi di edentulia”.

**Che differenza c'è fra gelato artigianale e industriale?** Le differenze fra gelato artigianale e industriale sono notevoli.

I **gelati artigianali** o mantecati sono prodotti con una lenta incorporazione di aria, circa il 30-50%, durante la fase di “gelatura” della miscela e ne deriva così un gelato cremoso, morbido e corposo.

Il **gelato industriale** o soffiato, invece durante la “gelatura” introduce il 100-130% di aria, per cui esso diventa molto soffice e leggero. Volendo fare per forza una scelta, resta sempre da preferire un gelato artigianale a quello industriale, che comunque è anch'esso di ottima qualità.

**Gelato alla frutta o al latte: le differenze** “Il gelato alla frutta costituirebbe la scelta ideale di fine pasto. Ma non bisogna creare barriere ideologiche inutili con gli altri tipi di gelato-.

**Le qualità del gelato al latte** sono molte. L'apporto energetico e nutritivo di un gelato al latte **può sostituire uno spuntino**, magari il solito panino mangiato in fretta e furia, perché non appesantisce l'organismo e contribuisce a fornire energia per riprendere efficacemente le attività di studio o lavorative. Il gelato, in genere, contiene *zuccheri semplici*, prontamente energetici, utili nel ragazzo o nell'adulto che fa sport;

**L'importanza di controllare l'etichetta per conoscere le calorie** Sull'etichetta nutrizionale le calorie sono riferite sia riferita ai 100 g, sia alla singola porzione, in modo che il consumatore possa inserire il gelato nel menù quotidiano. In base al diverso contenuto di nutrienti e di energia il gelato potrà trovare una collocazione diversa nell'arco della giornata. “Un buon gelato alla frutta, ad es., come il fior di fragola che, con 51 g, fornisce 59 calorie, per la sua particolare natura, facilita i processi digestivi –:

- *basta solo non mangiarlo quando la digestione è in corso, solamente per la sua bassa temperatura”.*

## I componenti del gelato

Proteine 0-6%; Grassi 0-22%; Glicidi 20-50%; Sali Minerali 0,4 – 1,4%

Additivi 0,2 – 0,5%; Acqua 20-50%; Calorie 100-300 Kilocalorie per 100 grammi (Salute, Humanitas)

**PREVENZIONE E SALUTE**

## MAL di TESTA al RISVEGLIO: QUALI sono le CAUSE?

*il mal di testa è uno dei fastidi più comuni: in particolare, il mal di testa al risveglio si può riscontrare spesso in coloro che soffrono d'insonnia.*

Dormire poco può, a sua volta, provocare, una cefalea di tipo tensivo oltre a stanchezza, irritabilità, sonnolenza diurna, disturbi di concentrazione e di memoria.

Appare evidente che i due disturbi sono spesso l'uno collegato all'altro. Il che non è affatto casuale: mal di testa e sonno sono controllate dalle stesse aree cerebrali.

**Ma perché quindi ci si sveglia con il mal di testa?**

### EMICRANIA

la maggior parte delle emicranie – colpiscono prevalentemente le donne, in un rapporto 3 a 1 – si verifica tra le quattro e le nove del mattino:

- **ne consegue che spesso, chi si sveglia da queste crisi non ha dormito a sufficienza e si ritrova un mal di testa anche al risveglio.**
- L'emicrania può **durare dalle 4 alle 72 ore**, presenta attacchi intensi con dolore pulsante, e può essere accompagnata da nausea, vomito, fonofobia e fotofobia.

**CEFALEA A GRAPPOLO** tra cefalea e sonno c'è un legame strettissimo:

- nella **cefalea a grappolo**, una delle cefalee più invalidanti, il mal di testa può presentarsi anche di notte.

In questo tipo di cefalea i dolori sono molto intensi, unilaterali, e possono durare da 15 a 180 minuti. anche se non sempre accade,

- **si presentano spesso durante la notte nella fase rem, interrompendo il sonno anche per qualche ora.**

### CEFALEA IPNICA

la cefalea ipnica è un tipo di mal di testa notturno, che si manifesta esclusivamente durante il sonno, e presenta un dolore di solito moderato che può perdurare fino a 4 ore dopo il risveglio.

- **questo tipo di cefalea, caratterizzata da un dolore bilaterale, è tipica dell'età avanzata.**

### SINDROME DELLE GAMBE SENZA RIPOSO

la sindrome delle gambe senza riposo è un disturbo neurologico caratterizzato dal bisogno impellente di muovere gli arti inferiori. oltre a questo, chi ne è colpito riferisce una certa irrequietezza motoria degli arti inferiori e prova sollievo mettendosi in movimento:

- **il paziente, quindi spesso si alza dal letto, cammina o si massaggia le gambe per avere beneficio.**



Questa sindrome, spesso associata a cefalea e insonnia, tende a peggiorare di sera o

- di notte a causa della riduzione eccessiva dei livelli di dopamina.

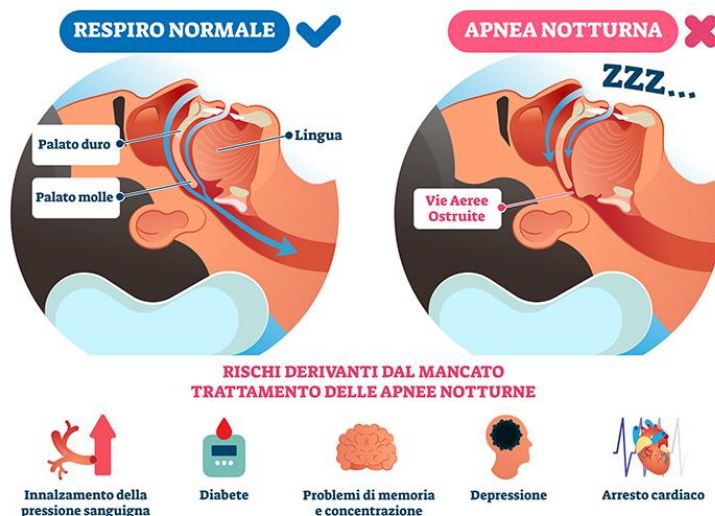
## APNEE OSTRUTTIVE DEL SONNO

Le persone che soffrono di apnee ostruttive del sonno, che comportano un'interruzione di almeno 10 secondi della respirazione notturna e che riguardano 4 persone su 100, possono essere soggette a insonnia e quindi a mal di testa al risveglio.

Le apnee notturne, tra l'altro, sono spesso accompagnate al russamento – 6 persone su 10 russano – e possono provocare fino a 400 microrisvegli per notte.

## STILI DI VITA SCORRETTI

Andare a dormire a orari diversi, specie nel weekend, e svegliarsi tardi, il fumo, la sedentarietà, l'assunzione di cibi grassi, di alcolici o di bevande a base di caffeina possono rendere l'addormentamento difficile, e quindi, causare un risveglio accompagnato dal mal di testa l'indomani. la carne, ad es., **con la sua abbondante quantità di tirosina** – che può agire da stimolante – potrebbe non essere la scelta vincente per dormire bene.



## BRUXISMO E JET LAG

i disturbi del ciclo circadiano – ovvero dell'alternanza delle fasi di veglia e sonno rispetto al mondo esterno – sono altresì causa di risvegli con mal di testa. sono tipici di chi lavora per turni oppure dopo un lungo viaggio.

anche digrignare o serrare i denti durante il sonno (bruxismo) causa cefalee muscolo-tensive, che si traducono in sonno non ristoratore.

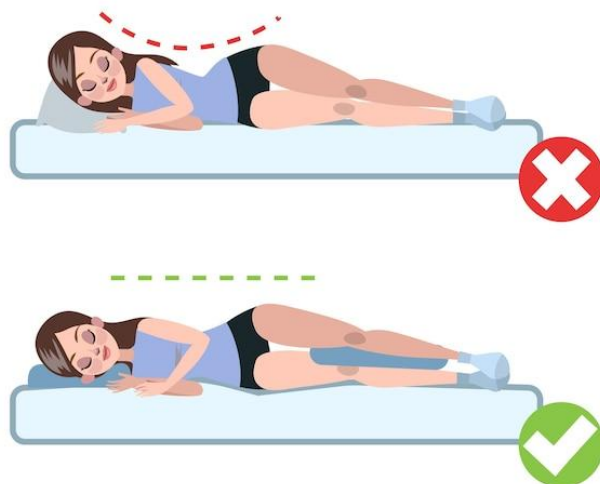


## POSTURE ERRATE

anche la postura ha un suo ruolo nella gestione del buon sonno e, di conseguenza, del risveglio. **Dormire a pancia in giù**, oppure in posizione prona possono non essere la scelta migliore, in quanto possono provocare cattivo sonno e mal di testa al risveglio. In particolare, quando parliamo di mal di testa "da postura errata", si parla di **cefalea tensiva**:

- il mal di testa è associato a dolori muscolo-articolari della regione cervicale.

(Salute, Humanitas)



**PREVENZIONE E SALUTE**

## Una DIETA SANA durante l'infanzia è associata a una comparsa più tardiva delle mestruazioni

*La corretta alimentazione avrebbe un ruolo nel determinare l'età di arrivo delle mestruazioni. Un fattore importante, per la salute delle donne.*

Un'alimentazione sana negli anni che precedono la pubertà è associata alla comparsa più tardiva delle prime mestruazioni, indipendentemente dalla forma del corpo (indice di massa corporea e altezza) delle ragazze. Sapere che quello che mangiamo può contribuire all'età di arrivo del menarca ha una certa importanza: l'arrivo delle prime mestruazioni in età precoce è infatti un fattore di rischio per diabete, obesità, tumore al seno e malattie del cuore e dei vasi sanguigni.



**IL DIRITTO DI MANGIAR SANO.** La ricerca, pubblicata sulla rivista scientifica *Human Reproduction*, sottolinea un aspetto spesso trascurato del diritto alla salute: il garantire alle bambine e alle ragazze di ogni latitudine e condizione l'accesso a pasti sani come condizione fondamentale per la loro salute presente e futura. Legata a questo punto è la necessità di inserire nei menù scolastici pranzi e colazioni che seguano le linee guida di una corretta alimentazione e suppliscano ai deficit nutrizionali presenti nelle case con meno possibilità.

**SEGUITE NEL TEMPO.** l'analisi è stata condotta dagli scienziati del fred hutchinson cancer center di seattle su 7.500 bambine tra i 9 e i 14 anni che sono state coinvolte nello *growing up today study* (guts), uno studio scientifico condotto negli usa in due fasi, nel 1996 e nel 2004. le partecipanti sono state seguite fino al 2001 o fino al 2008 a seconda di quando avessero iniziato. hanno dovuto compilare questionari sulla loro dieta quando hanno aderito allo studio e poi ogni 1-3 anni, oltre riferire l'età della comparsa delle prime mestruazioni.

**DUE SCALE DI MISURA.** ma sulla base di quali parametri si valuta se una dieta è sana? gli scienziati hanno usato due indici diversi: l'alternative healthy eating index (ahei), e l'empirical dietary inflammatory pattern (edip). il primo destina più punti ai cibi più sani come verdura, legumi e cereali integrali e meno a quelli insalubri, come gli alimenti ricchi di grassi dannosi e sale. il secondo indice valuta la capacità di una dieta di causare infiammazione:

- *carni rosse o processate, bevande energizzanti e cereali raffinati* sono per esempio alimenti dall'elevato potenziale infiammatorio.

**CIBO E CICLO.** il 93% delle bambine coinvolte nello studio ha avuto le prime mestruazioni negli anni in cui è stata seguita. le ragazze che negli anni prepuberali avevano mangiato più sano, cioè le ragazze che si trovavano nel 20% di punteggi più alti dell'indice ahei, avevano una probabilità dell'8% inferiore di incorrere nel menarca rispetto alle coetanee che seguivano la dieta più insalubre valutata con lo stesso indice. Le partecipanti che si trovavano nel 20% più alto di punteggi edip, dunque che seguivano la dieta più infiammatoria, hanno avuto una probabilità del 15% più elevata di incorrere nelle prime mestruazioni il mese successivo, rispetto alle coetanee che si trovavano nel 20% di punteggio più basso, e dunque che seguivano una dieta assai meno infiammatoria.

chi ben comincia... dunque, indipendentemente dalla forma del corpo, una dieta sana negli anni della tarda infanzia-prima adolescenza può essere determinante per la prevenzione delle malattie croniche, e inizia a dare benefici già in adolescenza. (*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 |
|-----------------------|------------------|----------------------------------|---------------|
| Napoli Rione Alto     | FT/PT            | 347 990 5838                     | 12 Maggio     |
| Napoli Colli Aminei   | FT/PT            | farmaciatguarino@gmail.com       | 12 Maggio     |
| Torre Annunziata      | FT/PT            | farmaciabertamino@libero.it      | 06 Maggio     |
| Napoli Chiaia         | FT/PT            | 338 564 0742                     | 06 Maggio     |
| Vico Equense          | FT/PT            | 329 785 9490                     | 06 Maggio     |
| Licola                | FT/PT            | giorgiacarrano@gmail.com         | 06 Maggio     |
| Casalnuovo            | FT/PT            | 349 634 4733                     | 06 Maggio     |
| Napoli                | FT/PT            | melaniamborra@libero.it          | 06 Maggio     |
| Sorrento parafarmacia | FT/PT            | dott.fabriziadeangelis@gmail.com | 29 Aprile     |
| Varcaturò             | FT/PT            | 340 077 4834                     | 29 Aprile     |
| Napoli Ponticelli     | FT/PT            | 334 618 8048                     | 29 Aprile     |
| Napoli Pianura        | FT/PT            | 333 547 2553                     | 23 Aprile     |
| Boscoreale            | FT/PT            | 340 097 4892                     | 23 Aprile     |
| Napoli Loggetta       | FT/PT            | 333 100 4446                     | 11 Aprile     |
| Pozzuoli              | FT/PT            | 081 218 2443                     | 11 Aprile     |
| Pozzuoli              | FT/PT            | 348 916 7204                     | 11 Aprile     |
| Marano                | FT/PT            | 328 752 1018                     | 11 Aprile     |
| Giugliano             | FT/PT            | 349 426 6271                     | 11 Aprile     |
| Napoli Fuorigrotta    | FT/PT            | 339 450 1105                     | 11 Aprile     |

## ORDINE: Calendario Corsi ECM – Sessione PRIMAVERILE

| Data                               | Argomento                                                                      | Relatore                                           | Crediti ECM          |
|------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------|
| Mese di MAGGIO                     |                                                                                |                                                    |                      |
| Lunedì<br>19 Maggio<br>h. 21.00    | Medicina di Precisione e di<br>Genere:<br>Ruolo del Farmacista                 | A. Maffettone<br>B. Politi                         | 3                    |
| Giovedì<br>22 Maggio<br>h. 21.00   | Sintomatologie Gastrointestinali<br>Consigli Pratici –<br>Ruolo del Farmacista | G. Nardone                                         | In<br>accreditamento |
| Lunedì<br>26 Maggio<br>h. 21.00    | Ispezioni in Farmacia<br>ASL-NA-1                                              | S. Serao Creazzola<br>E. Granata;<br>A. Venturelli | 3                    |
| Martedì<br>27 Maggio<br>h. 21.00   | Ispezioni in Farmacia<br>ASL-NA 2 Nord                                         | M. Fusco<br>E. D'Ambrosio                          | 3                    |
| Mercoledì<br>28 Maggio<br>h. 21.00 | Ispezioni in Farmacia<br>ASL-NA 3 Sud                                          | E. Nava<br>C. Mancaniello;<br>R. Menna             | 3                    |

# ORDINE: progetto ELDERCARE 2024/2025

## Giornate geriatriche di prevenzione

L'Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli ha organizzato la II Ediz. del progetto **Eldercare**.

L'obiettivo delle giornate geriatriche di prevenzione è di svelare precocemente i prodromi di declino cognitivo, di stratificare il rischio cardiocerebrovascolare e di fornire immediate informazioni su opportune modifiche delle abitudini alimentari e degli stili di vita ha detto il presidente **Vincenzo Santagada** promotore insieme a **Raffaele Marzano**.



**"ELDERCARE"**  
Giornate geriatriche di prevenzione  
In Italia: oltre un milione di soggetti affetti da demenza (circa 600 mila con demenza di Alzheimer)

Le demenze rappresentano la quarta causa di morte negli ultrasessantacinquenni dei paesi occidentali e il 60% di tutti i casi di demenza è rappresentato dalla Demenza di Alzheimer.

La demenza di Alzheimer è, in minor misura, la demenza vascolare sono le principali cause di declino cognitivo correlato all'età.

L'obiettivo delle giornate geriatriche "Eldercare" è di svelare precocemente i prodromi di declino cognitivo, di stratificare il rischio cardiocerebrovascolare, e di fornire immediate informazioni su opportune modifiche delle abitudini alimentari e degli stili di vita.

Si ringrazia per la collaborazione:

PIAM, DOMUSPETRI, MEDISOL

Di seguito il **calendario**

|                      |                      |                       |                  |                       |                   |
|----------------------|----------------------|-----------------------|------------------|-----------------------|-------------------|
| <b>12 ottobre</b>    | Farmacia S. Caterina | <b>Caivano</b>        | <b>1 Marzo</b>   | Farmacia Elifani      | <b>Meta</b>       |
| <b>19 ottobre</b>    | Farmacia Cirino      | <b>Mugnano</b>        | <b>8 Marzo</b>   | Farmacia Cifariello   | <b>Napoli</b>     |
| <b>9 novembre</b>    | Farmacia Morrica     | <b>Marano</b>         | <b>15 Marzo</b>  | Farmacia Visconti     | <b>Nola</b>       |
| <b>16 novembre</b>   | Farmacia del Corso   | <b>Frattamaggiore</b> | <b>22 Marzo</b>  | Farmacia La Flora     | <b>Casalnuovo</b> |
| <b>23 novembre</b>   | Farmacia Procaccini  | <b>Napoli</b>         | <b>29 Marzo</b>  | Farmacia Cannone      | <b>Napoli</b>     |
| <b>30 novembre</b>   | Farmacia Associate   | <b>Afragola</b>       | <b>5 Aprile</b>  | Farmacia Nocerino     | <b>Carbonara</b>  |
| <b>7 Dicembre</b>    | Farmacia Guacci      | <b>Castellammare</b>  | <b>12 Aprile</b> | Farmacia dello Iacovo | <b>Napoli</b>     |
| <b>14 Dicembre</b>   | Farmacia Improta     | <b>Villaricca</b>     | <b>3 Maggio</b>  | Farmacia Terranova    | <b>Napoli</b>     |
| <b>21 Dicembre</b>   | Farmacia Zaccariello | <b>Pozzuoli</b>       | <b>10 Maggio</b> | Farmacia Brignola     | <b>Giugliano</b>  |
| <b>11 Gennaio 25</b> | Farmacia Pezzullo    | <b>Qualiano</b>       | <b>17 Maggio</b> | <b>Farmacia Iorio</b> | <b>Napoli</b>     |
| <b>18 Gennaio</b>    | Farmacia Stabile     | <b>Napoli</b>         | <b>24 Maggio</b> | Farmacia Salvati      | <b>Napoli</b>     |
| <b>25 Gennaio</b>    | Farmacia Palagiano   | <b>S. Agnello</b>     | <b>31 Maggio</b> | Farmacia Verdi        | <b>Giugliano</b>  |
| <b>1 Febbraio</b>    | Farmacia Cantone     | <b>Arzano</b>         | <b>7 Giugno</b>  | Farmacia Di Maggio    | <b>S. Antonio</b> |
| <b>8 Febbraio</b>    | Farmacia Maluvia     | <b>Pozzuoli</b>       | <b>14 Giugno</b> | Farmacia Cozzolino    | <b>Casoria</b>    |
| <b>15 Febbraio</b>   | Farmacia Carraturo   | <b>Napoli</b>         | <b>21 Giugno</b> | Farmacia Cozzolino    | <b>Ercolano</b>   |
| <b>22 Febbraio</b>   | Farmacia Petrone     | <b>Napoli</b>         |                  |                       |                   |