



Proverbio di oggi.....

Ntempo'e tempesta, ogne pertuso è puorte'

BERE LATTE a DIGIUNO RIDUCE L'ASSIMILAZIONE delle PROTEINE e del CALCIO che vi sono Contenuti?



In genere bere latte non diminuisce l'assorbimento delle proteine, anzi può favorire un maggior assorbimento proteico post-esercizio

Gentile dottoressa, ho letto su internet che bere latte a digiuno riduce l'assimilazione delle proteine e del calcio in esso contenuti. È così?

Risponde **Elena Dogliotti**, biologa nutrizionista e supervisore scientifico per Fondazione Veronesi

Buonasera, no, in genere bere latte non diminuisce l'assorbimento delle proteine, anzi può **favorire un maggior assorbimento proteico post-esercizio**. Anche per quanto riguarda l'assorbimento del calcio **non vi sono prove evidenti che il latte intero ostacoli l'assorbimento**, certe sostanze (come fitati, ossalati, o altri componenti alimentari) possono ridurre l'assorbimento di minerali come calcio, ma in un pasto vario potrebbe essere una riduzione trascurabile e comunque l'assorbimento e il deposito di calcio nelle ossa o il suo sequestro può dipendere da diversi fattori, ma immagino che per questo sia già seguito dal medico. Per quanto riguarda la sua colazione alquanto singolare, in effetti analizzandola puramente dal punto di vista nutrizionale, ipotizzando un fabbisogno calorico complessivo della giornata di circa 2500 kcalorie, si può considerare valida e abbastanza bilanciata.

Forse potrebbe migliorare un po' il profilo lipidico e a seconda del frutto che sceglie rischia di eccedere un po' in zuccheri, ma proteine e fibre sono ben rappresentate. L'ordine che ha scelto se le è congeniale lo può mantenere, al limite se vuole aumentare la camminata a passo sostenuto può provare ad **anticipare uvetta e frutto** prima dell'allenamento per avere energia pronta all'uso.

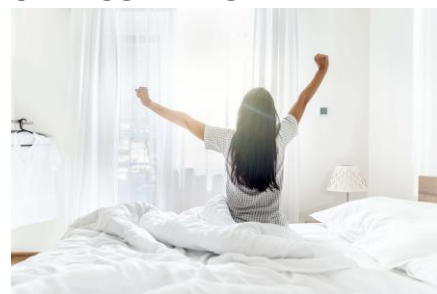
Le consiglio comunque di consultare uno specialista per valutare che tipo di attività fisica fare. Oltre alla camminata veloce sarebbero opportuni anche **esercizi per la forza muscolare e l'equilibrio**, da alternare più volte alla settimana e con supervisione, per essere certo di eseguire bene gli esercizi e non correre rischi. (*Salute, Corriere*)

SCIENZA E SALUTE

NOTTE IN BIANCO? PERCHÉ DORMIRE DI PIÙ IL GIORNO DOPO PUÒ ALLUNGARE LA VITA

I benefici del sonno si possono... "recuperare"? Dormire più a lungo dopo una notte insonne può ridurre il rischio di morte prematura: assecondare la stanchezza protegge l'organismo e ci difende dall'invecchiamento precoce

Ci sentiamo ripetere come un mantra che **dobbiamo dormire almeno 7 ore di sonno per notte**, per mantenerci in salute. Che succede, però, se *non ci riusciamo*? I danni di una notte di sonno insufficiente **si possono recuperare**? Sì, secondo un nuovo studio, che ha trovato che l'abitudine di dormire un po' più a lungo la notte che segue una "nottataccia" è collegata, alla lunga, a un rischio minore di morte precoce. La ricerca è stata pubblicata su *Nature Communications*. La scoperta è interessante per due motivi. Intanto, perché dimostra che anche **la capacità del corpo di recuperare dopo una notte di sonno inadeguato** è importante, per vivere a lungo. E poi, perché finora le ricerche sulle "integrazioni di sonno" dopo una dormita insufficiente avevano dato risultati contrastanti. Studi precedenti avevano infatti appurato che recuperare il sonno mancato in settimana durante il weekend può abbassare il *rischio di ipertensione, diabete e demenza, ma che abbia poco impatto sul rischio di morte e malattie cardiovascolari*.



UN PROBLEMA DIFFUSO Un gruppo di scienziati ha raccolto dati su 574.000 ore di sonno di più di 85.000 partecipanti allo studio prospettico *UK Biobank*, che ha seguito oltre 500.000 persone nel tempo. In media, le persone seguite **hanno dormito 6,43 ore a notte**; a un certo punto dello studio, però, il 30% dei partecipanti ha riposato meno rispetto ai propri standard o rispetto alla media delle altre persone della sua stessa età e del suo genere.

IL RECUPERO? SUBITO DOPO Quasi la metà dei partecipanti **ha recuperato a stretto giro il sonno perduto**, dormendo un'ora in più in media la notte successiva. In genere, questo recupero è avvenuto **in mezzo alla settimana**, senza aspettare il weekend: segno che le persone sentivano l'esigenza di compensare in tempi brevi gli effetti di una notte poco riposante.

UN'ATTENZIONE CHE ALLUNGA LA VITA? Chi nel corso dello studio aveva mostrato di dormire troppo poco, senza recuperare il sonno perduto, negli 8 anni successivi ha corso **un rischio aumentato del 15% di morte per ogni causa** rispetto ai partecipanti che avevano dormito adeguatamente. Tuttavia, fortunatamente, concedersi un po' di sonno extra dopo le notti insonni sembra avere **un effetto protettivo**: i partecipanti che avevano recuperato sonno nelle notti successive hanno avuto un rischio di morte precoce simile a quello di chi aveva dormito regolarmente.

Gli effetti negativi per la salute della restrizione di sonno sono parsi particolarmente evidenti in chi, già di suo, dormiva meno delle canoniche 7 ore consigliate - **in media 5,7 ore**, anche nelle notti senza disturbo. Al contrario, per chi dorme naturalmente più a lungo (almeno 6,62 ore in media a notte) soltanto una decisa riduzione delle ore di sonno (almeno 3,5 ore in meno a notte) non recuperata è stata collegata a un rischio aumentato di morte precoce.

INTERPRETARE CON CAUTELA La scoperta sembra suggerire che dormire un po' più a lungo in seguito a notti di sonno inadeguato **possa in parte compensare** gli effetti negativi sulla salute del mancato riposo. Tuttavia, è bene ricordare che lo studio si è limitato a **osservare una correlazione tra il sonno e la mortalità precoce**, e non un rapporto di causa-effetto. Non è possibile affermare che il sonno non recuperato abbia causato la morte dei partecipanti o che il sonno recuperato l'abbia evitata. (*Focus*

SCIENZA E SALUTE

Le BUCCE di FRUTTA e VERDURA? Sono un tesoro di composti protettivi: ecco come riutilizzarle in sicurezza

I benefici di quel che solitamente scartiamo si possono sfruttare. Le bucce contengono fibre, antiossidanti e flavonoidi in concentrazioni anche superiori rispetto alla polpa

Siamo nella stagione in cui viene più voglia di mangiare **frutta e verdura**.

Tuttavia, spesso si commette l'**errore di buttare** una parte significativa di ciò che acquistiamo.

Quando si mangia una **banana**, per es., si scarta un terzo di quello che si è comprato, vale a dire la **buccia**. Lo stesso accade con altri frutti:

- *la buccia rappresenta circa il 20% di un'arancia, tra il 9% e il 13% di un kiwi, e nel melograno pesa quasi quanto i suoi arilli.*



GLI SPRECHI IN ITALIA

Secondo il rapporto *Il caso Italia 2026* dell'Osservatorio Waste Watcher International, la somma delle perdite e degli **sprechi alimentari** lungo l'intera filiera nel nostro Paese supera i 13,5 miliardi di euro, per oltre 5 milioni di tonnellate di cibo.

La quota più rilevante si concentra nelle abitazioni, dove si registrano più di 7,3 miliardi di euro di sprechi domestici.

LA «RICCHEZZA» DELLE BUCCE

Tra gli alimenti che con più facilità **finiscono nel cestino** ogni settimana ci sono **frutta e verdura fresche**, anche per la loro elevata deperibilità, assieme a **pane, cipolle, aglio, tuberi**.

«Gran parte di ciò che consideriamo rifiuto è commestibile. **Nella buccia, molto più che nella polpa, si concentrano tanti composti protettivi**, come **fibre** insolubili e solubili, **antiossidanti** tipo polifenoli e **flavonoidi**, che le piante sintetizzano per difendersi da sbalzi di temperatura, raggi ultravioletti, attacchi di insetti e funghi», chiarisce **Stefano Erzegovesi**, medico nutrizionista e psichiatra, esperto in nutrizione preventiva e disturbi alimentari.

PERCHÉ LE SCARTIAMO Eppure siamo abituati a scartare le bucce, ci viene naturale. «Questo accade per tre motivi», continua l'esperto. «Il primo è la consistenza: **le fibre insolubili al palato sono "legnose"**, quelle solubili "gelatinose". Il secondo è il sapore: gli antiossidanti **hanno gusti amari**, pungenti, astringenti. Il nostro palato, calibrato dall'evoluzione a riconoscere come sicuri i sapori dolci e a diffidare di quelli amari, li legge come potenziali veleni. Il terzo motivo è la presenza di sporco e, soprattutto negli ultimi decenni, di **residui di pesticidi** sulla superficie esterna. Sbucciare è, quindi, diventata una forma di precauzione contro ciò che ci sembra essere nocivo».

QUALCHE ACCORTEZZA

Per chi vuole consumare la buccia con regolarità, è preferibile qualche **accortezza**.

«Per la frutta e la verdura che si mangiano intere, come **mele, pere, uva, zucchine, cetrioli, peperoni**, il **biologico** riduce l'esposizione ai residui di fitofarmaci che si concentrano nello strato esterno», dice Erzegovesi.

«Per quei prodotti in cui il bio è difficile da trovare o è troppo costoso, è consigliabile abituarsi al **lavaggio accurato con acqua e bicarbonato** alimentare che riduce i residui, ma non li elimina.

Anche le bucce dei prodotti biologici vanno lavate bene, perché possono comunque contenere polvere, microrganismi e residui di trattamenti consentiti».

PATATE E CIPOLLE

Ci sono bucce che non ti aspetti valga la pena recuperare.

«Quelle esterne secche delle **cipolle dorate** sono un concentrato di **QUERCETINA**, il flavonoide più studiato per le sue proprietà antinfiammatorie.

Si lavano, si mettono in infusione in 500 ml di acqua bollente per 15 minuti e si filtrano:

- *si ottiene una bevanda calda che si può arricchire con una fettina di zenzero o una scorza di limone.*

Un rimedio della tradizione popolare utile come supporto naturale al sistema respiratorio», consiglia Erzegovesi.

«Le **bucce di patata** ben pulite, invece, diventano snack.

Tagliarle in modo che resti un po' di polpa attaccata, condirle con olio extravergine, sale, rosmarino tritato e uno spicchio d'aglio in camicia, disporle su una teglia con la parte interna rivolta verso l'alto in forno a 200 °C per 20-25 minuti, finché diventano dorate e croccanti ai bordi.

- **Non usare le patate verdi, germogliate o conservate male.**

La **solanina**, l'alcaloide tossico che producono come difesa, si concentra nello strato sotto la buccia».

RICETTE

Sfruttare questi preziosi scarti è più semplice di quanto si possa pensare.

«Se abbiamo **bucce di 3 arance**, lavarle e tagliarle a strisce sottili, sbollentarle in acqua per 5 minuti, scolarle e ripetere l'operazione 2 o 3 volte cambiando l'acqua per togliere l'amaro», conclude il nutrizionista.

«Poi, metterle in pentola con 200 ml di acqua e 200 g di zucchero, cuocere a fuoco basso per 30 minuti, finché le scorze diventano traslucide.

Filtrare poi lo sciroppo profumato e conservarlo in frigo per due-tre settimane, è ottimo nello yogurt, nei dolci, nell'acqua frizzante. In alternativa, le scorze candite si fanno asciugare su carta forno e si conservano in un barattolo a chiusura ermetica».

(Salute, Corriere)

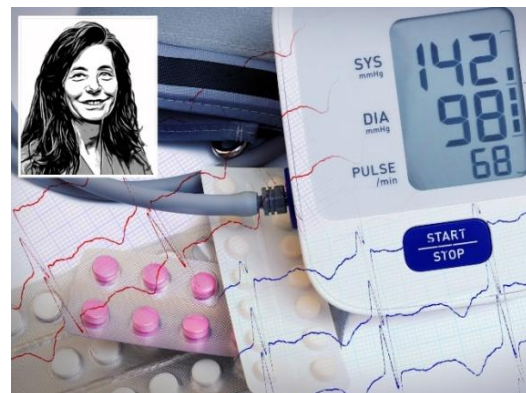
SCIENZA E SALUTE

PRESSIONE ALTA, quali sono i valori che rendono necessario l'intervento con i farmaci?

La decisione di iniziare la terapia non dipende da un singolo valore, ma da una valutazione complessiva del paziente, che include i livelli pressori e il rischio cardiovascolare globale. In molti casi la cura prosegue per tutta la vita

In quali casi bisogna iniziare a prendere farmaci per la pressione?

Risponde **Anna Apostolo**, Unità Scemenso cardiaco e Laboratorio di Fisiopatologia cardiorespiratoria, Centro Cardiologico Monzino, Milano



Il trattamento dell'ipertensione arteriosa non si basa esclusivamente sulla terapia farmacologica, ma prevede **un approccio globale al paziente che includa modifiche dello stile di vita**, fondamentali sia nella prevenzione sia nella gestione della patologia. Le principali raccomandazioni riguardano innanzitutto l'alimentazione: **è consigliata una dieta equilibrata, ricca di frutta, verdura, cereali integrali e povera di grassi saturi e sale (per esempio le diete Dash o mediterranea)**. La riduzione dell'apporto di sodio è particolarmente importante, in quanto contribuisce direttamente alla diminuzione dei valori pressori. Un altro elemento chiave è il **controllo del peso corporeo**: il sovrappeso e l'obesità sono fortemente associati all'aumento della pressione arteriosa e del rischio cardiovascolare. Anche una moderata perdita di peso può determinare benefici significativi.

VALUTAZIONE COMPLESSIVA DEL PAZIENTE

L'attività fisica regolare rappresenta un ulteriore pilastro: si raccomandano, idealmente, **almeno 150 minuti a settimana di esercizio aerobico di intensità moderata (camminata veloce, corsa leggera, bicicletta, nuoto), associati a esercizi isometrici 2-3 volte la settimana**, che favoriscono la riduzione della pressione arteriosa e migliorano la salute cardiovascolare. È importante **limitare il consumo di alcol, evitare il fumo e gestire lo stress**, tutti fattori che possono influenzare negativamente i valori pressori. Il cambiamento dello stile di vita costituisce il primo passo e spesso il fondamento della strategia terapeutica, con un impatto significativo sia sui livelli di pressione sia sulla riduzione del rischio cardiovascolare globale. **L'effetto sui valori pressori tuttavia si vede sul lungo termine, all'inizio è spesso necessario iniziare una terapia farmacologica**. La decisione di iniziare la terapia non dipende da un singolo valore, ma da una valutazione complessiva del paziente, che include i livelli pressori e il rischio cardiovascolare globale.

MANTENERE LA PRESSIONE CONTROLLATA

Le linee guida considerano valori normali/normali-alti **130-139/85-89 mmHg**. Tali valori devono essere confermati da misurazioni domiciliari perché in questo modo possono essere escluse le forme di **ipertensione «da camice bianco»**. Una volta iniziata, in molti pazienti la terapia è cronica, come suggerito dalle linee guida europee, perché l'ipertensione tende a ripresentarsi. **L'obiettivo principale è mantenere la pressione controllata per ridurre il rischio cardiovascolare (infarto, ictus)**. Nei casi in cui la pressione tende a essere stabile, con valori eccessivamente ridotti, il medico può ridurre i farmaci o sospenderli gradualmente. È importante non interrompere la terapia autonomamente. (*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	FT/PT	339 497 2645	19 Maggio
Portici	FT/PT	338 832 1047	19 Maggio
Napoli Bagnoli	FT/PT	347 605 3939	19 Maggio
Poggiomarino	FT/PT	333 634 4539	11 Maggio
Torre del Greco	FT/PT	338 260 6974	11 Maggio
Volla	FT/PT	334 338 7634	11 Maggio
Napoli Bagnoli	FT/PT	335 597 9007	4 Maggio
Napoli Piscinola	FT/PT	335 541 4824	4 Maggio
Napoli – CV Emanuele	FT/PT	alepietro79@gmail.com	22 Aprile
Napoli Soccavo	FT/PT	081 728 3701	22 Aprile
Pomigliano Parafarmacia	FT/PT	info@inparafarmacia.it	14 Aprile
Napoli Secondigliano	FT/PT	farmaciataliento@libero.it	14 Aprile
S. Antimo	FT/PT	388 164 6322	14 Aprile
Marigliano	FT/PT	347 778 4561	14 Aprile
Somma Vesuviana	FT/PT	388 490 8249	14 Aprile
Napoli Posillipo	FT/PT	333 446 7726	14 Aprile

ORDINE: Calendario Corsi ECM – Sessione Primavera 2026

Di seguito una tabella riepilogativa per i corsi ECM calendarizzati per la sessione Primavera

DATA	ARGOMENTO	RELATORE	CREDITI ECM
Mese di MAGGIO			

Lunedì 25 Maggio h. 21.00	Patologie Dermatologiche: Ruolo e Consigli pratici del Farmacista	G. Argenziano	4
---------------------------------	----------------------------------------------------------------------	---------------	---

Martedì 26 Maggio ore 10.00 - 18.00, Sede Ordine

ENPAF incontra l'Ordine

Saranno presenti due funzionari dell'ENPAF per fornire ASSISTENZA a tutti i Colleghi che interverranno dando loro delucidazioni sulle proprie posizioni CONTRIBUTIVE e PREVIDENZIALI



COME PARTECIPARE: recarsi senza prenotazione presso la Sede dell'Ordine

Mese di GIUGNO			
Lunedì 8 Giugno h. 21.00	Sintomatologie Gastrointestinali: Ruolo del Farmacista e Consigli Pratici	G. Nardone	In accreditamento
Lunedì 15 Giugno h. 21.00	Igiene per la salute dell'occhio: ruolo del Farmacista		20 Crediti FAD
Lunedì 22 Giugno h. 21.00	Cura e Prevenzione del Melanoma: Terapie Oncologiche Innovative, Ruolo del Farmacista	P. Ascianto	In accreditamento

COME PARTECIPARE:

Si può partecipare secondo le seguenti modalità:

1. In presenza

2. A distanza

a) Piattaforma zoom; b) Pagina facebook Ordine

