

IL FARMACISTA E LE VACCINAZIONI

13
crediti
Ecm

EVENTO FAD



I farmacisti, durante questa pandemia sono stati sempre presenti, 24 ore su 24, anche oltre il loro orario di lavoro, dimostrando di essere l'unico vero punto di riferimento sanitario sul territorio.

Utifar crede che il farmacista, per questo motivo, sarà coinvolto in ulteriori attività di prevenzione e ha voluto quindi organizzare un corso dal titolo "Il farmacista e le vaccinazioni".

Il corso ha come obiettivo quello di fornire ai farmacisti la formazione necessaria per la somministrazione dei vaccini, in modo da essere pronti in caso di una modifica della normativa.

- **Validità dal 20/08/2020 al 20/08/2021**
- **13 crediti Ecm**
- **Costo: € 50**
- **Iscrizioni sul sito www.utifar.it**

Partner:



Con il patrocinio di



FA CHE IL CIBO SIA **LA TUA MEDICINA**



di **Elena Bottazzi**, farmacista

L'alimentazione segue canali emotivi e legati alle sensazioni, così come aspetti razionali derivanti dall'attenzione quasi ossessiva al benessere e all'estetica corporea. Se osserviamo il comportamento dei pazienti e degli acquirenti del settore, ci accorgiamo che se da un lato non si è portati a seguire un'alimentazione che può creare problemi (per esempio perché presenta sostanze in grado di causare intolleranze, allergie o cattiva digestione), dall'altro il gusto e la vista di cibi graditi, che possono portare beneficio al benessere o alla sensorialità, contribuisce a preparare l'apparato digerente ad accoglierlo. Queste considerazioni sulla fisiologia della nutrizione portano intuitivamente a considerare il legame che intercorre tra il sistema nervoso e l'apparato digerente, quello che comunemente viene definito 'asse intestino-cervello'.

Un rapporto sempre più sotto i riflettori degli esperti: numerosi sono gli studi che stanno valutando in quali proporzioni e attraverso quali modalità biochimiche questi organi siano in grado di comunicare. Infatti anche l'intestino utilizza neurotrasmettitori per scambiare messaggi, con un trasporto d'informazioni bidirezionale, verso l'alto e verso il basso. Inoltre, si è scoperto che l'intestino, in grado di agire autonomamente rispetto al cervello e midollo spinale, è definito anche "cervello primitivo".

L'argomento è stato discusso in un recente webinar organizzato dalla Federazione Italiana Fitness (Neurofisiologia del dimagrimento: una questione di metabolismo mentale).

Per chi si trova a trattare da vicino questi temi, come operatore sanitario e del settore, bisogna considerare un tipo di alimentazione legata alle



sensazioni, che non sempre è sbagliata: per esempio se ci sono carenze o fragilità a livello corporeo, si può essere invogliati ad assumere alcuni tipi di frutta e verdura per reintegrare vitamine o minerali, così come cibi alcalini se c'è eccesso di acidità. Ma l'istinto porta anche a scegliere il famoso "junk food" o "comfort food", magari perché più rapido da preparare, più appetibile, si trova facilmente nella distribuzione o perché spesso si consumano pasti fast. Qui entra in gioco la bravura dell'operatore o dell'atleta, nel saper trovare una via di mezzo tra alimenti che gratificano solamente e quelli che sono soprattutto benefici. Così come cercare di capire cosa si nasconde dietro la necessità di assumere calorie o bevande energizzanti e tonificanti (food craving). Tenendo presente che non è solo l'eccesso di peso a far scattare il campanello

Lattobacilli, bifidobatteri, saccharomyces: i probiotici compaiono in numerosi articoli e campagne d'informazione. Sono coinvolti nel sistema di difesa immunitaria e nel mantenimento della corretta eubiosi, nella regolazione della produzione di succhi gastrici, quindi nella percezione della sazietà, così come si sta studiando il loro ruolo in disturbi psicologici e del comportamento, grazie alla correlazione che intercorre tra intestino e cervello.

d'allarme, ma anche eccessiva magrezza o attenzione compulsiva alla bilancia. Differenti sono i disturbi del comportamento alimentare e vanno appunto da sottopeso a obesità.

Si sa che la società occidentale non è più in carenza ma, al contrario, in abbondanza da sovralimentazione, condizione che però non si accompagna con altrettanta qualità nell'offerta.

Anche lo stress, utile a livello fisiologico per scatenare l'istinto di "attacco-fuga", agisce, in termini di dispendio calorico, in modo molto differente rispetto a quello che siamo abituati a considerare normale attività fisica.

Per questo è tempo di pensare soluzioni alternative che considerino per esempio momenti di semidigiuno o alimentazione liquida o ipocalorica, stagionale e km 0, senza necessariamente dover ricorrere agli ogm. Ricordando sempre che per la salute e benessere di mente e corpo, il binomio alimentazione e attività fisica è inscindibile.



Junk food, comfort food, food craving, termini usati e abusati.

In realtà indicano un fenomeno ben preciso, per cui il cibo viene utilizzato come mezzo per procurare piacere personale, per soddisfare bisogni e carenze e per consumare le energie e riserve corporee. Se, come diceva Ippocrate, 'fa' che il cibo sia la tua medicina e la tua medicina il tuo cibo', si può notare come junk e comfort food dovrebbero essere almeno alternati con 'cibo che soddisfa corpo e spirito'.

L'eliminazione di ciò che procura piacere non sempre è la soluzione migliore, così come si cerca di reinserire alimenti che provocano intolleranze, proprio per evitare un 'effetto rimbalzo' da carenza. Esempi di comfort food: lo zucchero sembrerebbe compensare carenze di dolcezza e affetto e sembra aiutare in caso di abbassamento dell'umore, in realtà è un effetto del tutto temporaneo e che può creare dipendenza, come la caffeina o l'alcol.

Un bicchiere di vino rosso ai pasti è anche fonte di sostanze antiossidanti, quindi sarebbe bene né eliminarlo né eccedere. Per contribuire alla riduzione di stanchezza e affaticamento, così come in casi di calo dell'umore e della concentrazione, la natura viene in aiuto con piante adattogene e toniche, come ginseng, rodiola, eleuterococco, molto utili se assunti nel modo corretto;

si parla di food craving quando il desiderio di alimenti e sostanze diventa necessario e dipendente per soddisfare corpo e mente.