



*Proverbio di oggi.....*

**Chi va pe' cchistu mare, chisti pisce piglia.**

## ASPARAGI: LE PROPRIETÀ

*Con la fine dell'inverno e l'inizio della primavera sono disponibili gli asparagi.*

Gustosi e versatili, questi ortaggi sono ricchi di nutrienti essenziali e salutari, in grado di contribuire ad abbassare la **pressione sanguigna**; grazie ai folati presenti, sono poi ottimi durante la gravidanza.

Ne parliamo con la dott.ssa **Elisabetta Macorsini**, biologa e nutrizionista di Humanitas Mater Domini.

### **ASPARAGI: GLI ELEMENTI NUTRITIVI**

Gli asparagi sono ricchi di **antiossidanti, fibre, minerali e vitamine**.

100 grammi di asparagi crudi contengono:

- **Energia:** 33 kcal; **Acqua:** 91,4 g; **Proteine:** 3,6 g; **Lipidi:** 0,2 g; **Carboidrati Disponibili:** 3,3 g
- **Zuccheri Solubili:** 3,3 g; **Fibra Totale:** 2,0 g; **Colesterolo:** 0 mg; **Sodio:** 1 mg; **Potassio:** 260 mg; **Calcio:** 25 mg; **Fosforo:** 77 mg; **Ferro:** 1,2 mg; **Tiamina (Vitamina B1):** 0,21 mg;
- **Riboflavina (Vitamina B2):** 0,29 mg; **Niacina (Vitamina B3):** 1,00 mg; **Vitamina C:** 18 mg;
- **Folati:** 211 µg; **Vitamina A (Retinolo Equivalente):** 82 µg

Gli asparagi contengono fibre solubili e insolubili. Quelle insolubili aiutano la regolarità intestinale, mentre quelle solubili supportano i batteri buoni del microbioma.

Gli asparagi sono anche particolarmente ricchi di **potassio**, che contribuisce ad **abbassare la pressione sanguigna, riducendo il rischio di malattie cardiache e ictus** dovuti a ipertensione, e riduce la **tensione delle pareti dei vasi sanguigni**.

### **ASPARAGI: ANTIOSSIDANTI PER COMBATTERE I RADICALI LIBERI**

I **radicali liberi** sono presenti naturalmente nel nostro corpo e, in piccola quantità, risultano benefici. Tuttavia, se non si dispone di una quantità sufficiente di **antiossidanti** per tenere sotto controllo i radicali liberi, questi possono provocare danni alle cellule. I radicali liberi sono infatti responsabili di varie condizioni: dall'invecchiamento della pelle alle infiammazioni e al cancro.

**Gli antiossidanti disattivano i radicali liberi**, eliminando la loro capacità di causare danni. Gli asparagi contengono numerosi di questi antiossidanti, tra cui:

- **Antocianine**, il pigmento che conferisce agli asparagi il colore viola;
- **Flavonoidi** come la **quercetina**; **Glutazione**, un antiossidante utilizzato da tutte le cellule del corpo;
- **Polifenoli**; **Vitamine A, C, E e K**. (*Salute, Humanitas*)



**PREVENZIONE E SALUTE**

# SINDROME DELL'ALIMENTAZIONE NOTTURNA: SINTOMI E CAUSE

*La sindrome da alimentazione notturna (Night Eating Syndrome) è un disturbo alimentare piuttosto comune, con una prevalenza stimata tra l'1 e l'1,5% nella popolazione generale, che aumenta al 6-16% tra le persone con obesità.*

Questo disturbo è stato riconosciuto ufficialmente solo di recente, con la sua inclusione nella quinta edizione del Manuale Diagnostico e Statistico dei Disturbi Mentali (**DSM-5**) nella sezione "disturbi della nutrizione o dell'alimentazione con altra specificazione".

La sindrome è caratterizzata da episodi ricorrenti di consumo eccessivo di cibo durante la notte, sia dopo il pasto serale (*iperfagia serale*) sia dopo il risveglio dal sonno (*ingestioni notturne*), accompagnati da scarso appetito durante il giorno. Le persone con questa patologia riferiscono di non riuscire a riaddormentarsi senza aver mangiato. Inoltre, sono consapevoli di questi episodi e spesso sono in grado di ricordarli.

Approfondiamo l'argomento con il dottor **Andrea Catena**, psicologo e psicoterapeuta di Humanitas PsicoCare.

## **SINDROME DA ALIMENTAZIONE NOTTURNA: I SINTOMI**

Secondo i criteri del DSM-5, i pazienti con sindrome da alimentazione notturna (NES) devono manifestare almeno tre delle seguenti caratteristiche:

- **Episodi ricorrenti di alimentazione notturna** che si verificano sia mangiando dopo il risveglio dal sonno che con un consumo eccessivo di cibo dopo il pasto serale.
- **Consapevolezza e ricordo** di aver mangiato durante questi episodi.
- **Il comportamento non è causato da influenze esterne**, come alterazioni del ciclo sonno-veglia o norme sociali.
- **La persona prova un significativo disagio** e/o il suo funzionamento quotidiano risulta compromesso.
- Questo pattern alimentare non può essere spiegato da disturbi come il binge eating, altri disturbi alimentari, l'uso di sostanze, disturbi medici o effetti di farmaci.

I sintomi devono essere presenti per almeno tre mesi, accompagnati da marcato disagio o compromissione significativa della qualità della vita.

Altri sintomi rilevanti possono includere:

- *Consumare abitualmente almeno il 25% delle calorie giornaliere dopo cena.*
- *Svegliarsi durante la notte per mangiare almeno due volte a settimana.*
- *Essere consapevoli degli episodi di consumo notturno e ricordarli successivamente.*
- *Avere un desiderio di cibo che si manifesta dopo cena o durante la notte.*
- *Provare angoscia o subire effetti negativi sul funzionamento quotidiano a causa degli episodi di alimentazione notturna.*



## QUALI SONO LE CAUSE DELLA SINDROME DA ALIMENTAZIONE NOTTURNA?

Le cause della sindrome da alimentazione notturna non sono ancora del tutto comprese; si ipotizza tuttavia che questo disturbo possa derivare da una desincronizzazione tra umore, sonno, sazietà e i ritmi circadiani legati all'assunzione di cibo. La sindrome è spesso associata a diagnosi psichiatriche concomitanti e comorbilità, in particolare con:

- *Disturbo da alimentazione incontrollata (BED)*
- *Bulimia nervosa*
- *Disturbo d'ansia generalizzato*
- *Disturbo da uso di sostanze.*

Sebbene presenti punti di contatto con altri disturbi alimentari, la sindrome si distingue per la quantità di calorie assunte durante il giorno e durante gli episodi iperfagici notturni, e per l'assenza di comportamenti compensatori.

Inoltre, la sindrome da alimentazione notturna rappresenta un possibile fattore di rischio per obesità, diabete e altri disturbi metabolici ed endocrini.

## QUALI SONO LE POSSIBILI CONSEGUENZE DELLA SINDROME DA ALIMENTAZIONE NOTTURNA?

Le persone affette da NES tendono a diventare sovrappeso a causa dell'aumento dell'apporto calorico prima di andare a dormire. Questo comportamento alimentare può portare a diverse complicazioni, tra cui:

- *Diabete*
- *Iperensione*
- *Malattie cardiache*
- *Obesità.*

Senza un adeguato intervento psicoterapeutico, possono svilupparsi ulteriori disturbi psichiatrici. Numerosi studi hanno riscontrato una forte associazione tra sindrome dell'alimentazione notturna e depressione<sup>[4]</sup>.

## QUALI SONO I RIMEDI DELLA SINDROME DA ALIMENTAZIONE NOTTURNA?

Le opzioni di trattamento per la sindrome da alimentazione notturna comprendono sia approcci farmacologici sia non farmacologici.

Farmacologici:

- **Farmaci SSRI** (inibitori selettivi della ricaptazione della serotonina), poiché il sistema serotoninergico è coinvolto nella regolazione dell'appetito, dell'assunzione di cibo e dei ritmi circadiani.

Non farmacologici:

- *Terapia cognitivo-comportamentale (CBT)*
- *Bright-light therapy*
- *Rilassamento muscolare progressivo (Progressive Muscle Relaxation).*

Le review sul disturbo raccomandano un approccio multidisciplinare, dato che nessun singolo metodo si è dimostrato efficace quanto il loro utilizzo combinato.

È quindi fondamentale affidarsi al lavoro sinergico di un'equipe composta da diverse specialità (medico, psicoterapeuta, nutrizionista) per offrire il trattamento più adeguato alle specifiche esigenze del paziente.

*(Salute, Humanitas)*

**SCIENZA E SALUTE**

# FRAGOLE: BENEFICI E PROPRIETÀ

*Le fragole sono i frutti del genere *Fragaria* (ad es. *Fragaria vesca*, *Fragaria ananassa* e *Fragaria virginiana*).*

Ne esistono più di 600 varietà, diverse per dimensioni, consistenza e sapore, coltivate nelle aree temperate di tutto il mondo.

Rafforzano il sistema immunitario e la salute cardiovascolare, migliorano la memoria e rappresentano un alleato prezioso per un'alimentazione equilibrata.



## Quali sono i benefici e le proprietà nutrizionali delle fragole?

Ne parliamo con la dottoressa **Elisabetta Macorsini**, biologa e nutrizionista di Humanitas Mater Domini e Humanitas Medical Care Milano.

## LE PROPRIETÀ NUTRIZIONALI DELLE FRAGOLE

Le fragole sono **poco caloriche**, sono adatte a diversi regimi alimentari e sono lo spuntino ideale per chi desidera un'opzione leggera e salutare – soprattutto se consumate al naturale, evitando l'aggiunta di ingredienti ricchi di grassi o zuccheri, come la panna montata, lo zucchero, il cioccolato, oppure il gelato.

Le fragole sono particolarmente ricche di **vitamina C**:

- 8 fragole di medie dimensioni forniscono circa il 160% del fabbisogno giornaliero raccomandato, un quantitativo superiore rispetto a quello delle arance.

Contengono, inoltre, **antiossidanti** come l'antocianina, responsabile del colore rosso del frutto e del suo incremento con la maturazione. Apportano fibre, manganese, potassio e acido folico, con un contenuto di zuccheri naturali inferiore rispetto ad altri frutti, come mele e banane.

## QUALI SONO I BENEFICI DELLE FRAGOLE?

Le fragole apportano benefici all'organismo in diversi modi.

- **Migliorano la salute cerebrale.** Con l'invecchiamento, le funzioni cognitive possono diminuire. Studi scientifici, come il Nurses' Health Study condotto su oltre 16.000 partecipanti, hanno evidenziato che il consumo regolare di fragole e mirtilli può rallentare il declino cognitivo. Un altro studio del Rush Memory and Aging Project ha riscontrato una riduzione del 34% del rischio di sviluppare la malattia di Alzheimer tra i consumatori abituali di fragole. Questo effetto è attribuito agli antiossidanti presenti nel frutto, che proteggono le cellule cerebrali e contrastano l'infiammazione sistemica, uno dei principali fattori di rischio per questa patologia.
- **Supportano il sistema immunitario.** Le fragole costituiscono una fonte eccellente di vitamina C, essenziale per l'organismo, che non è in grado di sintetizzarla autonomamente. La vitamina C svolge un ruolo chiave nella guarigione delle ferite, nella prevenzione di infezioni respiratorie e sistemiche, e nel potenziamento delle difese immunitarie. Favorisce la produzione di cellule T e B, essenziali per il sistema immunitario, e possiede proprietà antinfiammatorie. Il consumo di 8 fragole medie garantisce circa 160 mg di vitamina C, soddisfacendo il fabbisogno giornaliero consigliato.
- **Migliorano la salute cardiovascolare.** Il consumo regolare di fragole può contribuire alla prevenzione delle malattie cardiovascolari e dell'ictus, oltre a ridurre il rischio di diabete, un fattore predisponente per le patologie cardiache.
- **Hanno un effetto antinfiammatorio.** L'infiammazione cronica, spesso legata a uno stile di vita poco sano, rappresenta un importante fattore di rischio per le malattie cardiovascolari. Gli antociani contenuti nelle fragole hanno dimostrato di possedere proprietà antinfiammatorie, cosa che favorisce la protezione del sistema cardiovascolare. (*Salute, Humanitas*)

**SCIENZA E SALUTE**

# UNA PILLOLA PER SOSTITUIRE L'ESERCIZIO FISICO: ESISTERÀ MAI?

*Nulla ha sull'organismo benefici paragonabili a quelli dell'esercizio fisico. Ma una molecola prodotta dopo un allenamento regala giovinezza ai topi, sarà la soluzione del futuro?*

Condensare in una pillola i molti benefici dell'esercizio fisico: ci riusciremo mai? Probabilmente no, perché gli effetti sortiti dall'attività fisica sul nostro organismo sono troppo vasti. Ma una ricerca pubblicata su *Cell* ha individuato un composto, prodotto in abbondanza nei periodi di allenamento, che migliora la salute immunitaria dei topi anziani e dà loro forza. La molecola si chiama **betaina**: a scanso di equivoci, la sua sicurezza - e i suoi eventuali benefici - sull'uomo non sono ancora stati testati.



## **ESERCIZIO FISICO: VANTAGGI SENZA PARAGONI**

Per molte persone la sedentarietà non è una scelta: per ragioni economiche, logistiche o di salute, non è sempre possibile compiere la quantità di esercizio fisico che sarebbe ottimale per la propria salute. Oltre a migliorare la salute di muscoli e ossa, rafforzare l'apparato cardiovascolare e respiratorio e controllare il peso corporeo, allenarsi contrasta i processi infiammatori, migliora le funzioni immunitarie, ripara i tessuti danneggiati e tiene la mente lucida.

Un gruppo di scienziati dell'Accademia Cinese delle Scienze di Pechino ha esplorato i benefici dell'esercizio fisico a livello molecolare chiedendo a 13 giovani uomini sani e allenati di **limitarsi a livelli molto blandi di attività fisica** per 45 giorni. Dopo lo stop forzato, i volontari hanno ricominciato a muoversi con un programma che prevedeva 5 km di corsa ogni uno o due giorni. I ricercatori hanno raccolto campioni di feci e di sangue sia nei 45 giorni di fermo sia nei 25 giorni della nuova routine di jogging.

## **UNA SCARICA DI BENEFICI A LIVELLO MOLECOLARE**

Le analisi hanno rivelato cambiamenti positivi a livello immunitario, di microbiota intestinale e di metabolismo dei grassi: quanto basterebbe **per convincere i più pigri a rimettersi in moto**. Ma il dato più importante riguarda l'**abbondanza di betaina**, una molecola di cui l'esercizio fisico ha indotto la produzione nei reni. La betaina si lega a una proteina che promuove l'invecchiamento di cellule e organi - la TBK1 - e ne inibisce la produzione. L'esercizio fisico ne aumentava fortemente le concentrazioni.

## **I VECCHI TOPI RINGIOVANISCONO. L'UOMO, CHISSÀ**

Drink a base di betaina somministrati a topi vecchi hanno rafforzato i loro muscoli, **contrastato l'infiammazione, rafforzato il sistema immunitario e migliorato l'aspetto della pelle** degli animali, che è sembrata più giovane rispetto a chi non aveva assunto integrazioni della molecola.

Gli autori dello studio non hanno ancora testato la sicurezza e gli effetti della betaina sull'uomo: la proteina partner a cui si lega suggerisce che possa contrastare gli effetti dell'invecchiamento, ma per poterlo affermare con certezza bisognerebbe che altri gruppi di scienziati **confermassero il suo ruolo** in modo indipendente.

In passato, altre candidate molecole hanno promesso di consegnare in modo semplice benefici analoghi a quelli dello sport: molte hanno deluso le aspettative, mentre altre sono in fase di studio.

(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 C.V. Emanuele	FT/PT	081 681265	04 Luglio
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

# 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**<sup>®</sup>  
Associazione Sindacale dei Titolari  
di Farmacia della Provincia di Napoli

## 2025 ISCHIA PHARMA<sup>®</sup>

QUINTA EDIZIONE

ISCHIA, 17-19 OTTOBRE 2025

AUDITORIUM  
HOTEL REGINA ISABELLA

