



AVVISO

Ordine

1. News decreto tracciabilità farmaci veterinari
2. Esercizio abusivo della professione
3. Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli: parte la Web-TV

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

4. Come depurarsi con i carciofi
- 5.



Prevenzione e Salute

6. Acqua, perché fa bene e quale scegliere: tutto quello che c'è da sapere
7. I consigli utili per riprendersi dalla sbornia



Proverbio di oggi.....

Pare ca cammina 'ncopp' 'a ll' ove

COME DEPURARSI CON I CARCIOFI

Il carciofo è un ortaggio che consente di depurare efficacemente l'organismo reduce dalle abbuffate natalizie. Contiene ferro, sali minerali e tante fibre. Ecco i nostri suggerimenti a base di carciofo per favorire la diuresi e la secrezione biliare

In questo periodo dell'anno, reduci dalle abbuffate natalizie, occorre depurare l'organismo dalle tossine in eccesso.



Utile è una **dieta** a base di **carciofo**.

Il **carciofo** è un ortaggio che consente di depurare l'organismo dalle tossine, *protegge il fegato e favorisce la diuresi*.

È un alimento ricco di **potassio, ferro, sali minerali** e fibre.

Il carciofo contiene un elemento prezioso chiamato la **Cinarina** il cui principio attivo favorisce la **diuresi** e la **secrezione biliare**.

E' anche un alimento alleato della **salute del cuore** e del **sistema circolatorio**.

Ecco **quattro semplici suggerimenti** per depurarsi con i carciofi:

- 1) **Brodo di carciofo e curcuma:** la curcuma è una spezia dalle note proprietà antinfiammatorie. Può essere aggiunta al brodo di carciofo. Si crea così un alimento depurativo ma anche nutriente e a basso contenuto calorico, alleato per la dieta;
- 2) **Carciofi al limone:** cuocere questi ortaggi al forno, al vapore o alla griglia. Per acquisire più sapore spruzzatevi sopra del succo di limone. Otterrete un risultato ottimale per il vostro palato;
- 3) **Tisana al carciofo e rosmarino:** utilizzando le foglie e i gambi dei carciofi si possono ottenere tisane e infusi che sono dei veri e propri toccasana per il fegato. Per smorzare il sapore amaro e potenziarne l'effetto, inoltre, si può aggiungere anche del rosmarino. Esso contiene il prezioso *acido ursolico* che riduce l'infiammazione e migliora la circolazione del sangue;
- 4) **Integratori a base di carciofo:** esistono capsule o compresse di carciofo facilmente reperibili in commercio. Esse fungono da integratori per facilitare la digestione e depurare l'organismo. (*Salute, Il Giornale*)

PREVENZIONE E SALUTE**ACQUA, PERCHÉ FA BENE E QUALE SCEGLIERE:
TUTTO QUELLO CHE C'È DA SAPERE**

Componente principale e fondamentale di tutti gli essere viventi, l'acqua è vita.

Nel corpo degli individui adulti questo elemento naturale raggiunge percentuali che si aggirano almeno intorno al 65%, per toccare percentuali del 75-80% nei neonati.

Quando non ne beviamo abbastanza possiamo incorrere in seri deficit nell'attività fisica e mentale.

Chiamata anche **oro blu** per la sua fondamentale importanza sia per la salute dell'uomo che per quella dell'ecosistema, l'acqua è un elemento da conoscere in modo più possibile approfondito.

L'ACQUA NEL CORPO UMANO

Le cellule sono composte per la maggior parte da liquido e le reazioni chimiche e metaboliche del nostro organismo avvengono in mezzo acquoso.

Il sangue contiene circa il 92% di acqua ed è fondamentale per il trasporto dei prodotti del metabolismo e degli scarti verso gli organi di tutto il corpo. L'acqua ci aiuta a :

- ❖ *regolare la temperatura corporea*
- ❖ *a disperdere il calore tramite la sudorazione prevenendo gravi danni.*
- ❖ *di ammorbidire le pareti del colon, eliminando stipsi e stitichezza e prevenendo i diverticoli.*

BOTTIGLIA O RUBINETTO?

Bere nel modo giusto ha vantaggi che sono assolutamente inimmaginabili.

Secondo un'analisi Censis quasi il 62% degli italiani acquista acqua in bottiglia per un totale di circa 192 litri l'anno per persona.

Questa abitudine è supportata dalla convinzione secondo cui si crede che quella in commercio sia un'acqua più sicura e di migliore qualità rispetto all'acqua del rubinetto.

In realtà, come spiegato dalla dottoressa Manuela Pastore, dietista clinico della Direzione Sanitaria dell'Istituto Clinico Humanitas, anche l'acqua del rubinetto è per legge soggetta a controlli che ne garantiscono la qualità e la salubrità.

“La soglia stabilita per l'aggiunta di cloro e dei suoi sottoprodotti per la disinfezione dell'acqua, in Italia è tra le più basse in Europa (100 mg/l in Europa, 30 in Italia) e non rappresenta alcuna preoccupazione per la salute.

Inoltre, **l'acqua di rubinetto** è sottoposta a regolari e rigorosi controlli di laboratorio, in molti casi anche settimanali, che permettono di rilevare ogni variazione nelle sostanze che potrebbero essere nocive per la salute. In questo caso, le autorità competenti vieterebbero immediatamente il consumo alimentare dell'acqua di rubinetto”.

Insomma, il fatto che l'acqua di rubinetto, prima di arrivare sulle nostre tavole e nei nostri bicchieri, viaggi all'interno di tubi, non la rende meno pura. Si tratta di un elemento che scorre e si rinnova continuamente, mentre quella in bottiglia, specie nelle **bottiglie di plastica**, se non correttamente conservata, potrebbe risultare non salubre secondo i criteri applicati per l'acquedotto comunale.

Se la preoccupazione invece riguarda il contenuto di calcare per via dei **calcoli renali**, la rassicurazione arriva direttamente dall'OMS:

- ❖ *l'acqua ricca di calcare può danneggiare gli elettrodomestici ma non è pericolosa per l'organismo e non è causa di calcoli renali.*
- ❖ *Invece, essendo naturalmente povera di sodio, l'acqua del rubinetto è adatta ad una dieta iposodica utile, fra le altre indicazioni, a contrastare la ritenzione idrica”.*



ACQUE IN BOTTIGLIA, SAI LEGGERE L'ETICHETTA?

Bere consapevolmente significa anche saper leggere l'etichetta riportata sulle bottiglie. Ecco le voci che è importante conoscere:



RESIDUO FISSO

Il residuo fisso è come il dna dell'acqua, ne racchiude l'essenza. Misurato in **mg/L** rappresenta la **quantità di minerali che rimane dopo l'evaporazione di un litro d'acqua a 180 gradi**.

Valore pH

indica l'acidità e la basicità dell'acqua a seconda che sia, rispettivamente sotto o sopra un valore di 7.0.

SODIO

È un valore fondamentale per il buon equilibrio del nostro metabolismo. Va assunto nelle giuste quantità: quando nel sangue è troppo o troppo poco, si possono verificare disturbi anche importanti.

Le acque minerali si considerano **iposodiche** quando il **sodio è inferiore a 20 mg/L** e sono raccomandate ai soggetti ipertesi.

CALCIO

Anche l'acqua è una valida fonte di calcio, il minerale più presente nell'organismo umano, determinante per la formazione del tessuto osseo, il mantenimento delle membrane e delle sostanze intracellulari.

Le acque minerali calciche sono indicate anche per chi è intollerante al latte e, nonostante i luoghi comuni, non aumentano l'incidenza di calcoli renali.

POTASSIO

Il fabbisogno giornaliero di potassio può essere garantito dall'alimentazione in quanto presente in alimenti e bevande in forma ionica, ossia facilmente assimilabile.

Nelle reazioni cellulari questo elemento è **importante per la conducibilità dello stimolo nel sistema nervoso**. L'alterazione del contenuto in potassio nell'organismo può causare disturbi della funzionalità muscolare e cardiaca.

MAGNESIO

Indispensabile all'organismo umano perché entra a far parte dei sistemi metabolici e interagisce con molti ormoni e fattori di crescita, **la sua carenza può ridurre il tono muscolare e causare crampi**.

Un'elevata concentrazione di questo sale conferisce all'acqua **proprietà lassative**.

BICARBONATO

Proviene per lo più dalla dissoluzione di rocce calcaree e dolomitiche, ma anche da rocce silicatiche, per azione dell'acqua piovana di infiltrazione, spesso ricca di anidride carbonica.

Quando il tenore di bicarbonato è superiore a 600 mg/L sull'etichetta può essere riportata l'indicazione: **"contenente Bicarbonato"**.

Le acque contenenti bicarbonato, bevute durante i pasti, possono **favorire la digestione**.

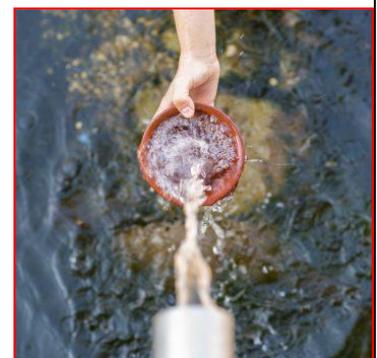
SORGENTE

Come per molti cibi, è utile sapere da dove proviene l'acqua.

Questo per avere garanzia di purezza dal punto di vista chimico e ambientale.

DATA DI SCADENZA

L'acqua minerale, come tutti gli alimenti, ha una data **di scadenza che ne indica il limite massimo per il consumo**. Con il passare del tempo, per esempio le acque frizzanti riducono la loro effervescenza.



L'ACQUA GIUSTA PER OGNI FASE DELLA VITA

Di quali micronutrienti bisogna tener conto per scegliere la bottiglia d'acqua più adatta a sé?

Non esiste una regola generale.

Dipende dall'età, fase della vita ed eventuali patologie in corso.

L'unica regola generalizzabile è quella che prescrive che **in estate è necessario stare attenti soprattutto alla quantità**, con la raccomandazione di bere molto, tendenzialmente almeno 1,5-2 litri di acqua al giorno.

“L'acqua – è uno degli alimenti base della piramide alimentare. Sull'etichetta sono riportate le indicazioni relative a tre tipi di acqua minerale che possono servire di più, in particolare alle donne.

Per tutti quelli che praticano sport, il consiglio è quello di bere tanta acqua ricca di sali minerali, in particolare *calcio, sodio, potassio, magnesio e cloruri*. In questo modo si reintegrano gli elettroliti persi con la sudorazione”.

“Il **calcio e il magnesio** – sono utili per contrastare la stanchezza mentre il magnesio, se il suo contenuto è maggiore di 50 mg/l, aiuta anche contro lo stress”.

Se in famiglia c'è predisposizione al rischio di carie dentali, il consiglio invece quello è di contribuire a prevenirla bevendo acqua con un **contenuto di fluoro** maggiore di 1 mg/l e in generale la raccomandazione è di scegliere un tipo di acqua ricca di calcio per la crescita dei più piccoli.

Il lavoro dei reni e il colore dell'urina: le abitudini corrette

Attraverso i reni il nostro corpo elimina l'acqua in eccesso e le scorie attraverso l'urina.

Quando **nell'organismo c'è un eccesso di acqua**, l'urina è abbondante e assume un colore chiaro, quasi trasparente, perché è più diluita.

Quando al contrario l'urina è poca e ha un colore giallo intenso significa che il corpo è povero di acqua ed è necessario dunque assumerne in maggiore quantità.

La regola è semplice:

❖ **più acqua si beve** (o si assume attraverso gli alimenti) **e maggiore sarà la quantità di urina espulsa**

Bisogna bere più del normale quando si è affetti da calcolosi renale, così da agevolare l'espulsione dei piccoli calcoli presenti.

Per prevenire la formazione di nuovi calcoli invece è necessario bere almeno 2-3 litri al giorno al di fuori dei pasti.

Simili quantità sono da bere anche per prevenire le infezioni urinarie e quando si è persa molta acqua a **causa di forte sudorazione, vomito o diarrea**.

L'assunzione di troppa acqua può essere pericolosa per chi soffre di insufficienza renale, per chi è in dialisi o per chi soffre di patologie legate al cuore e al fegato in presenza di edemi.

L'IMPORTANZA DELL'IDRATAZIONE PER LA PELLE

L'acqua è, in ogni stagione, una preziosa alleata della pelle, ma lo diventa in modo particolare quando, con l'arrivo del freddo, tende a essere più secca e screpolata.

“La pelle infatti ha bisogno di essere idratata dall'interno, grazie a un'adeguata quantità di acqua e liquidi assunti ogni giorno, e protetta dall'esterno con creme idratanti e specifiche per il viso.

Inoltre, momento cruciale per la protezione della pelle è la detersione sia del viso, che dovrebbe avvenire sempre con **latti detergenti adatti al tipo di pelle**, sia del corpo.

La temperatura dell'acqua del bagno o della doccia non dovrebbe essere mai troppo calda, preferendo una doccia veloce con acqua tiepida anche in inverno.

Non si deve poi dimenticare la protezione della *pelle con olii da bagno per il corpo*, oltre a ricordarsi di umidificare l'ambiente, perché aiuta a evitare la pelle secca perché favorisce il mantenimento dell'omeostasi dell'idratazione corporea. Infine, anche l'alimentazione aiuta a proteggere la pelle dal freddo soprattutto se la dieta è varia, ricca di frutta e verdura, e di **acidi grassi essenziali omega 3**”.

(Salute, Humanitas)

PREVENZIONE E SALUTE**I CONSIGLI UTILI PER RIPRENDERSI DALLA SBORNIA**

Un video della Società Americana di Chimica illustra cosa accade all'organismo dopo l'abuso di alcol e fornisce qualche suggerimento per riprendersi al meglio. Soprattutto il giorno dopo

Un video illustrato (e semplice) che racconta, in pochi passaggi, tutto quello che accade al corpo umano quando si beve troppo.

Ma che, soprattutto, spiega come riprendersi dopo una sbornia. Con consigli utili su quali alimenti consumare e quanta acqua bere.

A proporlo è la Società Americana di Chimica che, in un filmato di pochi minuti, riportato anche da *La Stampa*, descrive gli effetti dell'eccesso di alcol e le contromisure da adottare quando si abusa di **drink, superalcolici, birre e vino**.

**Sintomi ed effetti**

Disidratazione, vertigini, stanchezza, mal di testa, nausea, agitazione **diarrea e vomito** sono tra i sintomi più comuni di una sbronza.

E colpiscono chiunque.

Gli effetti, invece, possono essere diversi e variare da una persona all'altra. In generale, però, come descrive il video, è bene sapere che l'alcol, una volta **raggiunto il fegato, viene metabolizzato da due enzimi**,

- ❖ l'**ADH**, che converte l'etanolo in acetaldeide,
- ❖ l'**ALDH**, che trasforma l'acetaldeide in acetato.

Secondo gli esperti, un **alto livello di acetaldeide** porta perdita di memoria, spossatezza, secchezza delle fauci e deterioramento cognitivo.

Gli effetti sul sonno

Ma tra le conseguenze dell'eccesso di bevande alcoliche sono numerosi anche gli effetti sul sonno, dato che l'alcol tende a far diminuire l'attività REM.

Può capitare, quindi, che dopo una sbornia la qualità del sonno peggiori dando la sensazione di aver dormito poco.

I consigli

- ❖ *Cuocersi delle **uova** appena svegli è uno dei rimedi più comuni.*

Questo alimento contiene, infatti, un'alta concentrazione di **cisteina**, un amminoacido che aiuta a eliminare alcune delle sensazioni provocate da una bevuta abbondante.

Tra i suggerimenti c'è anche quello di bere un bicchiere d'acqua per ogni drink consumato, perché più si beve, meno si rischia la disidratazione.

Secondo gli studiosi, poi, è bene non bere un'ora e mezza prima di andare a dormire, anche per evitare di alzarsi per andare in bagno, processo che interrompe il sonno, di qualità già precaria.

Oltre all'esortazione, generale, di consumare bevande alcoliche con moderazione, l'organizzazione americana suggerisce anche un pasto sostanzioso prima di bere, perché di grande aiuto nella diminuzione dell'assorbimento di alcol nel sangue.

(Salute, Il Giornale)

Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

LA BACHECA



NEWS DECRETO TRACCIABILITÀ FARMACI VETERINARI

Si fornisce un breve riepilogo sulle news relative al decreto sulla tracciabilità dei farmaci veterinari

Si informa che, nella riunione dello scorso 13 dicembre, la Conferenza Stato-Regioni ha espresso il proprio parere sul testo recante **“Modalità applicative delle disposizioni in materia di**



tracciabilità dei medicinali veterinari e dei mangimi medicati, ai sensi dell'art. 3 della Legge 20 novembre 2017, n.167”.

Il decreto si applica al sistema informativo di tracciabilità dei medicinali veterinari, mangimi medicati e prodotti intermedi, comprendente anche il sistema per la prescrizione medico-veterinaria elettronica, obbligatoria, com'è noto, dal 1° gennaio 2019 secondo quanto previsto dalla L. 108/2018.

In particolare, il provvedimento stabilisce le informazioni, con le relative **modalità di acquisizione**, che i produttori, i depositari, i grossisti e i titolari delle autorizzazioni alla vendita diretta, nonché i titolari degli stabilimenti che producono mangimi, **le farmacie, le parafarmacie autorizzate**, i titolari dell'autorizzazione al commercio di mangimi medicati e di prodotti intermedi, i medici veterinari, attraverso la prescrizione, inseriscono nel sistema informativo di tracciabilità dei medicinali veterinari e dei mangimi medicati.

Limitatamente alla fase distributiva, il decreto si applica ai medicinali veterinari autorizzati ad essere immessi in commercio sul mercato italiano contenenti sostanze stupefacenti e psicotrope ai sensi del DPR 309/1990.

Con riferimento, invece, alla fase della prescrizione-dispensazione-conservazione documentale e, nello specifico, al profilo relativo all'applicabilità del modello di ricetta elettronica anche ai medicinali stupefacenti, la Federazione, considerate alcune criticità interpretative, ha rivolto uno specifico quesito al Ministero della salute.

Si fa, pertanto, riserva di fornire ulteriori precisazioni non appena il Dicastero avrà fornito i chiarimenti richiesti.

Come precisato sul sito del Ministero, il decreto prosegue ora il suo iter con la firma del Ministro della salute, la registrazione da parte della Corte dei Conti e la pubblicazione nella G.U. della Repubblica Italiana.

Sebbene il termine a partire dal quale la legge prevede **l'obbligatorietà della ricetta veterinaria elettronica non abbia subito rinvii**, come sopra precisato, è presumibile che, attesi i tempi tecnici di registrazione e pubblicazione del decreto concernente le modalità applicative, il nuovo sistema subirà uno slittamento.

Sarà cura della Federazione fornire tempestivi aggiornamenti in merito.

ESERCIZIO ABUSIVO della PROFESSIONE

Art. 12 l. 11/1/2018 n. 3 (Legge Lorenzin)

Esercizio abusivo di una professione

1. L'articolo 348 del codice penale e' sostituito dal seguente:

«Art. 348 (**Esercizio abusivo di una professione**).

- ❖ Chiunque abusivamente esercita una professione per la quale è richiesta una speciale abilitazione dello Stato è punito con la **RECLUSIONE da sei mesi a tre anni** e con la multa da **€ 10.000 a € 50.000**.

La condanna comporta la pubblicazione della sentenza e la confisca delle cose che servirono o furono destinate a commettere il reato e, nel caso in cui il soggetto che ha commesso il reato eserciti regolarmente una professione o attività, la trasmissione della sentenza medesima al competente Ordine, albo o registro ai fini dell'applicazione dell'interdizione da uno a tre anni dalla professione o attività regolarmente esercitata.

Si applica la pena della **RECLUSIONE da uno a cinque anni** e della multa da **€ 15.000 a € 75.000** nei confronti del **Professionista che ha determinato altri a commettere il reato** di cui al primo comma ovvero ha diretto l'attività delle persone che sono concorse nel reato medesimo».



ORARI e TURNI di APERTURA

Art. 1 comma 165 l. 124/2017

Gli orari e i turni di apertura e di chiusura delle **farmacie convenzionate** con il Servizio Sanitario Nazionale stabiliti dalle autorità competenti costituiscono il livello minimo di servizio che deve essere assicurato da ciascuna farmacia.

E' facoltà di chi ha la titolarità o la gestione della farmacia di prestare servizio in orari e in periodi aggiuntivi rispetto a quelli obbligatori, purchè ne dia **preventiva comunicazione** all'autorità sanitaria competente e all'**ordine provinciale dei farmacisti** e ne **informi la clientela mediante cartelli affissi all'esterno dell'esercizio**.



Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli: parte la Web-TV

Web TV dell'Ordine dei Farmacisti della provincia di Napoli.

Il video, le rubriche e i servizi della Web TV dell'Ordine, per raccontare attraverso le immagini la Categoria, le iniziative e gli eventi più importanti.



**Un altro passo importante che
qualifica l'intera Categoria e il
Nostro impegno**

Come seguire la WEB-TV

: collegarsi sul Portale Istituzionale

www.ordinefarmacistinapoli.it/ sezione NEWS / Web Tv Ordine Farmacisti della provincia di Napoli

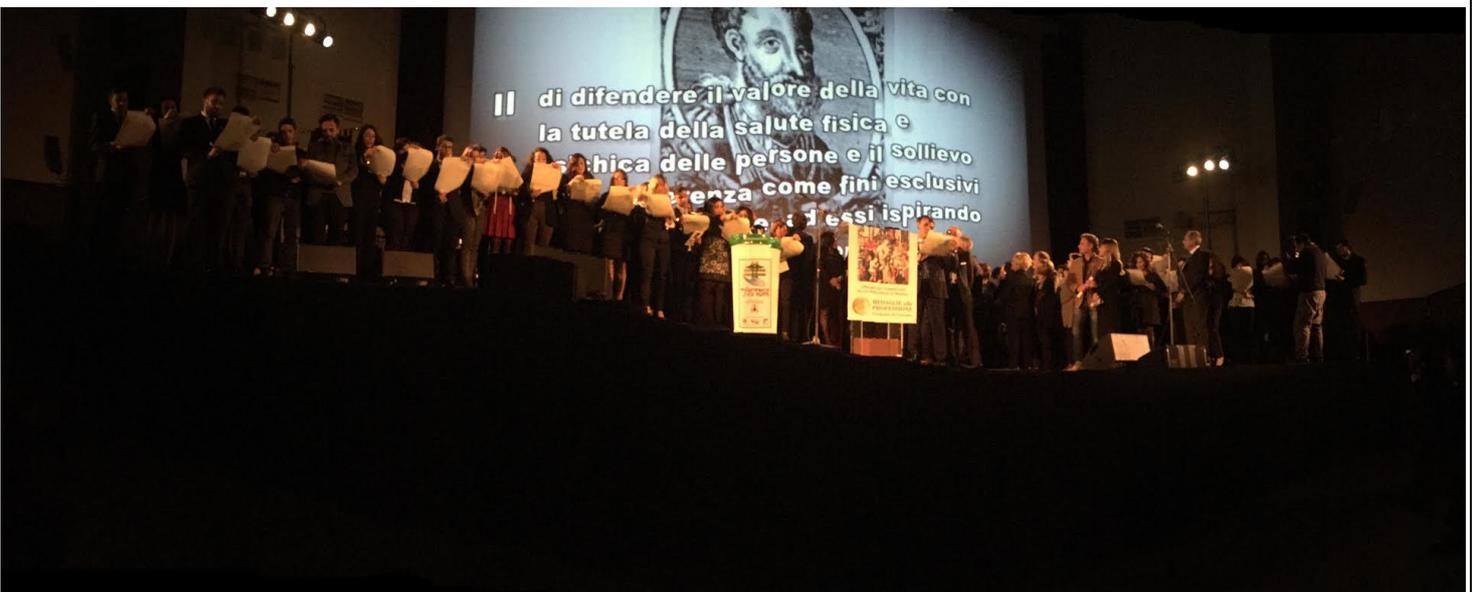
Di seguito il link dove poter visionare i primi

7 servizi:

1. l'annuncio dell'apertura della Web-TV
2. Progetto **"Una Visita per Tutti"**:
3. **DDL Concorrenza: Cosa Fare?**
4. **Manovre salvavita** e defibrillatore : Ruolo del Farmacista
5. **Vaccinazione antinfluenzale**
6. **Vaccinazioni Obbligatorie e Raccomandate**
7. **Fatturazione Elettronica in Farmacia**

<http://www.ordinefarmacistinapoli.it/web-tv-ordine-farmacisti-della-provincia-di-napoli>





CADUCEO D'ORO 2018 - PANEL DEGLI SPONSOR

Si ringraziano tutte le aziende che con un contributo volontario hanno permesso la realizzazione dell'evento

in collaborazione con

