



Proverbio di oggi.....

'A verità è 'a figlia d' 'o tempo.

Qual è il frutto che contiene più acqua?

Il cocomero o anguria, che è costituito per il 95% da acqua. Seguono pesca e melone che ne contengono circa il 90%, l'arancia l'87%, la mela l'85%, l'uva l'80%.

Mangiare 550 grammi di cocomero significa quindi introdurre nel corpo più di mezzo litro d'acqua; se per mangiarlo invece della forchetta e del coltello si usano le mani si mette in pratica il famoso detto popolare che recita: "**Con il cocomero si mangia, si beve e ci si lava la faccia**".

Ecco perché il cocomero in molti Paesi è noto come "melone d'acqua" (*watermelon* in inglese, *Wassermelone* in tedesco, *melon d'eau* in francese).

Pochi zuccheri. Il sapore dolce del frutto non è dovuto alla presenza di un'elevata quantità di zuccheri, bensì ad alcune sostanze aromatiche.

L'apporto di zuccheri è contenuto:

- in 100 g. di frutto ve ne sono tra 3,7 e 6,4 g.
- Da un punto di vista nutrizionale, il cocomero apporta 15 calorie ogni 100 g. (*Focus*)



INFEZIONI URINARIE: ecco perché i Mirtilli sono efficaci

E' noto che consumare mirtilli e' utile a prevenire le infezioni del tratto urinario ma una nuova ricerca ha rivelato cosa rende questi frutti dei potenti antisettici delle vie "basse".

Lo studio, ha dimostrato che la polvere di mirtillo riesce a inibire le funzioni del *Proteus mirabilis*, un batterio frequentemente coinvolto nelle infezioni complesse dei tratti urinari. E non solo.

Concentrazioni abbondanti di polvere di mirtillo riducono la produzione dell'ureasi, enzima correlato alla virulenza dell'infezione. Ulteriori analisi del genoma di un uropatogeno *Escherichia Coli* hanno rivelato che l'espressione del gene che codifica i filamenti flagellari dei batteri diminuisce in presenza di una sostanza fitochimica - **proantocianidine** - inclusa nei mirtilli.

Il consumo di mirtilli potrebbe svolgere la prevenzione delle infezioni urinarie croniche. (*Sn*)



SCIENZA E SALUTE

Invecchiamento e Infiammazione potrebbero essere collegati solo nei Paesi industrializzati

Un fatto che credevamo di sapere sull'invecchiamento è forse sbagliato: l'infiammazione non aumenta per forza inesorabilmente con il passare dell'età.

Una delle assunzioni ritenute universali sull'invecchiamento potrebbe **non valere per tutti come pensavamo**, ma riguardare soltanto le popolazioni industrializzate. A lungo abbiamo creduto che un certo livello cronico di infiammazione, spesso asintomatico ma persistente, fosse inesorabilmente legato al passare dell'età - e all'insorgere di malattie croniche.

Invece, questo legame potrebbe **essere tipico delle società occidentali** e dipendere da fattori ambientali e stile di vita.

Nelle popolazioni indigene, l'infiammazione potrebbe non aumentare in relazione all'età.

In una ricerca pubblicata su *Nature Aging*, un gruppo di scienziati del Centro di ricerca sull'invecchiamento dell'Università di Sherbrooke, nel Québec (Canada) ha confrontato i livelli di proteine legate all'infiammazione nel sangue di quasi 3.000 persone tra Italia (nella regione del Chianti), Singapore, Bolivia e Malesia, prelevato e analizzato per studi precedenti. I partecipanti di Bolivia e Malesia **appartenevano a comunità non industrializzate** (quella degli **Tsimane**, in Amazzonia, e quella degli **Orang Asli**, nella Malesia peninsulare).

Gli scienziati hanno misurato in che modo i livelli di otto tipi di molecole rilasciate dalle cellule immunitarie e coinvolte nei processi di infiammazione, le **citochine**, cambiavano con l'età in ciascuno dei quattro gruppi. Inoltre, hanno cercato di capire se alte concentrazioni di certi tipi di citochine fossero associate a problemi di salute legati all'invecchiamento.

DIVERSI TIPI DI INFIAMMAZIONE

Come prevedibile, per i partecipanti di Italia e Singapore, le proteine infiammatorie sono aumentate con il passare dell'età e sono risultate legate all'insorgenza di malattie croniche, come diabete e problemi renali. Al contrario, nelle due comunità indigene le citochine risultavano **elevate ad ogni età**, e non aumentavano con l'invecchiamento. La loro presenza sembrava invece essere **una risposta a infezioni virali o batteriche, o alle parassitosi**.

Dunque, i segni di infiammazione potrebbero non essere per tutti, o non essere ovunque, un possibile segnale di malattie croniche: se finora abbiamo ritenuto che fosse così, è perché **la maggior parte degli studi scientifici è stato e viene svolto in società industrializzate**. L'infiammazione potrebbe avere un ruolo diverso a seconda del contesto e dell'ambiente in cui viene rilevata.

LA DISCUSSIONE RIMANE APERTA

Le conclusioni dello studio andranno validate su diversi tipi di popolazioni perché sono molti i possibili fattori di confusione. Per esempio, se è vero che le popolazioni non industrializzate sono meno soggette a malattie croniche, allo stesso tempo **vivono meno a lungo**, e forse non abbastanza per sviluppare i marcatori infiammatori legati all'invecchiamento osservati nelle società occidentali.

Inoltre, lo studio sembra suggerire che certi inquinanti o tossine diffusi in contesti industrializzati, **insieme allo stile di vita tipico delle società occidentali**, possano influire negativamente sulla capacità del corpo umano di regolare l'infiammazione e cronicizzarla, aumentando il rischio di malattie.

(Salute, Focus)



PREVENZIONE E SALUTE

TUTTO QUELLO CHE SUCCEDDE AL TUO CORPO QUANDO SMETTI DI BERE ALCOL

I benefici dell'astinenza da alcol si vedono già dopo 24 ore: ecco come migliora la salute dopo un giorno, una settimana, un mese e nel lungo periodo.

L'alcol fa male alla salute, anche in quantità moderate: la scienza non ha più dubbi a riguardo, e di alcuni effetti negativi del consumo di alcolici ci si rende conto solo quando si smette di bere.

Ispirati da un articolo pubblicato su *The Conversation*, vi **proponiamo allora un esperimento**: qualche giorno senza consumare birra, vino o altri drink, per provare in prima persona la cascata di benefici sulla salute dell'assenza di alcol nell'organismo.



Dopo poco tempo potreste sorprendervi di quanto vi sentiate meglio.

Ecco comunque che cosa aspettarsi quando non si bevono alcolici, passo dopo passo.

I primi benefici dello stop agli alcolici potrebbero già avvertirsi dopo 24 ore.

Potreste iniziare **col sentirvi più idratati**, perché l'alcol fa fare più spesso pipì e perché l'organismo assorbe l'acqua che introduciamo in modo immediato.

Con l'idratazione migliorano la digestione, i livelli di energia e le funzioni cerebrali.

Anche **i livelli di zucchero nel sangue si normalizzano**:

- *siccome il metabolismo dell'alcol avviene nel fegato, che è anche occupato nel metabolismo degli zuccheri, bere alcolici riduce la capacità del fegato di regolare la concentrazione di zuccheri nel sangue.*

Chi consuma alcol in modo abituale **potrebbe in questo frangente sentirsi peggio**, e avere sintomi di una forma lieve di astinenza da alcol, come

- *sudorazioni intense, tremori, disturbi del sonno e dell'umore, che si risolvono in genere entro una settimana.*

Le forme più serie di astinenza da alcol non vanno prese sotto gamba:

- per chi consuma quantità importanti di alcol, è importante affrontare l'interruzione sotto controllo e indicazioni mediche.

La qualità del sonno è già migliorata e ci si sente pieni di energia.

Infatti, anche se l'alcol ha inizialmente un effetto sedativo, in realtà nelle prime ore della notte, quando è ancora presente nel corpo a livelli elevati, altera l'architettura del sonno.

In chi consuma alcol abitualmente, la quantità di sonno a onde lente - la fase più profonda del sonno - si riduce, mentre il sonno con movimenti oculari rapidi (REM) risulta più intenso del normale.

Il **fegato**, che depura l'organismo dalle tossine, produce la bile, facilita il metabolismo degli zuccheri e l'assorbimento e la digestione dei grassi, **dopo una settimana senz'alcol inizia a rigenerarsi** e a riparare i danni che anche un consumo di alcol moderato può infliggere.

Quando consumiamo alcol, il fegato lavora per scomporlo e le sue cellule possono uscirne danneggiate.

Inoltre, le bevande alcoliche facilitano l'accumulo di grasso nelle cellule del fegato, una condizione chiamata **steatosi epatica (fegato grasso)** associata a danni epatici, insorgenza di tumori e problemi cardiovascolari.

Dopo una settimana senz'alcol inizia a migliorare anche la salute del cervello. I bevitori hanno infatti un rischio più elevato di presentare danni cerebrali rispetto ai non bevitori.

Dopo un mese

L'alcol peggiora i sintomi di ansia e depressione e dopo qualche settimana di astinenza dal suo consumo si notano **i primi effetti positivi sulla salute mentale**, complice anche la ritrovata qualità del sonno.

Il consumo di alcol rende infatti più difficile stabilizzare l'umore, perché questa sostanza altera la chimica del cervello.

Il suo effetto depressivo rallenta il cervello e il sistema nervoso alterando i neurotrasmettitori, i messaggeri chimici che regolano umore ed emozioni.

Inizialmente ci fa sentire più rilassati, ma queste alterazioni possono peggiorare gli stati ansiosi o depressivi.

Inoltre, l'alcol **aumenta temporaneamente i livelli di serotonina** arrecando fugaci sensazioni di calma, ma quando la serotonina torna a calare, ci si sente irritabili e ansiosi.

Si appare più... giovani, perché senza alcol si è probabilmente dimagriti e la pelle è più idratata e meno infiammata. Ma si è più giovani anche dentro:

- **si digerisce meglio** perché è cessato l'effetto infiammatorio su stomaco e intestino,
- **la pressione sanguigna si è abbassata**,
- i fattori di rischio tumorale legati al consumo di alcolici sono rientrati.

Dopo sei mesi

Eventuali danni epatici sono del tutto rientrati, perché le cellule del fegato hanno avuto tempo di rigenerarsi. Il sistema immunitario, che può essere danneggiato nei bevitori cronici, è più efficiente nel combattere le infezioni.

Dopo un anno o più

L'astinenza sostenuta nel tempo **riduce in modo significativo il rischio di ammalarsi di cancro**:

uno studio che ha indagato il rischio oncogeno dell'alcol su 4 milioni di consumatori ha concluso che, per i bevitori moderati che smettono, la fetta di rischio di ammalarsi di tumore legata all'alcol cala del 4%;

per chi beve molti alcolici, passare a un consumo moderato (cioè entro due unità alcoliche al giorno per gli uomini, una per le donne, dove un'unità alcolica è la quantità di alcol contenuta in una lattina di birra da 33 cl o in un bicchiere di vino) riduce questo stesso rischio del 9%.

Interrompendo il consumo di alcol potreste anche esservi messi al riparo dall'ipertensione, la più comune causa di morte al mondo, e aver diminuito il rischio di malattie croniche come problemi cardiovascolari, diabete, malattie mentali e tumori.

(Salute, Focus)

SCIENZA E SALUTE

Le PADELLE ANTIADERENTI rilasciano sostanze pericolose per la salute durante la cottura?

È bene non surriscaldarle oltre i 250°C ed evitare di usare utensili metallici e spugnette abrasive per limitare il rischio di graffi. Con questi accorgimenti diminuisce la probabilità di disperdere PFAS negli alimenti

Partiamo da un presupposto importante: scegliere utensili da cucina di buona qualità è fondamentale. **Meglio evitare padelle molto economiche, senza etichette chiare e senza riferimenti alla composizione del materiale.**

Il rivestimento antiaderente delle pentole, è storicamente realizzato in **Teflon**, una resina plastica (PTFE) che ha il vantaggio di impedire ai cibi di attaccarsi anche utilizzando pochissimi grassi in cottura. In passato, per la produzione del Teflon, veniva impiegato l'**acido perfluorottanoico (PFOA)**, una sostanza

appartenente alla classe delle **sostanze perfluoroalchiliche (PFAS)**, che è stata oggetto di numerose ricerche a causa dei suoi possibili effetti nocivi sulla salute e sull'ambiente.

Tale sostanza ha mostrato una correlazione con **potenziali rischi per il fegato, per il sistema endocrino e per quello riproduttivo** e una forte capacità di persistenza ambientale. Per questi motivi, il PFOA è vietato nell'Unione Europea dal 2020.

PFAS negli alimenti Oggi le padelle in commercio che riportano l'indicazione «PFOA-free» sono da considerarsi dunque più sicure, anche se **vi sono altri PFAS che sono oggetto di indagine**. Non è tanto l'entità del loro rilascio da questi utensili a preoccupare, ma quello a livello globale visto che sono composti che **vengono impiegati in tantissimi materiali e settori differenti**.

In considerazione della loro capacità di dispersione e permanenza nell'ambiente bisognerebbe cercare di limitarne l'utilizzo e trattare con attenzione i materiali che li contengono. **Per quanto riguarda le padelle è bene non surriscaldarle oltre i 250°C e evitare di usare utensili metallici e spugnette abrasive per limitare il rischio di graffi**. Con questi accorgimenti diminuisce la probabilità di disperdere PFAS negli alimenti e con essa il potenziale rischio per la salute.

I suggerimenti Il pentolame alternativo privo di rivestimenti fluorurati, sono **la ceramica, l'acciaio inox, l'alluminio anodizzato e, per le cotture in forno o al microonde, il Pyrex**. Queste opzioni, «PFAS-free», sono adatte a chi vuole ridurre ulteriormente il rischio di esposizione a queste sostanze. Tuttavia, bisogna ricordare che **acciaio e alluminio non sono antiaderenti**, occorre scaldarli il giusto prima di aggiungere i cibi: se non usiamo grassi possiamo servirci dell'**effetto Leidenfrost, ovvero far gocciolare dell'acqua sulla superficie**. Se le gocce si scompongono la padella non è ancora sufficientemente calda, se evaporano subito lo è troppo, se «ballano» rimanendo intatte la temperatura è ideale.

Per evitare che il cibo si attacchi possiamo usare un velo d'olio (come quello di arachidi o girasole alto oleico ma anche olio evo se la cottura è breve), distribuito con la carta da cucina, **o cuocere in umido utilizzando acqua, brodo vegetale o succo di limone** o aggiungere cibi acquosi come le verdure.

Ridurre i rischi Dunque, la chiave è, come sempre, nella consapevolezza: non bisogna creare allarmismi ma è **bene cercare con le nostre scelte di ridurre gradualmente i rischi** in base alle informazioni che derivano dal progresso scientifico: **leggere le etichette, preferire materiali sicuri e cucinare con attenzione** sono pratiche ragionevoli e attuabili per una maggior attenzione alla salute e all'ambiente.

(Salute, Corriere)



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 Loggetta	FT/PT	334 716 9231	22 Luglio
Casavatore	FT/PT	farmaciadaversa@email.it 338 333 2222	14 Luglio
Napoli Corso V. Emanuele	FT/PT	081 681265	14 Luglio
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

