



Proverbio di oggi.....

A 'o core nun se cummanna. Al cuore non si comanda

Perché gli ITALIANI non sono OBESI quanto gli americani? La spiegazione

In un articolo una giornalista del «Washington Post» racconta, dopo un viaggio in Italia, perché secondo lei nel nostro Paese il problema dei chili di troppo è minore rispetto agli Stati Uniti

«Ho avuto la grande fortuna di trascorrere l'intero mese di maggio in Italia. E se avete sentito i resoconti di persone che vanno lì in vacanza, mangiano in lungo e in largo per il Paese e tornano miracolosamente a casa con qualche chilo in meno, sono qui per dirvi che non sempre va così» esordisce Tamar Haspel nel suo editoriale sul Washington Post.

Cerchiamo di sintetizzare le sue osservazioni, partendo dalla domanda che si pone all'inizio: **com'è possibile che gli italiani siano meno obesi degli americani** se quando si gira per il Bel Paese si vede che mangiano biscotti a colazione, magari pasta o risotto e a pranzo e/o cena e magari pure antipasti e secondo? Per non parlare di pizze, focacce e gelati. Detto che Haspel premette che non si basa su studi scientifici ma solo su sue osservazioni le ragioni che si è data sono «in sintesi» essenzialmente le seguenti.

- **Gli italiani mangiano più pesce degli americani; Bevono in generale parecchio meno alcolici;**
- **Mangiano molta meno carne; Consumano un po' meno zuccheri aggiunti;**
- **Bevono meno bibite gassate.**

Poi è vero che mangiano probabilmente più pasta però entrano in gioco altre considerazioni: una è la **dimensione delle porzioni e gli spuntini**. Negli Usa, sottolinea la giornalista, la dimensione delle porzioni è probabilmente capace di spiegare il maggior numero di calorie consumate mentre le porzioni italiane le sono sembrate molto più moderate.

Un'altra sono gli **spuntini**: mangiare fra i pasti è meno comune in Italia che non negli Usa (tranne il gelato). Un altro aspetto è che i negozi di alimentari hanno meno espositori di caramelle e snack alle casse.

«Comunque sia, non c'è dubbio che il cibo, e il modo di mangiarlo, sia centrale per il senso di italianità di molti italiani. E una cucina che faccia parte di un'identità nazionale è qualcosa che l'America non ha». **«Ma le differenze più grandi sono nel dove, nel quando, nel come e nel quanto si mangia».** (Salute, Corriere)



PREVENZIONE E SALUTE

INFARTI E ICTUS ANCHE DA GIOVANI PER COLPA DI (TANTE) BRUTTE ABITUDINI

I casi sono in aumento: sotto accusa uno stile di vita scorretto ma soprattutto l'abuso di alcol, droghe e sostanze per migliorare le prestazioni atletiche

Non è più un'eccezione da titolo in cronaca: oggi gli **infarti e gli ictus in persone giovani**, con meno di 50 o anche di 40 anni, sono sempre più frequenti. Stando all'Associazione Nazionale Medici Cardiologi Ospedalieri, per es., gli infarti in under 45 sono oggi il 6% del totale e se ne registrano circa un migliaio in più ogni anno rispetto ad appena cinque anni fa; non va meglio con gli ictus, perché come ha sottolineato di recente l'Associazione per la Lotta all'Ictus Cerebrale circa il 10-15% di tutti gli ictus si verifica in chi ancora non ha compiuto 50 anni. **Che cosa sta succedendo?**



CATTIVE ABITUDINI

Il dito è puntato su tante **cattive abitudini** sempre più diffuse, non solo **dieta sbagliata e sedentarietà**, che portano a ipertensione e diabete in età sempre più giovane, o il **fumo** che purtroppo non accenna a diminuire: l'abuso di alcol, per es., è un elemento che accresce di tre, quattro volte il rischio di ictus e che può diventare anche un 'fattore precipitante' dell'evento, quando per esempio si beve molto in un'unica occasione. Anche l'abuso di droghe preoccupa: **cocaina, amfetamine e cannabis** hanno effetti negativi consistenti sulla circolazione e possono aumentare molto la probabilità di eventi cardiovascolari.

Di recente, per esempio, una rianalisi dei dati di 200 milioni di persone raccolti attraverso 24 ricerche cliniche ha dimostrato che l'uso di cannabis si associa a un aumento del 29% della probabilità di infarto e del 20% di quella di ictus, con un raddoppio del rischio di morire per cause cardiovascolari.

Gli autori puntualizzano che i derivati della cannabis oggi sono più potenti rispetto al passato e che è necessario approfondirne gli effetti, ma specificano anche che «*La cannabis dovrebbe essere gestita come il tabacco e scoraggiata, proteggendo in maniera adeguata anche dall'esposizione passiva*».

DROGHE E NON SOLO È poi allarmante l'uso di **cocaina**, che come molte **altre droghe** è cardiotossica e per esempio aumenta considerevolmente il rischio di infarto già nelle prime ore dall'assunzione; lo stesso vale per la cosiddetta «cocaina rosa», che si sta diffondendo molto ed è ancora più pericolosa perché non sempre contiene cocaina, a dispetto del nome, ma di fatto è un mix imprevedibile di sostanze d'abuso come ecstasy, **ketamina** e altri stimolanti psichedelici, al punto che gli esperti ne giudicano l'impiego come una roulette russa per le conseguenze impossibili da immaginare e spesso anche da gestire. Sono sotto accusa poi le sostanze anabolizzanti, utilizzate talvolta da chi frequenta palestre o pratica il body building per aumentare la massa muscolare: una recente ricerca dell'Università di Padova per la quale sono stati analizzati i dati di oltre 20mila uomini che avevano partecipato ad almeno una competizione internazionale di body building ha sottolineato che in questa categoria il rischio di morte cardiaca improvvisa è elevato e che fra i professionisti quintuplica rispetto a chi pratica lo sport a livello amatoriale.

ATTENZIONE AL BODY BUILDING Nel **body building** varie pratiche mettono a rischio il cuore, come spiegano gli autori: «L'allenamento estremo della forza, le diete drastiche per perdere peso che spesso disidratano l'organismo, l'ampio uso di sostanze per migliorare la performance sono tutti elementi che accrescono il pericolo di aritmie e possono portare nel tempo anche a modifiche strutturali cardiache. Il messaggio che emerge da questi risultati è chiaro: è ammirevole mirare all'eccellenza fisica, ma farlo a qualsiasi costo è un pericolo, specialmente per il cuore. Dovrebbero perciò essere incoraggiate pratiche più sicure, sotto controllo medico, e un approccio culturale differente che rifiuti fermamente l'uso di sostanze per migliorare la performance». (*Salute, Corriere*)

PREVENZIONE E SALUTE

QUALI SONO I CIBI IDRATANTI?

Quando le temperature si alzano, il caldo si combatte anche a tavola

Bere non è il solo modo per evitare che l'organismo si disidrati: alcuni alimenti aiutano a riequilibrare i liquidi, garantendo in più l'apporto di sostanze nutritive

Non solo acqua:

i liquidi che perdiamo in estate, specie quando le giornate sono roventi, devono essere ripristinati bevendo acqua, ma nel computo generale vanno considerati anche i liquidi introdotti con l'alimentazione, che possono dare un grosso aiuto quando il nostro corpo è particolarmente «assetato».

Tra i cibi più idratanti troviamo i prodotti della terra: **frutta e verdura**, ma quali?

Peperoni

Grazie all'elevata quantità di acqua (**circa il 92%**), il **peperone** è uno di questi: è **ipocalorico** e altamente **diuretico** (soprattutto la varietà verde), mentre l'eccezionale contenuto di **vitamina C**, superiore addirittura a quello degli agrumi, rappresenta un indiscutibile benefit aggiuntivo.

Angurie

Forse l'alimento più «scontato» in questa lista è l'**anguria** e a buona ragione: essendo costituita al **93% di acqua**, è uno dei frutti più rinfrescanti che ci siano in natura. Ideale come spuntino estivo senza esagerare: è la frutta più zuccherina.

Fragole

Più ricche di acqua rispetto a lamponi, mirtilli e more, le fragole contengono anche **potassio** (oltre a calcio, ferro, magnesio e fosforo) che aiuta l'organismo a ristabilire e mantenere il giusto equilibrio di liquidi.

Cetrioli

Poiché il sapore acidulo non piace a tutti, per sfruttare al meglio le rinfrescanti proprietà del cetriolo conviene servirlo **a crudo in insalata**. In questo modo si fa anche il pieno di **magnesio e potassio**, che aiutano la pelle a combattere i segni del tempo.

Pomodori

Circa il 94% del loro peso è dato dall'acqua, quindi conviene fare scorta di pomodori e liberare la fantasia: come snack, in una tartina o a crudo in insalata, c'è davvero l'imbarazzo della scelta su come gustare questa delizia dell'orto.

Carote baby

Rispetto alle carote di dimensioni normali, quelle baby contengono **molta più acqua**. Ottime come spuntino - a crudo - per grandi e piccoli.



Lattuga iceberg

Che **spinaci e cavolo** siano naturalmente provvisti di molti nutrienti essenziali è risaputo, ma quando si parla di acqua, sono altre varietà di verdure a foglia verde che meritano attenzione.

Una in particolare, ovvero la **lattuga iceberg**, che vanta la percentuale più alta di questo prezioso elemento (quasi il **94%**), senza dimenticare *potassio, manganese, magnesio, ferro, calcio e fosforo*.

Il tutto per appena 14 calorie ogni 100 grammi.



Latte scremato

Quando si ha sete se non si vuole bere acqua (sempre la scelta migliore) meglio non buttarsi su una bevanda zuccherata:

- più indicato optare per un bel bicchiere di latte. A seconda della varietà scelta, questo alimento contiene **fra l'85 e il 95% di acqua**, mentre il resto è una combinazione di proteine, zuccheri, grassi e altri nutrienti che aiutano l'organismo a recuperare la giusta idratazione. Per non appesantirsi troppo, meglio scegliere l'opzione parzialmente scremata.

Sedano



Costituiti per circa il **96% di acqua**, i gambi del **sedano** contengono anche potassio, magnesio, calcio, ferro, zinco, fibre e vitamine (C, E, K e alcune del gruppo B), mentre le foglie racchiudono elevate quantità di **vitamina A**.

Yogurt



L'idratazione comincia già a colazione, visto che un vasetto di yogurt bianco contiene **fra l'85 e l'88% di acqua**. E per restituire all'organismo gli elettroliti perduti è bene scegliere la varietà «bianco intero», ricca di potassio e sodio.

Frullati



Combinando i benefici dello yogurt a quelli di frutta e verdura, e aggiungendo al tutto dei cubetti di ghiaccio, si può ottenere un'unica bevanda rinfrescante e **super-idratante**, da assumere a colazione, per iniziare la giornata con la giusta idratazione.

Melone

Formato per circa il **90% di acqua**, il melone ha proprietà **diuretiche** e apporta appena 35 calorie per etto, mentre i minerali (*fra cui potassio, magnesio, ferro e calcio*) e le vitamine (*soprattutto A e C*) apportano numerosi altri benefici all'organismo, facendo di questo dolcissimo frutto un prezioso alleato per la salute.

Zucchine



Per evitare che la cottura elimini molte delle sostanze nutritive, le zucchine si possono consumare **a crudo, sotto forma di sottilissime tagliatelle**.

In questo modo si trarrà vantaggio dell'elevato contenuto di acqua (circa il 95%) e si potrà fare anche il pieno di potassio, folati e vitamine A e C.

(Salute, Corriere)

SCIENZA E SALUTE

COME PROTEGGERE GLI OCCHI IN ESTATE

Durante l'estate è fondamentale prendersi cura della salute degli occhi, non solo per proteggersi dai danni dell'esposizione solare, ma anche per difendersi dal vento, dalla sabbia e soprattutto dalle infezioni.

Quali precauzioni adottare per proteggere la vista? Ne parliamo con la dottoressa **Costanza Tredici**, oculista dell'IRCCS Ist. Clinico Humanitas.

OCCHI: I DANNI DEL SOLE

Un'esposizione prolungata e senza protezione alla luce solare, soprattutto in ambienti marini dove il riflesso dell'acqua amplifica l'effetto dei raggi UV, può provocare **irritazioni, bruciore, secchezza oculare, gonfiore e**

infiammazione. Per la prevenzione occorre indossare un buon paio di occhiali da sole con filtro UV. In caso di irritazione, si può utilizzare un collirio lubrificante a base di acido ialuronico, evitando altri ingredienti come *vasocostrittori o camomilla*. Se la situazione non migliora, è necessario consultare uno specialista oculista.

L'infiammazione oculare può essere causata anche dall'immersione in mare o in piscina: pertanto è consigliabile utilizzare sempre una maschera o degli occhialini se si decide di immergere la testa nell'acqua. Le piscine, in particolare, contengono elevate concentrazioni di cloro necessarie per controllare la proliferazione dei batteri. L'esposizione prolungata all'acqua clorata, senza protezione agli occhi, può causare facilmente irritazione. Inoltre, l'esposizione eccessiva e prolungata ai raggi ultravioletti nel corso degli anni aumenta il rischio di sviluppare cataratta e degenerazione maculare.

SECCHENZA OCULARE: QUALI RIMEDI Sono disponibili diversi tipi di **colliri a base di acido ialuronico** a varie concentrazioni, che possono essere utilizzati come lubrificanti specie se applicati più volte al giorno. Le soluzioni monodosi, da utilizzare fino all'esaurimento della fiala, offrono il massimo livello di sicurezza contro le infezioni, ma sono disponibili anche flaconi multidose con sistemi di erogazione che mantengono la sterilità del contenuto. I flaconi tradizionali, invece, possono contaminarsi facilmente a causa del contatto frequente con il bordo palpebrale e, se trascurati in borsa per lungo tempo ed esposti a temperature elevate, possono diventare terreni di coltura batterica. I colliri contenenti altri ingredienti, come la camomilla, possono essere meno sicuri, specialmente per chi ha allergie.

SABBIA NEGLI OCCHI: COSA FARE? In caso di **sabbia negli occhi** è necessario risciacquarli immediatamente con abbondante acqua dolce, evitando di strofinarli. Se il dolore e il fastidio persistono, meglio consultare un oculista o recarsi al pronto soccorso per escludere la possibilità di abrasioni alla cornea causate dalla presenza prolungata di un corpo estraneo nell'occhio.

QUALI OCCHIALI DA SOLE SCEGLIERE? La scelta degli **occhiali da sole** deve prevedere la certificazione di qualità (CE) che assicurino la protezione al 100% dai raggi UV. Ricordiamo che i raggi UV filtrano anche attraverso le nuvole quindi è opportuno usare sempre un'adeguata protezione, specie in alta montagna e al mare. Il **poliuretano NXT** è uno dei materiali più affidabili per la realizzazione delle lenti (garantisce una visione nitida e offre flessibilità e resistenza); in alternativa, è possibile optare per lenti in vetro o policarbonato. Durante l'esposizione al mare o in piscina è consigliabile **utilizzare lenti con filtri polarizzati**, che aiutano a ridurre i riflessi dalla superficie.

AL MARE SI POSSONO METTERE LE LENTI A CONTATTO? Al mare è necessario gestire le **lenti a contatto** con estrema cautela: devono essere indossate o rimosse solo con le mani estremamente pulite e devono essere tolte rapidamente se si sospetta che della sabbia sia entrata nell'occhio.

Dato che sono realizzate in materiale sintetico, le lenti a contatto tendono a trattenere polvere, batteri e depositi di sali minerali presenti nelle lacrime: andrebbero evitate o comunque sostituite dopo ogni bagno in mare o in piscina per evitare la contaminazione con patogeni presenti in acqua. (*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
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[®]
Associazione Sindacale dei Titolari
di Farmacia della Provincia di Napoli

2025 ISCHIA PHARMA[®]

QUINTA EDIZIONE

ISCHIA, 17-19 OTTOBRE 2025

AUDITORIUM
HOTEL REGINA ISABELLA

