



Proverbio di oggi.....

Tutt'o llassato è perduto. Tutto ciò che si lascia è perso....

OTTO BICCHIERI D'ACQUA AL GIORNO PER STARE BENE? UNO STUDIO SFATA IL MITO

Otto bicchieri d'acqua al giorno per assicurarsi benessere e idratazione?

Uno studio ha rivelato per la prima volta il meccanismo che regola il consumo dei fluidi nel corpo umano: **una sorta di 'valvola' impedisce di bere troppo, 'errore' che può causare intossicazioni da acqua molto rischiose.**

Lo studio, pubblicato su 'Pnas', sfata il mito dei famosi otto bicchieri d'acqua al dì per stare bene. **La ricerca mostra che uno 'stop alla deglutizione' viene attivato dal cervello dopo che sono stati bevuti troppi liquidi**, per aiutare a mantenere un attento equilibrio dei volumi di acqua nell'organismo.

Il consiglio cioè è quello di **"bere in base alla sete piuttosto che rispettare uno schema elaborato"**. I ricercatori hanno chiesto ai partecipanti di giudicare lo sforzo necessario per bere in due diverse condizioni:

- *dopo l'attività fisica quando erano assetati,*
- *e più tardi, quando erano convinti di aver bevuto troppa acqua.*

RISULTATO? Il sorso è stato tre volte più faticoso dopo una super-bevuta.

Il team ha usato la risonanza magnetica per fotografare il cervello dei volontari subito prima di bere. Così i ricercatori hanno visto che **le aree prefrontali destre del cervello erano più attive quando i partecipanti si sforzavano maggiormente di bere**. Questo suggerisce che la corteccia frontale abbia un ruolo nello spegnere l'inibizione al sorso e consentire di bere anche quando il nostro corpo è pieno d'acqua.

"Ci sono stati casi in cui gli atleti nelle maratone si sono caricati d'acqua e sono morti, perché avevano bevuto ben più del necessario".

Il rischio è quello di **iponatriemia o intossicazione d'acqua**, un disturbo elettrolitico in cui la concentrazione del sodio nel plasma è più bassa del normale, cosa che provoca sintomi che vanno da *letargia e nausea a convulsioni e coma*. Attenzione però, gli anziani spesso non bevono a sufficienza e dovrebbero invece controllare l'introito di fluidi. (Adnkronos)



PREVENZIONE E SALUTE**CAVOLO: I DIVERSI TIPI E PERCHÉ FA BENE**

Il cavolo è un ortaggio a foglia appartenente alla famiglia delle Brassicaceae, che comprende anche broccoli, cavoletti di Bruxelles e cavolfiori.

Ricco di vitamine, minerali e composti benefici per la salute, il cavolo è un alimento versatile, economico e facilmente reperibile. Può essere consumato crudo, cotto o fermentato, offrendo molteplici benefici per il benessere dell'organismo.

Approfondiamo l'argomento con il dr **Matteo Cozzi**, biologo nutrizionista, Humanitas Medical Care.

QUALI TIPI DI CAVOLO ESISTONO?

Il **cavolo** è un ortaggio a foglia verde, disponibile in una varietà di colori, forme e dimensioni. Fa parte della nostra tradizione e può essere utilizzato in numerose preparazioni culinarie, ma per ottenere il massimo dei benefici nutrizionali, bisognerebbe consumarlo con preparazioni poco invasive, crudo o leggermente saltato in padella. Se fermentato, diventa particolarmente utile per la salute dell'intestino: due esempi di cavolo fermentato sono i crauti e il kimchi, un piatto tipico della tradizione coreana.

Esistono numerose varietà di cavolo, diverse per colore, consistenza e dimensione.

1. **Pak choy** (incluso il baby pak choy): caratterizzato da foglie che si sviluppano da un gambo centrale, ha una consistenza croccante e un sapore delicato.
2. **Cavolini di Bruxelles**: piccoli cavoli rotondi che crescono lungo uno stelo robusto, noti per il loro sapore caratteristico.
3. **Cavolo cappuccio verde**: presenta foglie lisce e compatte, con una testa solida che può raggiungere dimensioni notevoli.
4. **Cavolo nero**: tipico della Toscana, ricco di nutrienti e caratterizzato da foglie lunghe e scure.
5. **Cavolo "January King"**: apprezzato per le sue foglie verde-violacee e il sapore vivace, si distingue per l'aspetto decorativo.
6. **Cavolo riccio**: ha foglie verde scuro dalla consistenza arricciata e un gusto intenso.
7. **Cavolo Napa** (o cavolo cinese, cavolo di Pechino): presenta foglie lunghe di colore verde chiaro che crescono su un gambo bianco spesso, con una consistenza croccante e un sapore delicato.
8. **Cavolo rosso**: di colore rosso intenso e forma tondeggiante, è particolarmente ricco di nutrienti e tende a essere più piccolo del cavolo verde.
9. **Cavolo verza**: caratterizzato da foglie verdi, arricciate e sovrapposte, ha una consistenza più morbida e un sapore leggermente dolce.

QUALI SONO LE PROPRIETÀ NUTRITIVE DEL CAVOLO?

Il cavolo, senza particolare distinzione tra le diverse varietà, è un alimento ricco di nutrienti, con diversi effetti benefici per la salute, ma, allo stesso tempo, molto povero in termini calorici, essendo costituito essenzialmente da acqua e fibre (100g di cavolo verde tritato e crudo forniscono 20-30 calorie e presentano più di 2g di fibre), con una piccola quota di proteine (circa 1g) e una quota minima di grassi. La famiglia delle *brassicaceae* fornisce diversi micronutrienti importanti per la nostra salute e il nostro benessere; quelli più rilevanti presenti nei cavoli sono sicuramente la vitamina C (**54% della dose giornaliera raccomandata di vitamina C**) e la vitamina K (**85% della dose giornaliera raccomandata di vitamina K**), oltre a quantitativi importanti anche per l'acido folico (fondamentale durante la gravidanza) e la vitamina A (presente nelle varietà a foglia scura). Il cavolo è anche una fonte significativa di **potassio**, che può contribuire alla riduzione dell'ipertensione, oltre a ferro e calcio.



QUALI SONO I BENEFICI DEL CAVOLO?

- **Combatte l'infiammazione.** Il cavolo possiede antocianine, antiossidanti naturali responsabili della colorazione di molti frutti e ortaggi, come i mirtilli, e il sulforafano, un composto solforato. Per questi composti è stata dimostrata la capacità di modulare l'infiammazione, un processo che, se cronicizzato, è associato a diverse patologie, tra cui malattie cardiovascolari, neoplasie e artrite reumatoide.
- **Rinforza il sistema immunitario.** La **vitamina C** (acido ascorbico) è essenziale per la **sintesi del collagene**, il rafforzamento del sistema immunitario e l'assorbimento del ferro presente nelle fonti vegetali, nonché nel mantenimento dell'integrità strutturale dei tessuti e nella difesa contro patogeni.
- **Migliora la digestione.** Il cavolo contiene *fitosteroli e fibre insolubili*, elementi che favoriscono il benessere dell'apparato digerente e aiutano a mantenere la regolarità intestinale. Questi nutrienti nutrono i batteri intestinali utili, contribuendo alla difesa dell'organismo e alla sintesi di composti benefici. La fibra *aumenta il volume degli alimenti ingeriti e prolunga il senso di sazietà*, senza incidere sull'apporto calorico. I derivati fermentati del cavolo come i crauti e il kimchi hanno effetto prebiotico, andando a favorire lo sviluppo di batteri benefici a livello della microflora intestinale.
- **Protegge il cuore.** Le antocianine presenti nel cavolo aiutano a contrastare i processi infiammatori e possono avere un ruolo positivo sulla salute del cuore. Gli studi hanno individuato 36 varianti di questi pigmenti nella pianta, suggerendo un possibile effetto protettivo contro le patologie cardiovascolari.
- **Abbassa la pressione sanguigna.** Il potassio, minerale ed elettrolita presente nel cavolo rosso, svolge un ruolo chiave nella regolazione della pressione arteriosa. Una porzione di questa verdura apporta circa il 6% del fabbisogno giornaliero, contribuendo al controllo della pressione e alla protezione del sistema cardiovascolare.
- **Riduce il colesterolo.** Le fibre e i fitosteroli contenuti nel cavolo interferiscono con l'assorbimento del colesterolo a livello intestinale. Questo meccanismo aiuta a ridurre i livelli di colesterolo LDL (quello "cattivo") e a sostenere la funzionalità del cuore e dei vasi sanguigni.
- **Preserva la salute delle ossa e la coagulazione del sangue.** La vitamina K è essenziale per la solidità delle ossa e il corretto processo di coagulazione. Una porzione di cavolo fornisce l'85% del fabbisogno giornaliero, supportando la prevenzione di disturbi ossei come l'osteoporosi e garantendo una risposta efficace dell'organismo in caso di ferite.
- **Aiuta a prevenire il cancro.** Le verdure a foglia verde, tra cui il cavolo, contengono fitocomposti e glucosinolati, sostanze che durante la digestione si trasformano in composti bioattivi. Questi elementi possono contribuire a contrastare la proliferazione cellulare anomala e favorire l'eliminazione di cellule dannose.

QUANDO NON MANGIARE IL CAVOLO? Il cavolo, se consumato in grandi quantità, potrebbe dare alcuni problemi, come *flatulenza, gonfiore, diarrea* o, al contrario, *stitichezza*, soprattutto se non si assume una quantità adeguata di liquidi. Mantenere una buona idratazione è fondamentale per contrastare eventuali problemi legati all'alto contenuto di fibre del cavolo.

Il cavolo contiene inoltre **goitrogeni**, composti che possono interferire con la funzione tiroidea, in particolare in soggetti predisposti o con ipotiroidismo, poiché ostacolano la sintesi degli ormoni tiroidei e possono rallentare il metabolismo.

La presenza di ossalati (come negli spinaci) in alcune varietà di cavolo può essere un fattore che può contribuire alla formazione di calcoli renali. Quindi chi ha familiarità o è predisposto a questa problematica dovrebbe consumarle con più attenzione.

Un ultimo riferimento importante: il cavolo è ricco di vitamina K, che può modificare l'effetto di alcuni farmaci, in particolare gli anticoagulanti. In questi casi, generalmente, sempre dopo averne parlato con il medico di riferimento, non si dovrebbe smettere di consumarlo, ma semplicemente mantenerne il consumo costante, in modo da non interferire con la terapia farmacologica.

SCIENZA E SALUTE**CARENZA DI VITAMINE: QUALI SONO I SINTOMI?**

Le vitamine sono nutrienti essenziali per il corretto funzionamento dell'organismo.

Svolgono un ruolo fondamentale in numerosi processi biochimici e fisiologici, tra cui il **metabolismo energetico**, la **sintesi di ormoni e proteine**, e la **protezione delle cellule dai danni ossidativi**. Poiché il corpo umano non è in grado di produrre la maggior parte delle vitamine, è fondamentale assumerle attraverso l'alimentazione.



Un consumo squilibrato o carente di determinati alimenti può portare a deficit vitaminici, che variano a seconda della vitamina coinvolta. Quando una persona presenta una carenza parziale di vitamine, si parla di **ipovitaminosi**, una condizione che può compromettere la salute generale.

Quali sono i sintomi? Ne parliamo con la dott.ssa **Maria Bravo**, biologa nutrizionista di Humanitas San Pio X.

QUALI SONO I SINTOMI DI UNA CARENZA DI VITAMINE?**Vitamine del gruppo B: cosa sono e quali sono i sintomi di un'eventuale carenza**

Le **vitamine del gruppo B** sono coinvolte in una vasta gamma di funzioni metaboliche, inclusa la produzione di energia e la sintesi di DNA e RNA. La carenza di vitamine del gruppo B è comune nei soggetti con diete povere di cibi ricchi di queste vitamine, come carne, pesce, latticini e cereali integrali.

- **Vitamina B12.** La carenza di vitamina B12 è una delle più frequenti, soprattutto tra chi segue diete vegane o prevalentemente vegetariane, poiché questa vitamina è presente quasi esclusivamente negli alimenti di origine animale. La carenza di B12 può portare a tachicardia, confusione mentale, astenia (stanchezza cronica) e problemi neurologici come formicolii agli arti. La vitamina B12 è essenziale per la **salute neurologica** e la **produzione di globuli rossi**. Questa vitamina è presente principalmente negli alimenti di origine animale, in particolare si trova in carni, pesce, frutti di mare, uova e latticini. In questi casi, per evitare carenze, è fondamentale fare affidamento su alimenti fortificati, come i cereali per la colazione arricchiti di B12, o su integratori specifici. Inoltre, esiste la possibilità che il nostro microbiota intestinale, l'insieme di batteri e microorganismi che popolano il nostro intestino, possa contribuire alla produzione di vitamina B12. Alcuni di questi batteri sono in grado di sintetizzarla, ma la quantità prodotta è insufficiente per soddisfare i bisogni quotidiani del nostro organismo. La vitamina B12 viene infatti prodotta principalmente nel colon, che è una parte dell'intestino dove la sua assimilazione è limitata. Non possiamo quindi fare affidamento sulla sintesi intestinale per soddisfare completamente il nostro fabbisogno di questa vitamina.
- **Vitamina B8 (Biotina).** La biotina è fondamentale per la **salute della pelle, delle unghie e dei capelli**, e la sua carenza può manifestarsi con unghie fragili, capelli che si spezzano facilmente e dermatiti. Gli alimenti ricchi di biotina includono lievito di birra, arachidi, verdure a foglia verde, funghi, latte, formaggi, tuorlo d'uovo e fegato.

VITAMINA C: QUALI SONO I SINTOMI DI UN'EVENTUALE CARENZA

La vitamina C, o acido ascorbico, è fondamentale per la **sintesi del collagene**, la **protezione contro lo stress ossidativo** e la **funzione immunitaria**. Anche se le carenze di vitamina C sono rare nei Paesi occidentali, una **dieta povera di frutta e verdura** può portare a una carenza. Cibi ricchi di vitamina C sono **agrumi, kiwi, fragole, spinaci, broccoli e peperoni**. La vitamina C è anche importante perché aumenta la biodisponibilità del ferro presente negli alimenti vegetali, contribuendo a prevenire anemia sideropenica.

I principali sintomi di carenza di vitamina C includono **stanchezza, dolori muscolari e articolari, fragilità dei capelli e anemia**. In casi gravi, la carenza di vitamina C può portare allo scorbuto.

VITAMINA D: QUALI SONO I SINTOMI DI UN'EVENTUALE CARENZA

La vitamina D è fondamentale per la salute ossea, in quanto facilita l'assorbimento del calcio e del fosforo nell'intestino, contribuendo alla mineralizzazione delle ossa. Pur essendo presente in alcuni alimenti (*salmone, sardine, crostacei, tuorlo d'uovo, olio di fegato di merluzzo*), la principale fonte di vitamina D per l'organismo è la **sintesi cutanea indotta dall'esposizione ai raggi ultravioletti del sole**.

Una carenza di vitamina D può portare a fragilità ossea, con il rischio di osteopenia e osteoporosi. Altri effetti della carenza di vitamina D includono disturbi della coagulazione, alterazioni della pressione arteriosa, e irregolarità nel ciclo mestruale. Inoltre, livelli insufficienti di vitamina D possono contribuire allo sviluppo di malattie autoimmuni e disturbi psicologici come la depressione. (*salute, Humanitas*)

SCIENZA E SALUTE

COSA SUCCEDDE AL CORPO SE SI MANGIA POCO?

Mangiare poco significa introdurre meno calorie e nutrienti rispetto ai fabbisogni, lo si fa spesso per dimagrire o per seguire le diete di moda o che promettono la "salute" in assoluto.

Quando si restringe troppo la propria alimentazione, riducendo la quantità di cibo o escludendo categorie di alimenti e quindi di nutrienti, dopo un primo periodo di assestamento gratificante perché i chili scendono, per la perdita di liquidi più che di massa grassa, l'organismo reagisce abbassando il metabolismo, cioè il consumo energetico.

Questo dà il via a un circolo vizioso in cui la riduzione della massa muscolare porta ad un ulteriore rallentamento del metabolismo.

Questo perché, nonostante l'evoluzione dell'essere umano, il corpo ha mantenuto i comportamenti primitivi e reagisce quasi istintivamente alla riduzione delle calorie che derivano dall'alimentazione.

Infatti, se **mangiare poco** diventa un'abitudine, l'organismo, come per proteggersi a quello che giudica come l'inizio di un periodo di carestia, **riduce il proprio metabolismo** e quindi entra in quella che potremmo definire "**modalità a risparmio di energia**".

Attenzione a seguire diete restrittive fai-da-te, con pasti squilibrati e limitazioni che non tengono conto dei fabbisogni calorici e nutrizionali soggettivi, quasi certamente non si otterranno i benefici sperati in termini di perdita di peso ma più probabilmente si creeranno le basi per rendere difficili anche gli approcci successivi.

Ognuno di noi infatti ha un fabbisogno calorico che dipende da diversi fattori fra cui la composizione corporea e il livello di attività quotidiane che ci portano a muoverci spendendo energia oltre a quella necessaria per il tipo di attività lavorativa o fisica praticata.

Con un'alimentazione eccessivamente restrittiva si rischia un **apporto insufficiente di macro e micronutrienti**, essenziali per la corretta funzionalità dell'organismo.

(*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	Tipologia lavoro	Contatto	Data Annuncio
Ischia	FT/PT	348 039 5630	26 Giugno
Casoria	FT/PT	347 340 7330	26 Giugno
Giugliano	FT/PT	338 754 4217	26 Giugno
Giugliano	FT/PT	335 343 097	26 Giugno
Somma Vesuviana	FT/PT	393 106 8364	26 Giugno
Napoli Chiaia	FT/PT	081 411 830	9 Giugno
S. Gennaro Vesuviano	FT/PT	338 587 6693	9 Giugno
Napoli Miano	FT/PT	339 497 2645	9 Giugno
Napoli soccavo	FT/PT	335 814 5405	9 Giugno
Casalnuovo	FT/PT	349 634 4734	9 Giugno
Melito	FT/PT	340 146 3646	9 Giugno
Marano	FT/PT	328 752 1018	9 Giugno
Napoli Centro	FT/PT	338 338 3224	28 Maggio
Napoli Centro	FT/PT	393 955 1096	28 Maggio
Napoli Barra	FT/PT	333 538 9212	12 Maggio
Portici	FT/PT	333 704 7022	12 Maggio
Afragola	FT/PT	cvfarmacisti@gmail.com	12 Maggio
Napoli Museo	FT/PT	347 455 3537	12 Maggio
Napoli Rione Alto	FT/PT	347 990 5838	12 Maggio
Napoli Colli Aminei	FT/PT	farmaciatguarino@gmail.com	12 Maggio

ISCHIAPHARMA 2025: 17-19 Ottobre

Come aderire: nelle prossime settimane saranno rese note le modalità di partecipazione



ORDINE DEI FARMACISTI
DELLA PROVINCIA DI NAPOLI



federfarma napoli[®]
Associazione Sindacale dei Titolari
di Farmacia della Provincia di Napoli

2025 ISCHIA PHARMA[®]

QUINTA EDIZIONE

ISCHIA, 17-19 OTTOBRE 2025

AUDITORIUM
HOTEL REGINA ISABELLA

