



Proverbio di oggi.....

'Dove i tuoi occhi brillano e il tuo cuore batte, lì è la tua strada

CALAMARI, nutrienti ed ecologici. Poco calorici, sono buone fonti di proteine e omega-3.

La rubrica «Smart Tips» tratta di questi molluschi, poco calorici, amici dell'ambiente, forniscono proteine di alto valore biologico e sono buone fonti di omega-3

I calamari sono **nutrienti e sostenibili**. Come indicano gli studi, risultano una delle fonti di proteine animali a più **basse emissioni di carbonio**, con un impatto sul clima fino a 10 volte inferiore rispetto alla carne bovina per ogni chilo consumato.

Non rischiano l'estinzione

Sono **popolarissimi** nelle tavole mondiali, ma non si stanno saccheggiando i mari. Questi molluschi si riproducono rapidamente e **non rischiano l'estinzione**, visto che l'acidificazione delle acque non sembra disturbarli.

Gli omega-3 I calamari, **poco calorici**, danno **proteine** di alto valore biologico e sono buone fonti di **omega-3**, gli acidi grassi polinsaturi indispensabili per la salute del **cervello e del cuore**.

Gli omega-3 degli animali marini si trovano già nelle forme biologicamente attive (chiamate Epa e Dha, a catena lunga). Nei vegetali come le noci, invece, quasi tutti gli omega-3 sono in una versione (Ala, a catena corta) che deve essere convertita, all'interno delle nostre cellule, per svolgere le sue funzioni. Questa trasformazione è meno efficiente con l'avanzare degli anni e in presenza di un eccesso nell'alimentazione di omega-6, che si trovano in molti prodotti industriali e nelle carni rosse (come manzo, maiale e agnello).

Lo iodio I molluschi sono ricchi anche di **micronutrienti**. I calamari, in particolare, possiedono vitamina B12 e niacina, nonché selenio e zinco. Contengono iodio, essenziale per la funzione della tiroide, e sodio, motivo per cui nelle preparazioni non sarebbe necessario aggiungere sale.

In cucina La porzione di **pesce e molluschi** consigliata per un adulto dalle linee guida italiane è di **150 grammi, 2-3 volte alla settimana**. Molti adorano i calamari fritti, anche se i nutrizionisti la ritengono un'opzione da giorni di festa, per evitare un eccesso di calorie e perché la frittura arriva a dimezzare il contenuto di omega-3. I ricettari offrono alternative gustose: lessati per le insalate fredde di mare, nei sughi per condire la pasta, nei risotti, nella paella, ripieni al forno, alla griglia. (*Salute, Corriere*)



SCIENZA E SALUTE

Cosa fa ZVEREV nei cambi di campo? La doppia partita del tennista contro il diabete di tipo 1

Scopri come Alexander Zverev gestisce il diabete di tipo 1 in campo e la sua missione per ispirare i giovani atleti a non arrendersi.

Chiunque segua (con attenzione!) i grandi tornei internazionali di tennis, e il recente Roland Garros di Parigi in particolare, si sarà accorto di un dettaglio che riguarda Alexander Zverev, il vincitore dell'edizione 2026.

Durante i cambi di campo, mentre gli avversari bevono, cambiano racchetta o si asciugano il viso, il tennista tedesco compie anche altri gesti:

- *controlla i dati legati al monitoraggio della glicemia, osserva l'andamento dei valori e, a volte, si inietta l'insulina.*



Il campione tedesco infatti gioca da tutta la vita due partite contemporaneamente: quella contro l'avversario di turno al di là della rete e quella contro il **diabete di tipo 1**.

Una condizione che Zverev ha reso pubblica solo dopo anni di carriera ai massimi livelli e che ha scelto di raccontare per lanciare un messaggio forte: il diabete non deve diventare un limite invalicabile, ma una condizione da gestire con disciplina, consapevolezza e supporto medico.

CHE COS'È IL DIABETE DI TIPO 1 E COSA COMPORTA PER UN ATLETA

A differenza del diabete di tipo 2, strettamente associato a insulino-resistenza, peso corporeo e stile di vita, il **diabete di tipo 1 è una patologia autoimmune**. Può comparire a qualsiasi età — anche se a Zverev è stato diagnosticato quando era un bambino di quattro anni — e si verifica per un errore del sistema immunitario. Come spiegato dal professor Roberto Burioni in un approfondimento sulla sua **newsletter su Substack**, questa malattia è un caso tragico di "**fuoco amico**": l'organismo, a causa di una predisposizione scritta nei geni, scambia per nemici e **distrugge le cellule beta del pancreas**, responsabili della produzione di insulina.

Senza questo ormone, l'organismo non è in grado di regolare autonomamente i livelli di **glucosio**, cioè di zucchero, nel sangue. Per questo chi convive con il **diabete di tipo 1** deve monitorare costantemente la glicemia e somministrare **insulina** in base alle necessità.

Per una persona comune, la gestione richiede attenzione quotidiana. Per un atleta d'élite, sottoposto a sforzi fisici estremi anche per quattro o cinque ore consecutive, diventa un equilibrio molto più complesso.

C'è innanzitutto il rischio di **ipoglicemia**.

Lo sforzo prolungato può far **scendere rapidamente i livelli di zucchero** nel sangue. Se la glicemia cala troppo, possono comparire tremori, sudorazione fredda, debolezza, vertigini, difficoltà di concentrazione e perdita di prontezza nei riflessi. In uno sport come il tennis, dove si risponde a servizi che possono superare i 200 chilometri orari, anche un piccolo calo di **lucidità** può fare la differenza.

Esiste però anche il rischio opposto: l'**iperglicemia**.

Lo stress della competizione, l'**adrenalina**, la **tensione** mentale e la risposta ormonale allo **sforzo** possono contribuire ad aumentare i livelli di glucosio nel sangue. Anche in questo caso le conseguenze possono essere pesanti: spossatezza, sete intensa, disidratazione e difficoltà a mantenere il massimo rendimento.

LA TECNOLOGIA AL SERVIZIO DEL CAMPIONE

Per gestire questa condizione durante gli allenamenti e le partite, Zverev utilizza **strumenti di monitoraggio della glicemia** e, quando necessario, interviene assumendo carboidrati o somministrandosi insulina con una penna.

Durante i cambi di campo può controllare l'andamento **dei valori glicemici** e valutare come comportarsi. Se la glicemia tende a scendere, può assumere **carboidrati** a rapido assorbimento, come **gel** o soluzioni zuccherate.

Se invece i valori richiedono un intervento diverso, può ricorrere alla somministrazione di insulina secondo le indicazioni del proprio piano terapeutico.

Questo aspetto è diventato pubblico anche per un episodio avvenuto a Roland Garros nel 2023, quando Zverev raccontò di aver avuto difficoltà con gli ufficiali di gara riguardo alla **possibilità di somministrarsi insulina durante il match**.

Dopo il confronto, la situazione venne chiarita e al tennista fu riconosciuta la possibilità di gestire la propria terapia anche a bordo campo.

Per Zverev non si tratta di un vantaggio, ma di una necessità medica. È la condizione che gli permette di competere in sicurezza, allo stesso livello degli altri.

DALLA PAURA DEL GIUDIZIO ALLA ALEXANDER ZVEREV FOUNDATION

Per molti anni, Zverev ha preferito non parlare pubblicamente della sua salute.

Nel mondo dello sport professionistico, mostrare una **vulnerabilità medica** può essere percepito come un punto debole dagli avversari o come un rischio dagli sponsor. Per questo il tennista tedesco ha scelto a lungo la riservatezza.

Con il tempo, però, la sua prospettiva è cambiata. Nel 2022 ha annunciato la nascita della Alexander Zverev Foundation, un'organizzazione creata con un duplice obiettivo:

- *sostenere bambini e giovani che convivono con il diabete di tipo 1 e contribuire a fornire insulina e farmaci essenziali anche in contesti dove l'accesso alle cure è più difficile.*

La fondazione vuole anche **incoraggiare i ragazzi con diabete** a praticare sport senza paura. Il messaggio è semplice ma potente:

- *una diagnosi non deve definire il futuro di una persona.*

Zverev ha raccontato più volte che, da bambino, gli era stato detto che il **diabete avrebbe reso quasi impossibile una carriera da atleta professionista**.

La sua storia dimostra, fortunatamente, il contrario.

Con controllo medico, tecnologia, disciplina e una corretta gestione quotidiana (questo è il messaggio che il campione vuole trasmettere) è possibile convivere con il diabete di tipo 1 e inseguire obiettivi ambiziosi, anche ai massimi livelli dello sport mondiale.

Dopo il confronto, la situazione venne chiarita e al tennista fu riconosciuta la possibilità di gestire la propria terapia anche a bordo campo.

Per Zverev non si tratta di un vantaggio, ma di una necessità medica. È la condizione che gli permette di competere in sicurezza, allo stesso livello degli altri.

(Salute, Focus)

PREVENZIONE E SALUTE

DIGIUNO INTERMITTENTE: gli effetti cambiano a seconda dell'età. Dopo i 45 anni attenzione a muscoli e colesterolo

Una nuova revisione di studi analizza le conseguenze della restrizione calorica sull'organismo, distribuendo i rischi per tre fasce di età. L'età adulta è quasi «impermeabile» a causa dello stress

Il **diggiuno intermittente** è una modalità più adatta ed efficace, per qualcuno, per perdere peso rispetto alle consuete diete ipocaloriche. Numerosi studi hanno già dimostrato che **non ci sono molte differenze**, in realtà, tra regimi di digiuno intermittente e **diete ipocaloriche** in termini di calo ponderale; è rimasto invece vivace il dibattito sugli **effetti sulla salute** del digiuno, presentato come una sorta di «reset» per il corpo che promuoverebbe lo sviluppo di fattori antiossidanti e antinfiammatori nell'organismo.

L'età conta Meno indagata è rimasta la domanda se l'età **influisca** sull'efficacia del digiuno. Pare di sì: una recente metanalisi di studi pubblicata su *Nutrients* da parte di un team di scienziati cinesi ha confermato che il digiuno intermittente aiuta a perdere peso sia i giovani sia gli anziani, ma ha evidenziato che **l'età di chi lo pratica determina (o meno) la comparsa di effetti collaterali**.

LO STUDIO

Le formule di digiuno prese in considerazione negli studi analizzati sono quelle che si sono maggiormente affermate negli ultimi anni: l'«alimentazione a tempo limitato» e il digiuno «5:2».

Con l'**alimentazione a tempo limitato** si consuma il cibo in una determinata finestra di tempo e si digiuna per il resto del giorno (di solito 8 ore per i pasti e 16 per il digiuno).

Con il digiuno **5:2**, invece, si mangia normalmente per 5 giorni alla settimana e si riduce drasticamente l'apporto calorico negli altri 2 giorni. I partecipanti alle ricerche sono stati suddivisi in tre coorti specifiche per analizzare le diverse traiettorie metaboliche:

1. *giovani adulti (18-30 anni);*
2. *adulti nella prima mezza età (30-44 anni);*
3. *adulti di mezza età e anziani (>45 anni).*

LA PERDITA DI MASSA MUSCOLARE Primo effetto collaterale poco salutare: in molti gruppi esaminati una parte consistente dei **chili persi era costituita da massa magra**, non solo da grasso. Nonostante sia una conseguenza nota di molte diete (specie quelle veloci), perdere massa muscolare è un rischio clinico critico soprattutto per gli anziani: **la perdita di muscolo accelera la sarcopenia, la fragilità fisica e la disfunzione metabolica**. Il calo della massa muscolare è emerso essere **una risposta fisiologica generalizzata al digiuno**, che si verificava sia con lo schema di alimentazione a tempo limitato sia con la restrizione energetica intermittente. Fatto interessante, **riguardava anche la fascia under 30** (meno di quella 30-45 anni), per la quale un calo del genere è però meno rischioso e più facilmente recuperabile. Il «rimedio» esiste: gli scienziati hanno scoperto che chi praticava il digiuno intermittente e si dedicava anche ad **allenamenti aerobici o di resistenza** perdeva grasso, ma manteneva la massa magra. La raccomandazione quindi è quella di **umentare l'apporto proteico** e praticare **allenamenti con i pesi** per aiutare i muscoli a resistere durante la riduzione calorica.



AUMENTO DEL COLESTEROLO «CATTIVO»

La seconda sorpresa ha riguardato l'aumento, con il digiuno intermittente, del colesterolo «cattivo» LDL **in tutte le fasce d'età**.

Analisi precedenti avevano riportato che il digiuno intermittente riduceva il colesterolo LDL, ma questa revisione ha riscontrato esattamente il contrario.

Negli anziani questo potrebbe essere legato a un calo legato all'età dei recettori epatici dell'LDL e a una ridotta capacità di smaltimento dei lipidi.

Per tutti, vale una considerazione di stile di vita: molte persone praticano il digiuno intermittente proprio perché non riescono (o non vogliono) rinunciare ad alcuni piaceri della tavola;

così può avvenire che **i pasti effettuati all'interno della finestra temporale concessa** o nei giorni «liberi» siano **ricchi di grassi e calorici**, fattore che potrebbe aver determinato l'aumento di LDL osservato.

Gli anziani sono l'unico gruppo che ha mostrato, però, anche una **riduzione significativa dei trigliceridi e della pressione sistolica**. In ogni caso, sottolineano gli autori, i controlli regolari del colesterolo sono fondamentali per chi segue diete a digiuno, al fine di tutelare la salute cardiovascolare.

Nei più **giovani** l'aumento di colesterolo è stato particolarmente marcato, ma c'è stato anche un isolato (rispetto agli altri due gruppi) miglioramento glicemico.

I giovani adulti quasi «impermeabili»

Il gruppo di mezzo, invece, ha sorpreso su vari fronti: **gli adulti tra i 30 e i 44 anni** hanno mostrato le **risposte meno significative al digiuno intermittente**. In questo gruppo la riduzione della massa grassa è risultata statisticamente non significativa e non sono stati osservati miglioramenti significativi nei parametri cardiometabolici (glicemia, insulina, lipidi o pressione).

Questa «resistenza» viene attribuita a una combinazione di fattori:

- **stress e cortisolo**. Gli individui in questa fascia d'età sperimentano spesso livelli più elevati di stress occupazionale e disturbi del sonno. Questi fattori aumentano i livelli di cortisolo, un ormone che può promuovere l'insulino-resistenza e contrastare gli effetti metabolici positivi del digiuno;
- **compensazione alimentare**. Lo stress cronico tipico di questa fase della vita può innescare una sovralimentazione compensatoria durante le finestre in cui è permesso mangiare;
- **omeostasi ormonale**. Biologicamente, questa fascia d'età è caratterizzata da una relativa stabilità ormonale (basali di steroidi sessuali preservati). Questa omeostasi funge da «cuscinetto» che ammortizza gli stress energetici acuti imposti dalla restrizione calorica, rendendo il corpo meno reattivo ai cambiamenti metabolici indotti dal digiuno.

Digiuno da «personalizzare»

Secondo gli autori, la ricerca dimostra che il digiuno intermittente è uno strumento efficace per la gestione del peso, non una panacea.

Tutto sta nella personalizzazione:

- **una persona di vent'anni sperimenta una serie di adattamenti fisiologici nettamente diversi** rispetto a una di sessant'anni.

Questo studio **mette in discussione l'approccio tradizionale al digiuno, che lo considera valido per tutti**, rivelando che, sebbene la perdita di peso sia un fenomeno universale, gli effetti sulla salute sono profondamente influenzati dalla fase della vita in cui ci si trova.

Ovviamente considerando solo **persone in salute**, perché in presenza di comorbilità la pratica del digiuno intermittente deve essere vagliata e autorizzata da uno specialista.

(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
Varcaturò	FT/PT	farmaciasanluca46@gmail.com	05 Giugno
Casalnuovo	FT/PT	349 634 4734	05 Giugno
Napoli	FT/PT	338 302 7917	05 Giugno
Napoli	FT/PT	farmacia.carughisrl@gmail.com	05 Giugno
Napoli	FT/PT	direzione@farmaciacannone.net	05 Giugno
S. Giuseppe Vesuviano	FT/PT	366 934 7761	05 Giugno
Napoli	FT/PT	338 772 6303	05 Giugno
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
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

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 GIUGNO			
<i>Lunedì</i> 15 Giugno h. 21.00	Igiene per la salute dell'occhio: ruolo del Farmacista		20 Crediti FAD
<i>Lunedì</i> 22 Giugno h. 21.00	Cura e Prevenzione del Melanoma: Terapie Oncologiche Innovative, Ruolo del Farmacista	<i>P. Ascierto</i>	In accreditamento
<i>Giovedì</i> 25 Giugno h. 21.00	Preparazione alla Colonscopia: supporto e ruolo del Farmacista	<i>R. Lamanda L. Cirino</i>	3

COME PARTECIPARE:

Si può partecipare secondo le seguenti modalità:

1. In presenza

2. A distanza

a) Piattaforma zoom; b) Pagina facebook Ordine

ORDINE: III° Edizione progetto ELDERCARE 2026

Giornate geriatriche di prevenzione

L'Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli ha organizzato la III Ediz. del progetto **Eldercare**. L'obiettivo delle giornate geriatriche di prevenzione è di svelare precocemente i prodromi di declino cognitivo, di stratificare il rischio cardiocerebrovascolare e di fornire immediate informazioni su opportune modifiche delle abitudini alimentari e degli stili di vita ha detto il presidente **Vincenzo Santagada** promotore insieme a **Raffaele Marzano**.

Di seguito il calendario

6 Febbraio	<i>Farmacia la Montagna</i>	Acerra	8 Maggio	<i>Farmacia Procaccini</i>	Napoli
13 Febbraio	<i>Farmacia De Angelisi</i>	Napoli Miano	15 Maggio	<i>Farmacia Cirino</i>	Napoli
20 Febbraio	<i>Farmacia Florio</i>	Napoli Vomero	22 Maggio	<i>Farmacia Dello Iacovo</i>	Napoli Ponticelli
27 Febbraio	<i>Farmacia Monaco</i>	Napoli Ponticelli	29 Maggio	<i>Farmacia Visconti</i>	Nola
6 Marzo	<i>Farmacia delle Grazie</i>	Giugliano	5 Giugno	<i>Farmacia Elifani</i>	Meta di Sorrento
13 Marzo	<i>Farmacia Pezzullo</i>	Qualiano	12 Giugno	<i>Farmacia Verdi</i>	Giugliano
20 Marzo	<i>Farmacia Comunale</i>	Bacoli	19 Giugno	<i>Farmacia Morrica</i>	Marano
27 Marzo	<i>Farmacia Maggiore</i>	Napoli	26 Giugno	<i>Farmacia Associate</i>	Afragola
10 Aprile	<i>Farmacia Lauri</i>	S. Gennaro Vesuviano	3 Luglio	<i>Farmacia Romano</i>	Casalnuovo
17 Aprile	<i>Farmacia Maluvia</i>	Pozzuoli	10 Luglio	<i>Farmacia Cifariello</i>	Napoli
24 Aprile	<i>Farmacia Aionfarma</i>	S. Antonio Abate			



PREVENZIONE IN FARMACIA

Evento gratuito

Promosso dall'Ordine dei Farmacisti in collaborazione con Eldercare



A CHI È DEDICATO

- **Persone over 60**
- **Persone con lievi disturbi cognitivi**



PRESTAZIONI DISPONIBILI

- ✓ **Visita geriatrica**
- ✓ **ECG**
- ✓ **Ecocolordoppler TSA**
- ✓ **Valutazione neuropsicologica**



INFORMAZIONI IMPORTANTI

- **Posti limitati**
- **Prenota subito**

Per maggiori informazioni e prenotazioni chiedere al nostro personale direttamente in farmacia oppure telefonare in negozio al numero 06 880 5639, Farmacia Florio Via Radicofani, 147, 00138 Roma RM



LA TUA MEMORIA MERITA ATTENZIONE

Screening cognitivo gratuito per gli Over 60

Presente il camper sanitario di Eldercare insieme all'Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

Perchè farlo?

Lo screening permette di individuare precocemente eventuali fragilità cognitive e di intervenire per tempo.

Cosa comprende:

- Raccolta anamnestica
- Visita geriatrica con ECG
- Ecocolordoppler dei vasi del collo (TSA)
- Valutazione neuropsicologica

Al termine riceverai indicazioni per eventuali approfondimenti.

A chi è rivolto:

- Persone over 60
- Chi nota piccole dimenticanze
- Chi vuole fare prevenzione seria e professionale

Come partecipare:

È obbligatoria la prenotazione in farmacia.

Il giorno porta con te:

- Elenco dei farmaci assunti
- Tessera sanitaria