



Proverbio di oggi.....

A conferenza è padrona d'a mala crianza

Fanno ingrassare più gli ZUCCHERI o i GRASSI?

Dipende: gli zuccheri raffinati apportano calorie "vuote" e fanno ingrassare, ma anche i grassi vanno scelti solo tra quelli contenuti naturalmente negli alimenti.

Un grammo di **grasso ha più del doppio delle calorie di uno di zucchero** (9 contro 4), ma non è detto che ingrassi di più.

Il problema infatti non è tanto il numero di calorie, quanto il tipo di alimento in cui è presente.

Gli zuccheri raffinati trovati in dolci, bibite e succhi apportano calorie "vuote" e favoriscono l'aumento di peso (oltre a rischi per diabete e cuore) mentre frutta e latticini contengono zuccheri naturali e offrono vitamine, minerali e fibre.

PRO E CONTRO.

Anche i grassi vanno scelti bene: saturi e trans, presenti in burro, formaggi, dolci e prodotti industriali, aumentano il colesterolo "cattivo" e il rischio cardiovascolare, mentre quelli mono e polinsaturi, come olio d'oliva, semi, frutta secca e pesce, sono essenziali e benefici per il cuore.

In pratica, sia zuccheri sia grassi fanno ingrassare se consumati in eccesso, coesistendo negli stessi cibi ultra-processati.

Prediligere alimenti naturali e nutrienti resta dunque la strategia migliore per controllare il peso.

(Salute, Focus)



SCIENZA E SALUTE

PERCHÉ L'ACQUA O LA SALIVA CI VANNO DI TRAVERSO?

Abbiamo milioni di anni di evoluzione, ma l'acqua ci va ancora di traverso: ecco la spiegazione scientifica

Ti capita mai di strozzarti con un goccio d'acqua o con la saliva? Ecco perché il sofisticato meccanismo biologico della gola ogni tanto fallisce.

Ti è mai capitato di **bere un semplice sorso d'acqua**, magari mentre sei tranquillamente seduto sul divano, e iniziare a tossire furiosamente?

È un'esperienza che forse conosciamo tutti, decisamente **fastidiosa**.

Siamo la specie più intelligente del pianeta, abbiamo **mappato il DNA** e inviato sonde su **Marte**, eppure veniamo regolarmente sconfitti da un goccio di acqua minerale o dalla nostra stessa **saliva...**

Ma come è possibile che un meccanismo vitale ed elementare come il **deglutire** fallisca così spesso?

La colpa è di un "incrocio pericoloso" nella **nostra gola** e di un millisecondo di **distrazione del cervello**.

L'INCROCIO PIÙ TRAFFICATO DEL CORPO UMANO

Per capire perché ci **strozziamo**, dobbiamo guardare la mappa della nostra gola. Nel corpo umano, la **faringe** è una sorta di **autostrada a doppio senso** dove transitano sia l'**aria che respiriamo**, sia il **cibo e i liquidi** che inghiottiamo.

A un certo punto (*vedi infografica sotto*) questa autostrada si divide in due:

1. la **laringe** (che porta l'aria ai **polmoni**)
2. l'**esofago** (che porta i nutrienti allo **stomaco**).

Per evitare che l'**acqua finisca nei polmoni** – dove potrebbe causare **problemi respiratori** o infezioni se non venisse rapidamente eliminata – la natura ci ha dotati di un importante sistema di protezione delle vie aeree, di cui l'**epiglottide** è uno degli elementi principali.

Si tratta di una **piccola struttura di cartilagine flessibile** che, insieme ad altri meccanismi protettivi della **laringe**, contribuisce a chiudere le **vie respiratorie** durante la **deglutizione** e a indirizzare il liquido verso l'esofago.

Come spiegato dettagliatamente nello studio di neuroanatomia della deglutizione pubblicato su *Gastroenterology Research and Practice*, questo processo richiede una sincronizzazione perfetta.



IL "PARKOUR" BIOLOGICO CHE FALLISCE IN UN MILLISECONDO

La **deglutizione** non è un gesto semplice, ma un **balletto** neuro-muscolare ultra-complesso che coinvolge decine di muscoli e diversi nervi cranici.

Tutto questo **coordinamento** deve avvenire in una frazione di secondo.

Quando l'**acqua "va di traverso"**, significa che si è verificato un micro-ritardo nella temporizzazione di questo riflesso. Questo accade principalmente per tre possibili motivi:

- **Distrazione cognitiva:**

stai parlando, ridendo o pensando intensamente a qualcosa. Svolgere più attività contemporaneamente può interferire con la **perfetta coordinazione della deglutizione**, aumentando il rischio che una piccola quantità di liquido imbocchi momentaneamente la via sbagliata. **Distrazione cognitiva:** Stai parlando, ridendo o pensando intensamente a qualcosa. Il cervello *de-prioritizza* per un millisecondo il controllo motorio della gola.

- **La fluidità dell'acqua:**

i liquidi a bassa viscosità come l'acqua si muovono in modo estremamente rapido nella **bocca** rispetto al cibo solido. Come dimostra la ricerca sulla **coordinazione tra respirazione e deglutizione** del *Journal of Applied Physiology*, la velocità dell'acqua lascia molto meno tempo all'epiglottide per reagire se il sistema non è concentrato.

- **Stanchezza:**

quando siamo **molto stanchi** i riflessi muscolari (compreso quello di deglutizione) **rallentano** leggermente.

Basta una singola, microscopica **goccia d'acqua** che supera l'epiglottide e tocca le corde vocali per scatenare il **panico**.

PERCHÉ LA TOSSE È COSÌ VIOLENTA?

La reazione del corpo quando l'acqua prende la via sbagliata è **immediata e brutale**. Iniziamo a tossire iperventilando, con gli occhi lucidi.

Questo accade perché le **vie respiratorie** sono rivestite di meccanoceffori altamente sensibili.

Quando avvertono la presenza di un liquido estraneo, inviano un **segnale d'emergenza al tronco encefalico**. Il cervello attiva istantaneamente il riflesso della **tosse**:

✓ *i muscoli del torace si contraggono violentemente per espellere l'aria dai polmoni a una velocità **che può superare i 100 km/h**.*

Secondo gli studi clinici sui meccanismi della tosse dell'*American Journal of Respiratory and Critical Care Medicine*, questo **riflesso** è una delle difese più **ancestrali** e **salvavita** che possediamo.

L'obiettivo è letteralmente "soffiare via" l'intruso **prima che possa causare danni o infezioni ai polmoni**.

Quindi, la prossima volta che ti strozzerai con un sorso d'acqua davanti a tutti, non sentirti imbranato:

è solo il tuo sofisticatissimo **sistema di sicurezza** che ha preso un piccolo spavento e sta facendo il suo lavoro a tempo di record.

SCIENZA E SALUTE

I GATTI IMPARANO LE PAROLE MEGLIO DEI BAMBINI E IN MENO TEMPO

I gatti sanno associare parole e oggetti: nel farlo sono più efficienti di un bambino. Al felino bastano 9 secondi per l'associazione, ai bambini ne occorrono 20.

I cani, si sa, sono in grado di imparare decine di parole e di associarle ai corrispettivi oggetti e concetti. L'esperienza comune vuole invece che i gatti non abbiano questa capacità (o che forse ce l'abbiano ma non gliene fregghi nulla di applicarla).

In realtà, **la comunicazione tra noi e i felini è più complessa di quanto crediamo**, e i gatti ci ascoltano e cercano di capire cosa stiamo dicendo:

- ✓ un nuovo studio pubblicato su *Scientific Reports* dimostra addirittura che non solo **sono in grado di formare associazioni tra parole e oggetti**, ma che nel farlo sono **più efficaci di un bambino**.



PAROLE E IMMAGINI.

Il paragone non è casuale:

- ✓ per lo studio, il team giapponese ha utilizzato un test che viene normalmente applicato proprio ai bambini, che prevede di verificare se il soggetto sia in grado di **formare un'associazione tra un'immagine e una parola inventata per l'occasione** (così da non avere risultati "falsati" da una conoscenza pregressa).

Più precisamente, l'esperimento ha previsto di piazzare **31 gatti adulti** davanti a un **computer** che mostrava due diverse animazioni, accompagnate da una **registrazione della voce del padrone** che pronunciava le parole inventate (per la cronaca erano "keraru" e "parumo", che non significano nulla).

MEGLIO DEI BIMBI.

Per verificare poi se i gatti avessero fatto l'associazione tra parola e immagine, la seconda fase del test prevedeva un altro round di immagini, accompagnate però nel **50% dei casi da un'altra parola**, diversa quella corrispondente agli insegnamenti precedenti.

In questi casi, **i gatti hanno mostrato segni di perplessità**, guardando lo schermo più a lungo di quanto immagine e parola corrispondevano a quanto avevano imparato. Alcuni esemplari hanno addirittura fissato lo schermo con le pupille dilatate, un segno di grande attenzione e stupore.

Secondo gli autori dello studio, è un'ulteriore dimostrazione che **i gatti imparano in fretta ad associare parole e immagini**, e che si stupiscono quando questa corrispondenza viene meno.

Per quel che riguarda i paragoni con **i bambini**, infine, questi ultimi hanno bisogno in media di **20 secondi** di ripetizioni per imparare un'associazione, mentre **ai gatti ne bastano 9**.

(Salute, Focus)

PREVENZIONE E SALUTE

OGNI QUANTO SI DOVREBBERO CAMBIARE GLI ASCIUGAMANI?

Molto più spesso di quanto sia umano - e sostenibile - fare. Intanto, un consiglio: cercate di farli asciugare rapidamente...

I nostri soffici asciugamani del bagno potrebbero sembrare un rifugio caldo e sicuro, e in effetti è così, ma per colonie di microbi, pelle morta, muco, secrezioni urinarie, anali e salivari, funghi e altre amenità (*non stiamo esagerando...*).

Sono tutti prodotti del nostro corpo e forse anche innocui (se va bene), ma quanto possiamo aspettare prima che questa concentrazione di mostruosità salga a livelli inaccettabili?

Se volete possiamo farla più semplice: **dopo quanti usi vanno cambiati?**

COSÌ POCO?

«Se li fate asciugare completamente, dopo non più di *tre volte*», spiega a Business Insider Philip Tierno, microbiologo e patologo della New

York University School of Medicine. E comunque non appena iniziate a sentirne l'odore, più o meno (s)piacevole:

«Se l'asciugamano manda odore, di qualunque tipo esso sia, vuol dire che vi stanno crescendo popolazioni di microbi, e che va lavato».

COMUNITÀ VIVE!

La biancheria da bagno contiene tutti gli ingredienti indispensabili per "coltivare" la vita:

- ✓ *i microbi del nostro corpo (e quelli che raccogliamo), i residui cellulari che servono a nutrirli, l'umidità che garantisce un habitat ideale a pH neutro, le alte temperature.*

Ecco perché assicurarsi che gli asciugamani si asciughino in fretta è importante: «Un asciugamano umido, sta "proliferando"», sentenza Tierno.

Nessuna di queste schifezze dovrebbe essere pericolosa, a meno che non condividiate le salviette con molte persone, che è il modo migliore per scambiarsi batteri come lo *Staphylococcus aureus* (presente sulla cute e nella porzione anteriore del naso) e varie infezioni.

(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 Vomero	FT/PT	333 630 5675	18 Giugno
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

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			20 Crediti FAD

Giovedì
25 Giugno
h. 21.00

**Preparazione alla Colonscopia:
supporto e ruolo del Farmacista**

R. Lamanda
L. Cirino

3

ORDINE: Assemblea Ordinaria Martedì 30 Giugno 2026

E' convocata l'Assemblea Ordinaria degli iscritti all'Albo.

Il giorno **30 Giugno 2026 alle ore 21.00** in seconda convocazione, presso la sede dell'Ordine sita in - Via Toledo n. 156 - Napoli, per procedere alla discussione del seguente Ordine del giorno:

- 1 – **Approvazione Verbale Assemblea Ordinaria 2025;**
- 2 - **Approvazione Bilancio Consuntivo 2025;**
- 3 - **Approvazione Bilancio Preventivo 2026;**
- 4 – **Relazione del Presidente;**
- 5 – **Varie ed Eventuali.**

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