



# farma DAY

Il notiziario in tempo reale per il farmacista a cura del Prof. Vincenzo Santagada



Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli



## farma DAY

Il notiziario in tempo reale per il farmacista a cura del Prof. Vincenzo Santagada



Martedì 01 Luglio 2014, S. Ester, Carolina

Anno III - Numero 442

### AVVISO

#### Ordine

1. Antiossidanti e diete

#### Notizie in Rilievo

##### Scienza e Salute

2. Cancro al seno, le obese hanno maggiori rischi di recidiva

##### Domanda e Risposta

3. Che cosa sono le cellule staminali?

novità

### Proverbio di oggi.....

**Valgono chiù l'ucchie che e schioppettate**  
(Colpiscono più gli occhi che le fucilate)

## ORDINE: ANTIOSSIDANTI E DIETE

**Nutrizione, diete, alimenti e attività fisica. Quello che serve sapere per una buona salute. Due eventi organizzati dall'Ordine su tematiche attuali.**

**Ruolo e importanza degli antiossidanti alimentari** nella salute dell'uomo, Ruolo dei radicali liberi: sono dannosi e perché?

**Obesità, cos'è e come si affronta.** Quando si è obesi o in sovrappeso. Diete per dimagrire, diete dimagranti, le diete efficaci, le diete veloci, peso forma, consigli e trucchi per dimagrire. Sfatiamo molti miti alimentari e quelli legati alle diete veloci. Grande spazio alla dieta mediterranea. Di tutto ciò si parlerà





# farmaDAY



Il notiziario in tempo reale per il farmacista a cura del Prof. Vincenzo Santagada

Anno III – Numero 442

Martedì 01 Luglio 2014, S. Ester, Carolina

## AVVISO

### Ordine

1. Antiossidanti e diete

## Notizie in Rilievo

### Scienza e Salute

2. Cancro al seno, le obese hanno maggiori rischi di recidiva

### Domanda e Risposta

3. Che cosa sono le cellule staminali?



### Prevenzione e Salute

4. Ogni mal di schiena va capito. Per non curarlo troppo (o poco)
5. Il segreto di un matrimonio felice? Dormire nudi

### Dermatologia e Salute

6. Non volete mettere la crema solare? Cinque scuse da smontare subito



## Proverbio di oggi.....

**Valgono chiù l'ucchie che e schioppettate**  
(Colpiscono più gli occhi che le fucilate)

## ORDINE: ANTIOSSIDANTI E DIETE

*Nutrizione, diete, alimenti e attività fisica. Quello che serve sapere per una buona salute. Due eventi organizzati dall'Ordine su tematiche attuali.*

**Ruolo e importanza degli antiossidanti alimentari** nella salute dell'uomo, Ruolo dei radicali liberi: sono dannosi e perché?

**Obesità, cos'è e come si affronta.** Quando si è obesi o in sovrappeso. Diete per dimagrire, diete dimagranti, le diete efficaci, le diete veloci, peso forma, consigli e trucchi per dimagrire. Sfatiamo molti miti alimentari e quelli legati alle **diete veloci**. Grande spazio alla **dieta mediterranea**. Di tutto ciò si parlerà nei due eventi organizzati dall'Ordine presso la nostra sede.

<b>Mercoledì 2 Luglio</b> Ore 21.00	<b>"Antiossidanti: dalla Natura alla Farmacia, ovvero che Bio ci aiuti"</b>	<b>Prof. Orazio Tagliatela Scafati</b>
<b>Lunedì 7 Luglio</b> Ore 21.00	<b>I Falsi Miti Alimentari!</b>	<b>Dr Franco De Chiara</b>

## CHE COSA SONO LE CELLULE STAMINALI?

*Sono cellule "giovani" che si moltiplicano e non hanno ancora assunto la funzione e la conformazione definitiva.*

Ne esistono di due tipi: **embrionali** e **adulte**. **Staminali embrionali:** sono presenti esclusivamente nell'embrione nelle primissime fasi dello sviluppo e possono generare tutti i tipi cellulari di cui è composto il nostro corpo.

Le **staminali adulte** invece si trovano nei tessuti già maturi, dove servono come fonte di ricambio cellulare (es., la pelle va incontro a un continuo rinnovamento delle sue cellule, che non sarebbe possibile se non avesse una sua riserva di staminali che, moltiplicandosi in continuazione, forniscono la "materia prima" per il ricambio cellulare).

**Per i trapianti:** Le cellule staminali sono al centro della ricerca medica perché il loro sviluppo può essere indirizzato in lab. per ottenere tessuti di diverso tipo, e potrebbero quindi costituire la materia prima per i trapianti. (Focus)

SITO WEB ISTITUZIONALE: [www.ordinefarmacistinapoli.it](http://www.ordinefarmacistinapoli.it)

[iBook Farmaday](#)

E-MAIL: @ [ordinefa@tin.it](mailto:ordinefa@tin.it); [info@ordinefarmacistinapoli.it](mailto:info@ordinefarmacistinapoli.it)

SOCIAL – Seguici su Facebook – Diventa Fan della nostra pagina [www.facebook.com/ordinefarmacistinapoli](http://www.facebook.com/ordinefarmacistinapoli)



## PREVENZIONE E SALUTE

## IL SEGRETO DI UN MATRIMONIO FELICE? DORMIRE NUDI

Lo suggerisce un sondaggio britannico promosso dal marchio Cotton Usa, dal quale risulta che chi dorme senza vestiti ha una maggior intesa di coppia.

**Nudi, pigiamati o con tutina:** L'abbigliamento notturno condiziona l'intesa di coppia e al tempo stesso è probabile che ne sia anche una conseguenza:

in particolare dichiara di avere **un'unione matrimoniale felice:**

- il 57% dei dormienti nudi,
- contro il 48% di coloro che dormono in pigiama,
- il 43% di quelli che scelgono la camicia da notte
- e il 38% di chi opta per la tutina (qualsiasi cosa significhi).



È un po' la scoperta dell'acqua calda, nel senso che dormire senza alcun indumento è già di per sé un gesto che presuppone intimità, fiducia e intesa. Ma questo ennesimo studio celebra comunque la scelta di dormire come mamma ci ha fatto e la interpreta come un segnale di armonia di coppia.

**L'importanza della camera da letto:** Va osservato comunque che in generale l'ambiente della camera da letto influenza l'intesa matrimoniale, amplificando il piacere o esasperando il fastidio.

Come emerge ancora dallo studio se il partner dorme nudo/a in candida lenzuola di seta e la camera matrimoniale è linda e gradevole sarà per es. molto meglio per il matrimonio rispetto a uno scenario decadente che prevede briciole tra le coperte luride e partner che indossa calzini.

Come direbbero i francesi: *ça va sans dire*.

**Come mamma ci ha fatto:** L'usanza di dormire senza alcun indumento è più frequente di quanto si creda, quantomeno tra i britannici.

Dallo stesso sondaggio risulta infatti che 4 inglesi su 10 hanno questa abitudine e molti tra questi sono, a sorpresa, over cinquantacinquenni. Del resto la scelta di dormire nudo è sintomatica non solo del rapporto con il proprio coniuge, ma anche con sé stessi, presupponendo un buon rapporto con il proprio corpo. Senza contare che secondo gli esperti è consigliato dormire direttamente a contatto con le lenzuola, senza la costrizione di indumenti talvolta scomodi.

Infine **Marilyn Monroe docet:** la sua leggendaria dichiarazione in cui affermava di dormire nuda, semplicemente con due gocce di profumo, ha fatto sognare milioni di uomini, indicando che l'abbigliamento ideale per un sonno di coppia è il non-abbigliamento. (*Salute, Corriere*)

## CANCRO AL SENO, LE OBESE HANNO MAGGIORI RISCHI DI RECIDIVA

*La scoperta è dell'Istituto nazionale dei tumori di Milano*

Le donne che hanno avuto un tumore al seno, se in sovrappeso o obese, hanno un rischio quasi doppio di avere una recidiva rispetto alle altre. Il risultato emerge dallo studio clinico **Diana5** condotto negli ultimi 5 anni presso l'**Ist. dei tumori di Milano**. La ricerca è stata portata avanti su 2.300 donne tra 35 e 70 anni con diagnosi di carcinoma della mammella.



**Punto di partenza** - A riferire il dato è il direttore scientifico dell'Istituto precisando che proprio in base a questi dati sta partendo un nuovo studio con l'obiettivo di verificare e prevenire il **legame fra stili di vita e tumori**. Si tratta del **Progetto MeMeMe**: "I tre "Me" stanno per sindrome metabolica, dieta mediterranea e metformina. Quest'ultimo è un farmaco usato da 50 anni per curare il diabete che ha effetti metabolici simili a quelli di una dieta sana". (*Salute, Tgcom24*)

## NON VOLETE METTERE LA CREMA SOLARE? CINQUE SCUSE DA SMONTARE SUBITO

*Le radiazioni ultraviolette si comportano in maniera simile a quelle di una bomba atomica: il danno di oggi non viene dimenticato, ma sommato a quelli successivi*

**Che il sole faccia bene lo dicono i medici: più luce, più allegria.** Ma i medici dicono anche che questa benefica stella va rispettata. Sempre, a maggior ragione ora che l'estate invoglia a crogiolarsi sotto i suoi caldi raggi. *Pareo per lei, short per lui, occhiali e capello sono i must della spiaggia.* Eppure non basta. **Per proteggersi a dovere, ci vuole anche un buono strato di crema solare da stendere, ora dopo ora, su viso e corpo.** Un gesto semplice, spesso trascurato perché l'abbronzatura vince sul buonsenso. Peggio, sulla prevenzione. Qui cinque luoghi comuni sul prendere il sole che il prof. Nicola Mozzillo, dir. del Dip. di Chirurgia del Melanoma e Tessuti Molli dell'Ist. Nazionale dei Tumori di Napoli, ci ha smontato con dati e studi scientifici alla mano.



**Posso fare a meno della crema solare, tanto non mi scotto mai:** «Le radiazioni ultraviolette si comportano in maniera simile a quelle di una bomba atomica: il danno di oggi non viene dimenticato, ma sommato a quello di domani, dopodomani e così via. Danni che sulla pelle si traducono in rughe, perdita di elasticità dei tessuti, fino a generare tumori. Dai più comuni carcinomi basocellulari, causati proprio dalla continua esposizione ai raggi solari (chi per lavoro sta tutto il giorno all'aria aperta), fino al terribile melanoma, tipico dei colletti bianchi, ovvero di chi trascorre tutta la settimana in ufficio e nel weekend va in barca vela. *Un'improvvisa e acuta esposizione al sole che trova la pelle impreparata*»

**Il sole è un toccasana per la vitamina D. Più ne prendo, meglio è:** «Vero. Ma una ventina di minuti al sole è più che sufficiente perché l'organismo, attraverso la pelle del volto, delle mani o delle gambe, sintetizzi questa vitamina così fondamentale, per es., per la salute delle ossa. Non serve, però, stendersi su un lettino, basta fare una bella camminata. Tutto qui» precisa l'esperto.

**Sono il classico tipo mediterraneo e posso fare a meno della protezione:** «Nulla di più sbagliato. **Di certo le persone dalla carnagione scura incappano meno nel melanoma.** Non a caso gli svedesi si ammalano di più, proprio perché biondi, con la pelle chiara e gli occhi azzurri. Lo stesso vale per i piemontesi, rispetto ai siciliani. Ma gli altri carcinomi, come il già citato basale o il più aggressivo spinocellulare, non mettono assolutamente il tipo latino al riparo da possibili pericoli. Anzi».

**I tumori della pelle non sono così frequenti:** «Un dato su cui riflettere: ogni anno, in Italia, muoiono circa 1.500 persone di melanoma. Che si posiziona, così, al quarto posto nella graduatoria dei big killer. Un tipo di tumore che, se non lo si prende in fase iniziale, dove la sopravvivenza è garantita al 100%, lascia ben poche speranze. Un vero e proprio razzo, **capace di raddoppiare la sua aggressività nel giro di 30 giorni.** C'è di più. Mentre altri tumori, come quello alla mammella nella donna o alla prostata nell'uomo, hanno a disposizione un armamentario terapeutico molto efficace, il melanoma no. E le poche armi servono nella gran parte dei casi solo ad allungare la vita di alcuni mesi».

**I filtri solari fanno male tanto quanto i raggi Uv:** «Alcuni studi hanno evidenziato un aumento dei tumori cutanei in chi usava la crema solare. Non per l'impiego del filtro in sé. Ma perché il suo utilizzo portava le persone a credere di poter stare più a lungo sotto il solleone. Da qui l'impennata dei carcinomi. **Non basta stendere la crema una volta sola in tutta la giornata.** L'operazione va ripetuta quando ci si tuffa, si fa una doccia, si suda e così via». Che termina con una novità.

«Il nostro istituto ha messo a punto un'app, chiamata "Salvati la pelle", scaricabile su iPhone e iPad. Una volta localizzata la nostra posizione, ci dice per quanti minuti possiamo stare al sole, proprio lì dove siamo». (Salute, Corriere)

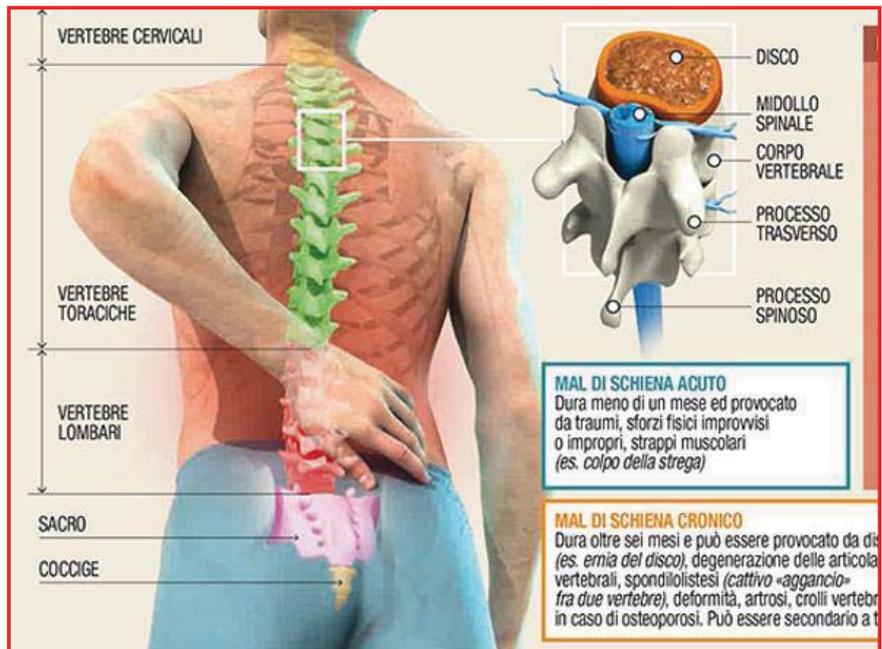
**PREVENZIONE E SALUTE****OGNI MAL DI SCHIENA VA CAPITO  
PER NON CURARLO TROPPO (O POCO)**

*A volte si eccede con esami e interventi. Se invece il dolore «cronicizza» non va trascurato. La lombalgia provoca più disabilità di qualsiasi altra malattia*

**Ci sorregge in posizione eretta, sopporta il nostro peso, protegge il midollo spinale e i nervi che inviano segnali da e per il cervello.** Questo ruolo così importante espone inevitabilmente la schiena a

qualche guaio. Secondo le stime, infatti, l'80% delle persone è destinato prima o poi a fare i conti con il mal di schiena.

Il più delle volte si tratta di un problema acuto, dovuto a "errori" nella vita di tutti i giorni: **uno sforzo fisico improvviso o improprio, una posizione sbagliata nel sonno o al lavoro, i chili di troppo, i muscoli poco allenati sono tutte cause del comune mal di schiena.** Più o meno doloroso, mette tuttavia al tappeto, visto che, secondo una recente indagine pubb. sulla



rivista *Annals of Rheumatic Diseases* e condotta in 187 Paesi, complessivamente la lombalgia provoca più disabilità di qualsiasi altra malattia:

**il dolore e le limitazioni di movimento sono causa di frequenti assenze dal lavoro** (circa il 12-13% del totale) e portano dal medico come pochi altri disturbi. Negli ambulatori dei medici di famiglia ogni giorno arrivano in media 2-3 casi di lombalgia e il mal di schiena è la terza causa per cui si chiede una visita secondo dati della Società Italiana di Medicina Generale.

**Che cosa fare, allora, quando si è vittime del «colpo della strega» e simili?** «In genere, il comune mal di schiena passa da solo in un paio di settimane - spiega Carlo Maurizio Montecucco, dir. della Reumatologia del Policlinico San Matteo di Pavia. In questi casi ci si può rivolgere al medico di base per avere un **analgesico**; si anche a un iniziale riposo, per scaricare la colonna e alleviare i fastidi, ma senza protrarre l'immobilità oltre le 48 ore.

**La maggioranza di questi mal di schiena «semplici» in realtà potrebbe essere prevenuta;** non serve neanche precipitarsi a fare radiografie o risonanze magnetiche, utili soltanto quando ci sono indizi che il dolore sia associato a qualche problema più serio. Se facessimo questi esami a tutti i quarantacinquantenni, troveremmo quasi sempre piccoli segni di artrosi o ernie del disco, che però non a tutti provocano sintomi: sottoporsi ai test in caso di dolori porta ad attribuirne la causa a lesioni a volte minime, che non avrebbero bisogno di cure specifiche. Morale, gli approfondimenti servono solo se c'è il dubbio fondato che il mal di schiena non sia «banale». I segnali che devono insospettire circa quest'ultima eventualità sono, ad es., *la presenza di febbre, l'esordio improvviso in una persona di oltre 65 anni, il dolore alla gamba e la difficoltà a camminare per colpa di una sciatica, la persistenza del fastidio da oltre sei mesi, nonostante le cure.*

In quest'ultimo caso si parla di **mal di schiena cronico** e spesso chi ne soffre arriva a scoprirne il motivo dopo anni di sofferenze, come spiega Bernardo Misaggi, dir. della Struttura di Chirurgia Vertebrale e Scoliosi all'Istituto Ortopedico Gaetano Pini di Milano:

**«Tanti convivono con il dolore finché la qualità della vita scade così tanto da rendere impossibile andare avanti.**

Il percorso per arrivare alla diagnosi parte dalla radiografia (eventualmente associata a risonanza magnetica o TAC), che è in grado di individuare le due cause più comuni di dolore cronico:

- *la prima è la degenerazione dei dischi fra una vertebra e l'altra, che disidratandosi perdono la loro funzione di cuscinetto e spesso protrudono all'esterno, schiacciando i nervi e provocando dolore alla schiena e sciatica;*
- *la seconda è la degenerazione delle articolazioni vertebrali che, sovraccaricate, si ingrossano e fanno "slittare" le vertebre, rendendole instabili».*

«Le cause cambiano anche a seconda dell'età: nei giovani, ad es., si può trattare di **spondilolistesi**, una "malformazione" per cui due vertebre si agganciano male e possono dare mal di schiena.

Riguarda una persona su venti, ma non necessariamente provoca dolore o richiede una cura.

Fra i 20 e i 60 anni i motivi di mal di schiena cronico sono diversi:

- *oltre che dal **peggioramento di una spondilolistesi**,*
- *in molti casi può dipendere da una **discopatia cronica***
- *da una **deformità scoliotica della colonna** che si manifesta da adulti, più comune fra le donne;*
- *esiste poi una quota di soggetti in cui il dolore può essere espressione di **tumori o metastasi** (ma in questi pazienti di solito si hanno anche altri sintomi).*

Dopo i 65 anni il mal di schiena meno spesso è dovuto a una discopatia, perché i dischi intervertebrali si denervano e perdono la capacità di "sentire" il dolore che vi si origina; più spesso si tratta di spondilolistesi degenerata, deformità, grosse forme di artrosi o crolli vertebrali dovuti all'osteoporosi».

**Superate le fasi più acute con analgesici e un breve riposo, come combattere il mal di schiena cronico?** «La prevenzione di nuovi "attacchi" attraverso le regole di comportamento quotidiane resta sempre il primo, fondamentale passo.

Inoltre, sono utilissimi anche i *trattamenti conservativi per riposizionare correttamente i dischi intervertebrali e ridurre le tensioni sui legamenti della schiena*, ad es. con l'autotrazione su appositi lettini o le manipolazioni effettuate da un bravo osteopata».

«I trattamenti conservativi, dalle fasce elastiche alle sedute dal fisiatra, devono sempre essere tentati prima di passare a un'eventuale chirurgia, cui peraltro è necessario ricorrere in pochissimi casi - osserva Misaggi -.

Nel 95% dei pazienti **l'ernia del disco ad es. guarisce da sola**, bisogna intervenire solo quando il dolore non passa

da mesi nonostante tutte le terapie e soprattutto se c'è una compromissione evidente del nervo sciatico, perché la "pressione" del disco erniato ha provocato un deficit motorio o sensoriale del piede.

Operare un'ernia è comunque relativamente semplice, più difficile invece "consolidare" le vertebre con viti quando il mal di schiena è dovuto a una grossa instabilità vertebrale; inoltre, in questo caso il sollievo dal dolore si paga con il prezzo di una riduzione della mobilità della colonna.

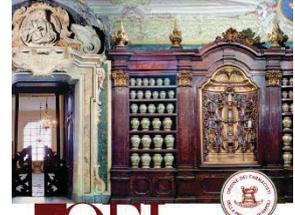
La chirurgia perciò è appannaggio di casi selezionati, nei quali tutte le altre opportunità di prevenzione e cura hanno fallito». (*Salute, Corriere*)







# farmaDAY



FOFI 100 ANNI 1912-2012

Il notiziario in tempo reale per il farmacista a cura del Prof. Vincenzo Santagada

Anno III – Numero 443

Mercoledì 02 Luglio 2014, S. Maria delle Grazie, Ottone

## AVVISO

### Ordine

1. Antiossidanti: dalla natura alla farmacia, ovvero che "Bio ci aiuti"

### Notizie in Rilievo

#### Scienza e Salute

2. Ingiustizie genetiche, i belli si ammaliano meno dei brutti
3. I vantaggi della mammografia in 3D
4. I globuli rossi modificati possono trasportare i farmaci

#### Domande e Risposte

5. Più ami più vivi a lungo?



#### Prevenzione e Salute

6. Come tenere a bada gli insetti estivi

#### Alimenti e Salute

7. Prevengono i tumori e rinforzano le ossa: Ecco perché mangiare cavoli fa bene alla salute



Proverbio di oggi.....

**Rafaniè, fatte accattà 'a chi nun te sape**

Detto ad indicare che non ci si lascia ingannare

## ORDINE: ANTIOSSIDANTI dalla NATURA alla FARMACIA, OVVERO CHE "BIO ci AIUTI"

*Quello che serve sapere per una buona salute.*

**Ruolo e importanza degli antiossidanti alimentari** nella salute dell'uomo, Ruolo dei radicali liberi: sono dannosi e perché?

**Di questo si parlerà stasera all'Ordine.**

Mercoledì 2 Luglio  
Ore 21.00

"Antiossidanti: dalla Natura alla Farmacia, ovvero che Bio ci aiuti"

Prof. Orazio  
Tagliatela Scafati

## INGIUSTIZIE GENETICHE, I BELLI SI AMMALANO MENO DEI BRUTTI

*Le persone più attraenti hanno una salute a prova di bomba*

Non solo nasino all'insù, occhi magnetici e fisico mozzafiato, **bellissimi e bellissime hanno fatto il jackpot nella lotteria della genetica ottenendo anche una salute di ferro.**

Di contro, **bruttini e bruttine sono cornuti e mazziati** perché corrono più rischi di ammalarsi. La prova scientifica di alcuni luoghi comuni - "Le disgrazie non vengono mai da sole" e "Piove sempre sul bagnato" - arriva da uno studio condotto dalla **Univ. of Cincinnati** e pubblicato su **Evolution And Human Behaviour**.

**Lo studio** - Acufene, asma, diabete, pressione alta, colesterolo alto, depressione. Queste sono solo alcune delle patologie in cui le persone attraenti hanno meno possibilità di incappare. Inoltre, vengono loro diagnosticate meno malattie mentali o fisiche durante tutto l'arco della vita.

**Più sani, più belli** - Sono stati trovati legami diretti tra la bellezza fisica e una serie di problemi di salute: **più attraente era stata classificata una persona, più bassi erano i rischi di una cattiva salute.**

**Bellezza come indicatore di un buon Dna** - E' riscontrato che uomini e donne attraenti chiedono meno giorni di malattia al lavoro. Questo supporta la teoria in base alla quale *la bellezza fisica è un indicatore di geni sani.* (Ansa)



SITO WEB ISTITUZIONALE: [www.ordinefarmacistinapoli.it](http://www.ordinefarmacistinapoli.it)

E-MAIL: @

[ordinefa@tin.it](mailto:ordinefa@tin.it);

[info@ordinefarmacistinapoli.it](mailto:info@ordinefarmacistinapoli.it)

iBook Farmaday

SOCIAL – Segui su Facebook – Diventa Fan della nostra pagina [www.facebook.com/ordinefarmacistinapoli](http://www.facebook.com/ordinefarmacistinapoli)



**SCIENZA E SALUTE****I VANTAGGI DELLA MAMMOGRAFIA IN 3D**

*L'evoluzione dell'attuale mammografia digitale in un test su 500mila donne: «vede» meglio il seno, trova più tumori e riduce i falsi positivi. Può diventare l'esame standard*

**La mammografia in 3D scova un numero maggiore di tumori del seno invasivi e riduce il numero di ulteriori approfondimenti non necessari.**

Lo sostiene uno studio americano pubblicato sulla rivista scientifica *Journal of the American Medical Association (Jama)*, che ha preso in esame i dati circa mezzo milione di mammografie effettuate in 13 differenti centri statunitensi.



**Mammografia 3D: vede meglio il seno:** La mammografia tridimensionale, nota anche come **tomosintesi digitale del seno**, è l'evoluzione dell'attuale mammografia digitale.

Il mammografo digitale 2D, grazie a un sistema di pendolazione del tubo tradizionale che emette le radiazioni, consente di acquisire mammografie in 3D. In pratica, a differenza di una normale mammografia, dove la macchina è fissa, **nella tomosintesi si muove intorno al seno, creando con i raggi X un'immagine tridimensionale dei tessuti mammari sovrapposti.**

«Anche in Italia è già utilizzato in molti ospedali.

**Tra pro e contro si va verso il cambiamento:** Dai rilevamenti dello studio emerge che con la tomosintesi sono stati **diagnosticati il 41% in più di tumori al seno invasivi**, inoltre è diminuito del 15% dei richiami (e conseguenti ulteriori indagini) dovuti a falsi positivi e, in generale, è stato **scovato il 29% in più di carcinomi mammari.**

«Questa analisi conferma che la mammografia in 3D **scova**, rispetto a quella tradizionale, un numero maggiore di tumori potenzialmente letali e lo fa in una fase precoce, inoltre risparmia a tante donne l'ansia di ricevere esami aggiuntivi inutili per quelli che poi si verificano essere dei falsi positivi».

I **vantaggi** appaiono chiari: l'esame dura soltanto pochi secondi in più, ma i medici ottengono informazioni più dettagliate, perché si vedono meglio le varie «strutture e livelli» dei tessuti mammari. «In effetti il pro del 3D è che ha dimostrato una **maggiore sensibilità** (capacità di identificare il cancro) e **specificità** (capacità di riconoscere come tali le immagini falsamente dubbie) rispetto alla mammografia digitale, perlomeno nello screening.

Il **contro** è che la dose di radiazioni è per ora un poco superiore a quella della sola mammografia digitale. È però prevedibile che la tecnica 3D sostituirà l'attuale a breve. In particolare sarà utile nella mammografia di screening, visto che riduce il numero di richiami per accertamenti e aumenta la capacità di scovare la malattia». (*Salute, Corriere*)

**PIÙ AMI PIÙ VIVI A LUNGO?**

*Amare ed essere riamati allunga la vita*

E' quanto è stato evidenziato da una ricerca effettuata da un gruppo di studiosi dell'Univ. di Melbourne (Australia), secondo cui **un legame di coppia saldo e affettuoso determina un rallentamento dell'orologio biologico che scandisce il progredire dell'invecchiamento fisico.**

Le pene d'amore fanno male al cuore. Non è solo un modo di dire: ora è provato.

**Affari di cuore:** Lo studio ha preso in considerazione un gruppo di uomini malati di cuore, rilevando che il rischio di sviluppare un infarto diminuiva notevolmente nei soggetti che avevano accanto una moglie attenta, innamorata, prodiga di premure. (*Focus*)



**ALIMENTI E SALUTE**

## PREVENGONO I TUMORI E RINFORZANO LE OSSA: Ecco Perché MANGIARE CAVOLI fa BENE alla SALUTE

*Cavolfiore, cavolo verza, cavolo cappuccio, cavoli di Bruxelles.*

Sono diversi tipi di ortaggi con altrettanti nomi, ma appartengono tutti alla stessa famiglia - quella delle crucifere - e **sortiscono gli stessi benefici**:

- sono **antiossidanti**, e quindi difendono le cellule dallo stress ossidativo e dall'invecchiamento;
- hanno diverse proprietà **antitumorali**;
- **prevengono l'anemia** grazie all'importante quantitativo di ferro e, mediante le **vitamine** e i **minerali** in essi contenuti, risultano estremamente benefici per la salute umana.

Il tutto, a fronte di un **quantitativo di calorie e grassi molto basso**, quasi trascurabile: 250 grammi di uno di questi vegetali lessi - circa una porzione - contiene infatti circa 63 calorie, 1 solo grammo di grassi e 11 grammi di carboidrati (di cui 8 grammi di fibra e 1 grammo di zuccheri), oltre a 5 grammi di proteine.

**Cavolfiori, broccoli e simili sono inoltre ricchissimi di vitamine**

**e minerali**: è sufficiente sapere che una porzione da 250 grammi di uno di questi vegetali lessi contiene oltre il 250% del fabbisogno giornaliero di **vitamina A**, oltre 50% del fabbisogno quotidiano di **vitamina C**, il 26% del fabbisogno di **calcio**, il 12% di ferro e il 10% di **vitamina B-6 e magnesio**.

Contengono inoltre molta vitamina K (250 gr di cavolo lesso ne contiene 770 microgrammi, oltre il 100% del fabbisogno quotidiano), oltre all'acido folico (vitamina B9), alla tiamina (vitamina B1), alla niacina (vitamina PP), all'acido pantotenico (vitamina B5), alla colina (sostanza che lavora a stretto contatto con le vitamine del gruppo B), al fosforo e al potassio.

**Proprio grazie alle loro caratteristiche nutrizionali, le crucifere sono responsabili di molti e diversi benefici per la salute.** Diversi studi hanno messo in evidenza che il consumo di broccoli e cavoli **allontana il rischio di sviluppare diverse neoplasie**, tra cui quelle al polmone e al colon-retto. Ricerche più recenti hanno anche evidenziato i benefici effetti contro il cancro alla mammella e alla prostata, oltre che contro il melanoma, contro il cancro del pancreas e quello dell'esofago.

Grazie all'elevata quantità di vitamina K, i cavoli migliorano l'assorbimento del calcio e ne riducono l'eliminazione attraverso le urine, **rinforzando le ossa**. Attraverso l'alto contenuto di fibre e acqua **stimolano la regolarità intestinale** e mantengono l'apparato digerente in salute.

Le fibre contenute in questi vegetali, inoltre, sono valide alleate **contro il diabete** (è stato dimostrato che nei soggetti con diabete 2 una dieta a base di fibre aiuta a mantenere nei giusti livelli glicemia, lipidi e insulina).

Grazie all'elevato apporto di vitamina A (indispensabile per la crescita di tutti i tessuti) e di vitamina C (fondamentale per la costruzione e il mantenimento del collagene), inoltre, cavoli e simili **rendono pelle e capelli più belli e più forti**. L'acido folico previene poi il deposito di livelli eccessivi di omocisteina nell'organismo, effettuando un'**azione anti-depressiva** (l'omocisteina interferisce con la produzione di dopamina, serotonina e noradrenalina, ormoni che giocano ruoli importanti nella regolazione di sonno, appetito e umore).

La colina, infine, collabora nel mantenere compatta la **struttura delle membrane cellulari**, favorisce la trasmissione degli impulsi nervosi, facilita l'assorbimento dei grassi e **riduce le infiammazioni croniche**. (*Salute, Sole 24ore*)



**SCIENZA E SALUTE**

## I globuli rossi modificati possono trasportare i farmaci

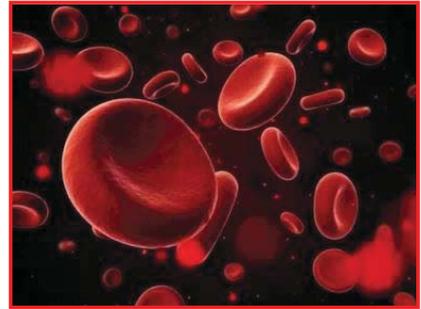
*Una nuova strategia, made in Usa, per veicolare e diffondere le terapie nell'organismo: modificandone il Dna, gli eritrociti possono legare antibiotici e altre molecole.*

Sono milioni e circolano liberamente nel sangue, raggiungendo ogni organo e distretto del corpo umano: **perché, quindi, non sfruttarli per diffondere le terapie?**

L'intuizione è dei ricercatori del Whitehead Institute for Biomedical Research di Cambridge, nel Massachusetts, che hanno **ingegnerizzato i globuli rossi umani** rendendoli capaci di legare sulla propria superficie delle molecole diverse da ossigeno e anidride carbonica, i bagagli normalmente trasportati.

Il vantaggio degli eritrociti è quello di essere numerosi, avere una vita abbastanza lunga rispetto alle altre cellule ematopoietiche (in media 120 giorni) e di essere privi di nucleo in fase matura.

Ciò significa che ogni modificazione artificiale nel Dna, come in questo caso l'inserimento di specifiche sequenze da parte degli scienziati, viene persa prima che i globuli rossi entrino in circolo, rendendo il comportamento delle cellule ingegnerizzate controllabile e prevedibile, a prova di spiacevoli sorprese. Sfruttando queste caratteristiche, il team americano, nello studio pubblicato su *Pnas*, **ha alterato la struttura degli eritrociti**, attraverso il loro corredo genetico, in modo che esprimessero **un recettore di superficie capace di legare farmaci e antibiotici**. «Dal momento che i globuli rossi umani possono circolare nel sangue fino a quattro mesi, si può prevedere di utilizzarli per introdurre anticorpi specifici per tossina, creando nell'organismo una riserva immunitaria duratura». La tecnica, seppure da implementare e da verificare sotto il profilo della sicurezza, potrebbe essere adottata **anche per spegnere le infiammazioni**, i cui mediatori sono proprio circolanti nel sangue, o **'agganciare' il colesterolo**, riducendone il livello complessivo. (OK, Salute e Benessere)



## SCOPRIRE IL RISCHIO DI IPERTENSIONE DALLA SALIVA

*Un test del DNA indolore permette di capire se si diventerà ipertesi oppure no, con alta accuratezza. Da non trascurare, però, lo stile di vita, prima strategia preventiva.*

Il test è un **semplice tampone nel cavo orale** e identifica la predisposizione genetica a essere ipertesi, sfruttando il DNA nella saliva.

A disposizione dei pazienti, presso il Centro Diagnostico Italiano di Milano, arriva anche in Italia, dove **almeno un terzo di uomini e donne** adulte soffrono di ipertensione, riconosciuto come uno dei principali fattori di rischio per infarto e ictus.

Il test per gli ipertesi è frutto di anni di ricerche internazionali che hanno svelato alcuni geni a capo di meccanismi **di regolazione della pressione arteriosa**, come gli ormoni che influenzano l'escrezione renale di sale e acqua (*il sistema renina-angiotensina-aldosterone*) o l'**uromodulina**, una proteina molto abbondante nelle urine che è coinvolta nel corretto funzionamento dei reni. Dal DNA è possibile capire se una persona presenta una o più varianti di questi 'geni dell'ipertensione'. L'esame, semplice e indolore, consente di individuare una predisposizione all'ipertensione, in molti casi su base familiare, e può anche essere adottato per stabilire, in chi soffre già di pressione alta, **quale sia la terapia più efficace** sulle basi del profilo molecolare individuale. **E per chi non risultasse a rischio?** Meglio, comunque, non abbassare la guardia: *l'ipertensione non è solo 'ereditabile' ma può essere fortemente influenzata dallo stile di vita, sovrappeso e fumo inclusi.* (OK, Salute e Benessere)



## COME TENERE A BADA GLI INSETTI ESTIVI

*Come tutti gli anni, con l'arrivo del caldo si presentano puntuali anche gli insetti.*

Con la loro presenza possono arrecare non solo fastidio, ma anche rappresentare un potenziale pericolo per la salute. Dagli esperti i consigli su come difendersi, tenerli lontani ed evitare le infezioni.

Gli insetti che popolano le giornate e le serate estive possono essere fonte di fastidio sì, ma possono anche rappresentare un pericolo. Tenerli a bada diviene dunque un modo per trascorrere giornate e serate in serenità e tranquillità.

Ci sono **insetti innocui, come mosche e simili**, ma anche **insetti che possono pungere causando nel migliore di casi solo prurito o dolore**, ma anche **possibili reazioni allergiche** o fastidi più o meno accentuati.

Vi sono però anche **insetti che possono essere veicolo di malattie più o meno serie**.

**Zecche**: possono veicolare la malattia di Lyme (o borreliosi) – una malattia di origine batterica che questi insetti prendono con il sangue infetto dell'animale su cui si attaccano.

**Un loro morso può così infettare l'essere umano** che ne venga a contatto. I sintomi più comuni sono un'eruzione cutanea di forma circolare che compare dopo circa una settimana o fino a 30 giorni dopo.

Si presenta come una chiazza rossastra più o meno intensa. E' pruriginosa e si possono avere sintomi simili a quelli dell'influenza, ma si possono avere anche alterazioni al battito cardiaco, paralisi facciale, formicolio, intorpidimento, mal di testa e altri. Ecco quindi un insetto da cui tenere le distanze.

**Zanzara**: se da una parte può essere soltanto un fastidio, dall'altra può rappresentare **un veicolo del cosiddetto West Nile Virus** (o virus del Nilo occidentale): attenzione pertanto a questi insetti, specie se si viaggia in posti dove è più diffusa. Ma prendersi un'infezione da questo insetto non è da escludere anche nel nostro Paese, che è già stato oggetto di alcuni casi. Questo virus ha come serbatoio principale gli uccelli e gli animali domestici e a trammetterlo sono le zanzare del genere Culex.

I sintomi principali sono abbastanza simili a quelli della malattia di Lyme.

L'ideale è pertanto difendersi innanzitutto dal **rischio di contrarre qualche malattia**, prima ancora che proteggersi dal semplice fastidio.

A questo proposito alcuni esperti in malattie spiegano come agire per evitare a questi insetti di essere fonte di minaccia per la salute.

Secondo gli esperti, i comuni prodotti repellenti per insetti contengono fino al 30% di DEET (**dietiltoluamide**) per la massima protezione. Questi prodotti forniscono una protezione di più lunga durata a seconda di quale è la concentrazione di DEET.

I repellenti per insetti di questo genere, come quelli contenenti **citronella**, **sono in genere sicuri per le persone e i bambini** a partire dai due mesi di età, sottolineano le esperte. In quest'ultimo caso, però, devono essere gli adulti a somministrare questi prodotti ai bambini più piccoli per evitare inalazioni o ingestioni accidentali, o ancora contatto con occhi o altre parti delicate.

In alternativa ai prodotti di questo genere ci sono i tessuti trattati con **permetrina**, che sono comodi per chi passa molte ore all'aperto; è importante proteggersi indossando abiti a maniche lunghe e pantaloni lunghi per coprire la pelle; **indossare colori chiari o tenui** che tendono a non attirare gli insetti, indossare abiti larghi per evitare irritazioni della pelle. E' anche importante tenere d'occhio sintomi che segnalano una possibile puntura di insetti pericolosi, come febbre, vomito, sonnolenza eccessiva, gonfiore, arrossamento e infezioni. **Tutti questi casi necessitano di cure mediche**.

Un primo immediato rimedio, è quello di utilizzare una **lozione a base di calamina** per togliere il fastidioso prurito di una puntura di zanzara. Insomma, con i dovuti accorgimenti, possiamo goderci l'estate e tenere a bada gli insetti. (*Salute, La Stampa*)







# farmaDAY



FOFI 100 ANNI 1912-2012

Il notiziario in tempo reale per il farmacista a cura del Prof. Vincenzo Santagada

Anno III – Numero 444

Giovedì 03 Luglio 2014, S. Tommaso , Leone

## AVVISO

### Ordine

1. I Falsi miti alimentari! Quali diete? Lunedì 2 Luglio 2014

## Notizie in Rilievo

### Scienza e Salute

2. Secondo esperti, le statine hanno più benefici che rischi
3. Per un buon sonno segui l'orologio dentro la tua testa



### Prevenzione e Salute

4. Aria condizionata: come utilizzarla per non ammalarsi

### Alimenti e Salute

5. Pasta e pane fanno davvero ingrassare?



Proverbio di oggi.....

**Nun se sape tenè tre cicere mmocca**

Non sa tenersi tre ceci in bocca (non è capace di tenere un segreto)

## ORDINE: DIETE, CONSIGLI PER DIMAGRIRE

Nutrizione, diete, alimenti e attività fisica. Quello che serve sapere per una buona salute.

**Obesità, cos'è e come si affronta.** Quando si è obesi o in sovrappeso.

**Diete per dimagrire, diete dimagranti, le diete efficaci, le diete veloci, peso forma, consigli e trucchi per dimagrire.** Sfatiamo molti miti alimentari e quelli legati alle **diete veloci**. Grande spazio alla **dieta mediterranea**.

Di tutto ciò si parlerà nell'evento organizzato dall'Ordine presso la nostra sede.

Lunedì 7 Luglio  
Ore 21.00

I Falsi Miti Alimentari!  
Consigli e Trucchi per Dimagrire

Dr Franco  
De Chiara

## SECONDO ESPERTI, LE STATINE HANNO PIU' BENEFICI CHE RISCHI

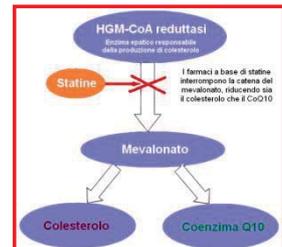
*Ci sono prove schiaccianti le quali dimostrano che i benefici delle statine superano di gran lunga i rischi di effetti collaterali.*

A ribadirlo sono 6 professori provenienti da università britanniche, come riporta un articolo pubbl. sul quotidiano 'Daily Mail'.

Molti medici e pazienti sono preoccupati per l'**eccesso di prescrizione del farmaco collegato da alcuni disturbi come dolore muscolare e diabete.**

Ma il gruppo di 6 docenti, tra cui cardiologi ed epidemiologi, hanno respinto i timori di eventuali effetti collaterali. "I trial hanno dimostrato in modo inequivocabile che **le statine riducono la mortalità per malattia coronarica** e che ci sono livelli molto bassi di rischio per gravi effetti collaterali".

Il farmaco attualmente è disponibile solo per chi ha il 20% di rischio di subire un infarto o un ictus. Lo assumono circa 7 milioni di cittadini britannici. Le nuove linee guida, invece, consigliano ai medici di prescrivere le statine anche a chi ha un rischio del 10 %, cioè a un totale di 10 milioni di britannici. (Agi)



SITO WEB ISTITUZIONALE: [www.ordinefarmacistinapoli.it](http://www.ordinefarmacistinapoli.it)

E-MAIL: @

[ordinefa@tin.it](mailto:ordinefa@tin.it);

[info@ordinefarmacistinapoli.it](mailto:info@ordinefarmacistinapoli.it)

iBook Farmaday

SOCIAL – Segui su Facebook – Diventa Fan della nostra pagina [www.facebook.com/ordinefarmacistinapoli](http://www.facebook.com/ordinefarmacistinapoli)



## SCIENZA E SALUTE

# Per un buon sonno segui l'orologio dentro la tua testa

«La sera non andrei mai a letto». «Che belle le prime ore del mattino: si può fare moltissimo, rendono il doppio». Bastano queste due frasi a delineare due “cronotipi”: l'allodola e il gufo.

«Lark e owl in inglese. Agli americani piacciono queste denominazioni», sorride Roberto Manfredini, grande esperto di cronobiologia, membro di varie associazioni statunitensi e italiane dedicate a questo settore della medicina e docente di Medicina interna all'Università di Ferrara.

Cronos in greco significa tempo.

### E noi siamo fatti anche di tempo:

il tempo della biologia è governato dal nostro **orologio interno centrale**, che è stato scoperto nei primi anni Novanta ed è andato via via rivelando influenze sempre più estese e sottili. E altri orologi hanno dimostrato di possedere quasi tutti i nostri organi, nonché le cellule.

«Nei primi anni del nuovo millennio si sono **scoperti i primi geni circadiano-dipendenti**, cioè con un loro ciclo *circa-diem*, dal latino: ritmati sulle 24 ore del giorno. E negli ultimi 4-5 anni si è verificato che cuore, rene, polmoni hanno ciascuno un proprio orologio. Sincronizzato, si intende, con l'orologio centrale».

### Si sa solo che c'è o si è trovato anche dove è incastonata questa supersveglia?

«È situata nel nostro cervello, nell'ipotalamo, in una zona detta **nucleo soprachiasmatico**. La veglia e il sonno costituiscono i due imperativi principali dettati dalle nostre lancette cerebrali e sono governati dall'**alternanza luce-buio**. A questo ritmo vivevano gli uomini primitivi, a questo ritmo vivono gli animali: con lo stadio di veglia invertito se sono “programmati” per la vita notturna.

Nel nostro occhio c'è una parte non visiva, un fascio nervoso ancestrale collegato direttamente con l'ipotalamo, un'autostrada retina-ipotalamo che dà il segnale del cambiamento della luce e dice quando è ora di dormire o di svegliarsi».

### Ma oggi noi non andiamo a letto all'arrivo del buio, dall'Ottocento la luce elettrica ha cambiato le nostre abitudini. Conta questa luce per il masterclock?

«Nient'affatto. E questo orologio resta nel nostro organismo in quanto costituisce un vantaggio evolutivo. Nel senso che sapere prima che cosa può succedere – arriva la notte, arriva il giorno o anche si avvicina l'ora dei pasti – e organizzarsi di conseguenza (internamente e fuori) è un aiuto. Migliora l'efficienza».

**Ma noi andiamo a letto tardi, a tenebre inoltrate.** «È una **desincronizzazione, non un bene**: per una parte di quanti hanno problemi di sonno l'origine è lì. L'uomo **resta fondamentalemente diurno, ma abbiamo grandi capacità di adattamento**. Per es. il *jet-lag*, lo star male provocato appunto dallo sfasamento del nostro orologio interno con quello esterno quando in aereo superiamo almeno 4-5 fusi orari: ebbene, *un terzo di persone non ne risente affatto mentre un terzo ne soffre molto*. E l'altro terzo ha un po' di disagio».

**Vero che il jet lag cambia se si va a ovest, per esempio dall'Italia a New York, oppure a est?** «Si dice *“East is least, West is best”*, l'est è il peggio, l'ovest il meglio. Per rimettersi in sesto con i ritmi sonno-veglia, mal di testa, nausea, **bastano 3-4 giorni arrivando a New York**, mentre **di ritorno in Italia, o se si va in India o Giappone, ne occorrono otto**».

**Torniamo all'inizio: com'è il tipo “allodola”?** «Rappresentano il 15% delle persone. Verso sera hanno sonnolenza, quindi vanno a letto e si alzano presto. Rendono al massimo al mattino. Tendono ad accorciare il ritmo sonno-veglia per cui, per es., soffrono meno del lavoro a turni».



**E i "gufi"?** «Rappresentano un altro 15%: vanno a letto e si svegliano tardi, con sonnolenza dopo il risveglio e hanno maggiore difficoltà di adattamento ai ritmi ambientali e sociali.

Di sera si sentono al massimo. La restante parte non ha caratteristiche così marcate rispetto al sonno, tende all'uno o all'altro cronotipo.

In tutti l'arrivo del buio stimola la produzione di melatonina, un ormone che induce al sonno, mentre l'alba avverte di fermarla.

Ma sono mille altri i meccanismi che vengono stimolati in un senso o in altro».

**Dice l'Ecclesiaste che "c'è un tempo per ogni cosa". L'impressione è che lo dica anche la cronobiologia.** «In effetti sì. Si studia anche la cronopatologia che indica quando è più probabile che una malattia acuta colpisca.

Per l'infarto si sa dagli anni Ottanta per ricerche condotte a Harvard che fatali possono essere le prime 2-3 ore dopo il risveglio o le ultime 2-3 prima del risveglio.

La spiegazione sta nel contemporaneo superattivismo di tanti fattori interni mentre, per es., in quelle stesse ore le *coronarie sono più strette ed è al minimo l'azione della sostanza che scioglie i trombi*».

**Cosa si deve fare al mattino?** «Al mattino bene per le attività mentali, per imparare, perciò la scuola è sincronizzata benissimo».

**Ma dopo la scuola, nel pomeriggio, si deve studiare. La mente non è più limpida?** «Va bene anche il pomeriggio, ma non appena mangiato. Diciamo che verso le 14 – anche se si è mangiato solo un'insalata – c'è una flessione verso la sonnolenza. Meglio fare un riposino.

Molte ditte americane ormai prevedono questo "riposino", anche solo di 15-20 min., alcune hanno predisposto stanze apposite.

Perché sanno che poi scatta una forte ripresa delle facoltà mentali e dell'attivismo».

**Per lo sport?** «Massimo di adrenalina nel pomeriggio, per la forza muscolare le ore migliori sono 16-19. Se invece lo sport richiede precisione, destrezza manuale come nel tiro con l'arco o con la pistola, le ore ideali sono quelle del mattino».

**E per guidare l'auto?** «Il picco terribile è tra le 2-4 di notte. Il tempo degli incidenti tremendi. Perché – è provato – il tempo di latenza dei nostri riflessi in quelle ore raddoppia. Per frenare, per es., ci mettiamo il doppio. Anche se noi non ce ne accorgiamo.

Non fidarsi di se stessi o di essere un tipo "gufo" per stare al volante in quelle ore».

**Perché a volte che ci si sveglia più stanchi di quando si è andati a letto?** «Ciò accade quando si fanno sogni di paura, di corse forsennate, di pericoli incombenti, in quei momenti il nostro organismo va a mille come se quelle corse e quei pericoli fossero reali. Il sogno lo inganna. Così l'organismo si stanca».

**Computer, cellulari e tablet hanno qualche effetto sul sonno?** «Si è visto che la luce blu di questi schermi è più potente della luce bianca naturale e la superano nello stimolare il nostro orologio biologico. Di sera, sposta il cronotipo dei ragazzi, rendendoli più nottambuli. È meglio che dopo cena si lascino perdere gli schermi vicino agli occhi e ci si dedichi ad altre attività. Ma molta luce blu viene anche dalle lampade a led, da parte dell'illuminazione urbana:

*la produzione di melatonina viene rimandata perché questa luce inganna l'orologio interno facendogli credere che sia ancora giorno.*

L'inquinamento luminoso è anche questo. Da diverse ricerche emerge che gli adolescenti di città hanno ritmi circadiani spostati verso la notte rispetto a coetanei che vivono in campagna.

Inoltre, per gli sfasamenti luce-buio dovuti alla luce artificiale e al ritmo che ha preso la nostra civiltà i bambini oggi dormono in media un'ora e mezzo in meno dei piccoli di un secolo fa.

Il poco sonno non è per nulla igienico, può aprire la porta o facilitare, nel tempo, diverse malattie. Anche le più gravi». (Fondazione Veronesi)

**SCIENZA E SALUTE****PASTA E PANE FANNO DAVVERO INGRASSARE?**

*Adoro pane, pasta e patate. È proprio vero che fanno ingrassare e che sono comunque un attentato alla linea?*

**Risponde Giacinto Miggianno, dir. del Centro Nutrizione Umana, Università Cattolica di Roma.**

È un errore bandire completamente dalla dieta **pane, pasta e patate** solo per il timore di ingrassare perché esso sono parte integrante della dieta mediterranea. Questi alimenti, se consumati in giuste quantità e soprattutto in associazione con delle proteine, contrariamente a quanto si possa pensare, possono anche aiutare a perdere peso o a mantenere intatta la massa magra. Invece esagerare con le proteine, come imporrebbe la moda delle ultime diete, senza fornire all'organismo zuccheri induce da parte dell'organismo un processo di ricerca di queste sostanze nella massa magra: si perde peso, è vero, ma insieme ad esso anche muscoli.



Allora il **segreto del consumo dei carboidrati è sceglierli fra quelli che hanno un basso indice glicemico**, ovvero che fanno innalzare di poco la glicemia nel sangue.

Tra di essi può essere incluso anche il **pane**: benché l'indice glicemico 'reale' di questo alimento sia elevato (tra il 70 e il 100) è possibile abbassarlo optando per del pane integrale (il cui impasto deve essere omogeneo scuro e non bianco arricchito di puntini neri perché in questo caso si tratta di farina raffinata a cui è stata aggiunta della crusca), il quale contenendo più fibre ha un impatto minore sulla linea o del pane di qualche giorno che, una volta persa umidità e cambiata la struttura naturale dell'amido, viene assimilato più lentamente o ancora le *friselle d'orzo pugliesi (niente grissini e crackers invece!)* le quali, rispetto al frumento, sono più ricche di un particolare amido che rilascia più lentamente il glucosio.

Per le **patate**, il trucco invece è la cottura. **Se le si ama lessate, occorre cucinarle la sera prima e lasciarle in frigo tutta la notte; questo tempo consente di ottenere una sufficiente quantità di amido resistente all'azione degli enzimi**, con la conseguente riduzione dell'indice glicemico.

Se poi il condimento è costituito da una vinaigrette composta da olio extravergine di oliva (poco, circa 8 g.) e aceto (28 g.) ancora meglio, perché l'indice glicemico si abbassa ulteriormente.

E per accontentare la gola, qualche volta ci si può concedere anche un piatto di **patate fritte** (decisamente migliori di quelle al forno) in olio extravergine di oliva; lo shock termico rende gli amidi più resistenti e per questo non digeriti.

Anche gli **gnocchi possono essere mangiati con tranquillità**, soprattutto se si aggiunge all'impasto - rigorosamente fatto in casa - un uovo che permette un rilascio più lento dei glucidi, facendo attenzione a scolarli non appena vengono a galla in modo da impedire all'amido di assorbire acqua (è proprio quest'ultima che lo rende più assimilabile).

Infine la **pasta**: questo alimento ha un indice glicemico fra i 40 e i 50, dunque medio, ma si può cercare di annullare l'effetto ingrassante **mangiandola saltata in padella con un filo di olio, o scolata al dente, o ancora accompagnata a un condimento a base di verdure ricche di fibre solubili** - quali piselli, fave, lenticchie, cicoria, barbabietole rosse, zucchine, fagiolini e carciofi - che aiutano a frenare gli zuccheri oppure, in alternativa, si possono anche scegliere delle tagliatelle all'uovo (anche in questo caso è perfetto insaporirle con un sugo di verdure 'fibrose'). **Dunque quali sarebbero le dosi giuste di carboidrati per non mettere a repentaglio la linea, soprattutto in vista dell'estate?**

Ad es., al mattino fiocchi di avena (30-40 g.), a pranzo pasta (70-80 g.) o gnocchi (fino a 200 g.) e a cena una fetta di pane del giorno prima o ancora un po' di pasta. (Fondazione Veronesi)

**PREVENZIONE E SALUTE**

## ARIA CONDIZIONATA: COME UTILIZZARLA PER NON AMMALARSI

*L'afa estiva inizia a farsi sentire e, per chi è costretto in città lontano dal fresco del mare o della montagna, l'unica soluzione per arginare le ripercussioni del caldo eccessivo sull'organismo sembra essere il condizionatore.*

**L'aria condizionata, spesso demonizzata, non è dannosa di per sé: l'equilibrio tra benefici e danni è dato dall'uso che si fa di questo elettrodomestico.**

La corretta manutenzione è una condizione imprescindibile per l'utilizzo:

*i filtri, infatti, devono essere cambiati una volta all'anno e lavati ogni quattro mesi con acqua e alcol* (ogni due mesi se in casa vivono anziani, bambini o

soggetti allergici), perché ricettacolo di allergeni, spore di muffa e microrganismi infettivi.

Per difendersi dai pollini, inoltre, ci si deve dotare di un filtro antipolline, posto all'esterno sul motore del condizionatore.

Le *muffe*, invece, tendono a formarsi nelle bacinelle per l'acqua raccolta col deumidificatore.

Bisogna quindi svuotarle settimanalmente ed eventualmente pulire i contenitori con prodotti mirati.

Stesse accortezze per **l'utilizzatissimo condizionatore in auto:**

*i filtri devono essere regolarmente puliti e cambiati ed è fondamentale per chi soffre di allergia accertarsi che sia montato anche il filtro antipolline.*

L'uscita dell'aria fredda, poi, non deve mai essere rivolta verso il corpo, ma direzionata verso il sedile del passeggero se viaggiamo da soli oppure diretta verso i vetri.

**Per dormire bene**, l'ideale è accendere il condizionatore qualche ora prima di andare a dormire e spegnerlo quando si va a letto, oppure mantenerlo acceso nei locali adiacenti alla stanza da letto, come il corridoio, e tenere aperte le porte per permettere all'aria fresca di circolare.

In ogni caso, la regola principale da seguire è quella dei **5 gradi di differenza tra la temperatura esterna e quella impostata sul condizionatore.**

«*Gli sbalzi di temperatura eccessivi sono, infatti, deleteri per il nostro organismo e possono favorire raffreddori, bronchiti e tracheiti, ma anche reazioni infiammatorie a carico dell'apparato osteomuscolare* - spiega la dottoressa Francesca Puggioni, specialista in Malattie dell'apparato respiratorio di Humanitas Research Hospital di Milano -.

**Attenzione, poi, a non piazzarsi direttamente sotto il getto del bocchettone:**

il rischio altrimenti è quello d'incappare in fastidiosi *torcicolli, dolori cervicali e mal di testa*».

(Salute, Il Mattino)







# farmaDAY



**FOFI** 100 ANNI 1912-2012

Il notiziario in tempo reale per il farmacista a cura del Prof. Vincenzo Santagada

Anno III – Numero 445

Venerdì 04 Luglio 2014, S. Elisabetta, Rossella, Cristina

## AVVISO

### Ordine

1. I Falsi miti alimentari! Quali diete? Lunedì 2 Luglio 2014

## Notizie in Rilievo

### Scienza e Salute

2. Il trend più Hot dell'estate: il peperoncino. Fa perdere peso, allevia i dolori e anche lo stress
3. In crescita le infezioni da streptococco: colpiscono a ogni età, dalla gola all'anca



### Prevenzione e Salute

4. Sesso: esperti, non lasciare pillole anticoncezionali sotto sole

### Domanda e Risposta

5. Qual è il frutto che contiene più acqua?

### Dermatologia e Salute

6. Smalti e ricostruzioni: quali scegliere?



## Proverbio di oggi.....

**L'amore è come 'a nucella:  
si nun 'a rumpe nun t''a po' mangia'.**

L'amore è come una nocciolina se non la si rompe non puoi gustarla.

## ORDINE: DIETE, CONSIGLI PER DIMAGRIRE

*Nutrizione, diete, alimenti e attività fisica. Quello che serve sapere per una buona salute.*

**Obesità, cos'è e come si affronta.** Quando si è obesi o in sovrappeso.

- Diete per dimagrire,
- le diete efficaci,
- le diete veloci,
- Dieta Dukan,
- Dieta Zona,
- Dieta Mediterranea,
- Scarsdale e molte altre.
- Peso forma,
- **Ogni mese una nuova dieta e i consigli per seguirla.**



Di tutto ciò si parlerà nell'evento di lunedì organizzato dall'Ordine - Sede.

**Lunedì 7 Luglio**  
Ore 21.00

**I Falsi Miti Alimentari!**  
Consigli e Trucchi per Dimagrire

**Dr Franco**  
**De Chiara**

## QUAL è il FRUTTO che Contiene più ACQUA?

*Il cocomero o anguria, che è costituito per il 95% da acqua. Seguono **pesca e melone** che ne contengono circa il 90%, l'arancia l'87%, la mela l'85%, l'uva l'80%. Mangiare 550 g. di cocomero significa introdurre nel corpo più di mezzo litro d'acqua; se per mangiarlo invece della forchetta e del coltello si usano le mani si mette in pratica il famoso detto popolare che recita: "Con il cocomero si mangia, si beve e ci si lava la faccia". Ecco perché il cocomero in molti Paesi è noto come "melone d'acqua".*

**Pochi zuccheri.** Il sapore dolce del frutto non è dovuto alla presenza di un'elevata quantità di zuccheri, bensì a particolari sostanze aromatiche. L'apporto di zuccheri è contenuto: in 100 g. di frutto ve ne sono tra 3,7 e 6,4 g. Da un punto di vista nutrizionale, il cocomero apporta soltanto 15 calorie ogni 100 g. (*Focus*)

**SITO WEB ISTITUZIONALE:** [www.ordinefarmacistinapoli.it](http://www.ordinefarmacistinapoli.it)

**iBook Farmaday**

**E-MAIL:** @ [ordinefa@tin.it](mailto:ordinefa@tin.it); [info@ordinefarmacistinapoli.it](mailto:info@ordinefarmacistinapoli.it)

**SOCIAL** – Seguici su Facebook – Diventa Fan della nostra pagina [www.facebook.com/ordinefarmacistinapoli](http://www.facebook.com/ordinefarmacistinapoli)



**DERMATOLOGIA E SALUTE****SMALTI E RICOSTRUZIONI: QUALI SCEGLIERE?**

*Gel, semipermanenti e vernici classiche. Tutti i pro e i contro da considerare prima della scelta del trattamento*

**French manicure, glitter o colori scintillanti.** La fantasia non ha limiti in fatto di unghie. E se le tue sono in salute, applicare lo smalto classico non ha controindicazioni.

«Assicurati però di non avere allergie ai costituenti del prodotto, soprattutto alla resina **toluene sulfonamide formaldeide**, che è l'elemento più sensibilizzante» avverte

**Sandra Lorenzi**, dermatologa e resp. della sezione micologia e patologia annessi cutanei dell'Istituto dermatologico europeo di Milano. «L'unico problema è

poi rimuoverlo con l'acetone perché, per quanto possa essere oleoso, per togliere la resina serve un solvente che disidrata la lamina ungueale. **Il giusto compromesso è tenere lo smalto una settimana sì e una no**», consiglia la specialista.

**Se la lamina è fragile.** «Se le tue unghie sono deboli, invece, è meglio non mettere lo smalto, nemmeno quello indurente perché poi comunque deve essere tolto con l'acetone».

«Preferisci invece degli "integratori" sotto forma di smalto idrosolubile (**li trovi in farmacia**) da applicare direttamente sulle unghie che contengono complessi multivitaminici, selenio e silicio e urea»

**In caso di funghi.** In condizioni patologiche, come le *micosi*, usare lo smalto per coprire eventuali macchie antiestetiche è una cattiva idea. Come sottolinea la dermatologa: «L'unghia deve essere libera per poter valutare il grado di guarigione e per assorbire al meglio i trattamenti specifici».

**Lo smalto semipermanente** è una buona idea per avere mani in ordine fino a tre settimane, sempre se le tue unghie sono in salute. «Va bene ricorrere a questa soluzione ma senza esagerare per non rendere l'unghia troppo fragile», puntualizza Lorenzi.

«Fai respirare le unghie per almeno un mese tra una seduta e l'altra, intervallando con smalti normali o lasciando l'unghia libera.

**Il problema sta sempre nel solvente** che, per eliminare il semipermanente, disidrata ancora di più l'unghia perché ha tempi di posa maggiori e, in alcuni casi, si deve ricorrere anche alla limatura per una rimozione totale del prodotto». Se la lamina è fragile. In caso di unghie sottili e che si spezzano è consigliabile effettuare il trattamento almeno ogni due o tre mesi.

**In caso di funghi. Lo smalto semipermanente è sconsigliato in caso di funghi.**

«Ricostruire l'unghia, invece, comporta l'uso di resine, in particolare acrilati, sostanze che possono **provocare sensibilizzazioni e allergie**», mette in guardia la specialista.

**Se la lamina è fragile.** Il trattamento è da evitare in presenza di fragilità ungueale perché quando il gel viene rimosso l'unghia sarà ancora più friabile.

**In caso di funghi.** «È da evitare non solo in caso di micosi, ma anche per prevenirle», suggerisce Lorenzi. «La ricostruzione delle unghie consiste nell'allungamento della lamina. Questo prolungamento artificiale esercita una leva sopra la tua unghia e potrebbe causare onicolisi traumatica. In pratica l'unghia potrebbe leggermente sollevarsi dal letto rischiando così infiltrazioni di funghi e batteri».

«In passato si sono verificati anche problemi cutanei (piccoli tumori della pelle) legati all'assiduità di esposizione alle **radiazioni UV** emesse dalle lampade usate per far asciugare la ricostruzione e il semipermanente. La soluzione è semplice: basta usare dei guanti o una crema con protezione 50+ sulle zone interessate», conclude la dermatologa. (OK, Salute e Benessere)



**PREVENZIONE E SALUTE****SESSO: ESPERTI, NON LASCIARE PILLOLE ANTICONCEZIONALI SOTTO SOLE**

*Se non si conosce il partner usare sempre il preservativo, non lasciare il blister della pillola anticoncezionale sotto il sole e regolare l'assunzione della pillola tenendo conto del jet lag della meta in cui si va in vacanza.*

Questi sono solo alcuni dei consigli elencati nel vademecum che la Società italiana della Contraccezione (Sic) ha stilato per non farsi mai mancare, anche in estate, la sicurezza di una corretta contraccezione. "Alle coppie - ha detto Annibale Volpe, past president della Sic - **vogliamo fornire strumenti semplici e immediati per evitare gravidanze indesiderate e malattie sessualmente trasmesse, entrambe un rischio reale in estate**". Si tratta di una "sorta di guida pratica destinata sia al gentil sesso sia agli uomini, per rintracciare in maniera chiara e veloce informazioni utili sulla contraccezione", ha aggiunto Volpe. Nell'elenco dei consigli gli esperti della Sic hanno sfatato anche alcuni falsi luoghi comuni, ricordando che la pillola non causa micosi e non interagisce con l'alcol. (Agi)

**IL TREND PIÙ HOT DELL'ESTATE: IL PEPERONCINO. FA PERDERE PESO, ALLEVIA i DOLORI e anche lo STRESS**

*Se l'estate stressa. Ci pensa il peperoncino, che arricchisce i piatti e rende più piccante la vita. Tutti i pregi della spezia che fa bene alla salute e dell'hobby della coltivazione.*

Può sembrare un controsenso utilizzare il peperoncino per condire i piatti estivi, perché si pensa che la sua piccantezza contrasti con il caldo. Niente di più errato. Il peperoncino, infatti, **possiede mille virtù culinarie e salutari**. Non a caso, è ormai risaputo come sia un alleato delle cure dimagranti, favorendo la perdita di peso; allevia i dolori e perfino lo stress.



Ecco perché una piantina di peperoncino **non dovrebbe mai mancare nell'orto o nel vaso tenuto sui davanzali o terrazzi**, per essere pronta all'occorrenza nell'occasione di una "puttanesca" o "un'arrabbiata" in compagnia di amici o parenti.

Ma il peperoncino, come accennato, non è solo cucina: sono infatti molti gli studi che hanno accertato gli **effetti positivi della capsaicina**, la sostanza piccante contenuta nei peperoncini. Uno studio della Purdue University di Indianapolis, suggerisce che **mangiare peperoncino può aiutare a ridurre l'appetito** nei confronti sia dei cibi salati che di quelli dolci, e questo può risultare di grande aiuto per evitare gli eccessi di cibo estivo. E ancora, in uno studio pubblicato in *Alimentary Pharmacology e Therapeutics*, il peperoncino viene indicato anche come ottimo coadiuvante nel lenire le dispepsie e i bruciori di stomaco.

Secondo un'indagine della *Di Meo's chili peppers plants* tra i propri clienti appassionati del pollice verde, sono più del 5 % quelli che scelgono il piacere di piantare in giardino o sul balcone, assieme ai fiori, le piante di peperoncino. Insomma, inserire il peperoncino tra gli hobby e nella propria dieta estiva può essere anche **un ottimo modo per evitare lo stress da ferie**, badare al benessere e tenere a freno le intemperanze alimentari seguendo anche il salutare motto: "meno sale più aromi!".

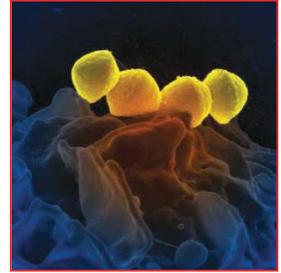
(Salute, La Stampa)

**SCIENZA E SALUTE**

## IN CRESCITA LE INFEZIONI DA STREPTOCOCCO: COLPISCONO A OGNI ETÀ, DALLA GOLA ALL'ANCA

*Con la resistenza agli antibiotici, aumentano i casi. Il batterio aggredisce i bimbi dai tre anni in su, ma anche ragazzi e adulti. La trasmissione avviene attraverso le goccioline di saliva veicolate da colpi di tosse o starnuti. Quali sono le complicazioni più gravi. Ha rovinato anche i colori degli affreschi della Villa dei Misteri di Pompei*

Un persistente dolore all'anca, sangue nelle urine, endocardite, artrite in bambini di 4-5 anni. Sono le complicanze, per fortuna rarissime, che può causare l'infezione dello streptococco, un batterio che più spesso colpisce i bambini dai tre anni in su, fino alla fine dell'adolescenza. Anche a causa dell'aumento dei fenomeni di antibiotico resistenza, lo streptococco è stato negli ultimi mesi uno dei più sgraditi 'ospiti' rilevati da pediatri e medici generici nell'organismo di giovani italiani malati. Ma è stato trovato persino negli affreschi della Villa dei Misteri di Pompei, dei quali minaccia di intaccare i colori.



**Una famiglia numerosa.** Lo streptococco è il rappresentante di una larga famiglia di batteri di cui il più importante è il **Beta emolitico di gruppo A**, responsabile di una delle patologie più frequenti in età pediatrica, cioè la *faringo-tonsillite acuta*. "Non tutte le faringiti sono causate da streptococco, anzi, il 70% delle faringiti in età pediatrica è causata da virus e di solito si risolve in pochi giorni senza necessità di trattamento. Le forme batteriche, principalmente causate da streptococco beta emolitico di gruppo A, rappresentano il 30% delle forme in età pediatrica".

Oltre alla faringo-tonsillite, tra le altre infezioni più comuni che provoca questo batterio ci sono quelle delle prime vie aeree: cioè il **rinofaringe, con le tonsille e le adenoidi, la gola ma anche le altre cavità associate, cioè i seni paranasali e l'orecchio**.

Fa parte della famiglia anche lo *streptococcus pneumoniae*, un batterio molto diffuso che si ritrova comunemente nel tratto respiratorio superiore di bambini e adulti sani e che è il microrganismo responsabile più frequentemente dell'otite media acuta del bambino.

"L'infezione pneumococcica è soprattutto la prima causa di meningite batterica e di polmonite batterica contratta in comunità ". Infine, ci sono lo *streptococco fecium e fecalis* cioè l'enterococco, che popolano abitualmente l'intestino umano.

**Come avviene il contagio.** La trasmissione avviene per passaggio del batterio da un organismo all'altro attraverso l'aria. "Sono le goccioline di saliva a provocare il contagio, in genere per uno starnuto, un colpo di tosse, una risata". I batteri possono diffondersi anche toccando oggetti che sono stati toccati da una persona come *maniglie delle porte, oggetti del bagno o utensili da cucina*. Il pericolo maggiore di contagio si ha quando il paziente è all'apice della sintomatologia, ma il batterio può essere contagioso fino a 21 giorni dalla comparsa se non curato. Periodo di incubazione: 2-4 giorni.

**Non solo bambini.** Nella numerosa famiglia degli streptococchi, c'è il beta emolitico di gruppo B che in condizioni normali è presente nel cavo orale ed anche nell'intestino dell'uomo e degli animali. Ma questo patogeno può diventare un nemico dell'organismo. E' il caso dello *streptococco agalactiae* nell'uomo che può provocare diverse infezioni tra cui le più gravi sono quelle che coinvolgono i neonati e che possono addirittura provocare mortalità fetale, neonatale e materna.

"Lo *streptococco agalactiae* può colonizzare l'uretra dell'uomo ed anche la mucosa genitale della donna. Attraverso il rapporto sessuale avviene poi il contagio da donna a uomo, ma la trasmissione più preoccupante è quella che avviene tra madre e nascituro durante la fase del travaglio, poiché il suo sistema immunitario è ancora debole e non in grado di difendersi dall'aggressione del patogeno".

Le tipiche infezioni scatenate dallo *Streptococco agalactiae* nell'uomo sono **polmonite, meningite, batteriemia, sepsi**, mentre nei neonati può addirittura provocare danni cerebrali gravi ed in alcuni casi causare anche la morte. Inoltre, questo patogeno può diventare opportunista nei soggetti che hanno un sistema immunitario profondamente debilitato come gli anziani, i pazienti immunodepressi e i soggetti che hanno il diabete o la cirrosi.

Anche lo **Streptococco beta emolitico di gruppo A** può essere molto temibile per gli adulti.

"Pur essendo un germe molto comune che si trova nel cavo orofaringeo anche senza causare patologie", "può causare complicanze serie specie negli anziani che subiscono interventi di protesi d'anca o odontoiatriche che possono rappresentare un veicolo di infezione".

**I sintomi.** *Mal di gola, arrossamento faringeo, febbre, cefalea, ingrossamento dei linfonodi e, specie nei bambini, anche vomito, anoressia e dolori addominali.* Sono questi i sintomi principali di un'infezione da Streptococco Beta emolitico di gruppo A. I pazienti con il batterio dello streptococco possono avere anche difficoltà a deglutire, con puntini rossi alla base della bocca.

**Come si diagnostica.** "Per capire se è in atto un'infezione da Streptococco si effettua un **esame culturale su materiale del rinofaringe prelevato mediante un tampone sterile**; il risultato è disponibile in qualche giorno - dice la professoressa Esposito - , ma oggi ci sono anche dei test rapidi che in pochi minuti sono in grado di identificare la presenza del germe nel tampone e che possono essere eseguiti anche dal pediatra".

Il risultato viene considerato attendibile al 99%. Oltre al test rapido è consigliato l'**antibiogramma** - che richiede tempi più lunghi - per verificare a posteriori la giustezza dell'antibiotico utilizzato.

**Come si cura.** "Le Linee guida italiane prevedono la prescrizione da parte del pediatra o del medico di base di una terapia antibiotica per 10 giorni", spiega Esposito. "**L'amoxicillina** è il farmaco di prima scelta ma si possono somministrare anche le **cefalosporine di seconda generazione** per 5 giorni".

Circa 24 ore dopo la prima somministrazione, la febbre tende a scendere e il paziente non è più infetto, nei 2 o 3 giorni successivi lentamente spariscono anche gli altri sintomi. L'infezione, però, non lascia immunità permanente: è possibile ammalarsi più di una volta.

Più problematico è il **trattamento delle infezioni dello Streptococco pneumoniae** che è diventato resistente agli antibiotici. "Negli ultimi anni sono stati sviluppati nuovi antibiotici, tra cui **daptomicina e linezolid**, che hanno sviluppato la capacità di aggredire germi gram positivi, tra cui il Pneumoniae, e che riescono anche a superare il bio-film, cioè quella sorta di patina che si forma nel punto dell'infezione e che i vecchi antibiotici non riuscivano a penetrare".

**Il problema della resistenza.** Uno dei problemi più gravi che preoccupa la comunità scientifica è proprio quello della resistenza agli antibiotici sviluppata da alcuni di questi patogeni.

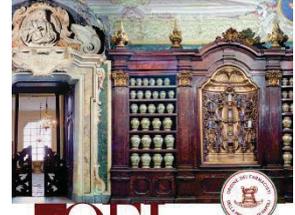
"Lo Streptococco Pneumoniae viene tenuto sotto controllo non tanto perché circola più frequentemente, ma perché sta diventando resistente anche agli antibiotici di ultima generazione". "Tra l'altro questo è *l'unico streptococco per cui esiste anche una vaccinazione che è indicata per soggetti affetti da bronchite cronica e immunodepressi*". Anche l'enterococco sta diventando resistente persino agli **antibiotici di terzo livello come i carbapenemi**.

**Le complicanze.** "Sono rarissime, ma abbastanza serie. Possono verificarsi *ascessi perintossillari o retro-faringei*, più raramente ascessi cerebrali o meningite". "Ma uno dei timori maggiori è la possibilità di insorgenza a distanza di tre settimane della **febbre reumatica che può provocare cardite** (infezione delle valvole cardiache) o la **glomerulonefrite acuta**, cioè sangue nelle urine, o anche un'artrite reattiva che, però, non lascia esiti permanenti". Il ceppo streptococco piogene può provocare anche la scarlattina che è l'unica fra le malattie esantematiche ad essere provocata da un batterio. "La scarlattina si può prendere tre volte nella vita, ma a parte il rush cutaneo non dà complicanze particolari". (*Salute, Repubblica*)





# farmaDAY



**FOFI** 100 ANNI 1912-2012

Il notiziario in tempo reale per il farmacista a cura del Prof. Vincenzo Santagada

Anno III – Numero 446

Lunedì 07 Luglio 2014, S. Edda, Claudio

## AVVISO

### Ordine

1. I Falsi miti alimentari!  
Quali diete?  
Lunedì 2 Luglio 2014

## Notizie in Rilievo

### Scienza e Salute

2. Ecco che cosa succede quando diamo un bacio
3. Terapia iperbarica, ecco le patologie per le quali è indicata



### Prevenzione e Salute

4. Lupus, è possibile abbandonare i farmaci (almeno per un po')
5. Puntura di vespa o ape? Ecco cosa fare

### Domanda e Risposta

6. Qual è il frutto che contiene più acqua?

### Alimenti e Salute

7. In quali pesci ci sono più grassi omega3?



## Proverbio di oggi.....

'A neve 'int' a' sacca

una persona che ha molta fretta e sembra che abbia 'a neve 'int''a sacca

## ORDINE: DIETE, CONSIGLI PER DIMAGRIRE

*Nutrizione, diete, alimenti e attività fisica. Quello che serve sapere per una buona salute.*

**Obesità, cos'è e come si affronta.** Quando si è obesi o in sovrappeso.

- **Diete per dimagrire,**
- **le diete efficaci,**
- **le diete veloci,**
- **Dieta Dukan,**
- **Dieta Zona,**
- **Dieta Mediterranea,**
- **Scarsdale e molte altre.**
- **Peso forma,**
- **Ogni mese una nuova dieta e i consigli per seguirla.**



Di tutto ciò si parlerà nell'evento di stasera organizzato dall'Ordine - Sede.

Lunedì 7 Luglio  
Ore 21.00

**I Falsi Miti Alimentari!**  
Consigli e Trucchi per Dimagrire

**Dr Franco De Chiara**

## IN Quali PESCI ci sono PIÙ GRASSI OMEGA3?

*Sardine, tonno, aringhe e salmone sono i pesci più ricchi di omega 3, gli acidi grassi che favoriscono l'abbassamento del colesterolo cattivo (Ldl) a favore di quello buono (Hdl), prevenendo così varie malattie, fra cui quelle cardiovascolari e la demenza senile.*

**La giusta quantità:** Diversi studi sulle abitudini alimentari hanno riscontrato che gli omega3 sono troppo poco presenti nella dieta. I nutrizionisti raccomandano di consumare piatti di mare almeno 2 o 3 volte alla settimana, magari preferendo il pesce azzurro, meno costoso. (Focus)

SPECIE	Omega3 (in gr per 100 gr di pesce)
Sardine fresche	4,08
Anguilla	3,56
Tonno fresco	2,95
Aringa fresca	2,10
Salmone fresco	2,08
Sgombro o maccarello fresco	1,99
Orata d'allevamento, filetti	1,41
Cefalo mugGINE	1,28
Sardine sott'olio sgocciolate	1,27
Branzino d'allevamento, filetti	1,26
Storione	1,02
Acciuga o alicio, fresca	0,79
Salmone affumicato	0,78
Aragosta fresca	0,69
Trota	0,65
Sogliola fresca o surgelata	0,54
Polpo	0,40
Cozze	0,38
Gamberi sgusciati surgelati	0,34
Tonno sott'olio	0,17
Merluzzo fresco	0,11

SITO WEB ISTITUZIONALE: [www.ordinefarmacistinapoli.it](http://www.ordinefarmacistinapoli.it)

E-MAIL: @

[ordinefa@tin.it](mailto:ordinefa@tin.it);

[info@ordinefarmacistinapoli.it](mailto:info@ordinefarmacistinapoli.it)

iBook Farmaday

SOCIAL – Seguici su Facebook – Diventa Fan della nostra pagina [www.facebook.com/ordinefarmacistinapoli](http://www.facebook.com/ordinefarmacistinapoli)



## SCIENZA E SALUTE

## TERAPIA IPERBARICA, ECCO LE PATOLOGIA PER LE QUALI È INDICATA

*L'elemento arriva al sangue in una forma più sfruttabile dalle cellule. Ma la Food and Drug Administration contro gli impieghi utilizzati senza prove di efficacia.*

L'ossigeno è indispensabile, senza non potremmo vivere. In alcune situazioni respirarlo ad altissima concentrazione salva la vita e la **terapia iperbarica, ovvero la somministrazione di ossigeno puro a una pressione maggiore rispetto a quella**

**dell'atmosfera**, è un trattamento efficace in moltissime malattie. Il guaio è che viene proposta sempre più spesso come cura per un'infinità di patologie, ma le prove di efficacia scricchiolano. Così, per fare chiarezza, la Fda statunitense ha pubblicato un documento in cui mettere nero su bianco quali sono gli usi "permessi" della terapia iperbarica e quelli da non raccomandare.

**Il documento:** «In rete viene perorato l'impiego della terapia con ossigeno iperbarico *contro tumori, autismo, traumi cerebrali e malattie neurodegenerative, Aids, epatite, depressione*. E questi sono solo alcuni esempi. Purtroppo, i pazienti spesso non sanno che non esistono prove inconfutabili della validità della terapia iperbarica per queste malattie, per cui molti si sottopongono a queste cure rimandando o addirittura ignorando trattamenti più utili». Sulla base di queste considerazioni, quindi, si è valutata la necessità del documento, condivisa anche dai medici della Società Italiana di Medicina Subacquea e Iperbarica che sul loro sito web hanno elencato le indicazioni all'uso della terapia iperbarica a oggi indubbe: dalle situazioni di emergenza, come la *malattia da decompressione tipica dei subacquei o l'intossicazione da monossido di carbonio, fino agli innesti cutanei, le ferite che non guariscono, le fratture a rischio o anche la retinopatia pigmentosa e le parodontopatie*.

«Il razionale alla base della terapia con ossigeno iperbarico è *portare il gas in modo semplice e non traumatico a cellule danneggiate, perché l'ossigeno può aiutarle a riprendersi*».

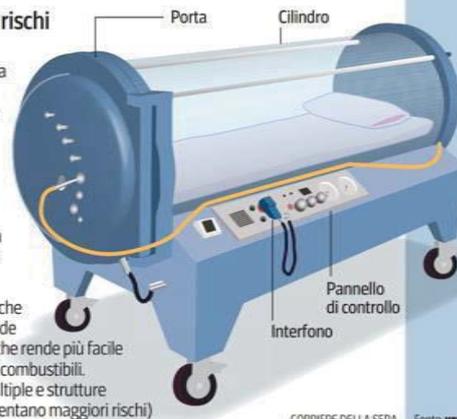
**Terapie sperimentali** «Nella terapia iperbarica - *l'ossigeno non è legato all'emoglobina, per cui, oltre ad arrivare in quantità maggiore, perché lo si eroga ad alta pressione, arriva anche "libero" nel sangue, in una forma più semplice da utilizzare da parte delle cellule*». Da qui a pensare di darlo ai neuroni sofferenti di un paziente con ictus o sclerosi multipla, con Alzheimer o Parkinson, il passo è stato breve. Ma ancora mancano prove inequivocabili di un effetto positivo: «Quando le cellule del cervello hanno sofferto una carenza di ossigeno è ragionevole pensare che il gas puro in gran quantità possa migliorarne le condizioni. Ma se il deficit risale ad anni prima, come accade ad es. nei bambini con autismo, è difficile che ci siano effetti eclatanti».

«Lo stesso vale per i tumori: negli ultimi tempi si è scoperto che **l'ossigeno ad alte dosi potrebbe essere deleterio per alcuni tipi di cancro, impedendone la crescita e la formazione di metastasi**. È il caso di alcuni *tumori del collo, toracici, di gliomi e di leucemie e linfomi*: gli studi sono in corso e non si hanno prove inconfutabili per aggiungere queste indicazioni all'elenco "ufficiale"». (Salute, Corriere)

### Come funziona e i rischi

**La struttura**  
Una camera iperbarica è composta da un cilindro resistente alle alte pressioni al quale sono collegate bombole di aria o altro gas, per creare una pressione diversa da quella atmosferica

**I pericoli**  
Nelle camere iperbariche si concentra una grande quantità di ossigeno che rende più facile l'incendio di materiali combustibili. Esistono strutture multiple e strutture monoposto (che presentano maggiori rischi)



### Le indicazioni

- Malattia da decompressione
- Embolia gassosa arteriosa
- Intossicazione da monossido di carbonio
- Gangrena e ferite cutanee (nei diabetici e non solo)
- Infezioni acute e croniche dei tessuti molli
- Lesioni da schiacciamento
- Fratture a rischio
- Innesti cutanei e lembi a rischio
- Osteomielite
- Osteonecrosi
- Retinopatia pigmentosa
- Sordità improvvisa
- Parodontopatie
- Sindrome di Ménière
- Sindrome algodistrofica

CORRIERE DELLA SERA Fonte: [www.simsi.org](http://www.simsi.org), Società Italiana di Medicina Subacquea e Iperbarica

**PREVENZIONE E SALUTE****LUPUS, È POSSIBILE ABBANDONARE I FARMACI (ALMENO PER UN PO')**

*Se la malattia è stabile, è possibile diminuire le dosi degli immunosoppressori fino a eliminarli. In un caso su due l'«astinenza» dai farmaci dura anche oltre 5 anni*

Essere malati di [lupus eritematoso sistemico](#) non è necessariamente una condanna a terapie croniche: esiste anche la possibilità di poter interrompere i trattamenti, almeno per un certo periodo, se la patologia è in una fase di remissione stabile e se si seguono strategie attente per ridurre e poi eliminare i farmaci. Lo dimostra uno studio canadese dell'[European League Against Rheumatism](#), secondo cui un paziente clinicamente stabile su due può riuscire a sospendere le terapie per più di cinque anni.



**Farmaci immunosoppressori:** Poter abbandonare i farmaci immunosoppressori almeno per un po' è un obiettivo importante per i pazienti con lupus, perché si tratta di terapie pesanti che alla lunga possono comportare un maggior rischio di infezioni e addirittura di tumori. D'altro canto il lupus è una patologia fortemente invalidante le cui ricadute comportano febbre, eruzioni cutanee e grossi dolori alle articolazioni, e che può provocare anche problemi seri come infiammazione ai reni o un coinvolgimento del cuore, dei polmoni o del cervello; perciò è altrettanto essenziale che la cura sia adeguata e incisiva, soprattutto nei casi più seri, attraverso cortisonici in alti dosaggi e immunosoppressori come **azatioprina, metotressato o mofetil micofenolato**.

**L'importanza di una strategia prudente:** Valutando i dati di tutti i malati in terapia, il ricercatore ha verificato che circa il 10% dei pazienti in cura con immunosoppressori ha smesso di prenderli; di questi

- il 25% è andato incontro a una "ricaduta" entro due anni,
- l'17% dopo due anni.

«Abbiamo allora studiato le caratteristiche di chi non aveva avuto recidive rispetto a coloro che avevano dovuto riprendere le cure entro due anni. Chi ha reagito meglio, al momento della sospensione degli immunosoppressori aveva più raramente gli anticorpi specifici del lupus: li abbiamo trovati nel 42% dei casi contro il 68% dei pazienti che poi sono andati incontro a una ricaduta.

Inoltre, in chi non ha avuto riacutizzazioni la riduzione progressiva dei farmaci è stata mediamente più lenta: *poco meno di due anni per abbandonare del tutto le terapie contro circa un anno di chi prima o poi ha dovuto tornare a curarsi*».

Tutti questi dati implicano che per poter iniziare un programma di riduzione degli immunosoppressori fino al completo abbandono dei farmaci bisogna innanzitutto:

- essere in una fase stabile di malattia, senza sintomi sostanziali;
- i risultati dei protocolli di cessazione del trattamento hanno più successo se si cominciano quando non ci sono anticorpi specifici per il lupus in circolo e se la delicata fase del progressivo calo delle dosi si protrae a lungo.

«Se si è gradualmente e attentamente, una discreta quota di pazienti può abbandonare i farmaci per molto tempo:

- nella nostra esperienza il 70% è ancora libero dalle cure a due anni dalle ultime dosi di immunosoppressori,
- il 49-51% dopo tre e cinque anni.

Segno che si può stare anche parecchio senza farmaci, se il protocollo per ridurli e poi eliminarli è condotto nei pazienti adatti e con tutte le precauzioni del caso». (*Salute, Corriere*)

**SCIENZA E SALUTE****PUNTURA DI VESPA O APE? ECCO COSA FARE**

*Ecco come comportarsi in caso di morsi di insetti con il pungiglione, per sentire meno dolore ed essere pronti anche in caso di reazioni allergiche*

Soprattutto nel periodo estivo, potrebbe capitare di essere punti da insetti come **vespe e api**.

**Le vespe, a differenza delle api, sono più aggressive e possono aggredire anche senza essere minacciate.**

Esse infatti hanno un pungiglione liscio che permette loro di pungere più volte senza perderlo, mentre il pungiglione delle api è seghettato e pungendo si incastra sotto la pelle causando la morte dell'insetto.

**Cosa fare in caso di una puntura.** Quando si viene punti è di fondamentale importanza valutare con prontezza la risposta dell'organismo.

**Una reazione locale come un eritema o un indurimento accompagnato da prurito è un fenomeno normale.**



Nel caso delle **API**, per limitare il dolore è bene *rimuovere il prima possibile il pungiglione perché è dotato di un piccolo serbatoio che continua a iniettare il veleno anche per 60 secondi dopo il morso.*

Nei casi in cui in seguito alla puntura compaia un notevole gonfiore nella sede della puntura (un esempio tipico è quando l'insetto punge la mano e il gonfiore interessa tutto l'arto) o addirittura una reazione generalizzata occorre rivolgersi al medico di base.

**"La prima puntura non può scatenare una reazione allergica, perché serve solo a sensibilizzare il soggetto creando gli anticorpi della classe IgE. Solo a un secondo contatto con l'allergene, cioè il veleno dell'insetto che punge, potrà avvenire, nei soggetti predisposti, la reazione allergica; infatti le IgE legandosi al veleno determinano la rottura di alcune cellule (mastociti e basofili) che liberano a loro volta una serie di sostanze che causano la reazione allergica"**, spiega **Patrizia Bonadonna**, dirigente medico del Servizio di allergologia dell'Ospedale Borgo Trento di Verona.

"Le avvisaglie che devono alertare sono un gonfiore che supera i 10 cm di diametro e una reazione lontana dal punto del morso. Per esempio se l'insetto punge sul dito e si nota un angiodema sul volto, oppure la comparsa di un'orticaria generalizzata" continua l'esperta.

**In caso di allergia.** La paura più grande in caso di allergia è lo **shock anafilattico**, ovvero una seria vasodilatazione, accompagnata da calo della pressione arteriosa e perdita di coscienza, che può portare anche alla morte. In situazioni simili è necessario l'intervento immediato del medico per la somministrazione di farmaci anti-shock come **l'adrenalina**.

"Per le persone che sanno con certezza di essere allergiche dopo aver effettuato il test di allergia al veleno di api o di vespa, il medico può valutare la possibilità di prescrivere subito una **terapia salvavita**".

Si tratta di **adrenalina da iniettare autonomamente attraverso un apposito dispositivo**, da portare sempre con sé e da usare in caso di puntura, in modo da avere la giusta copertura di tempo utile per recarsi in pronto soccorso.

Ma soprattutto, è possibile sottoporsi al **vaccino** (immunoterapia specifica), efficace nella quasi totalità dei soggetti che lo assumono e che permette al paziente di risolvere definitivamente il problema.

"Il vaccino consiste infatti nella somministrazione progressivamente crescente di veleno adeguatamente purificato a cui il soggetto è allergico. **In questo modo il paziente viene desensibilizzato, e a successive punture dell'insetto stesso non presenterà più reazioni allergiche**" conclude Bonadonna. (OK, Salute e Benessere)

## ECCO CHE COSA SUCCEDDE QUANDO DIAMO UN BACIO

*Perché bacciamo con gli occhi chiusi? Come mai il cuore batte forte? Ecco cosa c'è dietro un bacio, e come sedurre l'uomo che desideriamo*

Passiamo in media **20 mila minuti** della nostra vita a baciare. *Baci appassionati, primi baci, baci di addio, baci sensuali, e baci per fare pace.* Ieri è stata la giornata dedicata a tutti i tipi di baci. Dall'inglese *World Kiss Day*, si tratta di una festa nata in Gran Bretagna nel 1990 per dare importanza alle emozioni, alle sensazioni, a ciò che ci fa battere il cuore. «*Baciare ci piace perché è un comportamento che abbiamo selezionato nel tempo*», spiega **Alberto Caputo**, psichiatra e psicoterapeuta presidente di IES, Istituto di Evoluzione Sessuale. «*Il bacio è un'arte che non andrebbe mai messa da parte. Insieme all'abbraccio è sinonimo di trasporto, condivisione, contatto, passione e scoperta. I migliori baciatori hanno un vantaggio selettivo ed evolutivo: il piacere del gesto è dentro ognuno di noi, basti pensare che circa il 90% della popolazione umana bacia per cultura*».



**Cosa succede quando ci si bacia?:** «Il bacio coinvolge ben quattro dei sette nervi cranici e circa 36 muscoli facciali, consumando dalle 2 alle 3 calorie al minuto. Queste attivazioni provocano la produzione di ossitocina, che fa aumentare il legame e l'avvicinamento.

**E il primo bacio? E' diverso da tutti gli altri? :** «Il primo bacio è un momento della vita che non si scorda mai, per molti ancora più intimo della prima volta. Provoca una **scarica di dopamina, l'ormone del piacere**, responsabile della sensazione di magia e farfalle nello stomaco. La dopamina stimola poi a livello ipotalamico la produzione di endorfine che fanno scattare il coinvolgimento, come una droga».

**Quando un bacio è coinvolgente sembra che il cuore esploda dall'emozione. Come mai?**

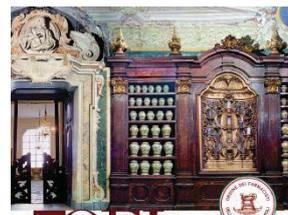
«E' colpa della adrenalina e della noradrenalina, due ormoni che fanno battere il cuore più velocemente. Causano un aumento del rossore sul viso: *non abbiamo caldo, siamo solo emozionati*».

**Perché quando bacciamo incliniamo la testa?** «Il significato antropologico del bacio deriva dalla *capacità che hanno le mamme di passare il cibo al bambino attraverso le labbra.* Le mamme che allattano al seno i bambini, stringono un legame con la prole molto forte e la cosa estremamente interessante è che poi, da adulti, quando bacciamo tendiamo a reclinare nel 90% dei casi la testa verso destra. Questo succede perché il 90% della donne allatta il bambino prima sul seno destro».

**E come mai si dice che il vero bacio sia con gli occhi chiusi? :** «Perché la *noradrenalina causa anche una vasodilatazione pupillare, motivo per cui quando bacciamo e siamo molto coinvolti tendiamo a chiudere gli occhi.* Consiglio generale: non bacciate a occhi aperti. Tenete gli occhi ben chiusi per farvi coinvolgere totalmente dal momento e non avere distrazioni. Sono concesse solo rapide *microsbirciate* per controllare la situazione!»

**Baci e seduzione. Come può fare una donna a trasmettere a un uomo la volontà di bacciarlo o di voler essere baciata?** «Provate con il make up. L'80% delle donne mette il rossetto, e il 100% degli uomini è attratto dalle donne con il rossetto. Le labbra hanno una funzione seduttiva fortissima in quanto nell'inconscio del maschio ricordano le grandi labbra della vagina. Da quando l'uomo ha raggiunto la stazione eretta non mostra più segnali legati alla fertilità, e quindi, sempre inconsciamente, si trasmettono questi messaggi attraverso il trucco. Soprattutto il contorno delle labbra, se accentuato, va a spingere un pulsante nel cervello maschile di disponibilità: **“questa donna è disponibile a conoscermi”**. Più si esaltano le labbra, più si esalta la disponibilità. Via libera al trucco, ma senza esagerare. Rossetti e lucidalabbra sono belli da vedere ma sicuramente non da baciare. Sono per sedurre, ma prima del faticoso momento è meglio avere le labbra al naturale». (OK, Salute e Benessere)





## AVVISO

### Ordine

1. Vigilanza degli Ordini sul corretto esercizio della professione

## Notizie in Rilievo

### Scienza e Salute

2. Farmaci per la fertilità sicuri, nessun rischio di cancro
3. Sibili e fischi nell'orecchio: che cos'è il tinnito?
4. Scoperta una molecola che "ubriaca" le cellule tumorali



### Prevenzione e Salute

5. Verso il farmaco che cancella i ricordi dolorosi

### Alimenti e Salute

6. I cinque motivi per cui bere birra fa bene alla salute



## Proverbio di oggi.....

**'O purpo s'adda cocere cu' l'acqua soja.**

**Una persona per rendersi conto che ha sbagliato deve meditare.**

## VIGILANZA DEGLI ORDINI SUL CORRETTO ESERCIZIO DELLA PROFESSIONE

*Ecco una nota di sintesi su alcuni elementi fondamentali da ricordare per il corretto esercizio della professione e la lotta all'abusivismo in tutti gli ambiti in cui opera il farmacista.*

Il Consiglio Nazionale della Federazione, per il triennio 2012 – 2014, ha deliberato di porre in essere **“una lotta serrata all'abusivismo in tutti gli ambiti in cui opera il farmacista:** dalla *farmacia di comunità all'ospedale, dalla distribuzione alla ricerca*” e, in questo senso, tutti gli Ordini provinciali sono invitati a vigilare con la massima attenzione sul corretto esercizio della professione.



L'art. 8 della **L. 175/1992 riconosce agli Ordini professionali la facoltà di promuovere ispezioni presso le sedi professionali dei propri iscritti, al fine di vigilare sul rispetto dei doveri inerenti alla professione.** A tal proposito è opportuno rammentare alcuni profili di fondamentale importanza.

**Esercizio abusivo della professione:** Al farmacista è vietato porre in essere, consentire o agevolare a qualsiasi titolo l'esercizio abusivo della professione (*cf. art. 3, comma 2, del Cod. Deont. Farm.*). Tale comportamento costituisce anche un grave reato, sanzionato dall'art. 348 del Codice Penale e, per il farmacista che consenta o agevoli l'abusivismo, l'art. 8 della legge 175/1992 prevede anche l'interdizione dalla professione per un periodo non inferiore ad un anno.

### **Obbligo di indossare il camice bianco e il distintivo professionale:**

Oltre ad essere previsto in alcune Regioni da specifiche disposizioni di legge, costituisce preciso obbligo deontologico per il farmacista (art. 5, comma 1, Cod. Deont. Farm.) che presta la propria attività al pubblico indossare il camice bianco e il distintivo professionale. La *ratio di tale disposizione è di tutta evidenza e risiede nella necessità di garantire al cittadino la possibilità di individuare agevolmente e senza possibilità di equivoci il farmacista, unico professionista abilitato a fornire consigli sui medicinali.*



**Consegna dei medicinali senza ricetta:** La dispensazione dei medicinali senza ricetta è consentita solo in casi di necessità ed urgenza (D.M. 31.03.2008) e, al di fuori di tali ipotesi, la normativa italiana prevede specifiche sanzioni per queste condotte.

L'articolo 148 del D. Lgs. 219/2006, infatti, prevede **sanzioni per il farmacista che venda un medicinale senza la necessaria ricetta**; in particolare, è soggetto alla sanzione amministrativa il farmacista che vende:

- un medicinale assoggettato a prescrizione ripetibile senza presentazione della ricetta
- un medicinale assoggettato a prescrizione da rinnovare volta per volta senza presentazione della ricetta.

In tale ultimo caso, l'autorità amministrativa competente può inoltre ordinare la **chiusura della farmacia**.

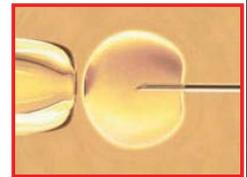
Per quanto riguarda i *medicinali veterinari*, l'art. 108 del D. Lgs. 193/2006, commina una sanzione amministrativa per chiunque fornisca medicinali veterinari senza la necessaria prescrizione.

**Anticipazione del medicinale e bollini autoadesivi:** Nella dispensazione dei farmaci a carico del SSN, si rammenta che è vietato anticipare medicinali soggetti a prescrizione medica in attesa di ricevere dal paziente la relativa prescrizione. Inoltre, *il bollino autoadesivo deve essere rimosso dalla confezione del medicinale e apposto sulla relativa prescrizione medica esclusivamente al momento della consegna dello stesso farmaco al paziente*. Ogni comportamento difforme potrà essere passibile di sanzione disciplinare da parte del competente Ordine provinciale, ferma restando l'eventuale rilevanza penale del comportamento illecito. Condotte non conformi alla *normativa e scorrette deontologicamente arrecano un grave pregiudizio all'immagine della professione*. (Salute, Corriere) **SCIENZA E SALUTE**

## FARMACI PER LA FERTILITÀ SICURI, NESSUN RISCHIO DI CANCRO

*Rassicuranti gli esiti di uno studio su migliaia di donne seguite per 30 anni dopo essersi sottoposte ai trattamenti di preparazione alla fecondazione in vitro.*

I farmaci ormonali comunemente utilizzati per la stimolazione ovarica durante i trattamenti anti-infertilità **non aumentano le probabilità di sviluppare un tumore del seno, dell'ovaio o dell'utero**. È la rassicurante conclusione a cui sono giunti i ricercatori americani dopo aver analizzato i dati relativi a oltre 12mila donne che tra il 1965 e il 1988 si erano sottoposte a trattamenti per stimolare la fertilità.



**Lievi rischi legati ad alcuni farmaci.** È noto che i farmaci usati durante le procedure per favorire una gravidanza fanno *salire i livelli dei principali ormoni femminili*, fra cui **estradiolo e progesterone** che si è scoperto avere un ruolo nello sviluppo di neoplasie del seno, dell'utero e dell'ovaio. Le procedure di fecondazione in vitro prevedono in molti casi la somministrazione di **potenti stimolatori dell'ovulazione con conseguente esposizione delle donne a livelli elevati di estrogeni**: era stato quindi ipotizzato che queste procedure potessero determinare un aumentato rischio di sviluppare tumori sensibili alle manipolazioni ormonali, quali quelli mammari o ginecologici. «*Dalla lunga osservazione su queste donne è emerso un rischio leggermente accresciuto di cancro al seno fra le pazienti che avevano seguito 12 o più cicli di clomifene citrato, il farmaco più usato nell'induzione della ovulazione fino ai primi anni Ottanta* - ha spiegato Humberto Scoccia, della University of Illinois. Mentre le **gonadotropine**, oggi più comunemente impiegate nella stimolazione ovarica, non sono state associate ad alcun pericolo».

**Meglio continuare i controlli:** La somministrazione di ormoni alla donna, parte indispensabile del percorso medico per raggiungere la sperata gravidanza, può causare effetti collaterali (per lo più *aumento di peso, vertigini, nausea, vomito, dolori addominali, nel breve periodo*). Alcuni sono ben noti e ben controllati, altri - **come il rischio di un tumore** - erano ancora «sotto stretta osservazione» perché «i dati fino ad oggi disponibili sulla possibile associazione tra fecondazione in vitro e sviluppo di alcune neoplasie erano controversi - ha detto Scoccia -: alcuni studi mostrano un aumento del rischio, altri una riduzione e altri ancora nessuna correlazione. Ma visti i molti cambiamenti intercorsi negli anni nei trattamenti contro l'infertilità e l'aumento notevole delle fecondazioni in vitro dopo la metà degli anni Ottanta, è importante che le donne continuino i controlli loro prescritto con un monitoraggio adeguato, soprattutto delle ovaie». (Salute, Corriere)

**SCIENZA E SALUTE**

## I CINQUE MOTIVI PER CUI BERE BIRRA FA BENE ALLA SALUTE

*Aiuta a non avere la pancetta e previene l'Alzheimer*

Compagna delle serate tra amici e sollievo nella calura estiva, la birra ha anche molti benefici per la salute. A patto di assumerne quantità moderate, aiuta a prevenire l'Alzheimer, a mantenere la linea e ad allontanare i sintomi della menopausa. Ecco i cinque motivi per bere un boccale senza sensi di colpa.



**1. Previene le malattie** - *La birra potrebbe aiutare a prevenire*

*l'Alzheimer.* La malattia neurodegenerativa è stata associata ad alti livelli di alluminio ma il silicio contenuto nella birra potrebbe compensare il danno. Uno studio del 2008 pubblicato su *Food And Chemical Toxicology* ha scoperto che il silicio è in grado di ridurre l'ammontare dell'alluminio nel tratto digestivo e rallenta l'accumulo del metallo nel corpo e nel tessuto cerebrale.

Ma bisogna stare attenti perché un'altra ricerca dell'*Univ. College London* ha dimostrato che bere più di due pinte al giorno può causare perdite di memoria. La birra può aiutare la salute del cuore. Uno studio del 2013 condotto ha scoperto che migliora la flessibilità delle arterie. Inoltre, *aumenta i livelli di colesterolo buono, l'Hdl.*

**2. Contiene vitamine** - "Nella birra ci sono molti super nutrienti. La bevanda contiene tutti gli essenziali - e alcuni dei non essenziali – *amminoacidi*". In una pinta troviamo *fosforo, iodio, magnesio, potassio e calcio.* Uno studio della Tufts University condotto nel 2009 ha scoperto che il consumo di birra può aiutare a proteggere la densità minerale delle ossa. La birra non pastorizzata ha i maggiori vantaggi per la salute perché contiene grandi quantità di **vitamina B.**

**3. Aiuta a mantenere la linea** - La birra ha un basso contenuto di zuccheri. "A differenza dei soft drink, alza di meno il livello di zuccheri nel sangue. Inoltre, la birra è costituita per il 93% d'acqua, per questo è così dissetante". Un **consumo moderato di birra può aiutare a prevenire il diabete.** Uno studio del 2010 condotto su più di 38 mila uomini ha mostrato che aumentando il consumo di birra fino a raggiungere uno o due bicchieri al giorno si è evidenziato un crollo del 25% nelle possibilità di incorrere nel diabete di tipo 2.

A dispetto della cosiddetta "*pancia da birra*", uno studio condotto dalla *University of London* su 2000 persone che assumevano la bevanda regolarmente ha concluso che è inverosimile che un consumo moderato sia associato a un aumento di peso. "*Bere birra aumenta la produzione di bile che aiuta a digerire i cibi grassi. Inoltre, è una fonte di fibre – due bicchieri forniscono il 30% del fabbisogno giornaliero – e queste sono note per allontanare la fame*".

**4. La birra ti fa bella** - Fatta con l'orzo, la birra contiene l'**acido ferulico un potente antiossidante** che protegge la pelle dai danni del sole. Inoltre, può essere usato per rendere i capelli più belli.

*"Il luppolo, grazie al silicio, aggiunge luminosità, volume e fortifica i capelli dall'interno.* Ma prima di fare un impacco, è necessario bollire la birra per rimuovere l'alcol, che può privare i capelli del naturale rivestimento di grassi. *E', inoltre, opportuno mescolare il liquido con l'olio di cocco*".

**5. Riequilibra gli ormoni** - Le ricerche mostrano che i **fitoestrogeni nel luppolo** – composti simili agli estrogeni che si trovano nelle piante – possono aiutare a ridurre i sintomi della menopausa come le vampate di calore e l'abbassamento della libido. *Inoltre, la birra può aiutare a riequilibrare gli ormoni in presenza della sindrome da ovaio policistico, endometriosi e perimenopausa.* (Salute, Tgcom24)

**SCIENZA E SALUTE****SIBILI E FISCHI NELL'ORECCHIO:  
CHE COS'È IL TINNITO?**

*Diverse le cause, dal tappo di cerume a ipertensione e aterosclerosi*

Solitamente non viene considerato una vera e propria patologia, ma piuttosto un sintomo di svariate altre condizioni mediche.

A volte, però, la causa rimane sconosciuta, e di conseguenza chi ne soffre finisce, perlopiù, per doverci convivere, con ricadute anche importanti sulla qualità della vita:

è il **tinnito**, noto anche come "**acufene**", disturbo dell'udito caratterizzato dal fatto che chi ne soffre percepisce **rumori simili a fischi e sibili in assenza di stimolazione acustica**. Il rumore "fantasma" può essere percepito a **diverso volume**, e può quindi risultare basso in alcuni soggetti e alto in altri, e può essere **continuo, manifestandosi in modo persistente, oppure può andare e venire, manifestandosi a fasi alterne**.

Può colpire un solo orecchio, ma anche entrambi.

Solitamente il tinnito non è considerato un grave problema di salute, anche se la sua persistenza nel tempo può diventare molto fastidiosa e ridurre la qualità della vita di chi ne è colpito aumentando **stress, difficoltà di concentrazione, problemi di memoria e di sonno e incrementando depressione, ansia e irritabilità**.

**Le cause** all'origine del tinnito si dividono in **otogene** (ovvero che hanno origine nell'orecchio) - come un tappo di cerume, processi infiammatori acuti e cronici dell'orecchio medio e dell'orecchio interno, patologie dell'orecchio - ed **extra-otogene** (*traumi acustici, intossicazioni, assunzione di determinati farmaci, malattie endocrine o a carico del sistema circolatorio*).

Tra i principali **fattori di rischio** vanno messi in evidenza il sesso maschile, l'età oltre i 65 anni, la perdita di udito legata all'età, lo svolgimento di lavori caratterizzati da esposizioni a rumori forti per lunghi periodi di tempo.

Per prevenirne lo sviluppo è bene, prima di tutto, **evitare di utilizzare i cotton fioc** per pulire le orecchie (spingono il cerume contro il timpano).

Fondamentale, poi, è la protezione dell'udito con appositi **tappi anti-rumore** durante lo svolgimento di attività rumorose (come tosare l'erba, andare a caccia).

Il mantenimento di una buona salute cardiovascolare può inoltre ridurre le probabilità di sviluppare il tinnito collegato ai disturbi del sistema circolatorio.

Il tinnito, generalmente, non viene trattato in modo "diretto", ma "indiretto": **la terapia, cioè, è di solito mirata al disturbo di cui il tinnito è sintomo** (*tappo di cerume, patologie a carico del sistema circolatorio, assunzione di specifici farmaci*), e non al trattamento del tinnito stesso (per il quale non esiste, purtroppo, cura).

Non sempre, però, è possibile identificare la causa all'origine del tinnito: in questi casi, per alleviare il fastidio dovuto alla percezione del fischio persistente, la terapia si basa sull'impiego di particolari macchinari atti a mascherare il fischio (come gli apparecchi che emettono i cosiddetti "rumori bianchi") e/o sull'assunzione di alcuni farmaci che, pur non essendo in grado di curare l'acufene, possono ridurre la gravità.

*(Salute, Sole 24ore)*



## VERSO il FARMACO che CANCELLA i RICORDI DOLOROSI

*Un farmaco utilizzato per trattare la malattia di Parkinson potrebbe aiutare anche le persone che soffrono di fobie o di disturbi da stress post traumatico.*

E' l'ipotesi di alcuni scienziati tedeschi, che stanno esplorando gli effetti della psicoterapia per combattere la memoria di eventi spaventosi in combinazione con un farmaco chiamato **levodopa**, o L-Dopa. Si tratta di un tipico rimedio contro i disordini del movimento, ma che potrebbe anche essere utile per superare i cattivi ricordi. *"La paura e' una reazione essenziale per la salute e la sopravvivenza, ma i ricordi legati a quelle situazioni possono causare ansie a lungo termine e fobie"* dice il ricercatore.

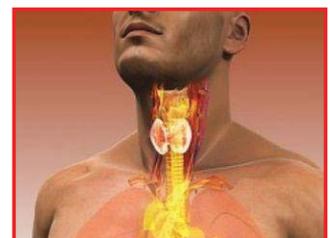
La cosiddetta 'estinzione della paura', utilizzata in psicoterapia, espone le persone a un trattamento di cui però non si possono prevedere le conseguenze. Ma recentemente è diventato sempre più chiaro che *cancellare la paura legata a un trauma può far scattare importanti meccanismi per ristabilire il benessere*. L'estinzione della paura prevede che una persona sia sottoposta a uno stimolo neutrale, come un cerchio o uno schermo, insieme a una sensazione dolorosa. Ben presto il paziente inizia a prevedere il dolore in risposta al cerchio o allo schermo, e la paura diventa condizionata; a quel punto il cerchio viene mostrato senza lo stimolo doloroso, in modo che i due fattori vengano dissociati. In psicoterapia una persona spaventata dai ragni verrà in questo modo gradualmente rassicurata sulla loro non pericolosità.

Un programma di ricerca per testare la capacità di estinguere la paura su alcuni soldati operativi in zone di guerra ha mostrato notevoli differenze nelle varie reazioni ai brutti ricordi. Alcuni manifestavano sintomi di disturbi da stress post traumatico; al contrario, quelli che erano riusciti a mettere in pratica l'estinzione della paura mantenevano un buono stato di salute mentale. *"Se si e' mentalmente abbastanza flessibili da riuscire a cambiare le associazioni create dalla mente, allora si riesce a evitare meglio danni permanenti"*. Tuttavia, la paura legata a vecchie associazioni mentali può sempre tornare sotto nuove condizioni stressanti. Kalish e coll. hanno ora scoperto che il processo di modifica delle associazioni negative potrebbe coinvolgere i meccanismi cerebrali legati a piacere e ricompensa, e potrebbe quindi dipendere dal *rilascio della dopamina*, un neurotrasmettitore che controlla questi meccanismi. **"Agire sui meccanismi che regolano la dopamina nel cervello e' una via promettente per stabilire strategie di prevenzione primaria e secondaria della paura"**. (AGI) .

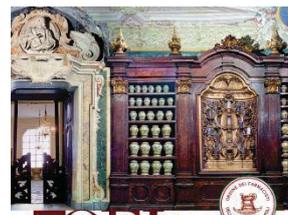
## Scoperta una molecola che "ubriaca" le cellule tumorali

*Un gruppo di ricercatori ha identificato in laboratorio una piccola molecola in grado di distruggere le cellule tumorali nel carcinoma papillare della tiroide, il più comune dei tumori della tiroide.*

I ricercatori hanno scoperto che la molecola chiamata **miR-199a-3p** generalmente presente a bassi livelli nel carcinoma della tiroide quando reintrodotta agisce intossicando le cellule tumorali. La sua produzione, infatti, *porta le cellule del tumore a riempirsi di liquido extracellulare fino a scoppiare causando una morte in massa di queste cellule*. Tale risultato è d'interesse sia per i pazienti con carcinoma papillare della tiroide, sia in generale per terapie antitumorali innovative. Il carcinoma papillare della tiroide è in costante crescita e sebbene generalmente sia associato a una buona prognosi dovuta alla risposta positiva ai trattamenti chirurgici o con radioterapia, il 10% dei casi presenta una malattia progressiva e resistente alle terapie tradizionali. Il **miR-199a-3p** rappresenta quindi una potenziale strategia terapeutica. (AGI) .







## AVVISO

### Ordine

1. Richiedi il nuovo tesserino: collegati sul sito e segui le indicazioni

## Notizie in Rilievo

### Scienza e Salute

2. L'aspirina anticancro? Ecco le conferme scientifiche



### Prevenzione e Salute

3. Perché è così importante l'acido folico nelle gravidanze
4. I sei nemici della nostra salute

### Alimenti e Salute

5. Cheesecake di pomodori
6. Il limone disinfecta i frutti di mare?
7. Farmaci e cibo: attenzione a iperico, ginseng e cioccolato



## Proverbio di oggi.....

**Trasire e spighette e mettersi e chiatto**

**Entrare di fianco e poi allargarsi comodi**

## ALIMENTI E SALUTE

# CHEESECAKE DI POMODORI

*Un'idea per un piatto unico estivo, ricco di calcio, antiossidanti e vitamina C. Stufi della solita pizza o della solita caprese in tavola?*

La vera forza del pomodoro si chiama **licopene**. E' della famiglia dei **carotenoidi**, pigmenti vegetali di natura lipidica come la **zeaxantina**, la **luteina** e il **betacarotene**. Si trovano soprattutto negli alimenti rossi o arancioni: *zucca, carota, anguria, peperone, melone, albicocca*. Ma niente supera il pomodoro, che ne contiene da 30 a 40 mg per kg di prodotto fresco.



Del licopene si studiano le proprietà **antiossidanti** e **antitumorali** (sono interessanti i dati raccolti sul tumore della prostata). In generale, aiuta a proteggere la **pele** dalle radiazioni ultraviolette del sole e favorisce un'abbronzatura ambrata.

Come antiossidante è importante nel contrastare le malattie **neurodegenerative** e l'**invecchiamento** cellulare.

E' bene scegliere **pomodori maturi** e sapere che l'assorbimento del licopene aumenta con l'aumentare della temperatura dei cibi.

Bene quindi *salse, ketchup e passate*, meglio ancora se con un filo d'olio extravergine d'oliva.

**L'aggiunta di flavonoidi infatti potenzia l'attività antiossidante del licopene:** quindi in tavola mettiamo anche *mirtilli, uva, tè, broccoli e cavoli*.

Al contrario, si assume più **vitamina C** dal pomodoro crudo, come in questa ricetta: appena 100 gr coprono il 22% del fabbisogno giornaliero!

- 4 pomodori belli rossi e grossi; 10 g di gelatina in fogli
- 200 g di fette biscottate; 80 ml di olio extravergine di oliva
- 500 g di ricotta romana; 150 g di pesto alla genovese
- 200 g di yogurt al naturale; 3 cucchiari di latte
- origano secco; sale; pepe



**ALIMENTI E SALUTE****FARMACI E CIBO:****ATTENZIONE A IPERICO, GINSENG E CIOCCOLATO**

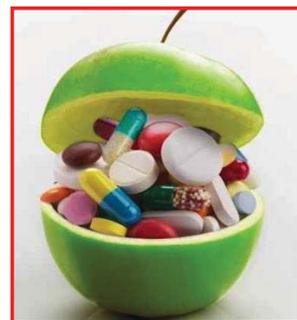
*Alcuni alimenti diminuiscono l'effetto delle terapie, altri inducono effetti collaterali. Per sapere cosa mangiare o evitare, le linee guida di AIFA e FDA.*

Per curarsi bene non basta assumere diligentemente la terapia prescritta, ma è necessario fare attenzione anche a ciò che si mangia.

Di alcune interazioni pericolose tra cibi, bevande e farmaci siamo tutti al corrente:

**basti pensare all'alcol**, in molti casi da evitare quando si è in terapia, lo riporta anche il foglietto illustrativo.

Molto più numerosi, però, gli alimenti 'insospettabili' che minano alla nostra salute proprio quando vogliamo guarire. Un es. è **il cioccolato**, riconosciuto toccasana per la salute cardiovascolare (come hanno dimostrato nuovi studi) e l'umore.



**Consumarne a volontà quando ci sentiamo un po' giù?** Non se si assumono gli antidepressivi: *il cioccolato impenna la pressione sanguigna se interagisce con gli inibitori delle monoamminossidasi*, al centro di molti farmaci per stabilizzare l'umore. In questi casi è meglio evitare anche le bevande al ginseng, perché innescano mal di testa, nervosismo, iperattività e disturbi del sonno.

Ecco altri es., riportati nella guida dell'AIFA e nel manuale redatto dalla FDA:

- **il succo di pompelmo** aumenta la concentrazione di molti farmaci nel sangue, favorendo la comparsa di effetti collaterali. Andrebbe evitato, in particolare, quando in terapia con anti-ipertensivi, ciclosporine nel trattamento antirigetto dopo trapianto d'organo, con alcuni ansiolitici, antimalarici, antistaminici e farmaci per l'insonnia;
- la **liquirizia** aumenta la tossicità della digossina, molecola terapeutica indicata per l'insufficienza cardiaca e le anomalie del ritmo cardiaco, e riduce l'efficacia dei farmaci anti-ipertensivi e dei diuretici;
- **l'erba di San Giovanni (o iperico)** *stimola naturalmente gli enzimi epatici: quando si assume un farmaco, quindi, la sua concentrazione nel sangue è nettamente aumentata dall'attività del fegato. Inoltre, riduce l'efficacia di alcune terapie per abbassare il colesterolo e per la disfunzione erettile;*
- la **vitamina E** *amplifica l'effetto degli anticoagulanti orali, mettendo i pazienti a rischio di sanguinamenti;*
- il **ginko biloba** *può diminuire l'efficacia di terapie anticonvulsive.*

Per sapere quali alimenti evitare quando si assume una terapia, in particolare se è prolungata nel tempo per malattia cronica, raccomandano gli enti regolatori italiano e americano, **è sempre bene rivolgersi al medico o al farmacista.** (OK, Salute e benessere)

**IL LIMONE DISINFETTA I FRUTTI DI MARE?**

*È una leggenda da sfatare: la marinatura con aceto o l'aggiunta di limone non disinfettano, ovvero non rendono sicuri dal punto di vista igienico, i frutti di mare. Limone e aceto non hanno efficace attività battericida su cozze, vongole e simili.*

Nonostante la tradizione di consumare frutti di mare crudi abbia radici lontane, andrebbe sicuramente rivista a causa dei potenziali rischi. I rischi possono essere evitati cuocendo cozze e vongole, perché il calore uccide i germi, e verificando che al momento dell'acquisto i frutti di mare siano ancora vivi e la confezione sia provvista del bollo sanitario pinzato, come stabilisce la legge. (Focus)

**FARMACI E SALUTE**

## L'ASPIRINA ANTICANCRO? ECCO LE CONFERME SCIENTIFICHE

*Molti i dati che confermano l'efficacia dell'antinfiammatorio nel ridurre rischio e mortalità di alcune forme tumorali, se assunto giornalmente a basse dosi.*

Ancora necessari ulteriori studi, a rischio la fattibilità. Del possibile effetto preventivo in oncologia dell'**aspirina**, capostipite degli antinfiammatori non steroidei di largo uso, se ne parla già da qualche anno, con una parabola ascendente di conferme da parte del mondo scientifico.

Il primo lavoro di rilevanza internazionale arriva nel 2007, con le ricerche pubblicate dalla rivista *The Lancet*:



prima di allora, di acido acetilsalicilico si sentiva parlare per trattare **mal di testa, dolori** ed era stato consolidato il suo impiego nell'abbattere il **rischio cardiovascolare**.

Da lì in poi, ulteriori studi del gruppo britannico e altri, fino ad arrivare, oggi, a un punto di stallo: **aspirina, sì o no per prevenire il cancro? E soprattutto, su chi funziona?**

Il tema, discusso tanto in Italia quanto all'estero, è stato tra gli apripista dell'annuale congresso dell'European Society for Medical Oncology dedicato ai tumori gastrointestinali, appena conclusosi a Barcellona. «*Per la prima volta* - si è esposta una società medica, l'International society of cancer prevention, con raccomandazioni specifiche: 100 mg al giorno, ovvero un terzo della pastiglia in commercio, per cinque anni, nella fascia di età tra i 50 e i 65 anni.

**Indicazioni, però, al momento non incluse nelle linee guida internazionali».**

**I DATI** - Facciamo qualche passo indietro. Dalle prime revisioni britanniche con dati di oltre cinquanta studi nati in realtà per valutare l'impatto di una dose giornaliera sul rischio di infarto e ictus, è emerso **un beneficio a lungo termine** della terapia prolungata sulla mortalità e la diffusione di alcuni tipi di tumore, **primo tra tutti il cancro del colon-retto**:

in prevenzione, l'aspirina ne abbasserebbe il rischio del 24% a 10 anni e la formazione di polipi precancerosi.

Evidenze si sono aggiunte anche per altre forme tumorali, **tra cui polmone, seno, stomaco e fegato**. Ultimo in ordine di tempo, uno studio riportato da *Cancer Epidemiology*, in cui il regime giornaliero a base di aspirina **abbasserebbe del 6% il rischio di cancro pancreatico** per ogni anno di terapia.

In corso ulteriori ricerche, da indizi emersi nell'ultimo anno, come un plausibile effetto potenziato dell'antinfiammatorio in alcuni pazienti con specifiche caratteristiche molecolari.

**IL PAZIENTE AL CENTRO** - *Tutti in farmacia, dunque?*

No e, stando alle ipotesi attuali, non ancora: dalla comunità scientifica, prima di sbilanciarsi e modificare la pratica clinica, si richiedono più dati.

Persistono ancora dei dubbi riguardo, ad es., le controindicazioni a un uso prolungato di quello che, dopotutto, è pur sempre un farmaco e, in alcuni soggetti, può dar luogo a **sanguinamento gastrico**.

*(Fondazione Umberto Veronesi)*

**PREVENZIONE E SALUTE****I SEI NEMICI DELLA NOSTRA SALUTE**

*L'ONU e l'OMS lanciano una grande sfida per abbattere nel mondo entro 15 anni il tasso di morti dovute alle più frequenti cause di malattie cardiache e oncologiche. Sale, fumo e alcol rappresentano i rischi maggiori.*

C'è un importante obiettivo da raggiungere entro il 2025: **ridurre del 25% il tasso di morti premature, cioè quelle che avvengono tra i 30 e i 70 anni, per malattie cardiovascolari, disturbi respiratori cronici, tumori e diabete.**

Anche l'Italia, insieme ad altri paesi e in accordo con le linee guida dell'ONU, si affianca a questo impegno, confidando nel possibile traguardo espresso dall'Imperial College of London in uno studio condotto in collaborazione con l'OMS, l'Università di Toronto e Auckland, recentemente pubblicato sulla rivista internazionale *Lancet*.



**LA STRATEGIA – Ridurre, nell'arco di 15 anni,**

- **il numero di fumatori del 30%,**
- **tagliare il consumo di alcool del 10%**
- **e quello del sale da cucina del 30%.**

È la strategia suggerita dalle massime organizzazioni internazionali in ambito di salute per incidere positivamente non solo sul controllo dell'insorgenza di patologie cardiovascolari, ipertensione arteriosa, tumori, diabete e obesità, i cui maggiori fattori di rischio sono proprio correlati a queste abitudini e stili di vita scorretti, ma anche sul **risparmio di vite umane**.

«**Abbattere in maniera significativa i sei fattori di rischio** individuati dall'Onu, **cioè il consumo di sigarette e alcool, l'apporto di sale nella dieta, la pressione alta, i livelli di zucchero nel sangue (glucosio) e il sovrappeso** – significherebbe ridurre del 22% tra i maschi e del 19% tra le femmine i decessi prematuri dipendenti da patologie croniche (*malattie cardiovascolari e polmonari in particolare*) entro il 2025, arrivando a salvare in un arco di tempo relativamente breve, 37 milioni di vite di cui 16 milioni sotto i 70 anni».

Con un impatto sensibile anche sull'incidenza del diabete, un'altra importante problematica in costante crescita in ogni parte del mondo.

**IL PARERE DELL'ESPERTO** – Le indicazioni dell'ONU trovano consenso anche da parte degli specialisti.

«Conoscere i determinanti del rischio di salute - è di fondamentale importanza così come la consapevolezza che il miglioramento dello stile di vita, specie se mantenuto nel tempo, può ridurre le probabilità di insorgenza di patologie cardiovascolari».

Strategica è **l'abolizione al fumo e all'eccesso di alcool e l'attenzione ai pericoli della Sindrome Metabolica** (*elevati valori pressori, incremento della circonferenza addominale, alterazioni del quadro lipidico e iperglicemia*) che predispongono non solo alle malattie cardiovascolari ma anche a patologie tumorali.

«La **sindrome metabolica** – può essere allontanata seguendo una **dieta sana e variata**, ricca in vegetali fibre e povera in grassi e zuccheri che agisce sulla circonferenza vita e sul quadro lipidico e glucidico, e dal **limitato apporto di sodio** che aiuta a non incorrere nell'incremento dei volumi e di conseguenza della pressione arteriosa». (*Fondazione Veronesi*)

## Perché è così importante l'acido folico nelle gravidanze

*Un corretto dosaggio di vitamina B9 previene la formazione di difetti cardiaci e del tubo neurale del feto*

È una delle raccomandazioni che ginecologi e pediatri comunicano subito, non appena vengono a conoscenza di una gravidanza.

**Supplementare la dieta con acido folico** (o *vitamina B9*) - la cui sintesi endogena è insufficiente a soddisfare il fabbisogno - è tra i primi compiti richiesti alle future mamme. **Il comportamento a tavola di un genitore, infatti, condiziona in maniera importante lo sviluppo del futuro neonato.** Qualità del



cibo ed energia in esso contenuta: le raccomandazioni sono diverse e portano spesso la donna, una volta scoperta la gravidanza, a cambiare in maniera decisa le proprie abitudini alimentari.

**L'ULTIMA EVIDENZA** - I comportamenti non sono privi di effetti e i numerosi studi condotti sull'argomento negli ultimi anni hanno aiutato a chiarire il nesso di causa-effetto esistente tra la dieta materna e lo sviluppo di alcuni difetti nella formazione degli apparati del nascituro.

L'ultimo riscontro arriva da una ricerca pubb. sull'*American journal of epidemiology*: **"I modelli alimentari materni sono associati al rischio di sviluppare difetti cardiaci e del tubo neurale"**.

Gli studiosi statunitensi hanno dimostrato l'effetto di 4 diversi tipi di diete:

*prudente, occidentale, occidentale a basso contenuto calorico e messicana*

sullo sviluppo della progenie, utilizzando i dati tratti da uno studio condotto tra il 1997 e il 2005.

**Risultato? Le mamme che non avevano integrato la dieta con acido folico avevano una probabilità più alta di avere figli con difetti del tubo neurale.** «In queste situazioni possono aumentare i casi di **spina bifida** (*incompleta chiusura di una o più vertebre risultante in una malformazione del midollo spinale, di differente gravità a seconda dell'entità del difetto stesso*) e **anencefalia** (*assenza di una gran parte dell'encefalo e del cranio*).

L'acido folico è una molecola fondamentale nella biosintesi di dna ed è essenziale per quei tessuti le cui cellule mostrano un elevato turn-over (midollo osseo e cute) ed è fondamentale per lo sviluppo dell'embrione». Le abitudini alimentari di alcune mamme che seguivano la dieta occidentale – *basso consumo di frutta e verdura, alto di grassi saturi* - hanno provocato ripercussioni sullo sviluppo cardiaco del neonato, con un aumento dei casi di **Tetralogia di Fallot** (o sindrome del bambino blu).

**LE RACCOMANDAZIONI** – L'integrazione della dieta con acido folico dovrebbe essere idealmente intrapresa **a partire da almeno un mese prima del concepimento** (nelle gravidanze programmate) **a un dosaggio pari a 400 microgrammi al giorno**. Nelle gravidanze a maggior rischio di sviluppo di difetti del tubo neurale (in casi di obesità, diabete o epilessia materna), la dose dovrebbe essere aumentata a 4-5 mg al giorno. Secondo le linee guida pubblicate nel 2012 dall'OMS, **la supplementazione di acido folico, unitamente a quella di ferro, dovrebbe essere somministrata alle donne per l'intera durata della gravidanza**, al fine di migliorarne l'esito e ridurre l'incidenza di anemia.

**ALIMENTI FORTIFICATI** - L'acido folico, pur trovandosi in abbondanza nelle verdure a foglia verde (**carciofi, broccoli, asparagi, spinaci, lattuga**), nei legumi (**fagioli, ceci**) e in alcuni frutti (**arance, fragole e frutta secca**), ha una ridotta biodisponibilità. Le verdure fresche, conservate a temperatura ambiente, possono perdere fino al 70% del loro contenuto in folati in tre giorni. Inoltre i folati sono idrosolubili e perdite considerevoli si verificano nei processi di cottura. Anche per questo sono indispensabili gli integratori, che vengono assorbiti quasi totalmente nell'intestino. La fortificazione è il processo attraverso cui vengono aggiunti agli alimenti degli ulteriori nutrienti, generalmente minerali o vitamine. **Alcuni alimenti sono fortificati con l'aggiunta di vitamina B9 di sintesi durante il processo produttivo: cereali da colazione, biscotti, fette biscottate, succhi di frutta.** (*Fondazione Veronesi*)





# farmaDAY



**FOFI** 100 ANNI 1912-2012

Il notiziario in tempo reale per il farmacista a cura del Prof. Vincenzo Santagada

Anno III – Numero 449

Giovedì 10 Luglio 2014, S. Felicità, Silvana

## AVVISO

### Ordine

1. Richiesta nuovo tesserino RFID: collegarsi al sito dell'Ordine e compilare il modulo elettronico

## Notizie in Rilievo

### Scienza e Salute

2. Arriva il contraccettivo digitale con chip sottopelle e telecomando: dura 16 anni
3. Allergie e asma: se la casa è più sporca, i bambini sono più protetti
4. Digiunare ogni tanto rende davvero più forti



### Prevenzione e Salute

5. Sale, cattiva circolazione, farmaci Tutte le cause della ritenzione idrica
6. Energy drink e alcol: mix pericoloso

### Farmaci e Salute

7. Farmaco epatite C, trattative rinviate Attiva la procedura per i casi gravi.



## Proverbio di oggi.....

**A cajola pure ndurata è sempre nu carcere pe l'auciello**  
 La gabbia, anche se dorata, è pur sempre un carcere per l'uccello

## PROGETTO FARMASTAMPATI

Disponibile sul sito federale della FOFI la locandina esplicativa

sulla  
 consegna da  
 parte del  
 farmacista del  
 foglio  
 illustrativo  
 aggiornato ed  
 il manuale  
 utente che  
 permette di  
 accedere al  
 Sistema

Per informare i cittadini di questa importante innovazione, è stata promossa una Campagna di comunicazione rivolta al pubblico, con la diffusione di una **Locandina esplicativa** delle motivazioni per cui, all'atto della dispensazione di un farmaco, il farmacista potrà consegnare una copia aggiornata del foglio illustrativo.

### UN NUOVO FOGLIO ILLUSTRATIVO

DA TENERE  
 SEMPRE  
 A PORTATA  
 DI MANO.



Da oggi insieme al tuo medicinale il farmacista potrebbe consegnarti un Nuovo Foglio Illustrativo per informarti tempestivamente delle modifiche introdotte rispetto a quello presente nella confezione.



Tutti i medicinali, infatti, continuano ad essere studiati anche dopo la loro commercializzazione per renderli ancora migliori e più sicuri.



Un servizio in più che ti viene offerto grazie alla collaborazione tra le imprese produttrici di medicinali e i farmacisti.



Una recente Legge ha stabilito che, in particolari circostanze, insieme al farmaco il farmacista consegni anche la versione aggiornata del Foglio Illustrativo.



Un documento che contiene tutte le informazioni aggiornate necessarie all'uso corretto dei medicinali, sia quelli prescritti dal medico, sia quelli acquistati senza bisogno della ricetta.



Leggilo con attenzione, conservalo e tienilo sempre a portata di mano.

PER OGNI  
 DUBBIO  
 CHIEDI AL TUO  
 FARMACISTA,  
 SAPRÀ  
 CONSIGLIARTI  
 NEL MODO  
 MIGLIORE.



FARMINDUSTRIA



ASSOGENERICI



ASSOSALUTE  
FEDERAZIONE ITALICA

assofarm

FARMACIE COMUNALI



federfarma



Federazione Ordini  
Farmacisti Italiani

SITO WEB ISTITUZIONALE:

[www.ordinefarmacistinapoli.it](http://www.ordinefarmacistinapoli.it)

iBook Farmaday

E-MAIL:



[ordinefa@tin.it](mailto:ordinefa@tin.it);

[info@ordinefarmacistinapoli.it](mailto:info@ordinefarmacistinapoli.it)

SOCIAL



– Segui su Facebook – Diventa Fan della nostra pagina [www.facebook.com/ordinefarmacistinapoli](http://www.facebook.com/ordinefarmacistinapoli)



**PREVENZIONE E SALUTE**

## ALLERGIE E ASMA: SE LA CASA È PIÙ SPORCA, I BAMBINI SONO PIÙ PROTETTI

*Troppa pulizia non aiuta il sistema immunitario a svilupparsi*

**Troppa pulizia nuoce alla salute, soprattutto a quella dei bambini.** Al contrario, i piccoli che vengono in contatto con allergeni e batteri nel corso del primo anno di vita risultano maggiormente protetti da allergie e da patologie respiratorie come asma e broncospasmi: lo studio che conferma scientificamente ciò che, comunemente, già si pensava, è stato pubb. sulla rivista **Allergy and Clinical Immunology**.

Come spiega Robert Wood, capo della Divisione di Allergologia e Immunologia dell'ospedale pediatrico, "il nostro studio mostra che i tempi di esposizione iniziali possono essere critici. **Questi risultati indicano che non solo molte delle nostre risposte immunitarie si formano nel primo anno di vita, ma anche che alcuni batteri e allergeni svolgono un ruolo importante nello stimolare il sistema immunitario a comportarsi in un certo modo**". E' dunque ufficiale: la prevenzione di asma e allergie non parte quindi dal pulire e dallo spolverare.



**STUDIO:** per condurre i loro studi i ricercatori hanno seguito per tre anni **un gruppo di 467 bambini nati nel centro di tre grandi città** statunitensi (*Baltimora, New York City e St. Louis*) rilevando con appositi test gli eventuali casi di allergie, asma e broncospasmi, e di 104 di questi hanno anche misurato i livelli di allergeni e di batteri presenti nelle case in cui vivevano.

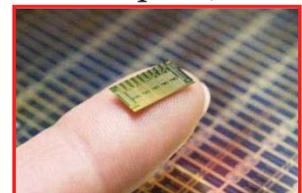
**RISULTATI:** hanno poi incrociato i dati, rilevando che i bambini che nel corso del primo anno di vita vivevano in case in cui erano state trovate tracce di **escrementi di scarafaggio e di forfora di gatto e di topo** avevano più bassi tassi di broncospasmo rispetto ai piccoli che vivevano in case tirate a lucido.

Lo studio, inoltre, ha messo in evidenza che **maggiore è la quantità di allergeni a cui i bambini vengono esposti nei primi 12 mesi di vita, maggiore è l'effetto protettivo nei confronti delle allergie:** i piccoli che erano stati esposti nel corso del primo anno a tutti e tre gli allergeni correvano infatti un rischio inferiore di sviluppare allergie rispetto a quelli che erano stati esposti a due, a uno o a nessuna delle sostanze allergizzanti. (*Salute, Il Sole 24ore*)

## ARRIVA IL CONTRACCETTIVO DIGITALE CON CHIP SOTTOPELLE E TELECOMANDO: DURA 16 ANNI

*È minuscolo, si mette sotto pelle e può durare fino a 16 anni: è il nuovo contraccettivo computerizzato, composto da un chip che si mette sotto pelle, e un telecomando che lo controlla.*

L'apparecchio sottocutaneo rilascia una piccola dose di **levonorgestrel**, un ormone, per 16 anni, ma può essere fermato in qualsiasi momento con il telecomando. A svilupparlo alcuni ricercatori del Massachusetts Institute of Technology. Il progetto, sostenuto da Bill Gates, sarà testato con sperimentazioni pre-cliniche negli USA l'anno prossimo e andrà sul mercato entro il 2018.



Il chip, assicura il suo creatore, «avrà un prezzo competitivo» e misura circa 2 cm, mentre i minuscoli serbatoi con l'ormone sono immagazzinati in un microchip di 1,5 cm all'interno dell'apparecchio. Rispetto agli altri contraccettivi impiantabili disponibili sul mercato, per i quali è necessario recarsi in clinica e serve una procedura ambulatoriale per essere disattivati, questo invece, grazie al telecomando, **può essere acceso e spento quando si vuole.** (*Salute, Il mattino*).

**PREVENZIONE E SALUTE****SALE, CATTIVA CIRCOLAZIONE, FARMACI  
TUTTE LE CAUSE DELLA RITENZIONE IDRICA**

*Il disturbo può essere legato a problemi venosi oppure, nei casi più seri, a malattie di reni, cuore o fegato. E se si esagera con il sale l'acqua rimane «intrappolata»*

**La ritenzione idrica comporta l'anomalo accumulo di acqua e sale nel tessuto sottocutaneo.**

«In condizioni normali il nostro corpo è costituito per circa il 60% da acqua e un sistema di ormoni ne regola il livello e l'equilibrio. Talvolta qualcosa non funziona a dovere e i fluidi in eccesso non vengono rimossi, restando intrappolati nello spazio interstiziale, tra una cellula e l'altra, dando luogo alla ritenzione idrica, o meglio idrosalina, perché l'acqua è sempre accompagnata dal sodio - spiega il prof. Salvatore Badalamenti, responsabile dell'Unità di Nefrologia dell'Istituto Humanitas, di Milano -.



Le cause possono essere diverse. In genere, **il ristagno di liquidi è legato a scorrette abitudini alimentari, in particolare all'eccesso di sodio**. Anche se tutti lo fanno, non sarebbe necessario salare i cibi, dato che il sodio che contengono è già sufficiente a coprire le necessità dell'organismo.

La dose di sale assunta non dovrebbe superare i 5 grammi al giorno, che corrispondono a circa 2,4 grammi di sodio, ma il consumo medio raggiunge spesso i 10 grammi.

Altra causa diffusa di ritenzione idrica è quella **circolatoria**, che prende avvio da una riduzione del tono dei vasi venosi e dal mal funzionamento delle valvole che regolano la risalita del sangue dai piedi al cuore. Ciò favorisce il refluire di una certa quantità di sangue nelle parti basse della gamba, dove ristagna, provocando aumento della pressione venosa. La ritenzione idrica può essere associata anche a malattie di rene, cuore o fegato, nonché essere il segnale di problemi del sistema linfatico (linfoedema). In taluni i casi il gonfiore è associato all'uso di farmaci, tra i quali cortisone e alcuni antipertensivi».

**Come si capisce se c'è davvero ritenzione idrica?:** «Misurare la concentrazione di sodio nelle urine può aiutare a capire se il gonfiore è dovuto alla ritenzione idrica e non a ingrassamento. Se la persona non prende farmaci che interferiscono con l'escrezione di sodio e i livelli di questo elemento nelle urine sono bassi, è segno che l'organismo lo trattiene, e con esso l'acqua. Con la visita si possono cogliere altri particolari che aiutano a individuare la possibile causa, che può essere confermata da indagini specifiche.

Se, per esempio, si sospetta un problema venoso, si esegue un ecocolordoppler, mentre se si ipotizzano problemi a reni, cuore o fegato si ordinano esami del sangue e strumentali mirati».

**Quali sono le soluzioni?:** «Se la ritenzione idrica è dovuta a cattive abitudini bisogna modificarle, cioè ridurre l'apporto di sale, non fumare, **limitare gli alcolici e fare esercizio con regolarità**.

Se all'origine c'è, invece, un problema di circolazione venosa si può vedere se si ottengono miglioramenti con esercizio fisico, calze elastiche e tenendo i piedi un po' sollevati a fine giornata.

In caso di responsabilità dei farmaci bisogna valutare se sospenderli, modificarne il dosaggio o cambiare medicina. Se il disturbo è legato a specifiche patologie bisogna intervenire su queste con terapie mirate». (Salute, Corriere)

**FARMACI E SALUTE****FARMACO EPATITE C, TRATTATIVE RINVIATE  
ATTIVA LA PROCEDURA PER I CASI GRAVI**

*Sofosbuvir garantito nei casi più urgenti. La Gilead ha attivato un indirizzo di posta elettronica a cui i soli medici potranno inoltrare le richieste per i pazienti*

Rimandate a settembre per la definizione del prezzo del [sofosbuvir, farmaco contro l'epatite C](#) in grado di eliminare il virus nel 90-100% dei casi in 12 settimane di trattamento. Ma intanto, ribadisce l'Aifa, il medicinale sarà garantito ai casi più urgenti. La ditta produttrice, *Gilead*, non si è presentata alla riunione del Comitato Prezzi e Rimborso indetta per il 4 luglio con l'obiettivo di chiudere la trattativa su **Sovaldi** (nome commerciale del farmaco) e ha chiesto una proroga fino al 29 settembre.



**Procedura già attiva:** «Indipendentemente dall'attività di negoziazione del prezzo del medicinale - precisa l'Aifa - è già **attiva una procedura di fornitura gratuita del farmaco, per rendere disponibile da subito il medicinale ai pazienti affetti da epatite C nei casi più urgenti**, quali quelli di pazienti con recidiva severa di epatite dopo trapianto di fegato e cirrosi scompensata in lista per trapianto epatico». Il medicinale verrà fornito secondo le modalità previste per l'uso compassionevole e la Gilead ha attivato un indirizzo di posta elettronica ([epatitec@gilead.com](mailto:epatitec@gilead.com)) a cui i soli medici potranno inoltrare le richieste per i pazienti che rientrano nei criteri indicati. (Fonte: *Ansa*)

**DIGIUNARE OGNI TANTO RENDE DAVVERO PIÙ FORTI**

*Il digiuno migliora la salute e allunga la vita. La scienza si trova oggi a confermare un precetto che è proprio di terapie considerate alternative in Occidente come per esempio l'Ayurveda, la medicina tradizionale utilizzata in India.*

La rivista scientifica americana *Cell Stem Cell* ha, infatti, pubblicato i risultati di una ricerca svolta da Valter Longo, prof. di biogerontologia e dir. dell'Istituto sulla longevità all'University of Southern California a Los Angeles. «*Periodi prolungati di digiuno, correttamente gestiti dagli specialisti, innescano cambiamenti nel sistema immunitario e una sua rigenerazione stimolando il rinnovamento delle cellule staminali*», spiega il professor Longo.



Per sei mesi i volontari sono stati sottoposti a periodi di digiuno di quattro giorni, in cui il sistema immunitario si libera delle cellule inutili, non necessarie, mentre è spinto a rimettere in azione in modo naturale, come accade nei momenti della nascita e della crescita, le cellule staminali capaci di assicurare la rigenerazione. «*Anche se nei testi classici dell'Ayurveda non si contemplano lunghi digiuni, considerato il nostro stile vita di vita sempre meno in armonia con la natura e la nostra alimentazione ricca di tossine, un breve periodo di digiuno aiuta l'organismo a purificarsi e a regolarizzare la digestione*», conferma Alexander Hau Singh Valencia, autore del volume "Massaggio Ayurvedico". «**Un giorno alla settimana o un week-end al mese, anche solo con succhi e tisane (in base alla costituzione), è adatto un po' a tutti, ma è sempre meglio, specialmente per periodi più lunghi, essere accompagnati da un medico o uno specialista**».

Tra i risultati dello studio, infine, assumono particolare rilievo quelli ottenuti su pazienti sottoposti a cicli di chemioterapia, nei cui corpi il digiuno ha svolto un'azione protettiva dagli effetti collaterali e dai danni provocati al sistema immunitario. «*Potenzialmente - riteniamo che questa pratica sul cibo favorisca l'eliminazione di cellule anomale, precursori di cellule cancerogene*». (*salute, Il Mattino*)

## ENERGY DRINK E ALCOL: MIX PERICOLOSO

*Molti ragazzi non conoscono gli effetti delle bevande energizzanti, ma ne consumano in quantità. Troppa caffeina però può fare male, soprattutto se mixata con gli alcolici*

**I ragazzi italiani non hanno idea di che cosa siano e quali effetti abbiano gli energy drink:** la maggioranza pensa che siano del tutto simili alle normali bevande gassate o a quelle ricche di sali minerali usate dopo lo sport. Così molti esagerano, per di più mescolandoli senza cautela all'alcol ed esponendosi così a possibili rischi: lo dimostra una ricerca italiana pubb. su [Alcoholism: Clinical and Experimental Research](#), condotta in Calabria su 600 studenti fra i 15 e i 19 anni.



**Consumo frequente:** «Oltre la metà dei ragazzi ha riferito di aver consumato energy drink nel mese precedente all'indagine. Queste bevande perciò sono molto diffuse fra i giovani, grazie ai benefici temporanei che promettono (maggiore energia mentale e fisica, miglioramento dell'umore, superiori capacità di allerta e concentrazione).

Una discreta percentuale di ragazzi crede che bere gli energy drink sia come bere una bevanda gassata o uno sport drink per reintegrare i sali minerali. Non solo, il 63% ha mescolato alcol agli energy drink».

**Mix pericoloso con l'alcol.** La tendenza a mischiarli deriva dalla voglia di avere l'effetto euforizzante dell'alcol senza però restare storditi, come accade dopo aver esagerato con gli alcolici: in linea teorica infatti gli energy drink, essendo euforizzanti, combattono gli effetti sedativi degli alcolici.

In realtà, *lo stato di ebbrezza viene solo mascherato e fatica e sonnolenza sono soltanto attenuati; così, terminato l'effetto dell'energy drink, arrivano tutte assieme le conseguenze dell'eccesso di alcolici con nausea, vomito, mal di testa, sonno, mancanza di equilibrio.*

Se tutto questo accade mentre i ragazzi sono in discoteca e fanno molto movimento, spiegano i farmacologi, si aggiunge pure il rischio di disidratazione eccessiva, peraltro favorita sia dalla caffeina sia dall'alcol. Il mix perciò espone a innumerevoli pericoli i ragazzi, soprattutto perché **"maschera"** la sbornia. In Italia il consumo di energy drink è in continuo aumento e soprattutto, queste bevande si possono ormai trovare un po' ovunque: *«Si acquistano in pub, bar e discoteche e proprio in questi locali i ragazzi li bevono spesso come bevanda di accompagnamento da "mixare" agli alcolici.*

**I ragazzi li considerano un'alternativa più "dinamica" alle consuete bibite gassate».**

**I rischi della caffeina:** Oltre ai pericoli che derivano dal mix con gli alcolici, può essere problematico anche il contenuto in caffeina, superiore a quello che si trova in una tazzina di caffè; altre sostanze tipicamente contenute negli energy drink sono la **taurina**, gli estratti di erbe (per es. il *guaranà*, un'ulteriore fonte di caffeina) e il glucosio in quantità, tanto che pure questi prodotti sono considerati "a rischio" per il sovrappeso. *«È soprattutto l'eccesso di caffeina che preoccupa, perché negli adolescenti può provocare effetti deleteri come irritabilità, disturbi del sonno, nervosismo, nausea, sintomi cardiovascolari.* L'abuso di energy drink può essere poi un campanello d'allarme di ulteriori difficoltà o comportamenti a rischio dei ragazzi, per cui i genitori dovrebbe esserne consapevoli e "vigilare". Infine, sarebbe opportuno che i produttori di energy drink segnalassero in etichetta in modo chiaro i contenuti in caffeina, così che i consumatori possano bere in modo moderato e responsabile». *«L'indagine mostra che l'ampio uso degli energy drink non è motivato dall'intenzione di introdurre grandi quantità di caffeina, perciò sarebbe opportuno spiegare ai ragazzi che cosa contengono queste bevande e quali effetti possano avere.* Gli energy drink sono sicuri, ma devono essere bevuti con moderazione perché in alcuni casi potrebbero contenere più caffeina della quantità raccomandata per un giovanissimo: i ragazzi devono perciò esserne informati, così che possano essere consapevoli della caffeina introdotta ogni giorno attraverso questa e altre fonti». (Salute, Corriere)





# farmaDAY



Il notiziario in tempo reale per il farmacista a cura del Prof. Vincenzo Santagada

Anno III – Numero 450

Venerdì 11 Luglio 2014, S. Benedetto, Olga, Fabrizio, Emanuele

## AVVISO

### Ordine

1. Nasce l'Unione dei Farmacisti Cattolici - sez. Napoli
2. Farmacie on-line certificate: marchio per riconoscere quelle legali per la vendita dei medicinali non soggetti a prescrizione medica

### Notizie in Rilievo

#### Scienza e Salute

3. Il circolo vizioso tra stress e psoriasi
4. Performance cerebrali migliori grazie alla neurocosmesi



#### Prevenzione e Salute

5. Sudorazione eccessiva dal botulino una soluzione per non vergognarsi più

#### Farmaci e Salute

6. Il letrozolo è efficace per le donne con ovaio policistico.

#### Alimenti e Salute

7. Cioccolato fondente rende più veloci



Proverbio di oggi.....

A merla cecata facette o nido e notte

## ORDINE: NASCE L'UNIONE DEI FARMACISTI CATTOLICI - SEZ. NAPOLI

*L'Unione dei Farmacisti Cattolici Italiani di Napoli (UCFI - sez. Napoli) riprende dunque il proprio cammino.*

L'associazione UCFI di Napoli ha ripreso il cammino dopo un lungo tempo di pausa. Decisiva, per questa nuova partenza, la riunione svoltasi ieri sera presso la sede dell'Ordine. L'obiettivo dell'UCFI è di promuovere tra gli iscritti:

- la volontà di seguire nell'esercizio della professione farmaceutica gli insegnamenti del Vangelo e del Magistero della Chiesa;
- il miglioramento morale e culturale dell'individuo;
- l'adesione sincera ai dettami della Deontologia Professionale;
- l'impegno a favorire lo sviluppo sanitario tramite l'invio di farmaci, farmacisti ed attrezzature nei Paesi in via di sviluppo;



**Come Partecipare:** per aderire all'associazione si può contattare: il Presidente dell'Ordine (339 8177933) o la Collega Angela Lupoli (328 341 3538)

SITO WEB ISTITUZIONALE: [www.ordinefarmacistinapoli.it](http://www.ordinefarmacistinapoli.it)

iBook Farmaday

E-MAIL: @ [ordinefa@tin.it](mailto:ordinefa@tin.it); [info@ordinefarmacistinapoli.it](mailto:info@ordinefarmacistinapoli.it)

SOCIAL – Segui su Facebook – Diventa Fan della nostra pagina [www.facebook.com/ordinefarmacistinapoli](http://www.facebook.com/ordinefarmacistinapoli)



## FARMACIE ON-LINE CERTIFICATE: MARCHIO per RICONOSCERE quelle LEGALI per la VENDITA dei MEDICINALI NON SOGGETTI a PRESCRIZIONE MEDICA

*Nuova iniziativa anticontraffazione decisa dall'Europa a tutela della salute dei consumatori. Le truffe più comuni sono la totale assenza del principio attivo.*

**A partire dalla seconda metà del 2015**, un logo ben visibile sulla homepage dei siti che vendono medicine su Internet permetterà di individuare facilmente quelli che rispettano le leggi europee e nazionali a garanzia della sicurezza dei consumatori. Il simbolo, approvato a fine giugno dalla Commissione europea (**Regolamento 669/2014**, *Pubb. nella G.U. dell'Unione europea L.184/5 del 25.6.2014*), è costituito da una banda orizzontale a righe verdi e grigie, con una croce bianca, una bandiera che indica la nazione in cui ha sede la farmacia e la scritta: «**Clicca qui per verificare se questo sito web è legale**». Con un click del mouse si accederà all'elenco ufficiale delle web-farmacie autorizzate e sarà cura del cliente rintracciare quella dalla quale si intende acquistare.



**La normativa in Italia.** «Nel nostro Paese non è ancora possibile comprare medicine in Rete, ma la norme stanno cambiando e a breve si potranno acquistare prodotti da banco, mentre bisognerà continuare a recarsi in negozio per quelli soggetti a prescrizione.

Il logo europeo segnerà i siti che soddisfano una serie di requisiti, messi a punto per ostacolare il commercio illegale; fra questi, per es., il collegamento a un punto vendita sul territorio che già rispetta le norme relative al rifornimento, alla tracciabilità dei prodotti, alla conservazione degli stessi».

Il marchio di garanzia è previsto da una Direttiva europea recepita dall'Italia a febbraio, che mira a contrastare la diffusione dei medicinali contraffatti, il cui principale canale di distribuzione è proprio il web, mentre uno smercio di entità minore avviene in alcune *palestre, centri estetici e sexy shop*.

**Autorizzazione alla vendita on-line:** l'autorizzazione alla vendita on line di farmaci verrà rilasciata dalla **Regione o dalla Provincia autonoma** (ovvero da altre autorità competenti individuate dalla legislazione regionale) alle seguenti condizioni:

### **Comunicazione all'Autorità competente almeno delle seguenti informazioni:**

- denominazione, partita IVA ed indirizzo completo del sito logistico;
  - data d'inizio dell'attività di vendita a distanza al pubblico di medicinali;
  - indirizzo del sito web utilizzato a tal fine e tutte le informazioni pertinenti necessarie ad identificare il sito
- Il sito web per la vendita on line dei medicinali dovrà contenere:**

- i recapiti dell'Autorità competente che ha rilasciato l'autorizzazione;
- un collegamento ipertestuale al sito web del Ministero della salute;
- il logo comune, chiaramente visibile su ciascuna pagina del sito web, che dovrà contenere un collegamento ipertestuale che rinvii alla voce corrispondente dell'elenco, pubblicato sul sito del Ministero della salute, delle farmacie e delle parafarmacie autorizzate alla fornitura a distanza di medicinali.

### **Sul sito del Ministero della salute saranno pubblicate:**

- le informazioni relative alla normativa italiana in materia di vendita on line di farmaci, ivi incluse le informazioni sulle possibili differenze con gli altri stati membri;
- le informazioni sulle finalità del logo comune;
- l'elenco delle farmacie e delle parafarmacie autorizzate alla vendita a distanza;
- le informazioni generali sui rischi connessi ai medicinali forniti illegalmente al pubblico tramite internet.

**Il Regolamento 669/2014 si applica a decorrere dal 1 luglio 2015 e**, pertanto, solo a decorrere da tale data le farmacie e le parafarmacie, in possesso della specifica autorizzazione, potranno effettuare vendita a distanza di medicinali non soggetti a prescrizione medica. (FOFI)

## IL CIRCOLO VIZIOSO TRA STRESS E PSORIASI

*Lo stress può peggiorare la patologia, che è a sua volta fonte d'inquietudine per chi ne soffre. Fondamentale misurare il disagio dei malati. Yoga, pilates e sport aiutano*

Lo stress è considerato uno dei fattori principali nello sviluppo e nel peggioramento della psoriasi. C'è però un grosso problema che per molto tempo ha complicato la possibilità di valutare e misurare il ruolo dello stress in rapporto alla malattia: si tratta di un fattore strettamente soggettivo ed è dunque molto difficile sia da «quantificare» che da catalogare, perché anche le



sollecitazioni che lo causano sono estremamente personali. Eppure sono stati condotti, specie nell'ultimo decennio, degli studi che hanno tentato di fare chiarezza, soppesando sia **l'impatto psicologico che i possibili fattori quello biologici** (cortisolo, epinefrina, infiammazione neurogenica) alla base del disturbo. «Ad oggi - è stato dimostrato da studi recenti che **i pazienti affetti da depressione presentavano alti livelli di fattori pro-infiammatori come il TNF-alpha e IL-6.**

Lo stress può infatti far emergere da uno stato latente o peggiorare la depressione tramite l'attivazione di meccanismi pro-infiammatori utilizzando le vie del sistema nervoso simpatico e parasimpatico. Dal momento che la psoriasi è una malattia infiammatoria cronica, e che le molecole pro-infiammatorie agiscono peggiorando il quadro clinico della malattia, è chiaro che *lo stress assume un ruolo chiave nel peggioramento della psoriasi*».

**Anche la malattia stessa è fonte di stress:** Per molti pazienti le lesioni psoriasiche di per sé costituiscono un fattore stressante cronico che non solo provocano inconvenienti a livello fisico, ma anche delle *conseguenze sulla vita personale e sociale e sulle attività quotidiane*. La visione di una pelle alterata può provocare ai malati problemi con conseguenze psicologiche. Inoltre, numerosi studi clinici condotti su grandi numeri di pazienti hanno dimostrato che *lo stress, l'ansia e la depressione sono significativamente più frequenti nei pazienti affetti da psoriasi, in particolare le donne sembrano essere le più colpite*. «E i farmaci più recenti che sono utilizzati nella terapia della psoriasi, come gli **anti-TNF-alpha**, si sono dimostrati efficaci anche nel miglioramento dei sintomi dello stress, dall'ansia e della depressione. Questi dati sembrano essere legati all'importante *ruolo delle citochine pro-infiammatorie sia nella psoriasi che nello stress*».

**Yoga, pilates e dieta corretta possono aiutare:** Per misurare i livelli di stress esistono dei questionari specifici che vengono generalmente somministrati dallo psichiatra o dallo psicologo, ma nella pratica corrente anche il dermatologo che si occupa di trattare la psoriasi utilizza strumenti simili che sono in grado di valutare la gravità della situazione psicologica dei pazienti valutandone la qualità di vita. «*Anche per questo è importante che i pazienti affetti da psoriasi si rivolgano a centri specializzati nel trattamento di questa malattia dove i dermatologi lavorano in team con altre figure professionali specializzate, compreso lo psicologo*. Un lavoro di squadra può infatti evitare che i fattori stressanti vadano a costituire un circolo vizioso con la patologia». Inoltre uno **stile di vita corretto è importante per aiutare i pazienti a migliorare il quadro clinico della malattia e aumentare l'efficacia dei farmaci**. In particolare è utile **seguire una dieta equilibrata** e controllare il peso, fare un'attività fisica regolare sia di tipo aerobico che rilassante, come lo *yoga e il pilates*. **Evitare il fumo** è inoltre fondamentale perché alcuni tipi di psoriasi, in particolare nelle donne, sono strettamente correlati al fumo di sigaretta. Infine bisogna ricordare che nella psoriasi qualsiasi tipo di trauma sulla pelle provoca un peggioramento o una comparsa delle lesioni, quindi *meglio evitare trattamenti, anche di tipo cosmetico, troppo aggressivi sulla pelle per non provocare la formazione di nuove chiazze*. **L'esposizione al sole può invece migliorare la malattia**, ma solo se il sole viene preso non durante le ore centrali della giornata e con adeguata fotoprotezione per evitare le scottature. (*Salute, Sole 24ore*)

**SCIENZA E SALUTE**

## PERFORMANCE CEREBRALI MIGLIORI GRAZIE ALLA NEUROCOSMESI

*Potrebbe aiutare i malati di Parkinson e schizofrenia*

Si chiama **neurocosmesi la tecnica controversa per migliorare le funzioni cerebrali**. Basta *indossare una cuffia con due elettrodi, alimentati da una batteria con corrente continua debolissima, per veder potenziare le proprie prestazioni cerebrali, con un effetto stimolante che dura da uno a dieci giorni.*



**L'uso come doping** - La tecnica non invasiva, che stimola il cervelletto con correnti dirette, è un'invenzione tutta italiana: a descriverne effetti, limiti e potenzialità il prof. *Alberto Priori*, docente di neurologia dell'Univ. di Milano.

Priori ha evidenziato che per il momento questa tecnica è stata applicata a persone sane ed è molto dibattuta dal punto di vista etico, sottolineando anche che **"un uso illecito sta prendendo un certo piede in ambito sportivo come doping"**; *"per i malati di Parkinson, schizofrenia e ictus, sarà un grande vantaggio, perché eviteranno l'assunzione di farmaci costosi con effetti collaterali. Per il momento per questo tipo di patologie il metodo è ancora in fase di sperimentazione, ma i risultati sono imminenti"*.

**Potrebbe fermare la degenerazione dei neuroni** - un altro tema discusso al convegno è il legame tra un eccessivo consumo di alcool e la degenerazione del cervelletto. *"Il cervelletto è una delle regioni del cervello più vulnerabili all'abuso di alcool"*. **"Tra gli effetti nocivi dell'etanolo vi sono la morte dei neuroni, una differenziazione alterata e l'indebolimento della plasticità"**.

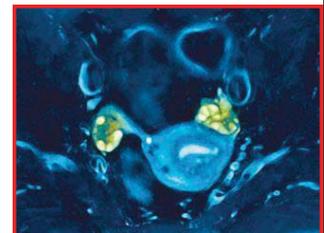
*"C'è grande speranza che presto siano scoperte nuove cure che possano fermare la degenerazione dei neuroni o sostituire quelli persi - ha concluso- per es. con le cellule staminali"*. (Salute, TGcom24)

## Il letrozolo è efficace per le donne con ovaio policistico

*Il farmaco letrozolo rappresenta un efficace trattamento contro l'infertilità nelle donne affette da sindrome dell'ovaio policistico (Pcos).*

E' quanto emerso da uno studio pubb. su *New England Journal of Medicine*.

La Pcos colpisce dal 5 al 10% delle donne in età fertile ed è la causa più comune di infertilità femminile. Le donne con questa sindrome hanno **livelli eccessivi di ormoni androgeni**, hanno un **ciclo mestruale poco regolare** e **sviluppano piccole cisti sulle ovaie che causano problemi nel concepimento di un figlio**.



Da decenni il **clomifene citrato**, un farmaco che stimola l'ovulazione, è il trattamento standard ma ha i suoi inconvenienti". "Esso infatti ha solo il 22% di successo fino a 6 cicli di trattamento per la realizzazione di una nascita, ha un alto tasso di gravidanze multiple in confronto al concepimento senza assistenza, e ha effetti collaterali come vampate di calore e cambiamenti di umore".

Il **letrozolo** è invece un *farmaco che blocca la produzione di estrogeni*.

**STUDIO:** Per confrontare i due farmaci, i ricercatori hanno coinvolto nello studio 750 donne con Pcos e con problemi di infertilità, che volevano concepire un figlio.

Le donne sono state divise in due gruppi:

- *il primo ha assunto il clomifene*
- *il secondo il letrozolo*

**RISULTATI:** il tasso di nati vivi da donne che hanno assunto il letrozolo è stato più alto, (27,5% vs al 19,1%) rispetto alle donne che hanno assunto il clomifene. Inoltre i **tassi di ovulazione erano più alti con il letrozolo**, e gli effetti collaterali sono poco frequenti. (Agi)

## ALIMENTI E SALUTE

## CIOCcolato FONDENTE RENDE PIÙ VELOCI

*Ricerca italiana, fa bene alla circolazione*

Una ricerca italiana, pubblicata sul *Journal of the American Heart Association*, conferma i **benefici per la salute del cioccolato fondente, ricco di polifenoli**.

Questa volta ne hanno tratto beneficio 20 soggetti, uomini e donne dai 60 ai 78 anni, affetti da una patologia che colpisce soprattutto la *circolazione del sangue delle gambe limitando le capacità di camminare, la malattia arteriosa periferica*. Lo studio è stato condotto al dip. di medicina interna dell'Univ. Sapienza di Roma.

**STUDIO:** I soggetti sono stati divisi in 3 gruppi,

- *il primo consumava cioccolato fondente all'85% di cacao,*
- *il secondo cioccolato al latte*
- *il terzo niente.*

**RISULTATI:** Chi **mangiava il cioccolato amaro è risultato più veloce** ed ha guadagnato in media 17 metri di più a volta. "Lo studio deve essere meglio approfondito – spiega Lorenzo Loffredo che ha condotto l'indagine – **ma conferma i benefici dei polifenoli sulla circolazione del sangue**.

Dalle analisi è risultato anche che i **livelli di ossido nitrico, che incrementa il flusso sanguigno, erano più alti in chi mangiava il cioccolato nero ed era invece più bassa la concentrazione di altri elementi biochimici che indicano la presenza di stress ossidativo**. Tale fenomeno non è stato invece osservato in chi mangiava il cioccolato al latte a nel campione trattato con placebo". (*Salute e Benessere*)

## SUDORAZIONE ECCESSIVA DAL BOTULINO UNA SOLUZIONE PER NON VERGOGNARSI PIÙ

*Stringere la mano diventa un incubo, così come togliersi la giacca o sfilarsi le scarpe. E la situazione peggiora, notevolmente, con l'estate.*

Sono le **persone colpite da iperidrosi**, una forma di sudorazione eccessiva che interessa, secondo le statistiche, il 4% della popolazione. «*Chi soffre di iperidrosi suda in modo copioso e incontrollabile* - spiega Giuseppe Sito, vicepresidente dell'Associazione italiana trattamento estetico botulino –

**Si tratta di un problema che non dipende dal caldo, da un'eccessiva emotività o dall'attività fisica, ma dall'iperfunzione del sistema nervoso centrale che controlla la sudorazione.**

Certo d'estate il problema tende ad acuirsi e a peggiorare ulteriormente».

Una soluzione contro l'iperidrosi arriva da un farmaco conosciuto soprattutto per il suo uso in medicina estetica per attenuare le rughe: **la tossina botulinica**.

«**Bastano delle iniezioni nei punti in cui il sudore sovrabbonda, ossia mani, fronte, nuca, piedi e ascelle per risolvere il problema** - aggiunge il vicepresidente –

Il farmaco agisce **bloccando le ghiandole in modo temporaneo**. Il trattamento dura in genere da sei a nove mesi e può essere ripetuto.

Si tratta di un intervento che può essere praticato ambulatorialmente, da medici che abbiano una comprovata specializzazione con la tossina botulinica. **Non bisogna dimenticare, infatti, che si tratta di un farmaco e deve essere maneggiato da mani esperte**» (*Salute, Il Mattino*)







## AVVISO

### Ordine

1. Nasce l'Unione dei Farmacisti Cattolici - sez. Napoli

## Notizie in Rilievo

### Scienza e Salute

2. La dipendenza dal sesso è simile a quella da stupefacenti
3. L'abbronzatura? Dà dipendenza come una droga



### Prevenzione e Salute

4. estate: 10 regole per partire col piede giusto
5. Cinquanta sfumature di pupù. Il colore delle feci ti dice come stai
6. Le dieci regole per prevenire il melanoma
7. Estate: rischio dermatiti e irritazioni

### Alimenti e Salute

8. Cioccolato fondente rende più veloci
9. La cronodieta: non è importante solo cosa e quanto si mangia, ma quando



## Proverbio di oggi.....

**He voglia 'e mettere rum, chi nasce strunz' nun po' addivintà babbà** (Impossibile cambiare le persone non affidabili)

## L'ABBRONZATURA? DÀ DIPENDENZA COME UNA DROGA

*L'esposizione ai raggi UV stimola la produzione di endorfine, sostanze dall'effetto oppiaceo: ecco perché, nonostante i rischi per la pelle, continuiamo ad esporci al Sole come lucertole.*

Nonostante gli avvertimenti degli esperti sui danni del Sole all'epidermide, in molti ci ostiniamo a rosolarci sulle spiagge, in cerca dell'abbronzatura perfetta.

All'origine di questa spasmodica ricerca di raggi UV potrebbe esserci un **meccanismo di dipendenza simile a quello provocato da alcune droghe**. L'esposizione cronica agli ultravioletti stimola nel nostro corpo il **rilascio di beta-endorfine**, gli ormoni del benessere:

sarebbe proprio questo meccanismo chimico di assuefazione che rende difficile regolare la nostra esposizione ai raggi solari. (Focus)



## LA DIPENDENZA DAL SESSO È SIMILE A QUELLA DA STUPEFACENTI

*Nel cervello dei pazienti il porno produce lo stesso effetto riscontrato in quello dei tossici alla vista della droga*

I meccanismi cerebrali scatenati dalla dipendenza dal sesso sono analoghi a quelli che si attivano nelle tossicodipendenze. In un paziente, la reazione a stimoli sessuali come quelli della pornografia può ricalcare quella di un tossicodipendente alla vista della droga. Queste persone possono essere ossessionate dal sesso al punto da non poter fare a meno di pensarci e di desiderare di fare attività sessuale in ogni momento della giornata. (Salute, Tgcom24)



## ESTATE: 10 REGOLE PER PARTIRE COL PIEDE GIUSTO

*D'estate la «prova costume» non è l'unica sfida da affrontare: le temperature più alte, l'aumento dell'umidità e l'intensa radiazione solare possono mettere a dura prova l'organismo, minacciando il benessere fisico.*

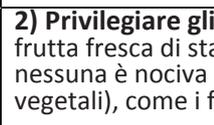
L'Associazione italiana dei gastroenterologi ed endoscopisti ospedalieri (AIGO) ha stilato un decalogo con le buone regole da mettere in atto nella stagione calda, partendo dalla tavola.

«È fondamentale alimentarsi in maniera adeguata per ridurre al minimo i disagi del nostro organismo e favorire una corretta digestione - spiega A. Blzano, presidente AIGO -.

Il corpo, non dovendo contrastare il freddo, necessita di minori calorie, mentre per l'aumentata perdita di liquidi ha bisogno di maggior quantità di sali minerali e acqua». Ecco, le dieci regole per un'estate in salute.



**1) Ridurre i cibi ad alto contenuto calorico:** grassi, zuccheri, carni rosse. È bene evitare lardo, strutto, burro e margarina, i dolci in genere e in particolare quelli con le creme; per i gelati meglio scegliere i gusti alla frutta; tra le carni bianche meglio il coniglio. «Le calorie vanno ridotte perché, per mantenere la temperatura corporea costante, ne occorrono meno rispetto a quanto necessario col freddo invernale. Il surplus calorico non verrebbe smaltito, a meno di un proporzionale incremento di attività fisica».



**2) Privilegiare gli alimenti con maggiore contenuto di sali minerali:** verdure (di tutti i tipi) e frutta fresca di stagione. Le comuni verdure che compriamo al mercato sono tutte indicate: nessuna è nociva all'intestino o al fegato. È utile anche utilizzare legumi (ricchi di proteine vegetali), come i fagioli freschi



**3) Cucinare in maniera adatta alla stagione è importante:** meglio evitare cotture elaborate con panna o burro e le frittiture. «La cottura elaborata richiede uso di grassi che si modificano con le alte temperature e sono perciò molto meno digeribili. Inoltre, queste preparazioni complesse richiedono spesso l'uso di vino o superalcolici, ancorché in minima quantità»

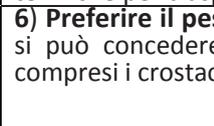


**4) Privilegiare cibi crudi, come insalate miste.** Le verdure fresche devono essere sempre lavate molto bene, mentre è bene evitare carne e pesce crudi per il rischio di contaminazione batterica, ancora più frequente con il caldo



**5) Evitare cibi congelati o surgelati qualora sulla loro conservazione si avessero delle incertezze:** anche in questo caso la contaminazione batterica è in agguato. «È difficile distinguere i cibi non correttamente trattati nella catena del freddo. In estate le alte temperature surriscaldano più facilmente gli ambienti dove frigoriferi e surgelatori conservano gli alimenti: le macchine possono andare in tilt con sospensioni di erogazione di freddo. Consiglio quindi di acquistare prodotti più vicini alla data di confezionamento e privilegiare la grande distribuzione che di certo ha smerci più elevati

con conseguente minor sosta dei prodotti in magazzino. Non dimenticare infine di utilizzare le borse termiche per trasportare i surgelati così da non interrompere la catena del freddo».



**6) Preferire il pesce alla carne:** è molto più digeribile, soprattutto se lessato o alla brace. Ci si può concedere anche qualche «peccato di gola»: vanno bene tutti i tipi di pesce, compresi i crostacei



**7) Limitare il consumo di succhi di frutta di produzione industriale e bevande gassate:** contengono quasi tutti additivi per la conservazione, talvolta coloranti e soprattutto una gran quantità di zucche



**8) Bisogna fare attenzione anche ai frullati:** anche se di frutta, contengono abbondanti quantità di zuccheri e una grandissima quantità di aria. Meglio le spremute di frutta, di qualsiasi tipo



**9) È fondamentale bere almeno 1,5 litri d'acqua al giorno:** non contiene calorie ed è l'unico vero rimedio alla sete

**10) Al contrario, vanno messi al bando alcolici e superalcolici in genere:** sono ipercalorici e aumentano il senso di calore e la sudorazione



**PREVENZIONE E SALUTE**

## CINQUANTA SFUMATURE DI PUPÙ IL COLORE DELLE FECI TI DICE COME STAI

*Possono svelare la presenza di problemi di salute anche gravi*

La guida ai colori della pupù può aiutare a capire molto riguardo al proprio stato di salute. **Prima di tirare lo sciacquone, voltarsi e dare uno sguardo ai propri escrementi può apparire disgustoso.** Eppure, saper "leggere" ciò che l'organismo espelle può salvare la vita.

*Le feci possono assumere diverse colorazioni, alcune possono indicare seri problemi.*

**Verde** - Gli escrementi di colore verde possono essere causati da molte cose, spesso suggeriscono che il cibo è stato digerito troppo rapidamente ma può essere conseguenza dell'assunzione di molti vegetali o altro cibo di colore verde. Può indicare sensibilità all'olio di anice o costituire un effetto collaterale dell'assunzione di supplementi di ferro.

**Bianca** - La pupù bianca è causata da una carenza di bile che può risultare da un blocco del dotto biliare. Può essere causata da un calcolo.

**Gialla** - Le feci gialle spesso odorano di uova marce. Ciò accade quando c'è molto grasso nella pupù che non è stato metabolizzato. Può essere sintomo di celiachia, chiunque abbia escrementi di questo colore deve fare una visita dal suo medico curante.

**Nera** - Molti fattori possono far sì che la pupù possa essere nera. Nel migliore dei casi la colpa è di troppa liquirizia o birra scura oppure è un effetto dell'assunzione di un supplemento di ferro. Comunque, le feci nere possono essere segno di qualcosa di sinistro. Può suggerire un'emorragia nella parte superiore del tratto gastrointestinale e ciò può essere causato da un'ulcera o un tumore. Se il colore nero è sintomo di una perdita di sangue, le feci sembrano catrame e odorano di marcio. Un altro possibile segnale di problemi di salute può essere il colore rosso acceso.

**Altri colori** - Produrre pupù rossa è abbastanza comune e può essere dovuto al consumo di barbabietole, pomodori e mirtilli rossi. Ma può indicare anche una perdita di sangue nella parte inferiore del tratto intestinale o emorroidi.

Per quanto possa sembrare difficile da credere, ci sono persone che producono feci dal colore argenteo. Sfortunatamente, è segno di una cattiva salute intestinale. Può indicare un blocco del dotto biliare o una perdita di sangue nella parte superiore dell'intestino.

Ciò accade perché quando la pupù bianca, causata da una carenza di bile, si meschia col sangue diventa color argento. Quindi, se le feci assumono questa tinta è meglio andare subito in ospedale. (*Salute, Tgcom24*)



**PREVENZIONE E SALUTE****LE DIECI REGOLE PER PREVENIRE IL MELANOMA**

*Pochi e semplici consigli per prendersi cura della propria pelle*

Se da un lato l'esplorazione regolare della propria pelle permette di intercettare il melanoma ai primi stadi di sviluppo, tenere comportamenti corretti è la prima regola per evitare l'insorgenza di questo insidioso tumore. Ecco 10 semplici regole:

1. **Non esporsi mai alla luce del sole nelle ore più calde della giornata**
2. **Attenzione anche in inverno sulla neve. Non sottovalutare l'effetto specchio**
3. **Quando ci si espone al sole bisogna sempre proteggere la propria pelle attraverso l'utilizzo di creme solari**
4. **Utilizzare sempre la massima protezione nei bambini. Alcuni studi sembrano indicare che le frequenti scottature da piccoli siano un fattore predisponente il melanoma**
5. **Attenzione agli occhi. Per i soggetti più sensibili sono particolarmente consigliati gli occhiali da sole**
6. **Attenzione all'uso di cosmetici. Quando ci si espone al sole potrebbero in alcuni casi amplificare l'effetto delle radiazioni**
7. **Se ci si è scottati, evitare di prendere nuovamente il sole nella zona arrossata**
8. **Prenditi dieci minuti. Esamina regolarmente la tua pelle**
9. **Fai attenzione alle lampade UV**
10. **La pelle ha bisogno di nutrimento. Cibi ricchi di betacarotene aiutano a proteggere la pelle dai danni delle radiazioni solari**

**ESTATE: RISCHIO DERMATITI E IRRITAZIONI**

*Frequentando spesso la piscina si rischiano piccoli inconvenienti: ecco come prevenirli*

La piscina, alternativa al mare nelle calde giornate d'estate, nasconde rischi invisibili. "Quello di prendersi una **dermatite**, ovvero un'infiammazione della pelle causata da muffe, batteri e virus", spiega l'Associazione per i diritti degli utenti e consumatori.

"Le superfici perimetrali e l'acqua della piscina possono provocare qualche problema dovuto alla **scarsa igiene**. L'acqua - suggeriscono

- contiene microrganismi che si nutrono delle varie sostanze organiche in essa contenuti, per questo è filtrata e disinfettata con il cloro, che elimina il problema". Ma funghi e virus "sono in agguato e per evitare le **verruche**, anche dolorose, le vesciche e irritazioni varie, è obbligatorio l'uso di sandali.

Una doccia iniziale - suggeriscono - e una dopo il bagno è buona misura igienica. Per sé e per gli altri".

"Ma - avvertono gli esperti - il cloro a sua volta può provocare l'**irritazione del naso**, delle orecchie e degli occhi. Per questo motivo, chi fa uso frequente e prolungato della piscina è bene che usi occhiali, tappi per le orecchie e pinzette per il naso. Contrariamente a quanto si crede un forte odore di cloro non è un buon indicatore della mancanza di inquinamento dell'acqua di piscina. Il motivo è dovuto al fatto che il cloro si lega alle sostanze organiche presenti nell'acqua stessa e da questi composti emana il caratteristico odore". Quindi tanto più si sente l'odore di cloro" tanto meno occorre immergersi". Occhio infine alla quantità di persone presenti nella vasca: "Più sono numerose, meno è opportuno fare il bagno". (AdnKronos Salute)



## ALIMENTI E SALUTE

## LA CRONODIETA: NON È IMPORTANTE SOLO COSA E QUANTO SI MANGIA, MA QUANDO

*Diverse ricerche sottolineano l'importanza della suddivisione dei pasti durante la giornata. Nessun divieto, però: l'importante è essere equilibrati*

Cosa e quanto mangiamo è alla base della dieta equilibrata e delle implicazioni per la salute. Ma anche il momento della giornata in cui consumiamo i pasti, in realtà, potrebbe avere la sua rilevanza. È questo il concetto alla base della "cronodieta": oltre alla quantità e alla qualità degli alimenti, andrebbero considerati anche gli orari in cui ci si siede a tavola.

**A CHE ORA?** - La dieta che guarda con attenzione alla cadenza dei pasti è stata rimessa al centro del dibattito dopo la pubblicazione di diversi studi scientifici.

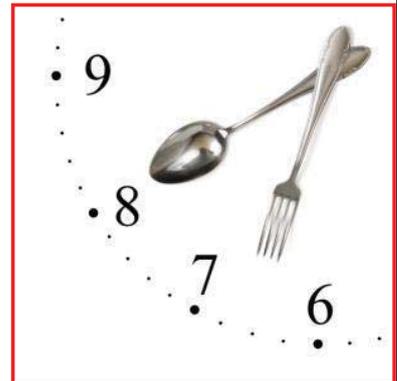
Nelle scorse settimane si è molto parlato del numero dei pasti consumati dai diabetici di tipo II e dei possibili benefici che gli stessi trarrebbero da una dieta meno frazionata. Alcuni riscontri, però, riguardano anche la popolazione sana. Su un campione di 420 individui divisi in due gruppi, infatti, si è visto come, somministrando diete mediterranee ipocaloriche simili, gli

effetti - miglioramenti del profilo metabolico e della composizione corporea - variassero a seconda del momento della giornata in cui si consumavano i pasti. «L'energia giornaliera andrebbe ripartita in due pasti principali distanziati nel tempo - spiega **Andrea Ghiselli, medico nutrizionista e dirigente di ricerca del Centro di ricerca per gli alimenti e la nutrizione (Cra-Nut)** -. Ma le raccomandazioni non devono diventare dei divieti: ciò che conta è non sovraccaricare l'organismo con troppe calorie».

**CRONODIETA** - La scelta dei momenti in cui mangiare è condizionata anche dalla variazione dei livelli di diversi ormoni coinvolti nei processi metabolici: **insulina, glucagone, cortisolo, Gh** (*ormone della crescita*). Senza dimenticare le oscillazioni di **grelina** e **leptina**, che aumentano in condizioni di digiuno o sazietà. Oggi si sa che il cortisolo e l'ormone della crescita svolgono funzioni opposte a quelle dell'insulina: ovvero innalzano la concentrazione di zuccheri nel sangue. Motivo per cui il consiglio è «di **non consumare pasti troppo abbondanti, soprattutto in grassi, a tarda sera** - afferma G. Riccardi, dir. dell'unità operativa di diabetologia e malattie del metabolismo al policlinico Federico II di Napoli -.

Il consiglio vale come prevenzione per il diabete, ma è chiaro anche che l'energia in eccesso acquisita prima di andare a letto non potrà essere bruciata e sarà accumulata sotto forma di grasso corporeo». Quando si consuma un pasto ricco di grassi a cena, inoltre, capita spesso di svegliarsi l'indomani mattina con poca fame. Colpa dei corpi chetonici derivanti dagli acidi grassi, il cui effetto anoressizzante - una volta in circolo nel sangue - è ormai comprovato. La conseguenza è che spesso si salta la colazione: nulla di più sbagliato, secondo gli esperti.

**CARBOIDRATI A CENA: PERCHÉ NO?** - Molti li bandiscono, soprattutto tra gli sportivi: con la convinzione discutibile che favoriscano l'aumento di peso. Ma il consumo di **carboidrati** a cena, in realtà, andrebbe riabilitato. Male di sicuro non fanno, per chi pensa che una pizza possa compromettere la linea. Ma, ed è questa una novità emersa dagli studi degli ultimi anni, «un sano piatto di pasta, mangiato di sera, può favorire miglioramenti nella perdita di peso», prosegue Ghiselli. La conferma è arrivata lo scorso anno da una ricerca che ha confermato come la concentrazione dei carboidrati nel pasto serale comporterebbe variazioni importanti nelle curve degli ormoni. Migliorerebbero anche il peso, la circonferenza addominale e la quantità di grasso corporeo. (*Fondazione Umberto Veronesi*)







# farmaDAY



FOFI 100 ANNI 1912-2012

Il notiziario in tempo reale per il farmacista a cura del Prof. Vincenzo Santagada

Anno III – Numero 452

Martedì 15 Luglio 2014, S. ....

## AVVISO

### Ordine

1. UCFI: nasce la sezione di Napoli dei Farmacisti cattolici Italiani

### Notizie in Rilievo

#### Scienza e Salute

2. Nell'odore delle uova marce forse un segreto contro l'ictus
3. Batteri: non toccate quel pulsante
4. Una mela al giorno migliora la vita sessuale delle donne



#### Prevenzione e Salute

5. Quando la mano duole: a sindrome del tunnel carpale è molto comune
6. Loom bands, la moda degli elastici colorati. L'allarme dei medici: "Pericolosa per la salute"

#### Domande e Risposte

7. Perché mangiare alla mensa fa ingrassare di più?



## Proverbio di oggi.....

**Dicette 'nu saputo: Nun c'è ppeggio 'e 'nu cafone resagliuto**

**Disse un saggio: Non c'è peggior cosa di un villano arricchito**

## PERCHÉ MANGIARE ALLA MENSA FA INGRASSARE DI PIÙ?

*Perché c'è una gran varietà di cibi, si riempie il piatto e... si mangia!*

Servendoci da soli, infatti, **mettiamo sul piatto una quantità di cibo superiore rispetto a quanto accade al ristorante**. Inoltre, **scegliamo i cibi più invitanti e più grassi**: circa il 92% in più di calorie.

**Peso forma:** Mangiare alla mensa delle aziende e delle università, o nei ricchi buffet degli hotel e dei villaggi vacanza, sarà dunque piacevole ma è decisamente **deleterio per il nostro peso forma**. Finora potevamo immaginarlo, adesso lo ha provato lo psicologo Brian Wansink, prof. di *scienza della nutrizione* della Cornell University. Nel suo libro *Mindless eating* sostiene che **la dieta migliore è quella che non ci si accorge di fare**. E snocciola alcune regole per mangiare presso mense e buffet senza abbuffarsi di cibo in più.

**Piatto piccolo, meno cibo:** Fra le tante dritte, c'è per es. quella del *piatto piccolo*.

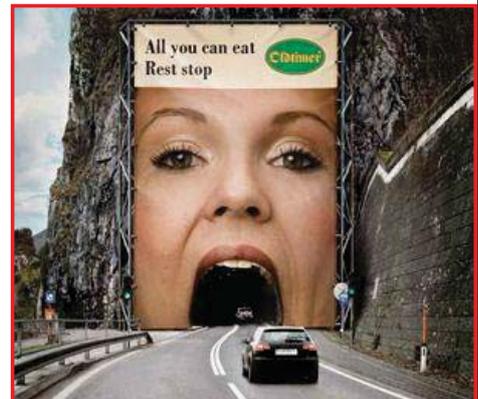
Se scegliete il piattino da frutta (*diametro 19-20 cm*) invece di un piatto piano normale (*diametro 24-28*) **consumerete il 22% di cibo in meno**.

Identico procedimento con il **bicchiere**.

Se bevete vino, birra o bibite (per l'acqua, ovviamente non importa) **sceglietelo alto e stretto**:

a causa di un effetto ottico, nel bicchiere largo e basso si versa il 28% di più.

**Lo sapevate? (Focus)**



**La pubblicità di un autogrill dove si mangia senza limite e a prezzo fisso. Pericoloso per la linea.**

**SITO WEB ISTITUZIONALE:** [www.ordinefarmacistinapoli.it](http://www.ordinefarmacistinapoli.it)

**iBook Farmaday**

**E-MAIL:** @ [ordinefa@tin.it](mailto:ordinefa@tin.it); [info@ordinefarmacistinapoli.it](mailto:info@ordinefarmacistinapoli.it)

**SOCIAL** – Seguici su Facebook – Diventa Fan della nostra pagina [www.facebook.com/ordinefarmacistinapoli](http://www.facebook.com/ordinefarmacistinapoli)



**SCIENZA E SALUTE**

## NELL'ODORE DELLE UOVA MARCE FORSE UN SEGRETO CONTRO L'ICTUS

*Quel gas spesso associato alle uova andate a male si chiama solfuro di idrogeno e potrebbe giocare un ruolo cruciale contro l'ictus, l'infarto, la demenza e il diabete*

Si chiama **solfuro di idrogeno** (*Acido solfidrico, H<sub>2</sub>S*) ed è quel gas associato all'odore emesso dalle uova marce.

Secondo i ricercatori dell'Università britannica di Exeter *questo gas maleodorante potrebbe preservare i mitocondri che regolano le infiammazioni e nel caso di varie patologie potrebbe essere lo stimolo a una loro crescente attività, permettendo appunto la sopravvivenza delle cellule stressate dalla patologia.*

Alla luce di questa importante intuizione gli scienziati britannici hanno messo a punto un nuovo composto, chiamato **AP39**, a base di solfuro di idrogeno con [l'obiettivo di prevenire il danno mitocondriale](#), in particolare contro l'ictus e la demenza.

**I mitocondri:** Il gas delle uova marce come elemento chiave per molte terapie: così la ricerca britannica [presenta i risultati dell'analisi](#) che nel composto AP39 ripone la speranza di curare le patologie più svariate. **I mitocondri sono definiti come la centrale energetica delle cellule, producono l'energia necessaria per molte funzioni cellulari e sono spesso collegati alla gravità della patologia.** Come spiega Matt Whiteman, della University of Exeter Medical School, «quando le cellule sono stressate dalla malattia si servono degli enzimi per generare piccole quantità di solfuro di idrogeno. Questo aumenta l'attività dei mitocondri e permette alle cellule di vivere.

Se questo invece non accade le cellule muoiono perdendo la capacità di regolare l'infiammazione». I ricercatori di Exeter hanno riprodotto questo processo naturale servendosi dell'AP39, che ha il merito di proteggere i mitocondri e di rivitalizzare le cellule.

**Non solo cattivo odore:** Come rimarca Mark Wood, docente di Bioscienze all'Università di Exeter, il solfuro di idrogeno deve la sua fama al cattivo odore associato alle uova marce, ma in realtà viene **prodotto naturalmente dall'organismo umano e può essere considerato un piccolo eroe nella tutela della salute, con un ruolo importante in molte future terapie.**

Lo studio, pubblicato sul *Medicinal Chemistry Communications*, ora avrà un seguito e prevede future sperimentazioni sugli esseri umani.

Per il momento i test hanno riguardato diversi modelli di malattia e, tanto per citare un esempio, nelle malattie cardiovascolari è risultato che l'AP39 causa la sopravvivenza dell'80% delle cellule mitocondriali.

Ma già precedenti studi avevano riscontrato un **potenziale significativo del solfuro di idrogeno nelle terapie legate all'invecchiamento**, grazie a un ruolo forte nelle malattie cardiovascolari e nel sistema nervoso. (*Salute, Corriere*)



**SCIENZA E SALUTE****BATTERI: NON TOCCATE QUEL PULSANTE**

*In tre ospedali canadesi trovati più microrganismi sui pulsanti degli ascensori che sulle superfici dei bagni*

Le **infezioni** prese in ospedale causano malattie e, in persone già deboli, possono essere causa di morte. Anche una breve esposizione all'interno del Pronto Soccorso di un ospedale è sufficiente ad aumentare il rischio. Molti studi hanno in passato valutato la presenza di **batteri sugli oggetti utilizzati in ospedale**, dai *camici agli stetoscopi, dai cellulari dei medici alle attrezzature radiografiche, alle tastiere dei computer*. Batteri come lo **stafilococco coagulasi negativo** possono resistere sulla **superficie degli oggetti per giorni e proprio questa contaminazione è coinvolta nella propagazione di batteri farmaco-resistenti**.



Ora uno studio canadese ha individuato una nuova possibile fonte di contaminazione: i **pulsanti degli ascensori** interni agli ospedali. In tre ospedali di Toronto, in Ontario, è stata valutata la presenza di batteri su 120 pulsanti di ascensori e sulle superfici di 96 toilette. Quello che è emerso è che i pulsanti degli ascensori risultavano **molto più sporchi dei gabinetti**: la prevalenza di colonizzazione da batteri era del 61% sui pulsanti contro il 43% dei servizi igienici.

Il lato positivo è che i tipi di batteri che i ricercatori hanno trovato avevano "**bassa patogenicità**", quindi è improbabile che possano far ammalare la gente. Ma la diffusione di malattie è sempre possibile. "I pazienti rimangono a rischio potenziale di **contaminazione incrociata** a causa dell'uso frequente di questi tasti da parte di diversi individui".

*"Inoltre, per un visitatore è più probabile entrare in contatto con un pulsante di ascensore o un bagno che con attrezzature ospedaliere e può poi trasmettere i microrganismi se interagisce con i pazienti ricoverati".*

**Contromisure?** *Posizionare disinfettanti per le mani a base di alcol fuori dagli ascensori, ingrandire i tasti in modo che le persone possono usare i gomiti per spingerli, o rendere il trasporto in ascensore un'esperienza "touchless", magari grazie a comandi vocali o con tragitti fissi preimpostati, per esempio fermando a tutti i piani sia in salita che in discesa. (Salute, Panorama)*

**LOOM BANDS, LA MODA DEGLI ELASTICI COLORATI.  
L'ALLARME DEI MEDICI: "PERICOLOSA PER LA SALUTE"**

*Nel mondo è scoppiata la Loom Bands mania, ma i medici lanciano l'allarme:  
«Si tratta di una moda pericolosa».*

*Nati come articoli per bambini, sono accessori realizzati con degli elastici colorati, ossia con piccoli anelli di gomma che possono essere intrecciati insieme. La fantasia unita all'abilità nel maneggiare gli elastici può manipolare e creare qualsiasi forma. Secondo i medici la salute è a rischio.*



**I RISCHI:** **Possono causare un soffocamento e problemi circolatori.** A Bristol un ragazzo si è addormentato con gli elastici avvolti intorno alle dita, diventate ormai viola.

*I Loom Bands vengono scambiati a scuola, vengono indossati come accessori alla moda, ma le autorità sanitarie invitano i genitori a essere vigili. (Salute, Il mattino)*

**PREVENZIONE E SALUTE****QUANDO LA MANO DUOLE: A SINDROME DEL TUNNEL CARPALE È MOLTO COMUNE**

*Ma in alcuni casi l'unica soluzione è l'intervento*

La **sindrome del tunnel carpale** è la **patologia più frequente per quel che riguarda la mano**. Proviamo allora a capire quali siano i «*campanelli d'allarme*» che possono segnalarci che è il momento di rivolgerci a uno specialista.

Il più delle volte si avverte

- *un dolore intenso, anche notturno, che impedisce di riposare*
- *una sensazione di freddo o intorpidimento della mano*
- *gonfiore, formicolii diffusi alle dita,*

Va detto che questo disturbo colpisce con frequenza le **donne che hanno più di 40 anni e può avere diverse origini**; sebbene in una percentuale sicuramente più bassa, possono essere colpiti

anche gli uomini, soprattutto in correlazione ad attività specifiche lavorative o sportive. Bisogna considerare che la capacità del canale carpale, dove è contenuto il *nervo mediano*, responsabile di tutta questa sintomatologia, è fissa per ogni polso e quindi ogni espansione di una parte del suo contenuto *aumenterà la pressione nel canale, comprimendo il nervo*.

Vi sono poi canali che risultano più piccoli del normale, sia per *condizioni congenite, sia per variazioni acquisite, per traumi o per patologie infiammatorie e degenerative*.

**Cause:** la maggior parte delle cause che determina la sindrome del tunnel carpale (Stc) è una **condizione idiopatica responsabile di un canale più stretto**.

Solitamente è determinata da un *aumento della compressione del nervo mediano a livello del polso per l'ispessimento della guaina dei tendini flessori o l'ispessimento del legamento trasverso del carpo che rappresenta il tetto di questo canale*, e lo rende così inestensibile.

Si assiste poi a casi in cui a scatenare la sintomatologia è il **diabete o l'artrite reumatoide**; nella prima ipotesi per un disturbo della funzione stessa del nervo (neuropatia diabetica), nella seconda principalmente per una sinovite dei tendini flessori, ovvero per l'ispessimento infiammatorio cronico di questi tendini.

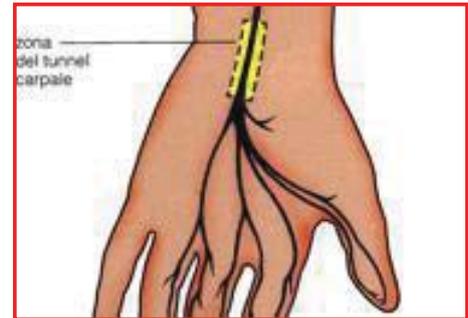
La conseguenza è, in ogni caso, una **diminuzione della sensibilità di pollice, indice, medio e di una parte del dito anulare, accompagnata da un deficit della muscolatura del pollice, che comporta, nelle forme gravi, la perdita della forza anche per reggere oggetti abitualmente utilizzati nella vita quotidiana**.

Ad aggravare la sintomatologia, o esserne addirittura la causa, sono attività ripetitive quali **l'uso del mouse al computer, la guida prolungata o alcuni lavori manuali, che costringono a continue flessioni del polso e delle dita**.

**come si può intervenire per curarla:** Il più delle volte l'unico modo è quello *chirurgico*, ma è importante procedere per prima cosa con un attento esame clinico che è supportato da indagini *radiologiche, ecografiche e specificamente da uno studio elettroencefalografico*, che mostra anche l'entità della patologia.

Primo presidio terapeutico è **tenere a riposo il polso grazie a un apposito tutore che si compra in farmacia o in negozi ortopedici**. Questo perché con il riposo si può ottenere il decongestionamento del nervo e dei tendini, favorendo la regressione dell'infiammazione che è causa del dolore.

Se invece il dolore persiste è indicato un **trattamento con antinfiammatori non steroidei** (Fans) e con **farmaci a base di sostanze neutrofiche che aiutano a migliorare la funzionalità del nervo**.



Nel caso in cui il trattamento «non-operativo» fallisca, la soluzione è un intervento chirurgico, che è mirato a decomprimere il nervo attraverso l'apertura del tetto del tunnel carpale, cioè del legamento trasverso del carpo. L'intervento viene eseguito, in anestesia locale, con un'incisione di circa tre centimetri al palmo della mano, aprendo completamente il canale.

Nei casi, invece, in cui è stata identificata una causa come l'artrite reumatoide o l'accumulo di sostanze come l'amiloide tipica dei pazienti dializzati, l'incisione sarà più ampia, perché è necessario eseguire anche l'asportazione delle guaine sinoviali infiammate dei tendini.

Dunque, nella maggior parte dei pazienti si **interviene con un intervento mini invasivo**. Va anche detto che sono diventate eccezionali le complicanze, quali una lesione accidentale del nervo mediano, e rari gli ematomi o le infezioni post-chirurgiche.

Alternativa a questa tecnica cosiddetta «aperta» è la *tecnica endoscopica*, che mediante un apposito strumento seziona il legamento trasverso del carpo decomprimendo il nervo. Anche se non ci sono grosse differenze tra una tecnica aperta mini invasiva e una tecnica endoscopica.

Dopo l'intervento, il polso viene immobilizzato con una fasciatura di riposo per una settimana, invitando il paziente a non compiere sforzi per circa tre settimane, durante le quali può essere migliorato il recupero attraverso una specifica riabilitazione che ha lo scopo di ridurre l'edema e controllare successivamente, nei casi in cui si verifichi, la correzione delle aderenze cicatriziali, che limitano lo scorrimento del nervo e del tendine nel suo canale. Ciò che è veramente importante è identificare correttamente la causa della patologia, e quindi modulare la risposta terapeutica ai fattori che hanno determinato la sofferenza del nervo, proprio in considerazione della grande frequenza con cui questa sindrome induce in diagnosi errate, interventi inappropriati o completamente inutili; ma risolutivi quando tutte le procedure diagnostiche e terapeutiche vengono correttamente applicate.

#### SCIENZA E SALUTE

## UNA MELA AL GIORNO MIGLIORA LA VITA SESSUALE DELLE DONNE



*Ma gli esperti consigliano di mangiarla con la buccia*

**Una mela al giorno fa molto più che togliere il medico di turno.** Le

donne che mangiano uno o due "frutti del peccato" quotidianamente hanno una migliore vita sessuale. A dirlo è uno studio condotto dai ricercatori dell'**ospedale Santa Chiara di Trento** che è stato pubblicato su *Archives of Gynecology and Obstetrics*.

**La ricerca su centinaia di italiane** - E' stata messa sotto esame la vita sessuale di più di 700 donne italiane con un'età dai 18 ai 43 anni. **Studio:** Le volontarie sono state separate in **due gruppi**:

- uno che ha mangiato una o due mele al giorno
- l'altro che non ha assunto il frutto.

I ricercatori hanno chiesto alle donne di completare un questionario *sull'indice della funzione sessuale femminile*. Il test ha misurato:

- la frequenza dei rapporti, l'orgasmo,
- la lubrificazione
- la soddisfazione sessuale in generale.

**Miglior con la buccia** - I risultati hanno mostrato che **un'assunzione quotidiana di mele è associata a un punteggio più alto nelle pazienti attive sessualmente**. Una delle ragioni sottolineate dai

ricercatori è *l'alto contenuto di antiossidanti e polifenoli che possono stimolare l'afflusso di sangue nei genitali e nella vagina, aumentando l'eccitazione*. Nella buccia delle mele, inoltre, ci sono alte quantità di **florizina**, simile a livello strutturale all'ormone sessuale femminile estradiolo, che gioca un ruolo cruciale nella sessualità femminile. (*Salute, Tgcom24*)





# farmaDAY



FOFI 100 ANNI 1912-2012

Il notiziario in tempo reale per il farmacista a cura del Prof. Vincenzo Santagada

Anno III – Numero 453

Mercoledì 16 Luglio 2014, S. Nostra Signora del Monte Carmelo, Elvira, Carmen

## AVVISO

### Ordine

1. Nasce l'Unione dei Farmacisti Cattolici - sez. Napoli

### Notizie in Rilievo

#### Scienza e Salute

2. Coronarie senza coronografia: al via la nuova tecnica
3. Google e Novartis insieme per lenti a contatto intelligenti
4. Riduzione espressioni facciali segno di problemi cuore e polmoni



#### Prevenzione e Salute

5. Menopausa, arrivano nuove linee guida semplificate
6. Per dormire bene di notte fate il pieno di luce del sole
7. Ortaggi e frutta biologici: hanno più sostanze antiossidanti
8. Bambini d'estate, come evitare il rischio di disidratazione?

#### Domande e Risposte

9. L'alitosi può essere collegata alla sinusite?



## Proverbio di oggi.....

**Scartann scartann dintò 'o scarto si fernuto**

(A furia di scartare sei finito tra gli scartati)

## GOOGLE E NOVARTIS INSIEME PER LENTI A CONTATTO INTELLIGENTI

*Google ha raggiunto un accordo con Novartis per sviluppare una lente a contatto "intelligente" in grado di aiutare i diabetici a monitorare i livelli di zucchero nel sangue.*

La lente analizzerà costantemente il livello di glucosio nel fluido lacrimale e così rileverà le informazioni trasferendole ad un dispositivo mobile.

Inoltre, la lente incorpora tra i due strati di materiale morbido un piccolo chip wireless e un sensore di glucosio. Oltre a monitorare la glicemia, la lente intelligente aiuterà le persone che hanno bisogno di occhiali per la lettura, ripristinando l'autofocus dell'occhio. "Il nostro sogno è quello di usare l'ultima tecnologia nella miniaturizzazione dell'elettronica per contribuire a migliorare la qualità della vita di milioni di persone", dice il co-fondatore di Google. (Agi)



## L'alitosi può essere collegata alla sinusite?

**Domanda:** sono in cura da due mesi con il Avamyl spray per il naso, a causa di sinusite etmoidale, cisti mascellare, ipertrofia dei turbinati e setto nasale deviato riscontrati da tac Ho da un anno una forte alitosi e sinusite che non dà sintomi. So che la sinusite essendo cronica probabilmente non passerà e sarò costretto ad andare avanti a tentativi ma vorrei sapere se per quanto riguarda l'alitosi almeno quest'ultima possa cessare.

**Risposta:** Ritengo che l'alitosi debba essere tenuta distinta dai suoi problemi rinosinusalì. Per questi ultimi faccia riferimento al suo Otorinolaringoiatra, anche per eventuali ulteriori provvedimenti (chirurgici), se del caso. Relativamente all'alitosi ne parli con il suo Dentista ed eventualmente con un Medico internista. (OK, Salute)

SITO WEB ISTITUZIONALE: [www.ordinefarmacistinapoli.it](http://www.ordinefarmacistinapoli.it)

E-MAIL: @

[ordinefa@tin.it](mailto:ordinefa@tin.it)

[info@ordinefarmacistinapoli.it](mailto:info@ordinefarmacistinapoli.it)

iBook Farmaday

SOCIAL – Seguici su Facebook – Diventa Fan della nostra pagina [www.facebook.com/ordinefarmacistinapoli](http://www.facebook.com/ordinefarmacistinapoli)



**SCIENZA E SALUTE**

## RIDUZIONE ESPRESSIONI FACCIALI SEGNO DI PROBLEMI CUORE E POLMONI

*I pazienti con gravi patologie cardiache e polmonari potrebbero non riuscire ad assumere tutte le normali espressioni facciali, in particolare la capacità di esprimere sorpresa in risposta a stimoli emotivi.*

Questa scoperta potrebbe essere usata per aiutare i medici del pronto soccorso a decidere a chi dare la priorità e valutare chi ha davvero bisogno di test costosi e invasivi.

**STUDIO:** I pazienti sono stati invitati a visualizzare su un computer portatile tre brevi segnali visivi, progettati per evocare una risposta emotiva.

La webcam del computer ha registrato le espressioni facciali dei pazienti in risposta a ciascuno di questi segnali, che comprendevano

- una vignetta umoristica,
- il primo piano di un volto sorpreso
- una foto di qualcuno in lacrime.

**RISULTATI:** Queste registrazioni sono state poi analizzate, utilizzando il **Facial Action Coding System**, che misura i cambiamenti nell'attività dei muscoli facciali quando si sorride, si è accigliati o sorpresi.

I pazienti sono stati poi sottoposti a test in grado di verificare la presenza di gravi malattie cardiache o polmonari, tra cui infarto, embolia polmonare, polmonite, ecc.

I pazienti sono stati in seguito monitorati per 14 giorni.

Durante questo periodo, otto pazienti (16%) hanno sviluppato gravi malattie cardiache o polmonari.

L'analisi delle registrazioni ha mostrato che i **pazienti con dolore toracico e mancanza di respiro, causata da un problema al cuore o ai polmoni, avevano una gamma significativamente più ristretta di espressioni facciali in risposta a stimoli visivi rispetto a quelli che non hanno avuto questi problemi di salute. In particolare chi è stato trovato con problemi cardiaci o polmonari ha avuto anche più difficoltà a esprimere sorpresa.** (Agi)



## MENOPAUSA, ARRIVANO NUOVE LINEE GUIDA SEMPLIFICATE

*Basate su diagrammi di flusso, rendono più semplici diagnosi e gestione dei sintomi*

Diagnosticare e gestire la **menopausa** non è un'impresa semplice. Questa delicata fase può essere vissuta in modo molto differente da donne diverse e proprio per questo riconoscerla e trattarla adeguatamente può diventare una vera e propria sfida per il medico. Per ridurre questo problema i ricercatori della Monash University di Melbourne hanno elaborato un nuovo strumento disponibile gratuitamente online: una serie di **diagrammi di flusso** che permettono, attraverso semplici domande e una visita medica, di riconoscere la menopausa e soppesare rischi e benefici di un eventuale trattamento ormonale. (Salute, Sole 24ore)



**PREVENZIONE E SALUTE****PER DORMIRE BENE di NOTTE FATE il PIENO di LUCE DEL SOLE**

*Il potere benefico della vitamina D cambia anche la qualità del sonno. Lo dice una ricerca americana pubblicata su «Sleep»*

Al lavoro la posizione della scrivania è importante: **non solo per vedere bene ed essere comodi davanti al pc, ma anche per il nostro sonno.** Lo dice una ricerca che ha pensato di osservare abitudini ed esposizione alla luce solare di un gruppo di impiegati e ha poi concluso come *chi ha la fortuna di passare molte ore del giorno alla luce naturale, riesca poi a migliorare il proprio sonno e dunque a riposare tranquillo nelle ore notturne. È la luce accumulata in giornata che di notte aiuta a riposare bene.* Grazie ancora una volta all'apporto



benefico della vitamina D di cui il sole è portatore, motivo per cui già da neonati veniamo esposti alla luce solare e in alcuni casi viene consigliato di integrare la nostra dieta proprio con questa vitamina.

**Impiegati alla finestra:** Lo studio ha analizzato il sonno di un gruppo di impiegati per diverse notti, sottoponendoli alla rilevazione della sua qualità grazie a un *actigrafo* (strumento per misurare il sonno) e all'applicazione di una scala di valutazione nota come il [Pittsburgh Sleep Quality Index](#).

I lavoratori, addetti a mansioni di ufficio, erano in tutto 49:

- 27 posizionati in scrivanie illuminate con luce artificiale,
- gli altri 22 invece con a disposizione una finestra da cui far entrare i raggi del sole e in generale la luce naturale del giorno.

**Tanta luce, tanto sonno:** A fine analisi, i ricercatori hanno scoperto come **il gruppo di lavoratori alla finestra dormisse in media 46 minuti di più a notte e vantasse una qualità del sonno maggiore.**

Non è il solo particolare rilevato: *lo stesso gruppo si mostrava anche più attivo fisicamente e più propenso allo sport, e si definiva mediamente più felice, grazie a un vantaggio del 173 % della quantità di luce naturale ricevuta nel corso delle ore lavorative rispetto ai colleghi.*

Genericamente, nei questionari compilati da **chi invece lavora senza finestra si evince la sensazione di un minor vigore fisico durante il giorno e una scarsa qualità del sonno.**

La stessa ricerca però sottolinea come *la luce migliore e qualitativamente più intensa per ricaricarsi e riposare meglio sia quella delle prime ore del giorno:* motivo per cui, visto che spesso è impossibile scegliere la postazione di lavoro e molte categorie sono costrette a operare con luci artificiali, i ricercatori consigliano di sfruttare le ore libere per fare veri e propri "bagni di sole", magari proprio prima di entrare al lavoro. (Salute, Corriere)

**ORTAGGI E FRUTTA BIOLOGICI CONTENGONO PIÙ SOSTANZE ANTIOSSIDANTI**

*Oltre a una minore presenza di sostanze tossiche, i cibi coltivati nel rispetto dell'ambiente hanno migliori qualità nutritive*



Frutta, verdura e cereali biologici contengono livelli più elevati di sostanze antiossidanti, spesso associate a un minore rischio di tumori e altre malattie. In media i prodotti biologici contengono il 17% in più di antiossidanti e, per alcune classi, la percentuale è ancora superiore. I *flavanoni*, per es., tipici degli agrumi, hanno mostrato un livello del 69% più alto, mentre le *antocianine*, presenti anche nel vino rosso, un aumento del 51%. **Meno metalli pesanti** - L'analisi, inoltre, ha trovato che i **residui di pesticidi sono un quarto rispetto a frutta e verdura coltivata tradizionalmente.** (Salute, Tgcom24)

**PREVENZIONE E SALUTE****BAMBINI D'ESTATE, COME EVITARE IL RISCHIO DI DISIDRATAZIONE?**

*Bambini e acqua (da bere), un rapporto non sempre facile. Perché i piccoli spesso la “sete” non la sentono, o perché i genitori non si pongono troppo il problema. Ma è soprattutto d'estate che i bambini rischiano di disidratarsi.*

Un dato preoccupante è arrivato qualche giorno fa dall'Inghilterra: nel solo biennio 2012-13 sono stati ricoverati più di 12mila minori per mancanza di liquidi, con una media di 32 al giorno. E spesso la disidratazione si associa ad altri problemi di salute.

Dunque, serve la massima attenzione ed è importante **insegnare ai bambini a riconoscere lo stimolo della sete e l'importanza del bere**. Se possibile, privilegiando sempre l'acqua e senza eccedere con le bevande zuccherate. «**I bambini hanno bisogno di più acqua rispetto agli adulti in relazione al peso corporeo e i loro corpi non riconoscono sempre i segni di disidratazione.** Come per gli anziani, il meccanismo della sete dei più piccoli non è sempre affidabile. E, a seconda dell'età, i bambini hanno bisogno di **consumare 6-8 bicchieri di acqua per rimanere perfettamente idratati**».

La disidratazione può essere causata da **eccessiva sudorazione, vomito o diarrea**.

I **sintomi** più comuni sono :

- *aumento della frequenza cardiaca,*
- *ridotta capacità di regolare la temperatura corporea,*
- *mal di testa e nausea.*

«L'acqua è la principale componente dell'organismo umano, distribuita sia a livello intracellulare che extracellulare, con percentuali che variano non solo in relazione alla composizione corporea, ma anche con l'età del soggetto – spiega **Gianvincenzo Zuccotti**, professore di Pediatria all'Univ. di Milano e direttore del Dipartimento materno-infantile dell'Ospedale “Luigi Sacco” -. È ormai condiviso dalle società scientifiche come **mantenere l'omeostasi idrica sia fondamentale per mantenere uno stato ottimale di salute**».

Dunque, ecco i numeri.

«**Nei lattanti di età inferiore a 1 anno** l'apporto idrico consigliato è pari a 900 ml, tale apporto cresce progressivamente con l'aumentare dell'età del soggetto fino a un massimo di 2,5 litri nel **maschio in età adolescenziale**.

Il bambino, rispetto all'adulto, ha un rischio maggiore di disidratazione per una maggiore percentuale di acqua corporea e per un maggiore ricambio dell'acqua corporea stessa. Inoltre condizioni patologiche quali malattie febbrili e gastroenteriti, particolarmente frequenti nell'infanzia, contribuiscono ad aumentare il rischio di disidratazione in questa particolare età della vita.

Basti pensare alla quantità di liquidi che si può arrivare a perdere in corso di **gastroenterite acuta** (>200 ml/kg/die con le feci) e come la febbre accentui la perdita idrica insensibile di circa 7 ml/kg/die per ogni grado sopra i 37°C.

Inoltre, non dimentichiamo che durante l'**attività sportiva**, tramite la sudorazione, si ha una perdita di liquidi che deve essere prontamente integrata per mantenere l'omeostasi idrica dell'organismo».

**Come mantenere uno stato ottimale di idratazione nel bambino?** «In uno stato di benessere **l'acqua è la miglior bevanda** da proporre ai nostri bambini. Deve essere proposta spesso durante la giornata, e senza aspettare che ne venga verbalizzata la richiesta. I **soft drink non devono essere considerati sostitutivi dell'acqua** e, seppur il loro utilizzo sia ormai molto frequente, ritengo utile sottolineare come l'utilizzo abituale di queste bevande debba essere scoraggiato».



**Come integrare le perdite di liquidi nel bambino?** «*In corso di gastroenterite è fondamentale l'assunzione di soluzione reidratanti orali.* Tali soluzioni hanno il vantaggio poter essere utilizzate in tutte le età pediatriche e di essere di facile somministrazione.

Sono **assolutamente da evitare le soluzioni fatte in casa a base di zucchero e frutta**, soprattutto per la mancanza di un adeguato apporto di sodio. Seguire queste semplici regole evita al bambino di trovarsi in situazione di disidratazione grave tale da ricorrere all'ospedalizzazione per reintegrare le perdite idriche ed elettrolitiche, evitando stress da ospedalizzazioni al bambino stesso e alla sua famiglia».

Il Ministero della Salute ha messo a punto **un decalogo contro l'afa e il rischio di disidratazione**, ricordando che «in condizioni di caldo estremo le fasce di popolazione più colpite sono quelle che vivono nelle grandi città, in zone con poco riparo all'ombra, in abitazioni surriscaldate e con scarsa ventilazione». Ecco dunque le **dieci buone regole**, valide in particolare per i soggetti più fragili (persone anziane, con problemi di salute, che assumono farmaci, neonati e bambini molto piccoli):

- 1) *Uscire di casa nelle ore meno calde della giornata, evitando la fascia 11-18, e in ogni caso proteggersi con un cappello di colore chiaro, occhiali da sole, creme solari ad alto fattore protettivo.*
- 2) *Indossare un abbigliamento adeguato e leggero, sia in casa che all'aperto: abiti non aderenti, preferibilmente di fibre naturali.*
- 3) *Rinfrescare l'ambiente domestico e di lavoro e schermare le finestre esposte al sole utilizzando tapparelle, persiane, tende. Chiudere le finestre durante il giorno e aprirle durante le ore più fresche della giornata. Se si utilizza l'aria condizionata, regolare la temperatura tra i 24 e i 26 gradi.*
- 4) *Ridurre la temperatura corporea, fare bagni e docce con acqua tiepida. Bagnarsi con acqua fresca.*
- 5) *Ridurre il livello di attività fisica, evitando di praticare sport all'aperto o fare lavori pesanti.*
- 6) *Bere con regolarità, almeno 2 litri di acqua al giorno, evitando alcolici e limitando le bevande gassate o troppo fredde. Mangiare cibi leggeri e con alto contenuto di acqua (frutta e verdura).*
- 7) *Se si entra in un'auto parcheggiata al sole, prima di salire aprire gli sportelli, poi iniziare il viaggio a finestrini aperti o utilizzare il sistema di climatizzazione.*
- 8) *Conservare correttamente i farmaci, leggendo le indicazioni riportate sulle confezioni. Conservare in frigorifero i farmaci per i quali è prevista una temperatura di conservazione non superiore ai 25-30°.*
- 9) *Adottare precauzioni particolari in caso di persone a rischio: anziani, con patologie croniche (cardiovascolari, respiratorie, neurologiche, diabete) e che assumono farmaci.*
- 10) *Prestare attenzione a familiari o vicini di casa anziani, specialmente se vivono da soli. (Corriere)*

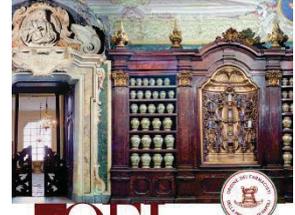
## **CORONARIE SENZA CORONOGRAFIA: AL VIA LA NUOVA TECNICA**

*Una nuova tecnologia, utilizzando i dati di una normale Tac, permette di studiare le coronarie senza coronarografia.*

Il software, introdotto nella pratica clinica del **Centro Cardiologico Monzino**, misura la "fractional flow reserve" (FFR), il parametro che valuta la gravità dei restringimenti coronarici, solitamente rilevata durante la coronarografia, la nota procedura invasiva che permette di visualizzare l'interno delle coronarie tramite un **catetere** inserito in un'arteria periferica fino al raggiungimento del **cuore**.

«La nuova tecnologia FFR-CT potrebbe davvero cambiare il paradigma diagnostico della cardiopatia ischemica. **L'evidente vantaggio è di poter valutare con una sola indagine sia l'anatomia dei vasi del cuore sia il significato funzionale degli eventuali restringimenti riscontrati, con un'esposizione di radiazioni molto contenuta per il paziente**». Fino ad oggi, la Tac era in grado di individuare solo la presenza di eventuali restringimenti coronarici, ma non di stimarne la gravità: a questo scopo erano necessari test funzionali definiti "di secondo livello" come, ad es., la *scintigrafia miocardica o la risonanza magnetica cardiaca da stress, oppure la coronarografia.* (Sani e Belli)





**AVVISO**

**Ordine**

1. UCFI: nasce la sezione di Napoli dei Farmacisti cattolici Italiani

**Notizie in Rilievo**

**Scienza e Salute**

2. Un piatto di pesce può aiutare a dormire meglio
3. La dermatite atopica dei bambini cambia nome (e terapie)



**Prevenzione e Salute**

4. Malattie veneree in aumento tra giovani e adulti
5. Con lo stile di vita si può prevenire l'Alzheimer
6. 10 pessime abitudini igieniche da cambiare



*Proverbio di oggi.....*

**E' mort' a creatura, nun simm' chiù cumpar**

## UN PIATTO DI PESCE PUÒ AIUTARE A DORMIRE MEGLIO

*Benefico il contenuto di vitamina D e omega 3 non solo per la prevenzione cardiovascolare ma anche per prevenire l'insonnia*

**Problemi di sonno? Mangiare pesce potrebbe essere d'aiuto.** A suggerirlo è uno studio pubb. sul *Journal of Clinical Sleep Medicine*. Alcuni ricercatori hanno testato gli effetti del consumo di pesce grasso sul sonno, nonché su alcuni parametri legati alla *vitamina D* e agli *omega 3*, di cui questo alimento è la principale fonte alimentare.

**A confronto** (valori per etto di parte edibile)

	Proteine grammi	Grassi grammi	Di cui Omega 3 (totali) grammi	Vitamina D microgrammi	Energia kcal
• Merluzzo	17	0,3	0,1	tracce	71
• Alici, acciughe	16,8	2,6	0,8	11	96
• Sarde	20,8	4,5	1,7	4,5	129
• Tonno	21,5	8,1	3	16,3	159
• Sgombro	17	11,1	2,1	2,9	170
• Salmone	18,4	12	2,2	8	185

Fonte: Tabelle INRAN agg. 2000; per la vitamina D, Banca dati IEO agg. 2008

**STUDIO:** A 95 uomini arruolati per lo studio sono stati dati, per 6 mesi,

- *pasti comprendenti salmone tre volte alla settimana;*
- *per gli altri la dieta prevedeva pollo, maiale e manzo.*

**RISULTATI:** è stato osservato che **i consumatori di pesce** avevano, rispetto ai non consumatori, maggiori concentrazioni di *omega 3* nei globuli rossi e che i loro livelli ematici di *vitamina D* erano più vicini a quelli considerati ottimali. Inoltre, i buoni livelli di *vitamina D* erano correlati con una migliore qualità del sonno e con la capacità di svolgere le attività giornaliere in modo adeguato.

**Gli altri studi:** «Questi nutrienti sono stati inizialmente studiati per la prevenzione cardiovascolare, i primi, e per gli effetti positivi sull'osso, la seconda. Poi, sono state documentate altre interessanti funzioni benefiche e questi possibili effetti positivi sul sonno sono fra i più recenti.

Alcuni studi hanno dimostrato che **adulti e bambini con bassi livelli ematici di omega 3 e di vitamina D presentano un maggior rischio di disturbi del sonno** e gli studi clinici, che hanno valutato l'efficacia di una supplementazione di questi nutrienti, hanno dimostrato un miglioramento nella qualità del sonno».

**Pesce azzurro:** «Vari studi - hanno dimostrato che una dieta che comprenda adeguate quantità di pesce aiuta a prevenire il rischio di sviluppare obesità e anche a perdere più peso. *Il pesce migliore è quello azzurro: alici, sardine, sgombro.* Sono ricchi in *omega 3* e *vitamina D*, meno esposti al rischio di contaminanti (**mercurio e diossine**) rispetto ai grandi predatori». (*Corriere*)



## SCIENZA E SALUTE

## LA DERMATITE ATOPICA DEI BAMBINI CAMBIA NOME (E TERAPIE)

*Si chiamerà «eczema costituzionale» perché dipende da un'alterazione della funzione di barriera della cute e non dalle allergie, che ne sono una conseguenza*

Negli ultimi anni la **dermatite atopica nei bambini è letteralmente “esplosa”**: secondo le stime la frequenza è più che raddoppiata in trent'anni, addirittura triplicata nelle aeree maggiormente industrializzate.

Così oggi sono circa un milione i bimbi italiani alle prese con la pelle che si arrossa e prude: il 20-30 % delle visite dal pediatra è dovuto a problemi cutanei, per lo più proprio per una *dermatite atopica*.

Che però sembra destinata a cambiare nome divenendo **“eczema costituzionale”**, come hanno spiegato i pediatri riuniti per l'International Pediatric Workshop di San Pietroburgo.

**Il problema è genetico:** «Negli ultimi tempi, anche rianalizzando i dati degli studi scientifici più recenti, abbiamo capito che *il fulcro del problema è la pelle stessa e non l'allergia, che finora abbiamo sempre ritenuto al centro del processo che porta alla dermatite atopica* - spiega Giuseppe Mele.

Non a caso spesso, quando si vanno a fare le prove allergiche agli allergeni più comuni, dal latte al pelo di animale, dai pollini alla polvere, nei piccoli con dermatite non si trova niente.

Il disturbo, infatti, è **“costituzionale”**, *ereditario: è la cute a essere al centro di un processo infiammatorio, per una predisposizione insita nei geni che poi porta a rispondere ad agenti fisici irritativi*». Infatti se un genitore ha una manifestazione atopica nel 60% dei casi potrà esserne affetto anche il figlio, percentuale che aumenta fino all'80% se entrambi i genitori hanno la patologia, mentre in una famiglia non atopica la probabilità che ne venga colpito il bambino è di circa il 20%.

**Serve un approccio diverso:** Questa diversa prospettiva cambia non poco le carte in tavola: per molto tempo, credendo che alla base della dermatite vi fossero allergie che non si riuscivano a riconoscere, i bambini con questo disturbo sono stati messi a dieta eliminando latte, uova o altri cibi spesso allergizzanti senza però ottenere risultati. La pelle atopica invece “nasce” così, con una funzione di barriera alterata che lascia passare gli allergeni favorendo così la comparsa di allergie che sono la conseguenza e non la causa del problema cutaneo:

il contrario di quanto si pensava in passato, per cui i test allergici non servono, occorre piuttosto ripristinare e proteggere la funzione di barriera della cute.

**«No quindi a esclusioni alimentari, sì all'utilizzo di prodotti emollienti per uso locale non cortisonici, finora considerati solo complementari alla terapia»**, osserva Mele.

A settembre, durante il primo Forum internazionale di Paidòss che si terrà a Napoli, saranno presentate le prime linee guida italiane sull'eczema costituzionale; nel frattempo le linee guida europee dell'European Academy of Allergy and Clinical Immunology, oltre a raccomandare di:

**evitare ciò che può irritare la pelle** (come detersivi forti, profumi e prodotti per l'igiene personale che contengono alcol, indumenti in lana o fibre sintetiche), sottolineano con forza che **non esiste una dieta “approvata” per la dermatite atopica**: le restrizioni dietetiche sono raccomandate se è solo se sia stata posta un'effettiva diagnosi di allergia alimentare.

In tutti gli altri casi togliere cibi potenzialmente pericolosi non metterebbe al riparo dalla dermatite e potrebbe anzi esporre a carenze nutrizionali.

**La buona notizia?** Spesso basta avere solo un po' di pazienza: crescendo la maggioranza dei casi si risolve, tanto che la dermatite atopica riguarda solo l'1-3 % della popolazione adulta. (*Salute, Corriere*)



## MALATTIE VENEREE in AUMENTO TRA GIOVANI E ADULTI

*In pochi sono correttamente informati. Anche i casi di infezione da Hiv sono cresciuti negli ultimi quattro anni*

**A volte tornano. O meglio, passano sotto silenzio per qualche tempo ma in realtà continuano a colpire.** Parliamo delle **infezioni sessualmente trasmesse (IST)**, ovvero le *vecchie malattie veneree*.

Gli ultimi dati del Centro operativo AIDS dell'Istituto Superiore di Sanità rivelano che, nonostante le campagne di informazione e sensibilizzazione, si continuano a nutrire false credenze sulle modalità di trasmissione delle infezioni. E l'**Hiv**, la più temuta delle malattie sessualmente trasmesse, risulta 20 volte più frequente nei soggetti con una delle altre infezioni di questo tipo. Riemergono malattie come la **Clamidia** e i **condilomi genitali** anche tra i più giovani.

**I casi:** Dal 1/01/1991 al 31/12/2012, il sistema di sorveglianza degli osp. pubblici (12 Dermatologie) ha segnalato un totale di 96.752 nuovi casi di IST. I 13 laboratori di Microbiologia, secondo anello della rete di sorveglianza, hanno segnalato 75.771 campioni (dal 1/04/ 2009 al 31 /12/ 2012).

Così l'infezione da **Chlamydia trachomatis**, che dà *perdite vaginali* ma spesso non presenta sintomi e può provocare sterilità nelle donne, è in significativo aumento dal 2002 , come nel resto d'Europa.

La **Chlamydia** è decisamente più frequente tra i giovani dai 15 ai 24 anni.

I **condilomi genitali** (noti anche come "creste di gallo") sono in costante aumento con un picco massimo nel 2012 ed un aumento più che doppio rispetto al 2004. Si è scoperto che tra il 2002 e il 2010 c'è stata un'epidemia di sifilide. I casi sono poi diminuiti e adesso il loro numero si è stabilizzato.

**L'infezione da Hiv:** Il *linfogranuloma venereo*, che si manifesta con ulcerazioni e tumefazioni inguinali, è in aumento tra gli omosessuali maschi dal 2006.

Un altro dato deve fare riflettere: nel 2012, il 20% delle persone con IST ha scoperto per la prima volta di essere Hiv positivo nel momento della diagnosi di infezione sessualmente trasmessa.

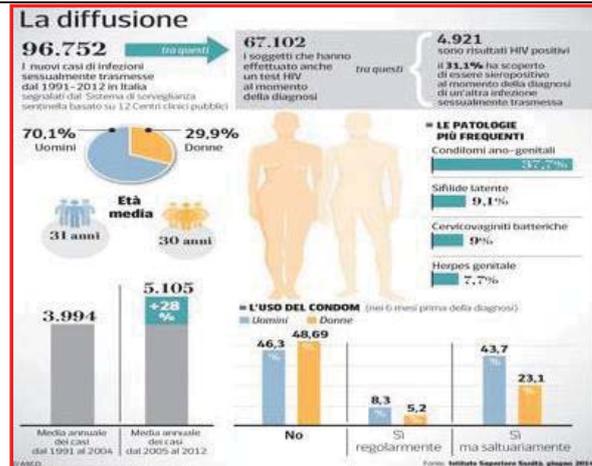
L'infezione da Hiv negli ultimi 4 anni è aumentata soprattutto tra gli omosessuali maschi con un'altra infezione a trasmissione sessuale già in corso. «**Ogni anno un numero altissimo di persone in Italia e in Europa acquisisce un'infezione sessualmente trasmessa.** Si tratta di una realtà sottovalutata.

**I motivi?** La gente non parla volentieri di questi problemi. Inoltre, spesso la tematica resta relegata ad alcuni specialisti di settore. Infine, si fa anche fatica a raccogliere le segnalazione».

**Rifocalizzare l'attenzione dell'opinione pubblica:** L'esperta insiste sulla necessità di rifocalizzare l'attenzione dell'opinione pubblica, spesso poco o male informata nonostante l'enorme quantità di notizie a disposizione. «*Ho l'impressione che ci sia ancora poca informazione su come prevenire le infezioni - e ciò vale sia per i più giovani che per gli adulti, uomini e donne.* A volte l'informazione è troppo poco esplicita. Ad es., non si riesce a fare passare il messaggio che **basta anche un unico rapporto sessuale non protetto per trasmettere le infezioni**».

Lo stesso vale per i sistemi di prevenzione: «**L'utilizzo del preservativo** - è un *presidio estremamente semplice contro il rischio di infezione.* Anche del preservativo si parla, ma sempre con molta difficoltà».

In caso di dubbio, l'invito è ad affrontare comunque la situazione: «**Queste sono infezioni - che nella stragrande maggioranza dei casi si possono diagnosticare bene, perché abbiamo test di laboratorio molto avanzati e precisi.** Sono infezioni che si possono curare bene, perché abbiamo antibiotici o addirittura vaccini che prevengono la comparsa di malattie». (Salute, Corriere)



**PREVENZIONE E SALUTE****CON LO STILE DI VITA SI PUÒ PREVENIRE L'ALZHEIMER**

*Esercizio fisico, alimentazione e sonno sono solo alcuni dei parametri che potrebbero incidere sull'insorgenza della malattia stando alle ultime ricerche presentate alla conferenza dell'Alzheimer's Association, in corso a Copenhagen.*

I potenziali fattori di rischio, di per sé, non sono sorprendenti: **fumo, diabete, ipertensione, scarso esercizio fisico, depressione e sovrappeso** di mezza età sono già nel mirino della prevenzione di patologie cardiovascolari e altri disturbi.

La novità è, invece, che fare leva **sullo stile di vita**, tenendo controllati questi parametri, potrebbe prevenire un terzo dei casi di Alzheimer. E' quanto emerge dall'annuale Alzheimer's Association International Conference, in corso a Copenhagen fino al 17 luglio, che riunisce i maggiori esperti mondiali di demenze senili.



Senza causa nota né cura, l'Alzheimer è una delle **sfide sanitarie del millennio**. Le attuali stime prevedono 106 milioni di persone colpite entro il 2050, quasi il triplo dei casi rispetto ad oggi. Poche le certezze sui meccanismi di insorgenza della malattia e fattori predisponenti, l'unico confermato è **l'età avanzata**. Da un lato lo sviluppo di molecole capaci di oltrepassare la *barriera ematoencefalica*, l'odierno ostacolo all'efficacia delle terapie non ha ancora dato risultati soddisfacenti, dall'altro si cercano altre vie **per rallentare l'avanzata** nella popolazione mondiale, sempre più longeva. «Determinare i fattori che possono aumentare o diminuire il rischio di Alzheimer e altre demenze è invece un punto centrale della sfida a questa 'epidemia'. Abbiamo ora un'idea più chiara delle possibilità con cui ridurre il rischio attraverso un cambiamento comportamentale e abbiamo imparato che questi fattori protettivi possono cambiare lungo il corso della vita. Gli studi presentano il bisogno di finanziare studi più ampi e a lungo termine per poter sviluppare una sorta di 'prescrizione' dello stile di vita: ad esempio, quali cibi consumare e quali evitare oppure quanta attività fisica va fatta e di quale genere». Stando alle stime di un team dell'Univ. di Cambridge, pubb. su *The Lancet Neurology*, **ridurre del 10 % i fattori di rischio** come diabete, obesità o ipertensione, potrebbe prevenire un terzo dei casi di Alzheimer.

Tra le ipotesi presentate nel corso del congresso, **molta attenzione sull'attività fisica**.

I ricercatori della Mayo Clinic, negli Stati Uniti, hanno osservato i benefici dell'esercizio fisico nella terza età:

in uno studio, su 280 soggetti e durato tre anni, è emerso che *un'attività regolare rallenta la progressione del deterioramento cognitivo lieve (MCI, mild cognitive impairment)*, considerato l'anticamera dell'Alzheimer.

In un secondo studio, sempre triennale e su 1.830 anziani, una leggera e regolare attività fisica ha dimostrato di essere associata a una minore incidenza di MCI.

Tra le ricerche presentate, anche quella della Università della California che mette in luce **il possibile legame tra disturbi del sonno e demenza**, condotta su 200 mila veterani di mezza età: insonnia o apnee notturne sono state correlate a un'incidenza aumentata del 30%. Infine, numerose le conferme sul legame **con alimentazione**, per cui da anni si pensa che la dieta mediterranea potrebbe essere una sorta di 'medicina' per l'Alzheimer, **malattie cardiovascolari e ipertensione**. (OK, Salute e Benessere)

**PREVENZIONE E SALUTE****10 PESSIME ABITUDINI IGIENICHE DA CAMBIARE**

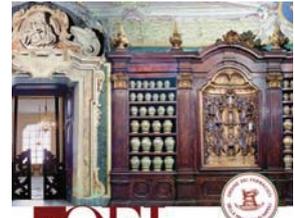
*10 pessime abitudini igieniche da dimenticare o, almeno, da cambiare in meglio.*

Perché tutti hanno alcuni comportamenti che, pur essendo corretti sulla carta, poi si rivelano delle pessime idee. Dal lavare le lenti a contatto solo con l'acqua del rubinetto fino all'utilizzo improprio del lavandino della cucina, ecco le 10 abitudini anti igieniche che andrebbero riconosciute ed evitate o almeno modificate con più attenzione.



1. **L'ombelico è un covo di batteri:** Forse non tutti sanno che l'ombelico può rivelarsi un covo di batteri e germi pericolosi. Complice la sua conformazione e anche la scarsa attenzione igienica, nell'ombelico rischiano di annidarsi più di duemila specie di batteri diversi.
2. **Il water aperto? Meglio di no!:** Lasciare il **water** aperto non è un'ottima idea, né per una questione estetica, ma, soprattutto, nemmeno per una questione igienica. In questo modo, si rischiano di disperdere in tutto il bagno, attraverso l'aria, micro particelle di feci, germi e **batteri** di vario genere.
3. **Lo shampoo tutti i giorni:** Lo **shampoo** tutti i giorni non serve e, inoltre, rischia di mettere a dura prova il **cuoio capelluto**, stimolando la produzione extra di sebo. Bastano due o tre lavaggi la settimana per garantire la giusta dose di igiene alla chioma.
4. **Lavare le lenti a contatto con l'acqua:** L'acqua del rubinetto non basta per lavare le **lenti a contatto**. Così facendo si espongono gli **occhi** a un elevato rischio di **infezioni**.
5. **Mangiare il cibo caduto a terra:** Una volta caduto a terra il **cibo** andrebbe gettato nell'immondizia. Perché, anche se molti pensano che raccogliendolo rapidamente si evitano rischi, è meglio sapere che appena tocca il suolo l'alimento in questione ne raccoglie il 99% di **germi** e sporczia varia.
6. **Gli asciugamani nei bagni pubblici:** Asciugare le mani con l'aria calda nei bagni pubblici non è una buona soluzione a livello igienico. Meglio scegliere gli **asciugamani** di carta usa e getta.
7. **L'utilizzo dei bagni pubblici:** Sciacquoni, maniglie e rubinetti nei **bagni pubblici** potrebbero essere pericolosi ricettacoli di batteri fecali e germi di vario genere, quindi vanno toccati con cura.
8. **Il lavandino della cucina:** È, anche se molti non lo sanno, uno dei luoghi più sporchi della casa, quindi, meglio evitare di utilizzarlo come un contenitore di alimenti da consumare. Inoltre, il **lavandino della cucina** andrebbe lavato con cura, con un detergente specifico e antibatterico, tutti i giorni.
9. **Lo spazzolino da denti:** Lasciare lo **spazzolino da denti** in balia dei venti in bagno rischia di farlo diventare una calamita per germi e batteri. Allo stesso modo, però, potrebbe essere rischioso anche coprirlo completamente senza farlo asciugare prima. Quindi, meglio scegliere le coperture per gli spazzolini provviste di aperture.
10. **Nessuna cura per la lavatrice:** Per assicurare alla lavatrice la sua funzione in condizioni igieniche ottimali, meglio riservarle qualche attenzione extra, come **lavaggi igienizzanti** con **aceto** e ad altissime temperature o pulizie periodiche approfondite. (*Salute, Pour Femme*)





## AVVISO

### Ordine

1. UCFI: nasce la sezione di Napoli dei Farmacisti cattolici Italiani

### Notizie in Rilievo

#### Scienza e Salute

2. Metastasi, anche il colesterolo gioca la sua parte
3. La bicicletta fa male alla prostata?
4. Fumo: scoperto legame con maggior rischio suicidio



#### Prevenzione e Salute

5. Bicarbonato, mille utilizzi e tanti pratici benefici per Salute e Bellezza
6. Ginocchio, l'intervento non è sempre necessario
7. Acne: cosmetici e solari da usare in estate
8. Tumori del colon: la dieta come prevenzione

#### Domande e Risposte

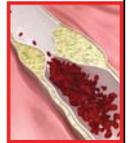
9. Ecco cosa significa il Simbolo con due spunte su WhatsApp: per evitare ogni litigio



Proverbio di oggi.....

Se chiure na porta e s'arape nu portone

## METASTASI, ANCHE IL COLESTEROLO GIOCA LA SUA PARTE



### Quello cattivo favorirebbe la diffusione delle cellule tumorali

Accumulare livelli eccessivi di **colesterolo "cattivo"** non mette in pericolo solo la salute cardiovascolare. Secondo uno studio pubbl. su [Cell Reports](#) e in caso di tumore **quantità elevate di colesterolo LDL potrebbero favorire la formazione di metastasi**. Ad entrare in gioco in questo fenomeno sarebbe il traffico di **integrine**, molecole fondamentali per ancorare l'una all'altra cellule adiacenti.

Questa loro funzione consente alle cellule tumorali che si sono allontanate dalla massa neoplastica originale di mettere radici in altri organi o tessuti. Secondo i dati, **la presenza di quantità eccessive di colesterolo cattivo permetterebbe alle cellule tumorali di muoversi e spostarsi proprio agendo sulla disponibilità delle integrine**. Il **colesterolo HDL**, quello considerato "buono", svolgerebbe un'azione dall'effetto opposto. **"Alti livelli – mantengono le integrine dentro alle cellule e possono proteggere dalla diffusione delle cellule del cancro**. I risultati **"supportano la teoria secondo cui sapere in che modo ridurre il colesterolo 'cattivo' può aiutare a ridurre la capacità di diffondersi delle cellule tumorali"**. (Il Sole 24ore)

## Ecco cosa significa il Simbolo con due spunte su WhatsApp: per evitare ogni litigio

*Molto spesso, WhatsApp, Facebook Messenger ed altre app di messaggistica istantanea, creano qualche litigio di coppia.*

**"Hai visualizzato e non hai risposto"**: frase ripetuta centinaia di volte da amici, parenti, partner. Molto spesso tutto scaturisce dalle famose **'spunte'** che seguono i messaggi inviati da WhatsApp. Il **testo è seguito da una sola spunta**, quando viene inviato dal nostro smartphone e viene caricato sul server di WhatsApp. Il **simbolo con una sola spunta indica che il server ha ricevuto il testo**, e non necessariamente che il messaggio sia stato inviato correttamente. Quando, invece, il vostro messaggio **arriva al destinatario, compaiono due spunte**: non necessariamente è stato letto, ma soltanto consegnato. Se **compare un orologio** al posto delle due spunte, significa che il vostro messaggio non è riuscito a **'partire'** dal vostro telefono, probabilmente per un temporaneo problema di connessione internet. (Il Mattino)



**SCIENZA E SALUTE****LA BICICLETTA FA MALE ALLA PROSTATA?**

*Nessun rischio di disfunzione erettile e infertilità per chi passa ogni settimana molte ore in sella. Dubbi minimi invece sul possibile legame con lo sviluppo di un tumore*

La controversia è aperta da tempo, il sospetto talvolta riaffiora: **possibile che gli uomini amanti della bici siano esposti a un rischio maggiore di disturbi urogenitali?**

Ovvero, **pedalare molte ore alla settimana può favorire problemi seri come disfunzione erettile, infertilità o persino tumore alla prostata?**

La risposta è rassicurante, secondo l'esito di uno studio appena pubbl. sul [Journal of Men's Health](#) da ricercatori dello Univ. College di Londra che hanno valutato le probabilità di ammalarsi di 5.300 ciclisti fra i 16 e gli 88 anni abituati a stare in sella per un tempo variabile fra le 3 e le 9 ore alla settimana.

**Lo studio avanza un'ipotesi, ma servono conferme:** esaminato i dati con l'intento di *verificare se esista un legame fra l'andare regolarmente più ore in bici e l'insorgenza di problemi per la salute maschile*».

**Risultati:** Gli esiti indicano che **non c'è alcuna correlazione fra il tempo trascorso in sella e disfunzione erettile** (risultata più frequente fra chi soffre d'ipertensione, fuma o a un'età superiore ai 60 anni) **o infertilità**, mentre appare lievemente aumentato il rischio di carcinoma prostatico fra gli ultracinquantenni che pedalano più di quattro ore alla settimana. Ma, come sottolineano i ricercatori stessi, «*sebbene pare che molte ore sulla bici facciano crescere il livello di Psa (l'antigene specifico prostatico che indica la presenza d'inflammazioni dell'organo) servono conferme e più approfondite analisi per capire se il lieve rischio di cancro emerso non sia dovuto ad altri fattori, primo fra tutti l'età, visto che il tumore alla prostata è il più frequente fra i maschi*».

**Una relazione con il tumore ai testicoli:** Nessuno studio finora aveva dimostrato un nesso fra ciclismo e carcinoma prostatico, che potrebbe essere dovuto ai traumi perineali riportati da chi trascorre molte ore sul sellino, mentre erano già emerse evidenze che stabilivano una relazione con il tumore ai testicoli, per via dei traumi ripetuti allo scroto, e con la prostatite. «*La bicicletta fa benissimo alla zona pelvica perché attraverso la pompa muscolare delle gambe viene attivata la circolazione venosa*» commenta M. Gallucci, resp. dell'Urologia all'Ist. Tumori Regina Elena Roma. (*Salute, Corriere*)

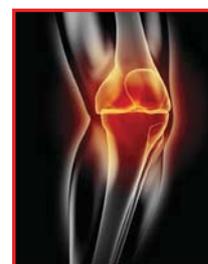
**GINOCCHIO, L'INTERVENTO NON È SEMPRE NECESSARIO**

*Basarsi su criteri di valutazione opportuni è fondamentale per non ricorrere a un'artroplastica inutile*

Prima di intervenire chirurgicamente sull'**articolazione del ginocchio** è bene prendere in considerazione tutte le variabili che entrano in gioco. La raccomandazione, apparentemente scontata, sembra essere di grande attualità se si considerano i risultati di uno studio recentemente pubbl. sulla rivista [Arthritis & Rheumatology](#), secondo cui negli Stati Uniti **solo il 44% degli interventi di artroplastica del ginocchio è appropriato**.

Gli autori dello studio sono giunti a questa conclusione valutando parametri come il dolore associato all'articolazione e la perdita di funzionalità in 205 pazienti sottoposti ad artroplastica».

Nel 34% dei casi il ricorso alla chirurgia è risultato inappropriato, mentre il 22% degli interventi è stato giudicato «*inconcludente*». Alla luce di questi dati appare chiaro come non sia possibile basarsi solo sul dolore associato all'articolazione e alla preparazione psicologica del paziente e che solo utilizzando criteri di valutazione opportuni è possibile fare la scelta migliore possibile. (*Salute, Sole 24ore*)



**PREVENZIONE E SALUTE****ACNE: COSMETICI E SOLARI DA USARE IN ESTATE**

*La pelle grassa e seborroica ha bisogno di una cura particolare: protezioni alte, creme acquose in gel e detergenti delicati*

I brufolotti non scompaiono magicamente d'estate. Anzi. In caso di pelle grassa, l'umidità e le alte temperature estive possono peggiorare la situazione. Per questo è utile selezionare i prodotti giusti da usare sotto l'ombrellone, ma anche in città. La regola generale è leggerezza: **texture acquose, meglio se in gel**. Cerca sulle confezioni la scritta '*non comedogeno*', cioè senza ingredienti che ostruiscono i pori, evitando di causare **comedoni** (punti neri).

Per i solari mai scendere sotto la protezione 30, e preferire la 50 nei primi giorni di esposizione. Come dopo sole, via libera a principi attivi lenitivi, come l'aloè vera, che di solito è contenuto in creme fresche e che non ungono.

*L'acne può dare fastidio esteticamente, soprattutto in spiaggia. Ecco che la tecnologia cosmetica viene in aiuto con i solari colorati, ovvero vere e proprie protezioni contro Uva e Uvb arricchite di pigmenti per mascherare le imperfezioni di viso e corpo. Per struccare il viso, preferisci l'acqua micellare: risana l'epidermide dopo una giornata al mare e limita la secrezione sebacea senza aggredire la pelle. (OK, Salute e Benessere)*



## **FUMO: SCOPERTO LEGAME CON MAGGIOR RISCHIO SUICIDIO**

*I fumatori hanno più probabilità di suicidarsi rispetto alle persone che non fumano.*

**Questo non solo perché le persone con disturbi psichiatrici, in cui il tasso di suicidio è più elevato, tendono anche a fumare.**

Almeno stando a una ricerca condotta dalla Washington University, secondo la quale *le politiche anti-fumo dovrebbero valutare attentamente questo aspetto.*

**Risultati:** dallo studio è emerso che **i tassi di suicidio sono scesi fino al 15%, rispetto alla media nazionale, negli stati che hanno tassato maggiormente le sigarette** e dove sono in vigore politiche più severe per limitare il fumo nei luoghi pubblici.

"La nostra analisi ha dimostrato che **ogni dollaro in più sulle tasse per le sigarette è associato a una diminuzione del 10% del rischio di suicidio**", ha detto Richard A. Grucza, autore dello studio.

"Anche **il divieto di fumo nei luoghi chiusi è stato associato a una riduzione del rischio**", ha aggiunto.

Mentre negli stati in cui le sigarette sono meno tassate e dove ci sono politiche più permissive nei confronti del fumo nei luoghi pubblici, **i tassi di suicidio sono aumentati fino al 6%** rispetto alla media nazionale, durante lo stesso periodo di tempo analizzato, dal 1990 al 2004.

Secondo i ricercatori, anche se è vero che le persone con disturbi psichiatrici, più a rischio suicidio, hanno più probabilità di fumare, i risultati dello studio suggeriscono che il fumo può aumentare i problemi di salute mentale, rendendoli più gravi.

E quindi aumentando il rischio suicidio. "Abbiamo davvero bisogno di guardare più da vicino gli effetti del fumo e della nicotina, non solo sulla salute fisica, ma anche sulla salute mentale", ha detto Grucza.

(Agi)



## TUMORI DEL COLON: LA DIETA COME PREVENZIONE

*Scoperta nei topi la causa del tumore del colon familiare: per prevenirlo forse basterà ridurre drasticamente nella dieta i carboidrati, cioè zuccheri e amidi.*

Si sa che il **tumore al colon** può avere una **predisposizione genetica**: può insorgere con maggiore frequenza in chi ha consanguinei con lo stesso tumore.

**Ma perché il tumore insorge in alcuni soggetti geneticamente predisposti e non in altri?**

**Qual è la *concausa non genetica*?**

Qui i ricercatori si dividono: alcuni davano la colpa al **microbioma dell'intestino**, cioè la popolazione di batteri che lo colonizza; altri allo stile di vita e, in particolare, all'**alimentazione**. Bene, hanno ragione entrambi, scrive **Alberto Martin**, immunologo dell'Univ. di Toronto, sulla rivista scientifica **Cell**: *l'ennesima conferma della continua interazione fra genetica e ambiente*. Almeno, questo è ciò succede nei topi, mammiferi onnivori come l'uomo.

E se gli studi di Martin saranno confermati nell'uomo, **chi teme il tumore al colon avrà finalmente a disposizione non una, ma due strategie per prevenirlo**:

- ridurre la quota di carboidrati nell'alimentazione (zucchero, amidi eccetera)
- selezionare accuratamente i batteri che vivono nel suo intestino.

**Dalla mucosa normale al tumore:** È qui che entrano in gioco i batteri e i carboidrati.

Per individuare le loro responsabilità Martin ha usato topi predisposti al tumore perchè portatori delle **stesse mutazioni che affliggono l'uomo**.

Li ha prima trattati con alte dosi di un cocktail di antibiotici (*ampicillina, metronidazolo, neomicina e vancomicina*) fin dalla gravidanza, riducendo così di 10 mila volte i batteri presenti nel loro colon.

E già con questo intervento il ricercatore aveva ottenuto due risultati:

- il numero dei polipi, che di solito precorrono l'insorgere del tumore, si era ridotto di 2-6 volte
- i polipi stessi, osservati al microscopio, erano più benigni del solito.

Il **metronidazolo** in particolare era l'antibiotico che più influiva sul numero dei polipi senza alterare troppo l'abbondanza del microbiota, a riprova che non tutti i batteri contribuiscono in ugual misura allo sviluppo del tumore del colon.

Questi studi hanno consentito a Martin di concentrare l'attenzione sulla dieta.

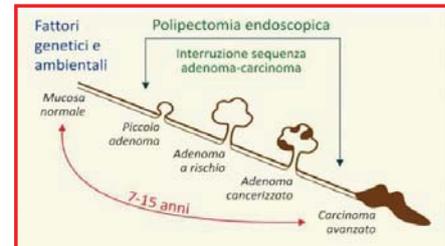
Per verificare l'ipotesi, Martin ha diviso in due gruppi:

- a uno ha dato la solita dieta nella quale il 58% delle calorie era fornito da carboidrati;
- nella dieta dell'altro gruppo la quota calorica fornita dai carboidrati non superava il 7% del totale.

**Risultati:** La dieta con pochi carboidrati ha ridotto il numero di polipi in modo analogo a quanto avevano fatto gli antibiotici, e anch'essa ha agito sul microbiota: pur non alterandone l'abbondanza, come gli antibiotici, ne ha cambiato la composizione riducendo la presenza dei batteri che metabolizzano i carboidrati e produttori di acido butirrico, come i *Firmicutes* e i *Clostridia*.

E pare che il brutto ceffo di questa storia sia proprio lui, il **butirrato**: quando i ricercatori hanno somministrato questo acido grasso ai topi trattati con antibiotico, sono aumentati sia la proliferazione cellulare sia i tumori nel piccolo intestino.

Lo studio sembra dimostrare che il cancerogeno sia il **butirrato**, metabolita prodotto dai batteri nella digestione dei carboidrati, e che proprio lui induca l'*abnorme proliferazione delle cellule nei topi geneticamente predisposti al tumore del colon*. Tanto che Martin conclude: «Il nostro studio suggerisce che sia riducendo i carboidrati della dieta, sia cambiando la composizione della comunità batterica intestinale si potrebbe ottenere una riduzione del rischio di tumore al colon in chi è ereditariamente predisposto a questo tumore». (*Salute, Focus*)



## BICARBONATO, MILLE UTILIZZI E TANTI PRATICI BENEFICI PER SALUTE E BELLEZZA

*Conosciuto per lo più per la capacità di migliorare e favorire la digestione è molto efficace in tante altre occasioni.*

Il **bicarbonato di sodio**, può essere utilizzato in tanti modi per dare una mano a **salute e bellezza**. Conosciuto per lo più per la capacità di **migliorare e favorire la digestione**, tanto è vero che viene utilizzato di frequente dopo un pasto un po' abbondante e impegnativo, quando si avverte che i processi digestivi sono messi in seria difficoltà, ha invece anche altre caratteristiche che ne fanno un prodotto molto efficace in diversi ambiti, oltre tutto ad un costo estremamente irrisorio.

È sicuramente un **potente alcalinizzante** e, secondo alcune recenti teorie, non ancora confermate dalla

medicina ufficiale, anche se tali teorie sono sostenute anche da alcuni studiosi, sarebbe eccellente come **antitumorale**. Per alcuni, addirittura, potrebbe rappresentare la soluzione ideale per contrastare i tumori, proprio perché le cellule cancerogene trovano in un ambiente acido il loro habitat ideale, perché in sostanza il cancro sarebbe un meccanismo di difesa che alcune cellule mettono in atto per sopravvivere in ambiente acido, a loro ostile, in ambiente oltre tutto estremamente povero di ossigeno.

Secondo questa teoria, un *bicchiere di acqua, limone e bicarbonato tutte le mattine*, non solo rappresenterebbe un valida prevenzione contro il cancro, ma addirittura una vera e propria cura, cosa che, come detto in precedenza, non è confermata dalla medicina ufficiale, **non vi sono evidenze scientifiche** che avvalorino tale ipotesi.

A parte la già citata e conosciuta caratteristica di favorire la digestione, il bicarbonato è un grande alleato per quanto riguarda **l'igiene personale**, in particolare per **l'igiene orale e quindi la pulizia dei denti**. Infatti, può sostituire egregiamente il dentifricio, semmai con l'aggiunta di qualche goccia di olio essenziale di menta, per renderlo ancor più fresco e piacevole.

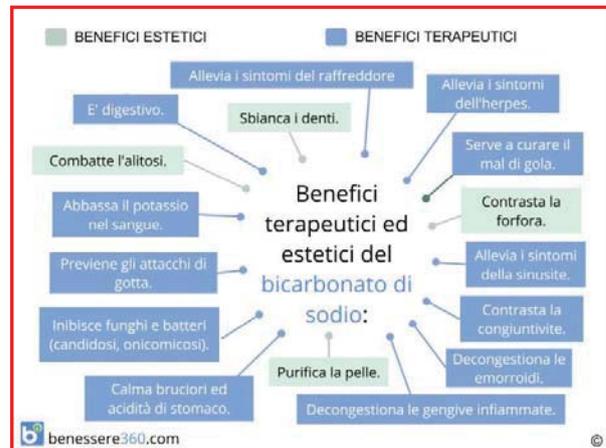
Eccellente anche come **collutorio**, se sciolto in un bicchiere d'acqua, aiuta a mettere all'angolo l'alito cattivo, sempre che questo non sia la conseguenza di qualche danno più serio (*carie o presenza di placca*). Può, quindi essere utilizzato per una precisa pulizia della dentiera o di altro apparecchio per i denti.

Può essere utilizzato per **lenire le punture d'insetti, zanzare comprese**: basta realizzare una specie di poltiglia, mescolandolo con un po' d'acqua, e applicarlo al punto giusto, o anche in caso di irritazioni, e se ne otterrà un giovamento pressoché immediato.

Eccellente anche per la **pulizia delle mani**, soprattutto se particolarmente sporche, per cui è necessario anche eliminare dei cattivi odori che altrimenti, utilizzando un semplice detergente, non scomparirebbero del tutto. Serve anche per fare un bel **pediluvio rilassante**, dopo una giornata in cui i piedi sono stati messi in seria difficoltà, semmai dopo una lunga e faticosa camminata. E ancora, è noto il suo utilizzo per fare dei suffumigi in caso di raffreddore o di una fastidiosa costipazione delle vie aeree.

Può anche essere utilizzato per la bellezza della pelle in quanto, unito ad un po' d'acqua, diventa un eccellente esfoliante; basta massaggiarlo delicatamente sulle zone da trattare e poi risciacquare con abbondante acqua tiepida.

Aggiunto al normale shampoo, è eccellente per rendere i capelli particolarmente morbidi e per **liberarli dal calcare** presente nell'acqua di molte zone del paese. Infine, è possibile realizzare un efficace deodorante, oltre tutto a costi estremamente contenuti, semplicemente sciogliendo 2 cucchiaini di bicarbonato in un bicchiere d'acqua e utilizzarlo con un qualsiasi contenitore spray, dopo averlo fatto riposare per 24 ore.







*Proverbio di oggi.....*

**Chesta è 'a ricetta e Dio t' 'a manna bona!**

Proverbio satirico nei riguardi dei medici, che, senza l'aiuto di Dio, possono fare ben poco con la loro prescrizione di farmaci

## ORDINE: NASCE L'UNIONE DEI FARMACISTI CATTOLICI ITALIANI – SEZIONE NAPOLI

*L'Unione dei Farmacisti Cattolici Italiani di Napoli (UCFI – sez. Napoli) riprende dunque il proprio cammino.*

L'associazione UCFI di Napoli ha ripreso il cammino dopo un lungo tempo di pausa. Decisiva, per questa nuova partenza, la riunione svoltasi presso la sede dell'Ordine.

L'**OBIETTIVO** dell'UCFI è di promuovere tra gli iscritti:

- la volontà di seguire nell'esercizio della professione farmaceutica gli insegnamenti del Vangelo e del Magistero della Chiesa;
- il miglioramento morale e culturale dell'individuo;
- l'adesione sincera ai dettami della Deontologia Professionale;
- l'impegno a favorire lo sviluppo sanitario tramite l'invio di farmaci, farmacisti ed attrezzature nei Paesi in via di sviluppo;



### Come Partecipare:

per aderire all'Associazione si può contattare:

- il Presidente dell'Ordine (339 81 77 933) o la Collega
- **Angela Lupoli** (328 341 3538)

### Prossimo Incontro:

Sede Ordine  
Lunedì 8 Settembre p.v.  
alle ore 21.15.



## Introduzione

Chiunque sia un vero Cristiano sa che la Fede non è un aspetto della nostra vita ma la distingue in ogni sua manifestazione; e ovviamente la nostra professione, che assorbe la maggior parte

delle ore della giornata, non può prescindere dall'essere svolta con fede.

**La formazione del nuovo gruppo dei Farmacisti Cattolici di Napoli vuole conciliare il ruolo del Cristiano con quello del Farmacista**

Richiamando ai principi etici

che la nostra Fede e la nostra Professione ci impongono, ci porta a ricordare che non abbiamo a che fare con dei clienti ma con dei pazienti e che la loro sofferenza può essere lenita oltre che dai farmaci, che noi soli possiamo dispensare forti della nostra professionalità, anche grazie al nostro conforto che nasce e si esprime grazie alla matrice cristiana.

Comprendere e immedesimarsi nella sofferenza altrui come solo un buon cristiano può fare cercando di distribuire anche un po' di "*misericordia*" come dice il nostro **Papa Francesco**.

## Riprende il Cammino dell'UCFI Napoli

L'UCFI è un'associazione a carattere nazionale retta dalle norme del codice di Diritto Canonico.

Si forma nel 1946 a Torino nell'ambito del movimento per gli universitari (FUCI) e dei laureati cattolici; L'Unione Cattolica Farmacisti Italiani fin dalla sua fondazione sia a livello nazionale che regionale si è sempre vantata sulla realizzazione di progetti atti ad aiutare le persone meno abbienti con spirito di Carità Cristiana nonché nella promozione di convegni affrontando temi di tipo bioetico e sociale.

### L'UCFI - Napoli nasce il 7 Luglio 2014

### Un solo obiettivo: **IL PROSSIMO**

Non dimeno già alla prima assemblea tenutasi il giorno 10/7/2014, gli iscritti alla neosezione **UCFI-Napoli** hanno fervidamente pianificato per il prossimo anno un calendario fitto di progetti in ottemperanza ad un Sacro Comandamento fondamentale per un Farmacista Cattolico:

**"Ama il prossimo Tuo come Te stesso"**.

Infatti il Farmacista Cattolico è sempre animato da un profondo rispetto per la vita, dal suo principio alla sua fine naturale, ed è sostenuto da un sentimento di solidarietà e di promozione della dignità dell'uomo, qualsiasi sia il male fisico o psicologico che lo affligge. Questa solidarietà si incarna nella volontà di rendere accessibili i farmaci a tutti e dappertutto, non solamente a parole, ma anche nei fatti; unendo alla classica dispensazione amore e conforto per i più deboli.

Pertanto, in collaborazione con L'Ordine dei Farmacisti di Napoli, grazie allo spirito di solidarietà del Presidente Prof. **Santagada**, in unione con la **Prefettura di Napoli**, si cercherà di realizzare:

- un *Banco Farmaceutico per i profughi* che stanziano da qualche mese nella nostra Provincia e che versano in situazioni sanitarie precarie
- *Partecipazione al Campus Salute 2014*.

Non dimeno, in linea alle direttive della Pastorale Sanitaria Italiana, per l'anno 2014/2015, le attività dell'Associazione si fonderanno anche su incontri formativi e tavole rotonde su:

- *L'obiezione di coscienza dei Farmacisti: tra bioetica, deontologia professionale e biodiritto*;
- *la Nuova Evangelizzazione Cattolica che pone effettiva importanza sulla salute della persona*;
- *L'eccessiva facilità di dispensazione dei farmaci contraccettivi, l'aborto e le malformazioni e più in generale tutti i problemi derivanti dalla nascita della bioetica*;
- *L'impegno nel favorire lo sviluppo sanitario tra le popolazioni più bisognose con la raccolta e la distribuzione di farmaci nei paesi in via di sviluppo (Benin, Costa d'Avorio)*
- *In collaboraz. con l'Unitalsi, partecipare alla preparazione dei treni bianchi per Lourdes e per Loreto*;
- *organizzare delle Celebrazioni Solenni in occasione delle festività Comandate come momento di aggregazione e di preghiera per tutta la nostra Categoria, in modo da non dimenticare mai il vero Spirito di questa associazione, ovvero vivere la propria vita e il proprio lavoro in Cristo*.



## AVVISO

### Ordine

1. UCFI: nasce la sezione di Napoli dei Farmacisti cattolici Italiani
2. Multiprescrizione / Ticket

### Notizie in Rilievo

#### Scienza e Salute

3. La terapia antidiabete protegge dal tumore al seno?
4. Pelle: nessun danno dal cloro nelle piscine
5. Con i farmaci anticolesterolo si rischia il cancro al seno



#### Prevenzione e Salute

6. Integratori alimentari contraffatti, allarme degli esperti: «Attenzione al web»
7. Vomito e diarrea: come non rovinarsi le vacanze
8. la tv noiosa può fare ingrassare

#### Domande e Risposte

9. L'utilizzo del tappo di sughero per ammorbidire il polpo in cottura!!



Proverbio di oggi.....

**'A verità è figlia d' 'o tiempo**

*(La verità si scopre sempre anche se a volte con ritardo)*

## L'UTILIZZO DEL TAPPO DI SUGHERO PER AMMORBIDIRE IL POLPO IN COTTURA!!

*Il segreto che raccontiamo si basa sui tannini presenti nel tappo di sughero che, reagendo con le molecole del polpo, dovrebbero renderlo più morbido... leggenda metropolitana!!!*

L'usanza del tappo di sughero nasce nel sud Italia dove esisteva in passato la tradizione del polpo cotto e venduto per strada.

Possiamo facilmente immaginare le difficoltà del polparo nell'immergere le braccia in grandi pentole bollenti alla ricerca del polpo da tagliare per la vendita.

**I polpi venivano legati ad uno spago, a sua volta legato al turacciolo.** Quest'ultimo poiché galleggiava

era facilmente raggiungibile con una forchetta che permetteva d'estrarre dalla Court-Bouillon il polpo senza rischio di gravi scottature.

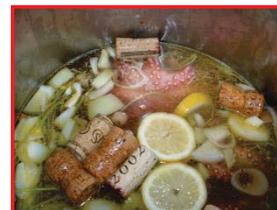
*Le prove fatte in laboratorio sulle cotture del polpo con e senza tappo di sughero, hanno riscontrato che non vi è alcuna differenza sostanziale.*

## ORDINE: MULTIPRESCRIZIONE / TICKET

*Da una circolare di Federfarma Napoli le ipotesi sulla partecipazione alla spesa sulla citata nuova modalità.*

- la multiprescrizione è **ESCLUSIVAMENTE** riservata ai pazienti possessori del codice di esenzione per patologia (0..) o per malattie rare (R..). In tal caso l'importo del ticket da corrispondere per una ricetta contenente **fino ad un massimo di sei pezzi sarà di 1 euro**;
- qualora il paziente sia in possesso di entrambe le esenzioni (patologia e reddito E..) il medico dovrà indicare il codice di patologia seguito dal codice di esenzione per reddito. In tal caso non andrà corrisposto alcun ticket.
- in tutti gli altri casi i pazienti non hanno diritto alla multiprescrizione.

Nel caso in cui gli uffici regionali forniranno indicazioni operative diverse da quelle sopra descritte, sarà cura di Federfarma Campania correggere e/o integrare tale procedura.



**SCIENZA E SALUTE**

## LA TERAPIA ANTIDIABETE PROTEGGE DAL TUMORE AL SENO?

*L'ipotesi è al vaglio di uno studio italiano su 16mila donne sane che mira a verificare se la metformina, farmaco antidiabete, serve per giocare d'anticipo contro il cancro*

Verificare se un «vecchio» farmaco anti-diabete possa prevenire il tumore al seno. È questo lo scopo di uno studio, già avviato nel 2008, con l'intento di testare su 16.000 donne sane le potenzialità della metformina, un comune medicinale antidiabete, come **strumento efficace di prevenzione del carcinoma mammario**.



«Per ora abbiamo osservato che **la metformina ha un effetto anti-tumore specifico, oltre a quello indiretto legato alla riduzione dei fattori di crescita associate alla alterazione del metabolismo del glucosio** - spiega Paola Muti della McMaster University (Canada)». In altre parole: *l'insulino-resistenza, la propensione allo sviluppo del diabete di tipo due e il diabete di tipo due in sé stesso sono importanti fattori di rischio per il tumore al seno*. La metformina agisce riducendo il rischio di svilupparlo migliorando il metabolismo del glucosio e lo stato di insulino-resistenza, ma anche attivando una serie di fattori di regolazione dell'espressione genica che hanno una funzione direttamente anti-tumorale».

**La metformina come l'aspirinetta?** Che un impiego differente di alcuni farmaci possa rivelarsi utile nell'ottica della prevenzione di alcune neoplasie è già stato dimostrato anche da [ampi studi condotti sull'uso regolare di aspirina](#) (anche nota come «aspirinetta», ovvero *la piccola dose quotidiana impiegata comunemente da tante persone per la prevenzione da disturbi cardiovascolari*), che **diminuirebbe le probabilità di ammalarsi di varie forme di cancro, soprattutto al colon**, e nei pazienti che sono già stati colpiti dalla neoplasia abbasserebbe comunque il tasso di mortalità, riducendo anche il rischio di sviluppare metastasi. Ora la ricerca sulla metformina punta a valutare l'efficacia della molecola usata contro il diabete nel riparare i difetti metabolici che possono causare il cancro, per **verificare in sostanza se l'assunzione regolare della metformina riduca effettivamente le probabilità di ammalarsi di carcinoma mammario**. Lo studio coinvolge 16.000 donne sane e in menopausa da almeno 12 mesi, tra i 45 e i 74 anni, che sono state divise in due gruppi:

- *ottomila assumono metformina*
- *e altrettante un placebo (una o due compresse al giorno) e verranno seguite per cinque anni.*

**Duemila persone sovrappeso cercasi:** Lo stesso Istituto nazionale tumori milanese avvia l'arruolamento di duemila persone sovrappeso per un nuovo studio su dieta mediterranea e metformina. L'obiettivo è prevenire malattie croniche degenerative legate all'età, dalle patologie cardiovascolari ai tumori.

Il progetto si chiama **MeMeMe** («*sindrome Metabolica, dieta Mediterranea e Metformina*») e includerà donne con girovita superiore a 85 cm e uomini con girovita superiore ai 100, di almeno 55 anni. Dunque persone in sovrappeso che desiderano migliorare il loro stato di salute.

«Per il progetto MeMeMe saranno arruolate persone che hanno almeno tre parametri positivi sui cinque che caratterizzano la sindrome metabolica. Riceveranno questo farmaco che è una specie di "imitazione" della restrizione calorica che ormai è dimostrato essere efficace, ma che è molto difficile da conseguire. La durata prevista è di circa 5 anni. Ci aspettiamo un impatto sui geni che regolano il metabolismo e che vengano attivati i geni propri della restrizione calorica con beneficio anche per lo stile di vita e la qualità di vita». La strategia che lo studio testerà prevede anche l'associazione con una moderata attività fisica. (*Salute, Corriere*)

**PREVENZIONE E SALUTE****PELLE: NESSUN DANNO DAL CLORO NELLE PISCINE**

*Non c'è alcun rischio per la pelle di riportare danni a seguito di una elevata esposizione al cloro contenuto nelle piscine.*

Lo rivela uno studio eseguito recentemente su 100 persone, dai 14 ai 60 anni che hanno frequentato abitualmente le piscine almeno due giorni alla settimana per tre mesi.

Secondo i dati dello studio, **solo il 2% ha avuto un leggero aumento della secchezza cutanea.**

Il restante 98% ha mantenuto una buona idratazione ed elasticità della pelle.

Un dato curioso è l'aver osservato un lieve miglioramento delle macchie cutanee legato al potere sbiancante del cloro.

La quantità di cloro prevista nelle piscine come disinfettante, secondo quanto disposto dal ministero della Salute, non crea alcun danno per il nostro organismo.

*"Solo rarissimamente puo' comportare rischi per la pelle, visibili solo nei casi di ipersensibilita' cutanea - continua il dermatologo.*

In ogni caso, **una doccia di acqua dolce dopo un bagno in piscina e' piu' che sufficiente a evitare irritazioni.** Le piccole quantita' di cloro presenti nelle acque della piscina, non solo sono innocue ma possono avere un'azione disinfettante sulla cute prevenendo la formazione di infezioni da batteri, funghi e virus.

*Difatti, il virus delle verruche non si trova mai nelle acque della piscina perche' non sopravviverebbe, ma solo in spogliatoi e docce, dove si sviluppa sui pavimenti umidi.*

Per evitare contagi, in questo caso e' bene indossare sempre le ciabatte di gomma".

*"Il cloro non fa male alla pelle - assicura Di Pietro - si tratta di un elemento chimico presente in grande quantita' in natura, soprattutto sotto forma di cloruro di sodio, che e' il nome chimico del comune sale da cucina. Anche molti alimenti lo contengono: farina di segale, olive mature, datteri, frumento integrale, fagiolini, mandorle, noci, ciliegie, pere, arance, castagne, pesche, albicocche. Inoltre, il cloro rappresenta la maggior parte dei sali presenti nei mari e negli oceani, circa il 2% della massa totale delle acque marine. Nelle piscine si usa perche' ha **importanti proprieta' disinfettanti, soprattutto per batteri, funghi e virus.***

Fare un bagno in una piscina in regola secondo le norme vigenti, non solo aiuta l'apparato muscolare e scheletrico a restare in forma, ma puo' essere utile per il benessere della pelle e per la sua bellezza", conclude lo specialista. (Agi)

**INTEGRATORI ALIMENTARI CONTRAFFATTI, ALLARME DEGLI ESPERTI: «ATTENZIONE AL WEB»**

*Attenzione al fai da te e al web: è allarme integratori alimentari contraffatti.*

A lanciarlo è l'Osservatorio PoolPharma Research, che ha condotto uno studio ad hoc. Secondo il lavoro, **il mercato degli integratori in Italia ha avuto un forte incremento negli ultimi anni, tanto che, solo nel 2013, ha fatto registrare quasi 2 miliardi di euro di fatturato.** Un numero ancor più significativo, secondo i dati dell'Euromonitor International, se si considera che in Europa, negli ultimi 5 anni, **solo il Belpaese ha dato segnali di crescita su questo fronte, passando da 1,4 a 1,5 miliardi di dollari di fatturato:** nulla a che vedere con i numeri assai più modesti del giro d'affari relativo al commercio degli integratori registrato in Francia (742 milioni di dollari), Inghilterra (727) e Spagna (206). (Salute, Il Mattino)



**PREVENZIONE E SALUTE**

## VOMITO E DIARREA: COME NON ROVINARSI LE VACANZE

*Igiene è la parola d'ordine che ci mette al riparo dai problemi gastrointestinali che in estate colpiscono molto più spesso. Ecco i consigli del prof. Giovanni Monteleone*

Possono rovinare una vacanza o un viaggio. **Sono le patologie gastrointestinali, che d'estate colpiscono più che in altre stagioni.** Per proteggersi occorre seguire poche e semplici regole, ma chi soffre di celiachia deve stare molto più attento. Ecco di seguito i chiarimenti e i suggerimenti di **Giovanni Monteleone**, professore associato in Gastroenterologia presso il Dipartimento di Medicina dei Sistemi dell'Università Tor Vergata di Roma.

### **Quali sono le patologie gastrointestinali che colpiscono d'estate?**

Sono quelle di natura infettiva, con trasmissione oro-fecale, in cui gli agenti eziologici penetrano nell'organismo attraverso il canale alimentare sotto forma di cibo e bevande.

Il contagio può essere favorito da particolari condizioni ambientali, come ad esempio i viaggi in aree con diffusione endemica, o dalla scarsa igiene personale.

L'agente eziologico può essere di natura batterica, come ad esempio la *Salmonella*, o virale nel caso dell'epatite A.

### **Come avviene il contagio e quali sono i sintomi?**

Il contagio avviene per contatto diretto tra malato e soggetto sano o più frequentemente ingerendo alimenti "contaminati" e non lavati come verdure crude, frutta, frutti di mare, pesce crudo, salse, latte, acqua, latticini, gelati artigianali.

Le forme lievi si risolvono in 24 ore, quelle più complesse si presentano con diarrea, febbre e disidratazione. **L'epatite A invece è asintomatica o si manifesta con sintomi lievi come astenia e malessere generale.**

Questo tipo d'infezione causa un'immunità permanente che impedisce il verificarsi di altri casi di epatite A nello stesso individuo dopo il primo episodio.

### **La cura?**

La prevenzione è la migliore cura. Si devono osservare le normali regole igieniche come lavarsi sempre le mani, ingerire cibi cotti, sbucciare la frutta o lavarla molto bene. Evitare gli alimenti mal conservati, esposti al sole o a veicoli contaminanti come le mosche, bere sempre acqua confezionata.

### **Chi soffre di intolleranze alimentari come deve comportarsi in vacanza?**

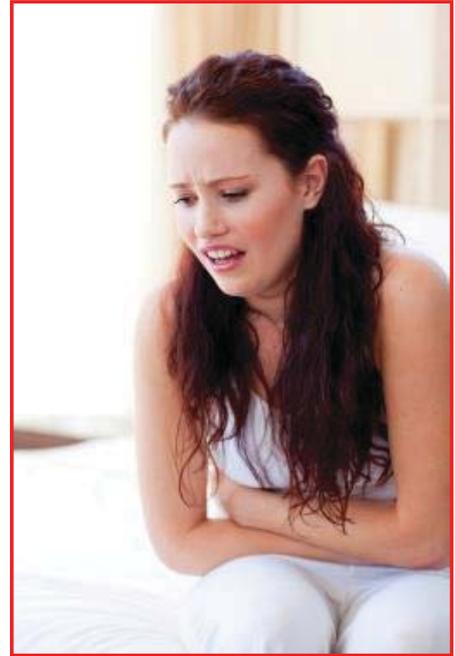
Deve stare molto più attento. Ad esempio i celiaci, che in viaggio sono costretti a mangiare fuori, sono più a rischio contaminazione e possono veder vanificati i sacrifici di un anno intero.

A loro consiglio di scegliere ristoranti per celiaci, che in Italia ormai sono molto diffusi, e nel caso si trovino all'estero, dove si possa, avvertire il personale del ristorante in merito al proprio disturbo alimentare.

### **I probiotici funzionano nei casi di disturbi gastrointestinali?**

I probiotici, di qualsiasi natura, sono utili nei casi di diarrea per riequilibrare la flora batterica. Ma non sono di alcuna utilità in patologie infiammatorie croniche come la celiachia o il morbo di Crohn.

(OK, Salute)



**PREVENZIONE E SALUTE****LA TV NOIOSA PUÒ FARE INGRASSARE***A rischio le donne che guardano programmi noiosi*

Quando si accende il televisore è importante scegliere bene il **programma** da guardare: sbagliare potrebbe mettere seriamente in pericolo la **linea**, o almeno è questo quello che potrebbe succedere alle giovani donne che scelgono programmi noiosi. Infatti secondo uno studio dell'Univ. di Uppsala (Svezia) pubb. su [PLoS One](#) **le donne tendono a mangiare di più mentre guardano trasmissioni poco coinvolgenti, mettendo così a rischio la loro linea.**

I ricercatori, sono giunti a questa conclusione analizzando il consumo di cibo da parte delle studentesse coinvolte nello studio in 3 diverse circostanze:

- mentre guardavano un **programma tv coinvolgente** (una serie svedese),
- mentre guardavano un **programma "noioso"** (delle lezioni d'arte)
- mentre leggevano un **testo altrettanto poco coinvolgente** avente come tematica gli insetti che vivono in Svezia.

**Risultati:** E' stato così scoperto che le trasmissioni noiose portano a mangiare il **52% in più**. Non solo, quando si guarda un programma tv coinvolgente si mangia il 35% in meno rispetto a quando si è impegnati in una lettura noiosa. Già in passato era stata rilevata un'associazione tra il tempo trascorso a [guardare la televisione](#) e un'assunzione eccessiva di calorie pericolosa per la linea e, di conseguenza, per la salute.

Dettagli come l'influenza del tipo di programma scelto non erano stati però studiati accuratamente. "Questi risultati – suggeriscono che nel caos delle donne diversi programmi tv portano al consumo contemporaneo di diverse quantità di cibo, e che il livello di coinvolgimento (o di noia) tipico del programma è associato a questo consumo. Per di più – suggeriscono che il contenuto emotivo (noioso o coinvolgente) potrebbe essere più associato al consumo contemporaneo di cibo rispetto alla modalità (televisione o lettura)". (Salute, Sole 24ore)

**Con i farmaci ant colesterolo si rischia il cancro al seno**

*Nell'ambito di un programma di controllo del colesterolo, l'assunzione di statine per diversi anni può aumentare notevolmente il rischio di cancro al seno.*

Guariscono una malattia ma ne fanno venire un'altra. Quante volte lo abbiamo sentito dire in riferimento a certi farmaci? **Questa volta però non è una diceria**, ma la prova di una recente ricerca scientifica. Lo studio che instilla il dubbio sulla sicurezza delle statine – i noti farmaci ant colesterolo – è stato pubb. sulla rivista *Cancer Epidemiology* e sembra essere riuscito a dimostrare come **l'uso a lungo termine di statine possa aggravare il rischio di cancro al seno.**

Le statine, dunque, se da un lato proteggono l'apparato cardiovascolare dall'altro potrebbero causare anche malattie molto più gravi. **La difficoltà, in questo caso, sta nello scegliere la soluzione più indolore.** La preoccupazione è sorta in seguito ai dati acquisiti che hanno messo in evidenza **gli allarmanti effetti collaterali** che potrebbero scaturire in seguito all'utilizzo protratto di statine. Secondo lo studio l'associazione tra cancro al seno e statine era particolarmente evidente da **destare serie preoccupazioni.** L'impatto, perciò, che questo tipo di farmaci potrebbe avere su milioni di persone che assumono le statine da anni sarebbe inquietante. Gli studiosi – indirettamente – mettono in guardia gli assidui consumatori di questo genere di farmaci: cautela se non sono strettamente necessari. (Salute, La Stampa)







## AVVISO

### Ordine

1. UCFI: nasce la sezione di Napoli dei Farmacisti cattolici Italiani
2. Quota sociale 2014

### Notizie in Rilievo

#### Scienza e Salute

3. Artrosi: il latte fa bene alle ginocchia (delle donne)
4. I 10 additivi alimentari da conoscere



#### Prevenzione e Salute

5. Raffreddore in estate: cause e rimedi per curarlo
6. Tigna: sintomi, cura e terapia
7. Stanchezza d'estate: i consigli per fronteggiare i sintomi più semplici

#### Curiosità e salute

8. Susanne, la donna più grassa del mondo

#### Domande e risposte

9. Che fare in caso di alopecia androgenetica



## Proverbio di oggi.....

**Vo' u' cocco' munnat' e buon' (Vuole il cocco bello e pulito)**

## QUOTA SOCIALE ORDINE: 2014 E ANNI PRECEDENTI

**La quota annuale per l'iscrizione all'Ordine di Napoli è di 150 Euro di cui € 108,20 per l'Ordine e € 41,80 per la FOFI.**

Si ricorda che è **obbligo di ogni iscritto** il versamento della quota d'iscrizione annuale, nella misura e nei termini fissati dal Consiglio Direttivo, ai sensi dell'art. 4 D.L. C.P.S. n. 233/1946, e che un eventuale ritardo comporta l'aggravio delle spese di esazione. Il **mancato adempimento**, oltre a comportare un'infrazione alla *deontologia professionale*, fa venir meno, ai sensi dell'art. 11 del citato decreto, il requisito necessario per **mantenere l'iscrizione all'Albo Professionale**. Questo Ente provvede a riscuotere a mezzo avviso **Equitalia Sud SpA**, recapitato al domicilio di ciascun iscritto, il contributo annuale di iscrizione dovuto all'Ordine.

Sulla base della rendicontazione, agli atti di questo Ente, rimessa dall'Istituto di credito incaricato della riscossione, è opportuno che Tu verifichi presso gli **Uffici dell'Ordine**, tramite *Telefono/e-mail o msg*, se il Tuo nominativo è in regola con le quote di iscrizione relative al 2014 e agli **anni precedenti**.

## SUSANNE, la DONNA più GRASSA del MONDO

**Si sa che sono tanti gli esseri umani sulla terra che investono diverso tempo della loro giornata per tenersi in forma.**

Essere in forma non è solo un fattore estetico ma un fattore di salute. *Susanne Eman* è una donna americana di 33 anni. Il suo obiettivo dichiarato è di **diventare la persona più grassa del mondo**. Oggi pesa "solo" **370 chili** e aspira a raggiungere il peso record di 730 kg che la farebbe entrare di diritto nel Guinness dei Primati. *Susanne* è fidanzata con *Parker Clack*, un cuoco di 38 anni. Riguardo alla sua storia d'amore ha raccontato: "È il cielo che ci ha fatto incontrare. Io amo mangiare e Parker ama cucinare. Siamo una coppia perfetta. Voglio essere la donna più grassa al mondo e per Parker va bene. Ama le donne grasse e vede quanto io sia felice quando mangio. Le sue abilità culinarie sono state parte della nostra attrazione. *Come avrei potuto resistere ad un uomo con questi talenti in cucina?* Il suo piatto caratteristico, gli spaghetti alla bolognese, è il mio preferito".



**SCIENZA E SALUTE****ARTROSI: IL LATTE FA BENE ALLE GINOCCHIA  
(DELLE DONNE)**

*Uno studio ha appurato che aumentando il numero di bicchieri consumati a settimana diminuiva l'assottigliamento dello spazio articolare. Lo stesso effetto non si verifica per nei pazienti maschi.*

L'artrosi è una delle malattie croniche più diffuse nella popolazione. Quella sintomatica, in grado cioè di provocare dolore, si stima colpisca **4 milioni di persone** in Italia. L'artrosi che colpisce il ginocchio è una delle forme più comuni.

I fattori di rischio, oltre alla **predisposizione familiare, sono l'età, i traumi e l'obesità**. Uno studio rivela che **bere latte** scremato, del tutto o parzialmente, potrebbe **rallentare la progressione** dell'artrosi del ginocchio nelle donne. Lo stesso effetto però non si registrerebbe negli uomini, che pure mediamente assumono più calcio nella propria dieta.

Lo stesso effetto però non si registrerebbe negli uomini, che pure mediamente assumono più calcio nella propria dieta.

**STUDIO:** Su 2.148 partecipanti, di cui 1260 donne e 888 uomini, sono state fatte radiografie a entrambe le ginocchia per verificare l'**ampiezza dello spazio articolare**, ovvero lo spessore dello strato di cartilagine tra femore e tibia. *Questo spazio tende ad assottigliarsi con il progredire della malattia.* Ulteriori misurazioni sono state svolte a 12, 24, 36 e 48 mesi dalla prima, per monitorare l'andamento del disturbo.

**RISULTATI:** Aggiustando i risultati per fattori come la gravità di partenza della malattia, l'indice di massa corporea e altri elementi potenzialmente confondenti, è emersa una **significativa relazione dose-risposta** tra il consumo di latte e la **riduzione dell'assottigliamento** dello spazio articolare.

Gli autori hanno osservato che man mano che aumentava il livello di assunzione di latte (*da niente, ad almeno 3 bicchieri a settimana, tra i 4 e i 6, fino a oltre 7 bicchieri, ovvero più di uno al giorno*), le diminuzioni medie dello spazio articolare erano di **0,38 millimetri, 0,29, fino a 0,26 millimetri**.

Nonostante le donne arruolate per lo studio assumessero molto meno calcio degli uomini, in questi ultimi non si è osservata alcuna associazione significativa tra consumo di latte e la maggiore o minore diminuzione dello spazio articolare, segno che "le **donne** potrebbero essere **più sensibili** all'effetto dell'assunzione di calcio attraverso il latte rispetto agli uomini", ipotizzano gli autori.

(Salute, Panorama)

**CHE FARE IN CASO DI ALOPECIA ANDROGENETICA?**

**Domanda:** Sono una ragazza di 31 anni e da quasi 2 anni soffro di alopecia. Mi sono rivolta ad una dermatologa che esaminando il mio capello mi ha prescritto degli integratori e lozione (perché secondo lei c'è un deperimento organico di alcuni valori) e mi ha detto che probabilmente dovrò prendere la pillola (premetto che soffro anche di acne ormai da anni e che non ho un ciclo regolare). Sono contraria alla pillola, però mi creda che la caduta dei capelli mi sta facendo impazzire...noto un forte diradamento e soprattutto assottigliamento..essendo una ragazza mi porta molto disagio.

Mi ha prescritto degli esami ormonali da fare al decimo giorno dal ciclo.

Secondo lei la caduta dei capelli è legata ai miei valori ormonali?

E la pillola potrà essere efficace? Grazie in anticipo per la sua disponibilità.

**Risposta:** I valori ormonali ottenuti sono normali, la pillola non è a mio parere necessaria, vi sono altre alternative terapeutiche. Deve fare un **esame dermatoscopico** del cuoio capelluto per definire meglio la diagnosi. Se si tratta di alopecia androgenetica vi sono diversi trattamenti utili quali il **minoxidil, la finasteride, la dutasteride**.



**DERMATOLOGIA E SALUTE****TIGNA: SINTOMI, CURA E TERAPIA**

*La **tigna**, una **malattia parassitaria della pelle** di origine micotica, che può colpire tutti, adulti e **bambini**, e in ogni parte del corpo, ma che ha una particolare predilezione per il **cuoio capelluto**.*

**Ma di cosa si tratta esattamente? E, soprattutto, quali sono i sintomi, le cause, la cura e la terapia più efficace se compare questa infezione micotica?**

Ecco qualche informazione utile.

**DI COSA SI TRATTA.** La tigna non è altro che una malattia parassitaria della pelle causata dall'azione dei funghi e, in particolare, dei **funghi ifomiceti**, che si nutrono della cheratina presente nella cute.

Le **CAUSE** o, meglio, i colpevoli acclarati sono i funghi, ma come agiscono? L'infezione micotica si trasmette facilmente.

Molto contagiosa, la tigna si può veicolare in mille modi:

basta il contatto con superfici contaminate, come asciugamani o lenzuola, abiti o spazzole;

tra gli ambienti più a rischio, come nella maggior parte delle infezioni, ci sono le palestre, i bagni pubblici, le piscine e le docce.

**I SINTOMI TIPICI:** Difficile non notarla e non riconoscerne i sintomi, tipici quanto evidenti, sulla pelle. Può colpire adulti e bambini, a tutte le età, senza troppe distinzioni, così come cani e gatti.

La tigna è caratterizzata dalla comparsa di **lesioni** simili a brufoli che si allargano in modo centrifugo. Sulla pelle si nota una zona gonfia, rossa, squamosa e rialzata.

Inoltre, si possono avvertire altri fastidi come il **prurito** e il **bruciore** in corrispondenza dell'area di cute interessata.

Le aree più colpite, i bersagli preferiti dalla tigna sono i **capelli** o, meglio, il cuoio capelluto, il viso, il tronco, le mani, **i piedi, l'inguine e le unghie**.

**La cura e i rimedi più utili**

**PREVENZIONE:** quando si tratta di infezioni fungine, fa rima con cura, ma anche con pulizia e igiene.

Infatti, sia per prevenire sia per curare la tigna è fondamentale curare con attenzione la propria igiene personale.

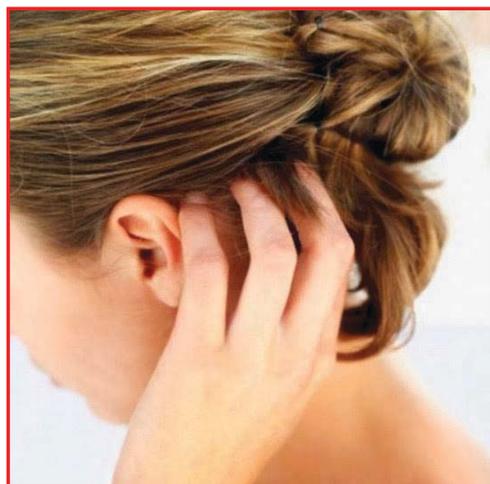
In corrispondenza della lesione la pelle deve essere sempre pulita e asciutta:

meglio evitare l'utilizzo di bende o tessuti, abiti stretti che sfregano peggiorando la situazione.

Igiene e pazienza, con l'aggiunta di **prodotti antimicotici** da applicare localmente o da somministrare per via orale (consigliati soprattutto nel caso di recidiva), nell'arco di tre o quattro settimane garantiscono la completa **guarigione**.

In caso contrario, cioè se i sintomi non migliorano nonostante l'applicazione dei prodotti specifici, meglio consultare lo specialista, un **dermatologo**, per una visita più approfondita.

(salute, Pour femme)



## I 10 ADDITIVI ALIMENTARI DA CONOSCERE

### ***I 10 additivi alimentari da conoscere. Non per forza da evitare.***

Ma la top ten dei trucchi utilizzati per esaltare o abbellire le caratteristiche visive o organolettiche di **alimenti e bevande**, cibi e bibite, merita una dose extra di cautela e attenzione. O, almeno, un po' di conoscenza e consapevolezza. La legge prescrive che la presenza degli additivi alimentari, riconoscibili attraverso la relativa **sigla**, sia indicata in modo chiaro sull'**etichetta** del cibo interessato. Quindi, leggere con attenzione l'etichetta, prima di comprare un alimento serve anche, e soprattutto, a questo. Ecco una decina di additivi alimentari da conoscere, qualche consiglio utile per imparare a riconoscerli e a stare alla larga da quelli meno affidabili e più pericolosi.



1. **I conservanti:** Le sigle da E-200 a E299 indicano i **conservanti**, cioè le sostanze addizionate agli alimenti per contrastarne il deterioramento e l'azione di batteri e muffe. Gli osservati speciali di questa categoria sono: i **nitriti e i nitrati** (E249-E252) dal potenziale effetto cancerogeno se presenti ad alte concentrazioni; il **benzoato di potassio** (E212) in associazione con la vitamina C può formare il benzene, dall'azione cancerogena; la **formaldeide** (E240) è al centro del dibattito degli esperti, ma è da considerare come potenzialmente rischiosa.
2. **I coloranti.** sia naturali sia artificiali, sono indicati con le sigle da E100 a E199.  
**Da tenere sotto controllo nelle etichette degli alimenti:** l'**azorubina** (E122) è l'azorubina, vietata in alcuni Paesi europei, come la Norvegia, la Svezia e l'Austria, perché considerata una sostanza pericolosa per la **salute**; l'**eritrosina** (E127), presente solitamente nelle caramelle, nei gelati e nella frutta sciroppata, se assunta in dosi massicce potrebbe aumentare il pericolo di **tumore alla tiroide**.
3. **Gli antiossidanti.** Indicati con le sigle da E300 a E322, gli **antiossidanti** contrastano gli effetti dell'ossidazione degli alimenti provocati da luce e aria. Attenzione agli ascorbati (da E300 a E303) che, se presi ad alte dosi, possono provocare diarrea, carie e **calcoli renali**, e al tocoferolo di sintesi (E307, E308, E309), che si trova nella margarina, nella maionese e nel burro, che può provocare disturbi renali e macchie sulla pelle, se assunto in dosi importanti.
4. **Il glutammato monopodico:** sigla E621 è un esaltatore della sapidità dagli effetti potenzialmente dannosi per la salute, come reazioni allergiche, mal di testa, debolezza e malessere generale.
5. **I polifosfati:** Additivi identificabili con le sigle E450, E451 ed E452, i **polifosfati** potrebbe interferire con il processo di calcificazione ossea.
6. **I solfiti.** (da E220 a E228), conservanti pericolosi per la salute: a dosi elevate, possono provocare mal di testa, reazioni allergiche e problemi respiratori.
7. **I dolcificanti.** L'osservato speciale, tra i dolcificanti, è l'**aspartame** (E951) che, secondo recenti studi scientifici, potrebbe avere effetti cancerogeni. Attenzione, soprattutto alle **dosi**: secondo le linee guida più aggiornate, si consiglia di non superare 40 mg al giorno per kg di peso corporeo.
8. **I correttori di acidità.** E325-E385 sono le sigle che indicano i **correttori di acidità**. Da evitare, di questa categoria, i derivati dell'**acido fosforico** (E338-E343), che possono interferire negativamente con il metabolismo del calcio.
9. **Gli emulsionanti e gli addensanti:** sigle E400-E495. Da assumere con attenzione l'E407, che si trova nei gelati, nella maionese, nei budini, nelle caramelle, nelle carni in scatola e nella frutta candita e che potrebbe causare coliti ulceranti, in dosi abbondanti e avere degli effetti cancerogeni.
10. **La tartrazina:** E102: sostanza da cui stare a debita distanza, perché è un composto sintetico potenzialmente responsabile di numerosi disturbi, dall'asma, alla rinite, emicrania e cancro.  
(salute, Pour femme)

## STANCHEZZA D'ESTATE: I CONSIGLI PER FRONTEGGIARE I SINTOMI PIÙ SEMPLICI

*Quasi sempre si dà la colpa al caldo, talvolta persino alla spiaggia. Quante volte, abbiamo sentito l'espressione «il mare stanca».*

In realtà, non è sempre detto che si tratti di un malessere naturale o passeggero. Stiamo parlando della stanchezza d'estate. Molte persone si sentono affaticate e svogliate e si rassegnano in attesa che le energie tornino, così come se ne sono andate.

**Ma non è sempre colpa del cambio delle temperature.** A volte, la stanchezza ingiustificata può essere un campanello d'allarme dell'**anemia**, frequente tra le donne e segno da non sottovalutare. L'**anemia** è una diminuzione del numero di globuli rossi nell'organismo e a causarla, può essere un'eccessiva perdita di sangue, come un'emorragia improvvisa oppure un ciclo mestruale particolarmente abbondante. Ecco, perché a soffrirne sono di più le donne.

Si calcola che il 5% della popolazione femminile sana sotto ogni altro punto di vista, sia in realtà anemica e oltre il 30% delle donne non abbia nel proprio organismo scorte di ferro sufficienti e per questo motivo rischi di andare incontro ad un'anemia. Una regola che vale sempre è **non curarsi da soli**: deve essere il medico a valutare. Se la situazione non è preoccupante, per vincere la stanchezza spesso può essere sufficiente ricorrere a **un'alimentazione mirata, ricca e varia, a base di cibi ad alto contenuto di ferro, vitamina B12 e acido folico come carne rossa, fegato, legumi e uova.**

Una discreta quantità di **ferro** è presente anche nel *cacao e nel cioccolato fondente*. Se, invece, l'anemia è più importante, il medico può prescrivere fiale o **compresse di ferro e di vitamine**. Le donne con mestruazioni molto abbondanti dovrebbero fare i controlli più spesso delle altre: le perdite mensili di sangue sono una delle cause più importanti di anemia causata dalla mancanza di ferro. (*Salute, Il Mattino*)

## RAFFREDDORE in ESTATE: CAUSE e RIMEDI per CURARLO

*Raffreddore anche in estate? Più che una rarità, complici gli sbalzi di temperatura, i colpi d'aria e altre cause.*

Per contrastare **starnuti** frequenti, nasi gocciolanti e malessere, meglio correre ai ripari, affidandosi ai **rimedi** più efficaci **per curarlo**. Dagli alleati naturali a quelli farmacologici.

**Il raffreddore, cause e sintomi:** Si tratta di un'**infiammazione** della mucosa nasale. Il raffreddore è, quasi sempre, la conseguenza più fastidiosa dell'azione di un **virus**. In particolare, tra le cause virali più frequenti c'è il *Rhinovirus*. Dito puntato, quando il raffreddore compare nel periodo estivo, sulle pessime abitudini o sul meteo: colpi d'aria e **sbalzi di temperatura** possono essere fattori scatenanti.

Oltre agli starnuti frequenti, il sintomo più caratteristico del raffreddore, compaiono **naso chiuso**, accompagnato da secrezione abbondante di muco, il naso che cola e la **lacrimazione** abbondante.

**I rimedi per curarlo:** meglio puntare tutto sulla **prevenzione**. Allo scopo, per contrastare gli effetti collaterali di sbalzi di temperatura e colpi d'aria, meglio *vestirsi a strati* e tenere sempre a portata di mano un foulard o una sciarpa leggera per proteggere le vie aeree.

Se la prevenzione non è bastata, alcuni **farmaci** possono essere utili, soprattutto per alleviare i sintomi più fastidiosi. Allo scopo, solitamente si consiglia l'utilizzo di **decongestionanti nasali** e di soluzioni per il lavaggio nasale, così come di farmaci antinfiammatori, come il **paracetamolo**, per contenere il malessere e i fastidi generalizzati. Utilissimi anche i **rimedi naturali**, da utilizzare sotto forma di unguenti balsamici o come suffumigi. Ottima anche *l'echinacea*, dalle *proprietà immunostimolanti*, antinfiammatorie e decongestionanti. Anche la **propoli**, dall'azione antinfiammatoria, e antivirale, è molto utile, così come *l'eucalipto*, che ha un'efficace azione disinfettante, espettorante e fluidificante. (*Salute, Pour femme*)







## AVVISO

### Ordine

1. UCFI: nasce la sezione di Napoli dei Farmacisti cattolici Italiani
2. Quota sociale 2014
3. AIFA - Nota informativa sul rischio di esposizione accidentale a FENTANIL per via Transdermica (cerotti trans dermici)

### Notizie in Rilievo

#### Scienza e Salute

4. L'esperto: "Sì al bagno dopo mangiato"



#### Prevenzione e Salute

5. Correre: oscillare le braccia fa risparmiare energia
6. «Il sonno perfetto dura sette ore». In America si riapre il dibattito
7. Il preservativo che uccide l'Hiv

#### Alimenti e salute

8. Le verità sul glutine e i prodotti gluten free



## Proverbio di oggi.....

**Tutto arriva a chi sape aspettà** (Tutto arriva a chi sa aspettare)

## QUOTA SOCIALE ORDINE: 2014 E ANNI PRECEDENTI

*La quota annuale per l'iscrizione all'Ordine di Napoli è di 150 Euro di cui € 108,20 per l'Ordine e € 41,80 per la FOFI.*

Si ricorda che è **obbligo di ogni iscritto** il versamento della quota d'iscrizione annuale ai sensi dell'art. 4 D.L. C.P.S. n. 233/1946, e che un eventuale ritardo comporta l'aggravio delle spese di esazione. Il **mancato adempimento**, oltre a causare un'infrazione alla deontologia professionale, fa venir meno, ai sensi dell'art. 11 del citato decreto, il requisito necessario per **mantenere l'iscrizione all'Albo Professionale**. Questo Ente provvede a riscuotere a mezzo avviso **Equitalia Sud SpA** il contributo annuale di iscrizione dovuto all'Ordine.

Sulla base della rendicontazione, rimessa a questo **ENTE**, dall'Istituto di Credito incaricato della riscossione, è opportuno che Tu verifichi presso gli **Uffici dell'Ordine**, tramite:

- **Telefono** (081-5510648); **msg**: 339 81 77933; 335 1822207;
- **e-mail**: [info@ordinefarmacistinapoli.it](mailto:info@ordinefarmacistinapoli.it);

**se il Tuo nominativo** è in regola con le quote di iscrizione relative al **2014** e agli **anni precedenti**.

## AIFA - Nota informativa sul rischio di esposizione accidentale a FENTANIL per via Transdermica (cerotti trans dermici)

*Verificati casi di esposizione accidentale e alcuni di questi, riguardanti i bambini, hanno avuto esito fatale.*

Nell'ambito di una revisione condotta a livello europeo si è osservato che la mancanza di visibilità del cerotto può aver contribuito a questi casi, raccomandando, pertanto, di migliorare la visibilità di tali cerotti. Al fine di prevenire il potenziale pericolo per la vita a seguito di esposizione accidentale a **Fentanil**, l'AIFA ricorda agli operatori sanitari l'importanza di fornire informazioni chiare ai pazienti e a chi si prende cura di loro (*Caregivers*) sul rischio di trasferimento accidentale del cerotto, ingestione accidentale dei cerotti e sulla necessità di smaltire gli stessi in modo appropriato. (FOFI)

**SITO WEB ISTITUZIONALE:** [www.ordinefarmacistinapoli.it](http://www.ordinefarmacistinapoli.it)

**E-MAIL:** [ordinefa@tin.it](mailto:ordinefa@tin.it); [info@ordinefarmacistinapoli.it](mailto:info@ordinefarmacistinapoli.it)

**SOCIAL** – Segui su Facebook – Diventa Fan della nostra pagina [www.facebook.com/ordinefarmacistinapoli](http://www.facebook.com/ordinefarmacistinapoli)

iBook Farmaday



**ALIMENTI E SALUTE****LE VERITÀ SUL GLUTINE E I PRODOTTI GLUTEN FREE**

*Si parla sempre più spesso di glutine, celiachia e prodotti gluten free, ma sull'argomento c'è ancora molta disinformazione. Secondo l'esperto, per esempio, è sbagliato acquistare pasta senza glutine perché è ritenuta "dietetica". Ma i dubbi da chiarire sono molti*

Nei supermercati e nei negozi specializzati si moltiplicano i cosiddetti prodotti "gluten free", ossia alimenti che non contengono glutine. Allo stesso tempo si sente sempre più spesso parlare di disturbi connessi all'intolleranza a questo elemento, come la celiachia.



**Ma che cosa è esattamente il glutine?**

**Ed è vero che i prodotti senza questa proteina sono più digeribili? Mangiare gluten free vuol dire "mangiare dietetico"?**

Molte sono le domande, è sovente è **difficile trovare risposte soddisfacenti** o non contaminate da pregiudizi e disinformazione.

**Il glutine è anzitutto una proteina presente in quasi tutti i cereali come grano, farro, orzo, avena, kamut, segale e di conseguenza in tutti i derivati alimentari come per esempio la pasta.**

*Ma di cosa si tratta esattamente?* Il glutine è formato da un gruppo di proteine che si distinguono in due gruppi: le **prolammine e le gluteine**.

Queste sostanze permettono alle farine di lievitare e assumere la consistenza che caratterizza le preparazioni da forno.

**La maggior parte delle persone è perfettamente in grado di digerire e metabolizzare il glutine**, ma nei celiaci queste proteine non vengono assorbite a livello intestinale.

La celiachia è, infatti, un'intolleranza permanente alla gliadina del grano e alle *prolammine* di altri cereali, che costringe chi è affetto da tale patologia a un'alimentazione priva di glutine.

Secondo le stime, attualmente di celiachia ne soffre 1 abitante su 100:

una cifra non così alta da forse giustificare il boom di **prodotti gluten free** che si sta rapidamente espandendo a livello globale, andando oltre quella che è la reale esigenza.

Una analisi dell'Associazione Italiana Celiachia mostra che **circa 600mila famiglie acquistano questi alimenti senza tuttavia avere l'intolleranza**.

Questo perché si è diffusa l'erronea concezione che i prodotti *gluten free* siano più leggeri e dietetici, e il motivo è principalmente dovuto al dilagare di informazioni false e scientificamente infondate.

«La patologia celiaca è un'intolleranza permanente alla gliadina del grano e alle prolammine di altri cereali; colpisce individui geneticamente suscettibili e produce gravi lesioni istologiche dell'intestino tenue – spiega il nutrizionista **Pietro Antonio Migliaccio** –

Per i pazienti affetti da celiachia esistono numerosi prodotti, tra cui anche la pasta, privi di glutine; appare comunque evidente come il pilastro di un corretto approccio all'intolleranza alimentare sia la **corretta educazione alimentare** e la coscienza della presenza della patologia».

«Sottolineo però – prosegue il prof. Migliaccio – che **non ha senso seguire una dieta senza glutine solo per dimagrire**. Non ci sono prove scientifiche che dimostrino l'efficacia dietetica di pasta, pane e biscotti per celiaci.

**Un etto di pane senza glutine, che viene sostituito con carboidrati e grassi, ha le stesse calorie di uno che lo contiene**, ma con una composizione in macronutrienti che, non essendo necessaria, potrebbe alterare le risposte metaboliche.

Non consiglio mai un regime del genere a chi non soffre di questa patologia ma vuole solo dimagrire».

Il glutine conferisce agli impasti viscosità, elasticità e coesione. Pertanto la quantità e la qualità di glutine presente in una farina è **un importante indice per valutarne la qualità** e l'attitudine alla panificazione.

Maggiore è il contenuto di glutine migliore è la qualità del prodotto.

«La *pasta* – figura oramai da alcuni anni saldamente al terzo posto (dietro a pane/sostituti del pane e dolci) **tra i prodotti gluten free più venduti nei due canali**.

Sta proliferando, quindi, un trend, in costante aumento, tendente a privilegiare alimenti senza glutine, senza una reale necessità salutistico/nutrizionale. Le **paste gluten free**, sono nate per andare incontro alle esigenze di coloro che soffrono di malattie o allergie collegate al glutine.

Continua a dilagare, invece, **la convinzione che questi prodotti aiutino a star meglio e a controllare il peso corporeo**, quando in realtà non esistono prove scientifiche che dimostrino tale correlazione. La pasta, invece, nelle giuste quantità, si può consumare quotidianamente nel contesto di una dieta equilibrata e di un corretto stile di vita e, grazie al suo elevato potere saziante, è indicata anche nelle diete ipocaloriche e pertanto dimagranti».

«**Non ha assolutamente senso togliere il glutine dalla dieta per chi non soffre di celiachia o di particolare sensibilità al glutine** (una particolare condizione di intolleranza non celiaca al glutine) – sottolinea Andrea Ghiselli – Il glutine è una proteina presente in molti cereali che, come tutte le proteine, ha un forte potere saziante. Per cui, al contrario, può aiutare a perdere peso. Mangiando i prodotti senza glutine non si perde peso, tanto più che il riso, spesso usato dai celiaci invece della pasta, **ha un indice glicemico (IG) superiore rispetto alla pasta**.

L'idea che i prodotti senza glutine siano più sani degli altri è del tutto falsa: le persone perfettamente sane che mangiano prodotti senza glutine non ne traggono alcun vantaggio, anzi si privano del piacere di mangiare un buon pane, una buona pasta o un buon dolce. Infatti il glutine, che trattiene acqua e aria, serve per la panificazione ed è responsabile della fragranza di pane e pizza.

Nella pasta trattiene l'amido durante la cottura». Insomma, prima di decidere che "*gluten free*" è meglio, senza che vi sia una reale necessità, è bene pensarci due volte, o anche tre. (*Salute, La Stampa*)

## **CORRERE: OSCILLARE LE BRACCIA FA RISPARMIARE ENERGIA**

*Muovere gli arti superiori gioca un ruolo importante nell'equilibrare il movimento delle gambe durante la corsa*

**Perché quando corriamo le braccia tendono a oscillare?** Se l'è chiesto **Christopher Arellano**, della Brown University, insieme a **Rodger Kram** della University of Colorado. I due scienziati hanno pubblicato uno studio dimostrando che far oscillare le braccia fa risparmiare energia durante la corsa.

L'esperimento ha coinvolto 8 uomini e 5 donne, tutti corridori abituali, a cui è stato chiesto di correre su un tapis roulant per 7 minuti, prima normalmente, poi tenendo le **braccia ferme dietro la schiena**, successivamente **incrociate sul petto** e infine **sopra la testa**.

Durante i vari esercizi veniva misurato il loro **tasso di consumo dell'ossigeno** e la **quantità di anidride carbonica emessa**.

**RISULTATI:** Arellano e Kram hanno confrontato i **tassi metabolici** di ogni corridore durante i diversi tipi di corsa, osservando che **far oscillare le braccia durante l'esercizio riduceva il costo energetico**. Lo scarto è del 3% con le braccia dietro la schiena, e di un impressionante 13% se confrontato con il tenerle sopra la testa. Questo perché **le braccia aiutano a stabilizzare il movimento**, e in loro assenza, gli atleti sono stati costretti ad aumentare l'**ampiezza della rotazione del torso** e incrementare il **movimento delle spalle**, con un maggiore dispendio di energia. (*OK, Salute*)



**PREVENZIONE E SALUTE****«IL SONNO PERFETTO DURA SETTE ORE»  
IN AMERICA SI RIAPRE IL DIBATTITO**

*Studi recenti hanno osservato un'associazione tra chi dorme sette ore e una prestazione cognitiva ottimale. Ma l'importante è ascoltare il proprio corpo*

**Dormire 7 ore è meglio di 8.** Non solo: quando si dorme più del dovuto, si avrebbe meno memoria, ci si ammalerebbe di più e si morirebbe prima. Il condizionale è d'obbligo, perché sul tema della durata ottimale del sonno le opinioni tra medici e ricercatori non sono univoche.

Ma in America la convinzione dominante è che la dormita ideale sia di 8 ore.

Tante ne prescrivono, tra gli altri, anche i vari braccialetti tecnologici che oltre a misurare il numero dei passi giornalieri e le calorie che ingurgitiamo, monitorano la durata e la qualità del sonno, indicando di aver raggiunto il 100% dell'obiettivo quando si dorme appunto 8 ore. A rilanciare il dibattito questa volta è il *Wall Street Journal*.

**Nuove linee guida entro il 2015:** «La mortalità e la possibilità di malattie sono inferiori con 7 ore di sonno - sentenza Shawn Youngstedt, ricercatore dell'Univ. dell'Arizona che studia gli effetti dell'eccessivo dormire -.

**Dormire 8 ore o più si è dimostrato costantemente rischioso».**

Se dormire il giusto numero di ore è importante per essere vigili e in forma il giorno dopo, molti studi recenti hanno osservato un'associazione tra chi dorme 7 ore e una prestazione cognitiva ottimale.

In uno studio i ricercatori hanno analizzato le abitudini legate al sonno di circa 160mila utenti del sito web Lumosity che si sono sottoposti a test di memoria spaziale e coordinamento e circa 127mila persone che hanno invece eseguito prove di aritmetica.

**I risultati? La performance cognitiva aumentava con l'aumento del sonno, e raggiungeva il picco al raggiungimento di 7 ore,** dopodiché cominciava a declinare.

**Ascoltare di più il nostro corpo:** Dopo 7 ore, «aumentare il sonno non porta benefici»; anche solo 20 o 30 minuti meno delle 7 ore minime raccomandate possono rallentare la velocità cognitiva e aumentare i cali di attenzione.

Che dire? Di solito il nostro corpo ci dice quando abbiamo dormito a sufficienza, perciò dovremmo ascoltarlo di più.

Certamente influiscono sesso ed età, ecco perché in tempo di vacanza potremmo fare un esperimento su noi stessi, per capire di quante ore di sonno abbiamo davvero bisogno.

Il test può durare da 3 giorni a una settimana, suggeriscono gli esperti, che suggeriscono di non usare sveglie o allarmi, di andare a letto quando ci si sente stanchi, di **evitare troppo alcol e caffeina, di non usare tablet, pc e altri gadget elettronici un paio di ore prima di andare a letto.**

Durante l'esperimento dovremmo tracciare la durata del sonno o usare uno strumento che lo monitori. Se ci sentiamo ben riposati al risveglio sapremo qual è la durata di sonno ideale per noi.

(Salute, Corriere)



## L'ESPERTO: "SÌ AL BAGNO DOPO MANGIATO"

*Alberto Ferrando spiega a Tgcom24 che non è necessario aspettare*

Tempo di mare, di sole e del ritornello "**Non fare il bagno dopo mangiato**". Quella canonica attesa di due ore sotto i raggi infuocati ad aspettare che la digestione faccia il suo corso martirizza gli adulti. Supplizio non risparmiato neppure ai piccoli, letteralmente sequestrati sotto l'ombrellone.

Una tortura, però, inutile, come spiega a **Tgcom24** il pediatra **Alberto Ferrando**, che è anche istruttore di rianimazione cardiopolmonare.

**Si tratta di una bufala?**: "Sì, peraltro molto italiana, visto che negli altri Paesi non è consueto. In realtà non esiste un'esigenza scientifica che prescriva di aspettare prima di fare il bagno".



**Ci sono degli accorgimenti che si possono prendere?** "Non bisogna naturalmente abbuffarsi, quindi il primo suggerimento che posso dare è di evitare pranzi pantagruelici. Gli adulti, inoltre, non devono assumere sostanze alcoliche. La cosa più importante è che l'immersione in acqua sia graduale. Bisogna evitare i tuffi da accaldati, non tanto per il rischio di congestione ma più per quello di sincope".

**Quali possono essere le conseguenze di un'immersione troppo rapida?** "Ci può essere uno shock termico che può generare crisi vagali con conseguente svenimento in acqua".

**Le 8 cause di morte in acqua** - L'esperto ha poi esposto le principali cause di annegamento:

1. La presenza di una piscina privata in una casa dove ci sono bambini fra 1 a 4 anni.
2. Non aver imparato a nuotare
3. La mancanza di barriere che impediscano ai bambini di accedere alla piscina
4. La mancanza di supervisione costante sui bambini nei luoghi a rischio
5. Per i ragazzi al di sopra dei 15 anni, invece, l'annegamento è più probabile in acque di fiume, mare o lago, a causa di comportamenti incauti (fare il bagno in condizioni climatiche avverse (coll'acqua agitata ec.), andare troppo al largo e stancarsi eccessivamente nuotando ecc.)
6. Il mancato uso di giubbotti di salvataggio sulle imbarcazioni
7. L'uso di alcol. A questo proposito, i ragazzi italiani cominciano ad essere sempre più consumatori problematici di questa sostanza!
8. La presenza di epilessia o disturbi neurologici analoghi.

## IL PRESERVATIVO CHE UCCIDE L'HIV

*Via libera in Australia a un condom "antivirale": contiene un gel che elimina i virus che causano malattie sessualmente trasmissibili, come l'Aids o l'herpes.*

**Una doppia protezione** - una "barriera" fisica e una sostanza antivirale - contro le malattie sessualmente trasmissibili. E' quello che promette un nuovo condom: **incorpora un gel che ha mostrato di inattivare più del 99% dei virus come l'Hiv**, responsabile dell'Aids, l'Herpes simplex che causa l'herpes genitale, e il virus del papilloma umano.



**SUL MERCATO:** Il prodotto antivirale, *VivaGel*, è stato sviluppato dall'australiana *Starpharma* ed è incorporato nel lubrificante del condom. Il profilattico sarà lanciato sul mercato tra qualche mese.

**DIFESA IN PIÙ:** L'obiettivo del gel, dicono i rappresentanti della *Starpharma*, è ridurre il numero di particelle virali a cui la persona è potenzialmente esposta e quindi ridurre ulteriormente le possibilità di infezione: una difesa in più oltre al preservativo, che nonostante sia la migliore protezione dalle malattie a trasmissione sessuale non elimina al 100% ogni rischio (per es. a causa di uso scorretto o microlesioni). (*Focus*)





## AVVISO

### Ordine

1. UCFI: nasce la sezione di Napoli dei Farmacisti cattolici Italiani

### Notizie in Rilievo

#### Scienza e Salute

2. Paralisi del nervo facciale, molto spesso è responsabile un'infezione
3. Ecco come vivere a lungo. Otto "trucchi" svelati dalla scienza



#### Prevenzione e Salute

4. Davvero si può «prendere» una polmonite anche in estate?
5. Stanchezza d'estate: i consigli per fronteggiare i sintomi più semplici
6. Rosmarino e origano, due insoliti rimedi contro il diabete

#### Domande e Risposte

7. Si può fare una frittata sott'acqua?

#### Curiosità

8. L'albero che produce 40 diversi tipi di frutta



## Proverbio di oggi.....

**Meglio 'auciello 'e campagna ca chillo 'e cajola**

Meglio l'uccello di campagna che quello chiuso in gabbia

## QUOTA SOCIALE ORDINE: 2014 E ANNI PRECEDENTI

La quota annuale per l'iscrizione all'Ordine di Napoli è di 150 €.

Si ricorda che è **obbligo di ogni iscritto** il versamento della quota d'iscrizione annuale e che un eventuale ritardo comporta l'aggravio delle spese di esazione. Il **mancato adempimento**, oltre a causare un'infrazione alla **deontologia professionale**, fa venir meno il requisito necessario per **mantenere l'iscrizione all'Albo Professionale**.

Sulla base della rendicontazione, rimessa dall'Istituto di Credito per la riscossione, è opportuno che Tu verifichi presso gli **Uffici dell'Ordine**, tramite:

- **Telefono** (081-5510648); **msq**: 339 81 77933; 335 1822207;
- **e-mail**: [info@ordinefarmacistinapoli.it](mailto:info@ordinefarmacistinapoli.it);

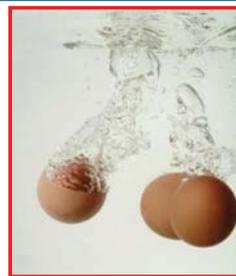
**se il Tuo nominativo è in regola con le quote di iscrizione relative al 2014 e agli anni precedenti.**

## SI PUÒ FARE UNA FRITTATA SOTT'ACQUA?

*Per cuocere un uovo, bisogna romperlo. Ma sott'acqua potrebbe essere molto più difficile di quanto si pensi. Tutta questione di fisica.*

**Vuoi preparare un'ottima frittata?** Meglio non farlo sotto i 20 metri. A questa profondità la pressione è pari a circa 3 volte quella atmosferica, mentre quella interna all'uovo è inferiore: questo fa sì che tuorlo e albume non si separino e, se il guscio restino uniti mezz'acqua. L'aspetto è quello di una pallina trasparente all'esterno, con una sfera più piccola gialla al centro.

**PRESSIONI DIVERSE:** A profondità maggiori l'uovo verrebbe stritolato per l'aumento della pressione esterna. Quando siamo in cucina la pressione atmosferica è di poco inferiore a quella dell'uovo. Queste condizioni portano alla "rottura" di tuorlo e albume, permettendoci di preparare una frittata. (Focus)



**SCIENZA E SALUTE**

## PARALISI DEL NERVO FACCIALE, MOLTO SPESSO È RESPONSABILE UN'INFEZIONE

*Se dopo 7-8 mesi la faccia non si muove significa che i danni sono persistenti e si ricorre alla microchirurgia ricostruttiva*

**Il primo pensiero corre all'ictus: ci si sveglia con la bocca piegata all'ingiù da un lato, incapaci di chiudere l'occhio dalla stessa parte e con una metà del viso inespressiva.**

Ma se non ci sono altri sintomi (ad es., incapacità di muovere gli arti, difficoltà di parola o di vista, confusione, vertigini) si tratta di paralisi del nervo facciale, il settimo paio di nervi cranici, che innerva il volto.

**«In 9 casi su 10 la causa è un'infezione virale (paralisi di Bell) che può essere favorita, ma non causata, dal freddo»** spiega

Federico Biglioli, dir. dell'unità di Chirurgia Maxillo-Facciale all'Ospedale San Paolo di Milano.

«Il nervo percorre un lungo tratto in un canale osseo e, gonfiandosi, si schiaccia contro le pareti: ciò provoca una riduzione del flusso di sangue al nervo, che lo danneggia, causando la paralisi.

In altri casi, più rari, **il nervo è lesionato da un intervento chirurgico o un trauma**, oppure viene compresso da una massa tumorale lungo il suo tragitto; c'è, infine, una piccola quota di casi congeniti. Non ci sono fattori di rischio riconosciuti, se non averne già sofferto: *chi ha avuto una paralisi è leggermente più predisposto a nuovi episodi*».

**Che cosa si può fare?** «Occorre essere certi che il problema sia infettivo, per cui si esegue sempre una **TAC di cervello, base cranica e parotidi** (i tumori in questa sede possono provocare il disturbo anche se di solito con un'insorgenza lenta e progressiva).

Quindi, si deve **trattare subito con cortisonici ad alte dosi**: l'obiettivo è sgonfiare il nervo per evitare lesioni permanenti.

Dopo 20 giorni si esegue un'elettromiografia per capire se nervo e muscoli facciali siano in fase di ripresa;

n media la mimica si riacquista in 2-3 mesi e nell'80% dei casi senza conseguenze permanenti».

**Come si interviene se il viso resta paralizzato?** «Se dopo 7-8 mesi la faccia ancora non si muove, anche se le elettromiografie sono incoraggianti, significa che ci sono danni permanenti al nervo.

Le conseguenze più serie sono a carico dell'occhio:

*l'impossibilità a chiuderlo espone a lesioni oculari, fino ad arrivare a ulcere corneali e perdita della vista.*

In caso di danni persistenti l'unica possibilità di cura è la **microchirurgia ricostruttiva**:

- *se l'episodio è relativamente recente si riattivano i muscoli collegando al nervo facciale danneggiato un nervo donatore a livello della faccia o del collo;*
- *se invece sono passati più di 18 mesi è improbabile che la muscolatura mimica possa essere ancora attivata da uno stimolo nervoso, per cui occorre fare anche trapianti di muscoli vitali presi da coscia, schiena o in altre sedi.*

In entrambi i tipi di chirurgia si fa poi un "ponte" nervoso fra il nervo facciale coinvolto nella paralisi e quello "sano" dell'altro lato del viso: dobbiamo infatti rendere ai muscoli la possibilità di contrarsi, ma devono poterlo fare al momento giusto, in sincrono con il resto del volto, per far sì che le espressioni siano più spontanee possibili. Si tratta di interventi complessi che pochi Centri affrontano».

*(Salute, Corriere)*



**PREVENZIONE E SALUTE**

## DAVVERO SI PUÒ «PRENDERE» UNA POLMONITE ANCHE IN ESTATE?

*L'ozono è un potente irritante le cui concentrazioni nel nostro Paese sono in costante crescita e sono tra le più alte d'Europa*

*Un mio familiare, un po' avanti con gli anni, ha avuto nei giorni scorsi febbre, peraltro non molto alta, tosse e soprattutto lamentava di sentirsi stanco e debole. Pensavamo a una forma di tipo influenzale, ma il medico che l'ha visitato ha diagnosticato addirittura una polmonite. Ha prescritto, quindi, una cura di antibiotici e ha raccomandato vivamente anche un periodo adeguato di convalescenza, senza strapazzi e imprudenze, una volta terminata la terapia.*



**Non starà esagerando a parlare di polmonite?**

**Non è una malattia tipica delle stagioni fredde?** Insomma, mi stupisce questa diagnosi in un periodo che, se pur di tempo variabile, è comunque caratterizzato da temperature elevate.

**Tutti siamo legati all'idea che i disturbi respiratori** siano più frequenti nei mesi invernali, ma così non è. Polmoniti e broncopolmoniti imperversano anche d'estate, **complici l'ozono e gli sbalzi di temperatura**. L'ozono è un potente irritante le cui concentrazioni nel nostro Paese sono in costante crescita e sono tra le più alte d'Europa, data anche la posizione geografica dell'Italia.

Questo inquinante ha un'azione irritante sulle mucose; le più frequentemente interessate sono le *congiuntive e le superfici delle vie aeree superiori* (naso-faringe) e *inferiori* (bronchi). L'esposizione a elevate concentrazioni di ozono può quindi causare congiuntiviti, riniti e favorire l'insorgenza di bronchiti e polmoniti, oltre a aggravare i casi di asma bronchiale.

Ma anche in assenza di alte concentrazioni di questo gas le polmoniti d'estate sono molte. Si possono presentare con o senza febbre, talvolta l'unico sintomo può essere una stanchezza profonda, spesso è presente anche una tosse che può essere secca e irritativa o produttiva con catarro purulento.

**Lo sfebbramento avviene dopo 48-72 ore** dall'inizio della **terapia antibiotica**, ma la tosse può persistere molto più a lungo e così anche la stanchezza, che richiede un certo periodo di convalescenza per scomparire del tutto. La stragrande maggioranza delle terapie antibiotiche sono empiriche, *non basate su riscontri microbiologici*, d'altra parte il riconoscimento dell'agente eziologico delle polmoniti avviene solo in una percentuale molto limitata di casi. Non infrequentemente, di questi tempi, si possono registrare casi di polmoniti da germi cosiddetti *atipici*, come la *Chlamydia pneumoniae* o il *Mycoplasma*, contro i quali sono efficaci solo alcune categorie di antibiotici, come i **macrolidi, le tetracicline e i fluorchinolonici**, e che possono determinare il fallimento di un primo ciclo di antibiotici di altro tipo.

**Febbre e temperature esterne elevate** possono causare disidratazione e peggiorare le condizioni del paziente, soprattutto se anziano o se portatore anche di altri disturbi. Le terapie già in corso, come farmaci per la pressione o cardiologici, andranno rimodulate tenendo conto della nuova situazione clinica. Non sempre è necessario ricorrere a grandi accertamenti per curare una polmonite, soprattutto se è di limitata estensione e in un paziente altrimenti sano: *la visita clinica e l'auscultazione sono infatti di grande importanza* e possono in molti casi aiutare a evitare esposizioni radiologiche eccessive. La stragrande maggioranza delle polmoniti guariscono perfettamente e senza lasciare esiti, bisogna però non sottovalutare la situazione e concedersi un adeguato tempo di terapia e di convalescenza, anche se questo, in estate, rischia di rovinare i progetti di vacanza; ma prima viene la salute. (*Salute, Corriere*)

## ECCO COME VIVERE A LUNGO OTTO "TRUCCHI" SVELATI DALLA SCIENZA

### *Dal tenersi per mano al mangiare più cioccolato*

A influire sulla lunghezza della vita possono essere piccoli accorgimenti. Alcuni possono apparire curiosi come **masticare le chewing gum e guardare lo sport**, ma la validità di questi suggerimenti è supportata da solide basi scientifiche. Ecco l'elenco completo.

1. **Mangiare più nocciole:** maggiore è la quantità di nocciole assunta, minori sono i rischi di mortalità per qualsiasi causa. Sette o più porzioni a settimana possono ridurre le probabilità del 20%.
2. **Comprare un gatto.** il semplice fatto di avere un gatto può ridurre il rischio di attacco cardiaco.
3. **Masticare chewing gum.** Lo stress è un noto assassino, gli scienziati pensano che masticare gomme regolarmente possa ridurre i livelli di ansia del 17%.
4. **Ridurre il consumo di carni rosse.** aumenta la presenza di batteri associati alla presenza di L-carnitina. E' una scoperta significativa che aiuta a spiegare il rischio più alto di problemi cardiaci legati al consumo di questo alimento.
5. **Guardare lo sport.** L'esercizio fisico è associato a una maggiore durata della vita. Anche solo guardarlo dà una spinta al sistema nervoso, come se si stesse in campo.
6. **Tenere la mano a qualcuno.** stringere la mano di qualcuno per dieci minuti riduce i livelli di cortisolo nel cervello. Ciò abbassa i livelli di stress e consente di vivere più a lungo.
7. **Smettere di gridare:** urlare potrebbe aumentare le possibilità di patologie cardiache o di ictus.
8. **Mangiare più cioccolato:** dà molti benefici. Tra questi, una migliore salute vascolare, un maggiore afflusso sanguigno al cervello, una pressione più bassa. (*Salute, Il Mattino*)

## STANCHEZZA D'ESTATE: I CONSIGLI PER FRONTEGGIARE I SINTOMI PIÙ SEMPLICI

### *Quasi sempre si dà la colpa al caldo, talvolta persino alla spiaggia.*

Quante volte, abbiamo sentito l'espressione «**il mare stanca**». In realtà, non è sempre detto che si tratti di un malessere naturale o passeggero. Stiamo parlando della stanchezza d'estate. Molte persone si sentono affaticate e svogliate e si rassegnano in attesa che le energie tornino, così come se ne sono andate. Ma non è sempre colpa del cambio delle temperature. A volte, la stanchezza ingiustificata può essere un **campanello d'allarme dell'anemia**, frequente tra le donne e segno da non sottovalutare.



L'anemia è una diminuzione del numero di globuli rossi nell'organismo e a causarla, può essere un'eccessiva perdita di sangue, come un'emorragia improvvisa oppure un ciclo mestruale particolarmente abbondante. Ecco, perché a soffrirne sono di più le donne. Si calcola che il 5% della popolazione femminile sana sotto ogni altro punto di vista, sia in realtà anemica.

**Una regola che vale sempre è non curarsi da soli:** deve essere il medico a valutare, dopo aver sottoposto la persona ad alcuni esami del sangue a decidere come procedere. Se la situazione non è preoccupante, **per vincere la stanchezza** spesso può essere sufficiente **ricorrere a un'alimentazione mirata**, ricca e varia, a base di cibi **ad alto contenuto di ferro, vitamina B12 e acido folico come carne rossa, fegato, legumi e uova**. Una discreta quantità di ferro è presente anche nel *cacao e nel cioccolato fondente*. Se, invece, l'anemia è più importante, il medico può prescrivere fiale o compresse di ferro e di vitamine. Le donne con mestruazioni molto abbondanti dovrebbero fare i controlli più spesso delle altre: le perdite mensili di sangue sono una delle cause più importanti di anemia causata dalla mancanza di ferro nell'organismo. (*Salute, Il Mattino*)

## ROSMARINO E ORIGANO, DUE INSOLITI RIMEDI CONTRO IL DIABETE

*Gli scienziati scoprono che due piante aromatiche come origano e rosmarino contengono composti attivi contro il diabete che possono essere utili al pari dei farmaci anti-diabete*

Ci sono erbe e piante d'uso comune che spesso rivelano di sé un volto ancora sconosciuto. È il caso di origano e rosmarino che, secondo un nuovo studio, potrebbero essere **considerati come dei farmaci contro il diabete**, in grado di abbassare i livelli di glucosio nel sangue.



Con i milioni di persone che devono lottare contro questa seria malattia, l'aver trovato nuovi modi per migliorare le proprie condizioni – magari senza effetti collaterali – è sempre motivo di ottimismo.

E lo studio pubb. sull'ACS *Journal of Agricultural and Food Chemistry* va proprio in questa direzione, mostrando che le sostanze attive contenute in queste due piante aromatiche **possono agire più o meno allo stesso modo dei farmaci per il controllo del diabete**.

A scoprire queste proprietà sono stati i ricercatori dell'Univ. dell'Illinois, che hanno osservato come non tutte le persone possano beneficiare di trattamenti farmacologici e abbracciare stili di vita più sani; per cui trovare un rimedio utile che non comporti grandi spese e difficoltà nell'utilizzo sarebbe l'ideale. Spronati dai risultati di recenti ricerche, le quali hanno dimostrato che le erbe potrebbero fornire un modo naturale per *aiutare ad abbassare il glucosio nel sangue* i ricercatori hanno così testato 4 diverse erbe, sia nelle versioni fresche coltivate in serra che essiccate (come si trovano comunemente nei negozi), per verificare la loro **capacità di interferire con un enzima collegato al diabete**, che è anche l'obiettivo di un farmaco per la malattia.

I risultati dell'analisi e dei test hanno mostrato che le erbe coltivate in vivaio **contenevano più polifenoli e flavonoidi** rispetto alle equivalenti erbe secche commerciali. Tuttavia, questo fattore non ha influenzato la concentrazione necessaria per inibire l'enzima. Tra i diversi tipi, gli estratti commerciali di *origano greco*, *origano messicano* e *rosmarino* **si sono dimostrati i migliori inibitori dell'enzima**, condizione necessaria per ridurre il rischio di diabete di tipo 2, rispetto alle piante di serra. Nonostante i promettenti risultati, come sempre i ricercatori ritengono siano necessari ulteriori studi per capire il ruolo di questi composti nel ridurre il rischio di diabete di tipo 2 negli esseri umani. Nel frattempo, noi possiamo favorire un maggiore consumo di queste erbe utilizzandole più spesso nella nostra cucina, sfruttando le loro proprietà antidiabete. (*Salute, Stampa*)

## L'ALBERO CHE PRODUCE 40 DIVERSI TIPI DI FRUTTA

*Sulla pianta creata da un mago degli innesti crescono albicocche, ciliegie, mandorle e prugne di decine di varietà: è nata per salvaguardare rare specie botaniche dalla scomparsa.*

Lo statunitense **Sam Van Aken**, è il padre di una pianta con i superpoteri: **l'unico albero al mondo capace di produrre, da solo, 40 diverse varietà di frutti**.



**FIORITURA A SORPRESA.** Per gran parte dell'anno **Tree of 40 Fruit**, questo il nome del vegetale, sembra una pianta come tante. È a primavera che rivela la sua vera natura, *con i rami che si caricano di fiori bianchi, rosa, rossi o viola a seconda del punto in cui si trovano*. Nei mesi estivi inizia la raccolta, e qui c'è da sbizzarrirsi: su questa pianta maturano **decine di varietà di prugne, pesche, pesche noci, albicocche, ciliegie, mandorle**, ognuna secondo i suoi tempi, seguendo un'agenda sincronizzata. (*Focus*)





## AVVISO

### Ordine

1. UCFI: nasce la sezione di Napoli dei Farmacisti cattolici Italiani
2. Quota sociale

## Notizie in Rilievo

### Scienza e Salute

3. Colesterolo alto, HDL meno buono di quanto si pensi?



### Prevenzione e Salute

4. Lasciate che i bambini giochino al sole: così crescono meglio
5. Piombo nel latte artificiale e arsenico nel riso: introdotti limiti più rigidi
6. Micosi vaginale, sintomi e cure

### Domande e Risposte

7. Sì, si può morire di crepacuore



## Proverbio di oggi.....

**Tenè 'o core 'int' 'o zucchero.** (Avere il cuore nello zucchero)

## QUOTA SOCIALE ORDINE: 2014 E ANNI PRECEDENTI

Quota annuale per l'iscrizione all'Ordine di Napoli è di 150 Euro

Si ricorda che è **obbligo di ogni iscritto** il versamento della quota d'iscrizione annuale e che un eventuale ritardo comporta l'aggravio delle spese di esazione. Il **mancato adempimento**, oltre a causare un'*infrazione alla deontologia professionale*, fa venir meno il requisito necessario per **mantenere l'iscrizione all'Albo Professionale**.

Sulla base della rendicontazione, rimessa dall'Istituto di Credito per la riscossione, è opportuno che Tu verifichi presso gli **Uffici dell'Ordine**, tramite:

- **Telefono** (081-5510648); **msg**: 339 81 77933; 335 1822207;
- **e-mail**: [info@ordinefarmacistinapoli.it](mailto:info@ordinefarmacistinapoli.it);

**se il Tuo nominativo** è in regola con le quote di iscrizione relative al **2014** e agli **anni precedenti**.

## SÌ, SI PUÒ MORIRE DI CREPACUORE

*È proprio vero: la perdita della persona amata mette a rischio la vita di chi sopravvive. Colpa dello stress, ma non solo.*

Succede, soprattutto nelle coppie di lunga data, che la morte di uno dei partner sia seguita, nel giro di pochi giorni o settimane, da quella dell'altro. Il senso comune ha sempre attribuito questi decessi al dolore causato dal lutto: nei 6 mesi successivi alla perdita, per il coniuge sopravvissuto, indipendentemente dalla sua età ma in misura maggiore se è maschio, il rischio di morte aumenta del 41%.

**Studio:** Nel mese successivo alla morte del partner, **il rischio di infarto e di ictus, per chi rimane solo, raddoppia**. La "sindrome del cuore spezzato", deriva dallo stress emotivo provocato dal lutto (causa un picco nel rilascio di *adrenalina*). Non è però solo il sistema circolatorio a sopportare i colpi e la fatica della sofferenza, anche il sistema immunitario si indebolisce, esponendo a un maggiore rischio di infezioni. Sono da studiare anche gli effetti negativi sull'organismo del brusco stop nel rilascio nel cervello delle sostanze legate alle relazioni felici, quelle che si aumentano con le carezze e la vicinanza emotiva, *dopamina* (neurotrasmettitore) e *ossitocina* (ormone). (*Focus*)



**PREVENZIONE E SALUTE**

## LASCIATE CHE I BAMBINI GIOCHINO AL SOLE: COSÌ CRESCONO MEGLIO

*La vitamina D è un fattore fondamentale per il corretto sviluppo di ossa e denti ed è necessaria per l'assorbimento intestinale di calcio e fosforo (ioni essenziali per la formazione delle ossa del bambino).*

Diversi sono **gli alimenti in cui la vitamina D è presente**. Il bambino, infatti, mangiando pesce d'acqua salata e bevendo latte assume la vitamina D che poi, per essere utilizzata all'interno del corpo, deve essere attivata, ovvero trasformata nella forma utilizzabile dal nostro organismo.

Proprio **la luce del sole e i raggi UVB** giocano un ruolo fondamentale nel metabolismo di questa vitamina tanto importante per i bambini:

esporre quindi il bambino al sole permette alla vitamina D di aumentare la sua efficacia.

La carenza di vitamina D può essere la causa di **rachitismo**, patologia caratterizzata da deformità delle ossa lunghe e dalla crescita ridotta dovute a un difetto di ossificazione delle cartilagini di accrescimento.

Diversi sono tipi di **rachitismo** conosciuti;

il più diffuso è proprio quello causato da una carenza alimentare di vitamina D o da una ridotta attivazione della stessa anche per insufficiente esposizione ai raggi del sole.

Il **rachitismo** si presenta generalmente con forma alterata del cranio, deformità delle ossa lunghe (ginocchio varo o valgo, deformità del polso) e della gabbia toracica, ritardo nella formazione e alterata conformazione dei denti, dolori ossei e muscolari.

Le ossa dei bambini affetti da rachitismo sono più deboli e fragili, e quindi più facilmente soggette a fratture.

La diagnosi di rachitismo avviene generalmente dopo una visita in cui, tra i vari approfondimenti, sono indagate anche **le abitudini alimentari di madre e figlio**.

Il sospetto di rachitismo viene poi confermato mediante l'esecuzione di esami radiografici che presenteranno segni caratteristici ed esami del sangue che evidenzieranno la carenza di vitamina D, calcio e fosfato.

Il trattamento del rachitismo da carenza alimentare si basa sull'assunzione di integratori di vitamina D e calcio. Le deformità scheletriche andranno valutate da un ortopedico e, qualora ce ne fosse la necessità, trattate.

### **Cosa si può fare quindi per evitare questa patologia?**

La prevenzione rimane sempre il miglior trattamento e si basa su un'adeguata informazione delle mamme sull'importanza dell'assunzione di **un'adeguata quantità di vitamina D** durante la gravidanza e per tutto il periodo dell'allattamento che, con i giusti tempi, andrà integrato con altri alimenti oltre al latte materno. Altrettanto importante sarà **una giusta esposizione ai raggi del sole**, che, con le dovute precauzioni e protezioni, consentirà ai bambini di crescere sani. (*Salute, Corriere*)



**PREVENZIONE E SALUTE****PIOMBO NEL LATTE ARTIFICIALE E ARSENICO NEL RISO: INTRODOTTI LIMITI PIÙ RIGIDI**

*Le indicazioni del Codex Alimentarius, commissione Fao-Oms che gestisce gli standard alimentari. Ma i singoli Stati possono anche scegliere di non applicarle*

**Piombo e arsenico si trovano nell'ambiente e finiscono nella catena alimentare. I farmaci entrano negli allevamenti e poi terminano nei piatti.**

Ma se il piombo si trova nel latte in polvere per i neonati e l'arsenico nel riso (alimento base per buona parte della popolazione mondiale), le norme vanno subito riviste e rese ancora più rigide.

Così il Codex Alimentarius, la Commissione mista della Fao e dell'Oms che gestisce gli standard alimentari, ha **adottato limiti più rigidi nei livelli massimi di questi veleni che possono essere presenti senza minare la**

**salute dei consumatori.** Il Codex fissa dei paletti, ma poi gli Stati devono applicarli perché siano efficaci le precauzioni. Il problema è che possono anche non farlo. Ecco allora i nuovi limiti:

- **non più di 0,01 milligrammi di piombo per chilo di prodotto negli alimenti per lattanti;**
- **0,2 milligrammi di arsenico per chilo di riso.**

**I rischi per lo sviluppo:** I neonati e i bambini piccoli sono particolarmente vulnerabili agli effetti tossici del piombo, che possono causare conseguenze negative permanenti a livello cerebrale e minare le capacità cognitive. Ma come mai c'è questo piombo? Spiega la Fao: «Esiste nell'ambiente e tracce possono finire negli ingredienti che sono utilizzati nella produzione di latte artificiale. Occorrerebbe utilizzare solo materie prime provenienti da zone in cui il piombo è meno presente».

**O del tutto assente. E l'arsenico nel riso?** Questo elemento si trova a livelli elevati nelle acque sotterranee. Passa nel terreno e finisce nelle colture del riso che ne assorbe più di altri prodotti. Un'esposizione prolungata del consumatore all'arsenico è sicuramente dannosa: può causare tumori e lesioni della pelle. È stato anche associato a problemi di sviluppo, a malattie cardiache, al diabete, a danni neurologici.

Non va dimenticato che il riso è piatto base per milioni di persone. Entra nel merito la Fao:

«La contaminazione da arsenico è particolarmente preoccupante in alcuni Paesi asiatici, dove le risaie sono irrigate con acque sotterranee contenenti sedimenti ricchi di arsenico, pompate da pozzi tubolari poco profondi. Migliori sistemi d'irrigazione e pratiche agricole più efficienti potrebbero contribuire a ridurre la contaminazione, per esempio coltivando il riso in letti rialzati piuttosto che in campi allagati». Paesi asiatici che esportano riso (meno costoso) anche in Italia, a discapito dei nostri coltivatori, ma anche (come si può intuire dalle raccomandazioni) dei consumatori.

**Farmaci negli allevamenti:** Il Codex, infine, raccomanda una riduzione dell'uso dei farmaci veterinari negli animali destinati al consumo alimentare, per evitare che residui di medicinali rimangano nella carne, nel latte, nelle uova e nel miele.

In particolare, indica **otto farmaci (cloramfenicolo, malachite verde, carbadox, furazolidone, nitrofurale, clorpromazina, stilbene e olaquindox)**, compresi gli antimicrobici e i fattori di crescita, come possibile causa di effetti negativi sulla salute umana.

Anche perché contribuiscono allo sviluppo di ceppi batterici farmaco-resistenti.

Vera futura piaga in assenza di nuove molecole antibiotiche.

Le norme del Codex servono in molti casi come base per le legislazioni nazionali e forniscono i parametri di riferimento per la sicurezza del commercio alimentare internazionale.

Ma non sempre è così, e questo è altamente rischioso in un'epoca di commercio senza confini.

*(Salute, Corriere)*



## Colesterolo ALTO, HDL meno buono di quanto si PENSI?

*Il colesterolo è molto dannoso per l'organismo, seguite i nostri consigli per tenerlo a bada, gli alimenti giusti per controllarlo e farlo abbassare nel sangue ma anche i consigli per prevenirlo.*



L'**ipercolesterolemia**, infatti, è un importante fattore di rischio per l'insorgenza di **patologie cardiovascolari**, perché le molecole di grasso intasano le arterie provocando danni alla circolazione, alla salute del **cuore** e aprendo le porte a **infarti**, ictus e ischemie. Insomma, le prime cause di morte della popolazione adulta sono di fatto riconducibili in parte proprio a valori elevati di colesterolo.

Il **COLESTEROLO ALTO** è sicuramente un problema per la nostra salute, specialmente quella del nostro **cuore** e dei nostri vasi sanguigni. Tenere sotto controllo i livelli di questi grassi nel sangue è una delle prime cose che sappiamo di dover fare, attraverso un'alimentazione sana ed equilibrata e uno stile di vita che sia quanto più possibile dinamico e libero da vizi nocivi come le **sigarette** o il troppo alcool. Quanto il nostro medico ci prescrive gli esami del sangue, che un individuo adulto e in buona salute dovrebbe comunque effettuare una volta all'anno, tra i **valori** da misurare c'è sempre anche il colesterolo totale. Per un quadro più preciso, però, è importante specificare di quale colesterolo stiamo parlando, "**buono**" e "**cattivo**" sono infatti le due elementari definizioni con cui indichiamo rispettivamente il colesterolo **LDL** e quello **HDL**.

### Qual è la differenza? Colesterolo "buono" o "cattivo"?

Fino ad oggi abbiamo sempre sentito dire che avere un elevato livello di **colesterolo HDL** nel sangue sarebbe in grado di bilanciare un altrettanto alto livello di **LDL**. In pratica, *mentre il "cattivo" ostruisce le arterie*, esponendoci in questo modo al rischio di subire danni cardiaci, tra cui infarto e **ictus**, il "**buono**" funge da spazzino e libera i vasi sanguigni. **Quindi, tutto a posto?**

In realtà le cose pare non stiano esattamente così.

Le persone che sono geneticamente predisposte a produrre colesterolo e che hanno il cuore a rischio, infatti, non sono protette da alti livelli di HDL. Gli ultimi studi ci dicono che la probabilità di subire un **infarto miocardico** non è inferiore in chi abbia il colesterolo "buono" alto.

In buona sostanza, il **colesterolo alto, che sia LDL o HDL, espone comunque al rischio di attacchi cardiaci in chi sia già predisposto**. Per questo si dovrebbe considerare la **colesterolemia totale**, e cercare di non superare la soglia-limite. **Colesterolo "buono" HDL, crollo di un mito**

Lo studio che ha ribaltato una radicata credenza scientifica, quella sull'**effetto protettivo** del colesterolo **HDL**, è stato condotto dai ricercatori del Massachusetts General Hospital di Boston in collaborazione con la Fondazione Policlinico di Milano, l'azienda ospedaliero-universitaria di Parma e l'Università di Milano e pubblicato sulla rivista *Lancet*.

**STUDIO:** La ricerca si è basata sulle analisi dei campioni di **DNA** provenienti da 120mila persone, nei quali si è cercata la cosiddetta variante del **gene Lppg**, associata alla produzione di colesterolo HDL.

In un sottogruppo di 53mila persone si sono valutate anche altre varianti genetiche sempre collegate con una maggiore produzione di colesterolo "buono".

**RISULTATI:** "Certi meccanismi genetici che [aumentano i livelli di colesterolo Hdl nel sangue](#) non sembrano abbassare il rischio di infarto miocardico", hanno sentenziato gli esperti.

Un risultato talmente chiaro che uno degli autori dello studio, ha detto: "*Forse, quindi, non vale la pena di sviluppare **farmaci** per cercare di aumentarlo*". I dati della ricerca mettono a dura prova un dogma e cioè che alti livelli di colesterolo buono Hdl proteggano dai rischi dell'infarto. Questa scoperta conferma anche ciò che si è visto con altri studi, dove si sperimentavano farmaci capaci di aumentare i livelli di colesterolo Hdl, ma che non diminuivano affatto il rischio di infarti". Rassegniamoci, se il nostro colesterolo totale supera i livelli di guardia, è necessario correre ai ripari. (*salute, Pour Femme*)

**PREVENZIONE E SALUTE****MICOSI VAGINALE, SINTOMI E CURE**

*La **micosi vaginale** altro non è che una fastidiosa **infezione da funghi**, quei microrganismi di diverso ceppo che in genere colonizzano senza dare problemi la **mucosa della vagina**.*

Diciamo che in condizioni normali non creano problemi, perché si verifica quel particolare fenomeno che i medici chiamano “**commensalismo**”, in cui il fungo in questione si adatta a vivere nel corpo femminile senza alterarne il naturale equilibrio.

La *mucosa vaginale*, infatti, in condizioni ottimali, è sempre mantenuta umida e con un **ph** leggermente **acido**.

In particolari condizioni, però, questo

stato di simbiosi perfetta viene alterato, il che permette ai funghi di prendere il sopravvento cominciando a creare fastidi. **Con quali sintomi?**

**Micosi vaginale, sintomi:** I **sintomi** di una **micosi vaginale** in atto sono caratteristici e, occorre affermarlo subito, è molto difficile che una donna, soprattutto in età fertile, non sperimenti almeno una volta nella vita questo *fastidioso disturbo intimo*.

*Prurito, arrossamento, perdite* bianche o verde-giallastre, spesso maleodoranti, **dolore** durante i **rapporti sessuali** e anche durante la minzione sono i campanelli d'allarme da non sottovalutare.

Se, infatti, in linea generale queste infezioni micotiche non sono gravi, tuttavia ricordiamoci che trascurate possono degenerare, “migrare” verso altri organi della riproduzione e addirittura compromettere la **fertilità**.

In ogni modo, non fosse altro che per il fastidio e l'imbarazzo che creano, le micosi vaginali vanno sempre trattate con cure mirate che sarà il proprio ginecologo a stabilire.

I funghi che possono causare la micosi vaginale

Quali sono i **microrganismi in grado di alterare il naturale equilibrio della flora vaginale e creare infiammazioni?**

Il più noto, responsabile della maggior parte delle micosi, è *certamente la Candida Albicans*, micidiale e con il brutto vizio di ripresentarsi facilmente.

Ma non è l'unica, la micosi vaginale può infatti essere causata da: **Candida Glabrata, Krusei, Tropicalis**. Ad aprire le porte all'azione infettiva di questi funghi sono condizioni quali **cure antibiotiche**, disturbi intestinali, **diabete**, menopausa, gravidanza, abuso di detergenti intimi molto aggressivi, **dieta** troppo ricca di zuccheri e lieviti (sostanze di cui i funghi si nutrono), **ciclo** mestruale irregolare.

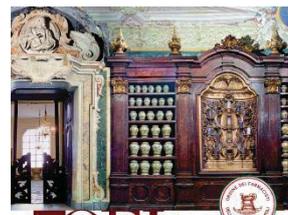
**Micosi vaginale: cure e prevenzione:** Le **cure** delle micosi vaginali sono in genere combinate: il ginecologo può prescrivere sia un **antimicotico** da assumere per **via orale** che candele, creme o ovuli ad **uso topico**.

L'essenziale, però, è evitare le recidive, che sono più difficili da combattere. Per prevenire le micosi vaginali una buona igiene intima, ad esempio, può aiutare, così come uno stile di vita attivo e una **alimentazione** salutare, molto ricca di frutta, verdure e fibre e meno di carboidrati raffinati.

(Salute e Benessere, Pour Femme)







## AVVISO

### Ordine

1. UCFI: nasce la sezione di Napoli dei Farmacisti cattolici Italiani
2. Quota sociale
3. Ordine: nuovo sito web

### Notizie in Rilievo

#### Scienza e Salute

4. Ecco come invecchia la pelle scottata dal sole
5. Ricerca: intolleranze e allergie colpiscono pelle e capelli, alimenti per 'curarli'
6. Vitaminico e tonificante, ecco l'abito fatto di buccia di agrumi



#### Prevenzione e Salute

7. Arterie già «anziane» nei ragazzini sovrappeso
8. Idratare la pelle con gli oli vegetali
9. Ecco come invecchia la pelle scottata dal sole

#### Domande e Risposte

10. Che fare in caso di sangue nel liquido seminale?



Proverbio di oggi.....

Pe' fa' 'e sasicce ce vo' 'a carne

## QUOTA SOCIALE ORDINE: 2014 E ANNI PRECEDENTI

La quota annuale per l'iscrizione all'Ordine di Napoli è di 150 Euro di cui € 108,20 per l'Ordine e € 41,80 per la FOFI.

Si ricorda che è **obbligo di ogni iscritto** il versamento della quota d'iscrizione annuale e che un eventuale ritardo comporta l'aggravio delle spese di esazione. Il **mancato adempimento**, oltre a causare un'infrazione alla **deontologia professionale**, fa venir meno il requisito necessario per **mantenere l'iscrizione all'Albo Professionale**.

Sulla base della rendicontazione, rimessa dall'Istituto di Credito per la riscossione, è opportuno che Tu verifichi presso gli **Uffici dell'Ordine**, tramite:

- **Telefono** (081-5510648); **msq**: 339 81 77933; 335 1822207;
- **e-mail**: [info@ordinefarmacistinapoli.it](mailto:info@ordinefarmacistinapoli.it);

**se il Tuo nominativo** è in regola con le quote di iscrizione relative al **2014** e agli **anni precedenti**.

## ORDINE: CI SIAMO, NUOVO SITO WEB

Tanto spazio in più per i nostri contenuti, approfondimenti e video, divisi nella home page di sezione. Responsivo, multimediale, sempre più verticale, social, personalizzato.

Il conto alla rovescia è iniziato, **lunedì 4 Agosto sarà on line**.

Un progetto innovativo e unico: [www.ordinefarmacistinapoli.it](http://www.ordinefarmacistinapoli.it), è stato completamente ripensato nella grafica, nell'uso, nei contenuti.

**Responsivo**: i contenuti saranno fruibili nello stesso identico modo anche su *mobile* e *tablet*. Cambiano i mezzi, restano identici la grafica, l'ordine, la fruizione. Una navigazione free, semplice e coinvolgente.

**Multimediale**: Una sempre maggiore presenza di *video* e *gallery fotografiche* nella *home page*, nelle sezioni verticali e nel suo ampio canale video e foto.



## PREVENZIONE E SALUTE

## ARTERIE GIÀ «ANZIANE» NEI RAGAZZINI SOVRAPPESO

*I bambini e gli adolescenti con svariati chili di troppo hanno le arterie più rigide della norma e alterazioni vascolari preoccupanti fin da giovanissimi*

Non hanno ancora sostenuto l'esame di terza media, eppure le loro arterie sono già "acciaccate", più simili a quelle di un adulto non perfettamente in salute che a quelle di un ragazzino. Perché sono sovrappeso o obesi e i chili di troppo finiscono per **irrigidire i vasi sanguigni, aumentando il rischio di malattie cardiovascolari e diabete una volta diventati adulti**. Lo ha dimostrato una ricerca italiana pubblicata sull'[International Journal of Cardiology](#).



**Peso e resistenza all'insulina:** i ricercatori hanno analizzato approfonditamente 150 bambini e adolescenti con un'età media intorno ai dieci anni:

**Studio:** hanno valutato:

- l'indice di massa corporea,
- il girovita
- parametri ematici (colesterolo, trigliceridi, insulinemia e glicemia),
- lo stato delle arterie attraverso un'ecografia, per misurare lo spessore delle carotidi o il diametro dell'aorta.

**RISULTATI:** non fanno ben sperare sulla salute futura dei ragazzini con problemi di peso:

**al crescere dei chili di troppo, infatti, peggiorano le condizioni cardiovascolari generali.**

«Sappiamo che l'obesità, in particolare quella *addominale*, aumenta la probabilità di andare incontro a *resistenza all'insulina* (ovvero una condizione in cui *l'organismo non utilizza l'insulina in modo appropriato e diventa man mano più difficile, in presenza di quantità normali di ormone, controllare i livelli di glucosio in circolo*).

La **resistenza all'insulina**, a sua volta, pur non dando alcun sintomo favorisce:

- alterazioni del metabolismo dei lipidi, aumentando i trigliceridi e il colesterolo "cattivo" LDL che favorisce l'aterosclerosi;
- la resistenza all'insulina è l'anticamera del diabete e comporta un aumento del rischio cardiovascolare.

Per diagnosticarla si usa **l'indice HOMA** (*Homeostasis Model Assessment*), calcolato attraverso una formula matematica che tiene conto di glicemia e insulinemia a digiuno».

Ebbene, nei ragazzini l'HOMA cresce all'aumentare del peso ed è connessa ad alterazioni dei vasi.

**Alterazione delle arterie.** «Abbiamo valutato lo spessore della carotide comune, un marcatore predittivo di aterosclerosi generalizzata, il diametro dell'aorta addominale e l'elasticità dell'arteria brachiale - continua Miniello -. Ci siamo accorti che **l'adiposità correla significativamente con alterazioni vascolari precoci nei piccoli pazienti**: già in età scolare si osservano disfunzioni delle arterie, una sorta di maggiore rigidità che può compromettere la salute futura del sistema cardiovascolare. I dati mostrano anche che il semplice calcolo dell'indice HOMA può servire a individuare i soggetti a rischio di sviluppare patologie cardiovascolari connesse all'insulino-resistenza.

Se i processi aterosclerotici esordiscono così presto, è nostro dovere combattere la "pandemia" di sovrappeso e obesità fin dalla giovane età riconoscendo bambini e adolescenti in sovrappeso, purtroppo spesso considerati soltanto "robusti", per provare a intervenire e minimizzare le conseguenze negative che i chili di troppo nell'infanzia comportano sulla salute presente e futura».

Perché se è vero che *essere grassi da ragazzini pone le basi per parecchi problemi da adulti, è anche tristemente certo che sempre più giovanissimi si ammalano prima di esser maggiorenni per la troppa ciccia*. (*Salute, Corriere*)

**PREVENZIONE E SALUTE****IDRATARE LA PELLE CON GLI OLI VEGETALI**

*Di argan o di jojoba, sono il trend del momento e si dimostrano efficaci anche nel rigenerare la pelle. L'esperta di OK, Pucci Romano, ci spiega come usarli.*

La cosmetica punta sui prodotti a base di oli, da quello di Argan a quello più tradizionale di mandorla fino agli estratti di semi di lino, perfetti per la lucentezza dei capelli. È una tradizione antica, tornata alla ribalta di recente. **Ma come reagisce la nostra cute?**

Abbiamo cercato di fare chiarezza ponendo la domanda alla dottoressa **Pucci Romano, esperta di dermatologia cosmetologica** e v. presidente di Skineco, l'Associazione internazionale di dermatologia ecologica.

*Negli ultimi tempi sono aumentati i prodotti a base di oli, per il viso, il corpo e anche i capelli. Sono efficaci?*

La cosmesi del terzo millennio ci dice che **possiamo riparare la barriera cornea con composizioni che prediligono i grassi vegetali**. Quest'ultimo punto è fondamentale per distinguere i grassi «buoni», quelli appunto di origine vegetale, da quelli dannosi con derivazione minerale (paraffina, vaselina, petrolati).

Gli specialisti si sono accorti che le cellule dello strato corneo, anche se non hanno nucleo, sono vivacissime e per niente moribonde e si esprimono, chimicamente, proprio attraverso il metabolismo dei lipidi. Dunque sì, gli oli sono efficaci.

*Come si distingue un olio «buono» da uno «cattivo»?*

In maniera molto semplice: leggendo l'etichetta di composizione del prodotto. Il consumatore deve imparare che **la consapevolezza è alla base di una corretta informazione**. In questo modo si potrà tutelare da eventuali componenti che risultano dannosi.

Non va dimenticato che la pelle è il nostro più grande organo, con fantastiche risorse, e sempre più studi scientifici ci dicono che tutto quello che fa male alla cute fa male anche all'ambiente. **Occorre una ecodermocompatibilità**.

*Perché i grassi sono importanti per la nostra pelle?*

**I grassi favoriscono l'idratazione**, penetrano nell'epidermide e la rigenerano. Inoltre un cosmetico a base oleosa si conserva meglio di uno a base di acqua.

Dunque non è un caso che ci sia questo movimento pro olio. È una tendenza supportata da studi scientifici.

*Quali sono gli oli che agiscono sulla pelle?*

Tutti quelli estratti dai grassi vegetali: olio di germe di grano, di riso, jojoba, mandorle, semi di lino. Lo stesso discorso vale per l'olio di Argan, che va tanto di moda: se è puro funziona, ma ormai non se ne trova quasi più. Di solito questi oli vengono diluiti con componenti minerali che ne limitano l'efficacia. Al contrario, alcuni grassi sintetici sono assolutamente ottimi e funzionali: in questo contesto parliamo di «chimica amica».

*Quali regole occorre seguire per curare la nostra pelle?*

La prima regola è: **meno prodotti si usano, meglio è**. Non bisogna pasticciare. La seconda: **la deterzione è fondamentale**, quest'abitudine va insegnata già ai bambini.

A questo proposito è bene ricordare l'aspetto dannoso dei cosmetici per i più piccoli, da evitare sempre su una cute ancora immatura sotto tanti punti di vista, soprattutto quelli con derivati dal petrolio che se sono dannosi per gli adulti, sono davvero una cattiveria per i bambini. (OK, Salute)



**SCIENZA E SALUTE****RICERCA: INTOLLERANZE E ALLERGIE COLPISCONO PELLE E CAPELLI, ALIMENTI PER 'CURARLI'**

*Esiste una correlazione tra l'alimentazione e alcune delle più frequenti malattie della pelle e dei capelli.*

**Una novità?** Forse non proprio, ma ora il monito delle nonne **'non mangiare il salame che ti vengono i brufoli'** ha trovato una giustificazione medica. A fare luce sulla questione è Fabio Rinaldi, dermatologo a Milano, pres. dell'International Hair Research Foundation e docente alla Sorbona di Parigi.

Grazie a uno studio su 800 soggetti all'anno (2.360 soggetti alla fine dello studio) l'esperto ha evidenziato **l'associazione tra**

**l'incidenza di disturbi cutanei e abitudini alimentari** alla base di questi disturbi.

"L'incidenza delle allergie ad alimenti è risultata del 2,6%, dimostrando che le forme allergiche sono decisamente inferiori a quelle date dall'intolleranza - che ha meccanismi patologici molto diversi.

Le **allergie alimentari** sono causa di disturbi cutanei nel 24,8 % dei soggetti che abbiamo studiato, e spesso presentano sintomi molto complessi e difficili da capire. Nella maggior parte dei soggetti intolleranti l'incidenza di disturbi dermatologici, sia per quanto riguarda le patologie della pelle che dei capelli, è del 64,3%".

Le **intolleranze** sono più difficili da scovare delle allergie, ma è fondamentale essere consapevoli così da evitare il cibo o i cibi che danneggiano la pelle.

"Nel 76,3% dei soggetti che presentano un'intolleranza abbinata a un disturbo della pelle o dei capelli, la sintomatologia cutanea si attenua o scompare all'allontanamento del cibo o dei cibi a cui i soggetti sono intolleranti. Molto significativi sono risultati i **casì di intolleranza al glutine**, abbinati a forme di alopecia areata e cicatriziale, o al **lattosio**, associati a dermatite del viso, del cuoio capelluto o delle mani, e all'acne".

Curare l'alimentazione, pertanto, è importantissimo. **"l'alimentazione deve essere specifica a seconda dei diversi problemi di pelle e capelli, e che in questo modo si è ottenuta una diminuzione delle recidive delle diverse dermatosi nel 46,7% dei casi"**. L'esperto consiglia **"di assumere una quantità sufficiente di aminoacidi**: se l'assunzione di questi principi nutritivi è insufficiente o il loro assorbimento nell'intestino è scarso, *i capelli cadono e diventano più fragili e deboli, la pelle si modifica e si ammala, le unghie si sfaldano e si rompono"*.

**Si dunque a carni bianche, legumi, pesce e uova, attenzione, invece, agli insaccati.**

*"Assicurarsi di assumere abbastanza ferro e vitamine, includendo nella nostra dieta i frutti rossi, soprattutto mirtilli, ribes, fragole e lamponi, che sono ricchissimi di polifenoli e vitamine, e andrebbero consumati almeno tre volte alla settimana"*. Inoltre il **basilico** contiene molto più ferro degli spinaci.

*"Molti antiossidanti fondamentali per la vita dei capelli si trovano in quello che beviamo, soprattutto tè verde, succhi o centrifugati di frutta, vino rosso, caffè."*

Bene il **vino rosso**: se un eccesso è responsabile di numerosi danni per la salute, una dose giusta ha effetti terapeutici grazie principalmente al **resveratrolo**. Meno bene il vino bianco che contiene, invece, quantità minime di questa sostanza".

Infine **"assolutamente bisogna favorire la dieta mediterranea**: l'assorbimento di lipidi della dieta mediterranea è di circa il 35% delle calorie totali. Sfruttiamo, dunque, le sue caratteristiche; è ottimale per soggetti **sani, ipercolesterolemici o a rischio di malattia cardio-vascolare**. È accertato, che questa dieta è in grado di ridurre la mortalità in toto, soprattutto quella cardio-vascolare, oltre a limitare l'incidenza del cancro e della malattia di Parkinson e di Alzheimer". (AdnKronos)



## SCIENZA E SALUTE

## VITAMINICO E TONIFICANTE, ECCO L'ABITO FATTO DI BUCCIA DI AGRUMI



*Produrre capi di abbigliamento vitaminici, tonificanti per la pelle, utilizzando gli scarti delle arance, grazie alle nanotecnologie.*

L'idea sta diventando realtà e si chiama **Orange Fiber**.

È l'avventura di due giovani donne siciliane, **Adriana Santanocito e Enrica Arena**, che adesso, nel 2014, hanno ricevuto un importante finanziamento dalla Provincia autonoma di Trento e dal Fondo europeo di sviluppo regionale. Accomunate da una visione di sviluppo sostenibile hanno studiato a Milano, insieme hanno fondato *Orange Fiber*. Il processo introdotto dalla start-up rende possibile l'estrazione di cellulosa da **scarti agrumicoli** e il suo uso per il settore tessile. Ma c'è di più. Grazie all'impiego delle **nanotecnologie**, Orange Fiber fissa ai tessuti **oli essenziali di agrumi**, affinché il **vestito rilasci vitamine su chi lo indossa e ne favorisca il benessere**.

L'innovazione vale fin dal principio l'attenzione nazionale e internazionale. (*Salute, Il Secolo XIX*)

## ECCO COME INVECCHIA LA PELLE SCOTTATA DAL SOLE

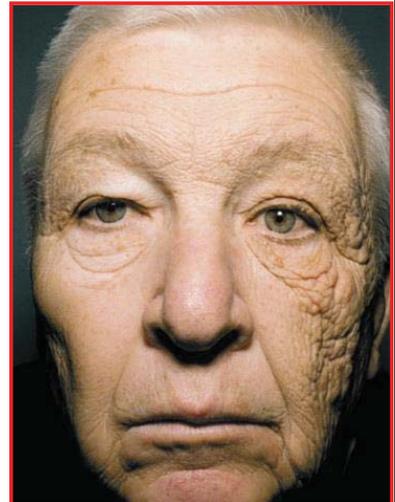
*La foto choc del volto di un ex autotrasportatore fornisce la testimonianza concreta dei danni cutanei causati dalla prolungata esposizione ai raggi UVA.*

**Da un lato del volto dimostra i suoi 69 anni, dall'altro almeno due lustri in più.** Eppure quelle che vedete sono le guance della stessa persona: un uomo che per 28 anni ha guidato camion, esponendo solo metà della faccia ai raggi solari filtrati dal finestrino.

La foto choc correda un articolo pubbl. sulla rivista statunitense *New England Journal of Medicine*. Il caso del paziente, che ha denunciato un **ispessimento graduale e asintomatico della pelle solo sul lato sinistro del viso**, insieme a un progressivo aumento delle rughe, è stato ritenuto emblematico da due ricercatori che hanno divulgato la sua foto anche per diffondere le prove concrete dell'invecchiamento precoce della pelle causato dai raggi UVA.

**Ultravioletti senza filtro:** Il paziente è affetto da "*dermatoheliosis unilaterale*" o *fotoinvecchiamento*, il decadimento eccezionale della pelle, con la perdita conseguente di elasticità dei tessuti dovuta alla distruzione delle fibre elastiche e causata dall'esposizione, se pur non volontaria, ai raggi solari.

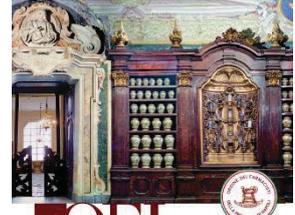
In particolare i **responsabili sarebbero i raggi UVA** che, passando attraverso il finestrino del veicolo, sono penetrati attraverso l'epidermide fino a raggiungere gli strati superiori del derma. Meno energetici dei raggi solari UVB, che tuttavia sono in gran parte filtrati dall'ozonosfera, gli **UVA sono associati a mutazioni del DNA e diretta tossicità responsabili dell'insorgenza di alcuni tumori cutanei, come il melanoma**. Purtroppo, il 99% dei raggi solari che arriva sulla superficie terrestre è formato da UVA, che penetrano in profondità nella pelle. Al paziente in questione sono stati prescritti controlli regolari per la prevenzione del cancro alla pelle, *retinoidi topici* (farmaci che regolano la crescita delle cellule dell'epitelio) e l'uso regolare di una protezione cutanea a schermo elevato. Visto che l'estate si avvicina e aumentano le occasioni di esposizione al sole, armiamoci della giusta protezione per il nostro tipo di pelle. Se il rischio di melanomi ci sembra remoto, forse la prova tangibile dell'invecchiamento cutaneo da raggi solari potrà servirci da monito. (*Focus*)







# farmaDAY



FOFI 100 ANNI 1912-2012

Il notiziario in tempo reale per il farmacista a cura del Prof. Vincenzo Santagada

Anno III – Numero 464

Giovedì 31 Luglio 2014, S. Ignazio di Loyola, Fabio

## AVVISO

### Ordine

1. UCFL: nasce la sezione di Napoli dei Farmacisti cattolici Italiani
2. VACANZE 2014: Gli uffici resteranno chiusi dal'07 al 22 Agosto p.v..
3. Ordine: nuovo sito web

## Notizie in Rilievo

### Scienza e Salute

4. Insuline: comincia una nuova era. Negli Usa si a quella "inalatoria" e in Europa via libera alla prima biosimilare



### Prevenzione e Salute

5. Arterie già «anziane» nei ragazzini sovrappeso
6. Meglio un pugno che una stretta di mano, questione di igiene
7. Acqua Ossigenata: i mille utilizzi che nessuno conosce.

### Alimenti e Salute

8. Mandorle come spuntino, saziano e fanno anche bene
9. Più potassio in estate? Largo alle prugne secche



## Proverbio di oggi.....

**' A collera è petrosa. Va 'ncuorpo e ffa 'e ppetose.**  
(Ingoiare amarezza fa male all'anima e al corpo)

## ORDINE: CI SIAMO, NUOVO SITO WEB

*Tanto spazio in più per i nostri contenuti, approfondimenti e video, divisi nella home page di sezione. Responsivo, multimediale, sempre più verticale, social, personalizzato.*

**Il conto alla rovescia è iniziato, lunedì 4 Agosto sarà on line.**

Un progetto innovativo e unico: [www.ordinefarmacistinapoli.it](http://www.ordinefarmacistinapoli.it), è stato completamente ripensato nella grafica, nell'uso, nei contenuti.

**Responsivo:** i contenuti saranno fruibili nello stesso identico modo anche su *mobile* e *tablet*. Cambiano i mezzi, restano identici la grafica, l'ordine, la fruizione. Una navigazione free, semplice e coinvolgente.

**Multimediale:** una sempre maggiore presenza di *video* e *gallery fotografiche* nella *home page*, nelle sezioni verticali e nel suo ampio canale video e foto.

## VACANZE 2014: Gli uffici resteranno chiusi dal 11 al 27 Agosto p.v..

Si ricorda, che ai sensi della legge 183/2011 le certificazioni sono sostituite dalle "Autocertificazioni"

**Il Presidente dell'Ordine, unitamente al Consiglio Direttivo, augura a tutti Voi di trascorrere un periodo di serene vacanze.**



**FarmaDAY esce fino a Venerdì 1 Agosto p.v.; riprende con la solita puntualità Lunedì 01 Settembre p.v.**

**SITO WEB ISTITUZIONALE:** [www.ordinefarmacistinapoli.it](http://www.ordinefarmacistinapoli.it)

**E-MAIL:** @

[ordinefa@tin.it](mailto:ordinefa@tin.it);

[info@ordinefarmacistinapoli.it](mailto:info@ordinefarmacistinapoli.it)

iBook Farmaday

**SOCIAL** – Seguici su Facebook – Diventa Fan della nostra pagina [www.facebook.com/ordinefarmacistinapoli](http://www.facebook.com/ordinefarmacistinapoli)



**ALIMENTI E SALUTE****MANDORLE COME SPUNTINO,  
SAZIANO E FANNO ANCHE BENE**

*Bisogna riuscire a controllarsi con le dosi, perché con 30-35 grammi si assumono già 200 calorie. Ma una modesta quantità di frutta secca riduce il girovita.*

Sono fra gli ingredienti tipici della dieta mediterranea, non a caso in alcune zone del nostro Paese se ne producono in quantità e fanno parte della tradizione culinaria per le ricette più varie. Ma le mandorle sono anche e soprattutto uno “**spezzafame**” gustoso, sano, con mille qualità insospettabili.

Uno spuntino a base di mandorle, infatti, fra le altre cose, aiuta a tenere sotto controllo la glicemia e anche il girovita, stando ad alcuni studi sull’argomento.

Una ricerca condotta sulle abitudini di circa 25mila statunitensi ha dimostrato che *il consumo regolare di questo tipo di frutta secca si associa a un più elevato introito di nutrienti “sani” e a un’alimentazione più equilibrata*. Uno studio sui diabetici ha visto che circa 40 gr al giorno di mandorle aiutano a:

- tenere sotto controllo l’appetito,
- abbassano un pò la glicemia
- non fanno ingrassare;

Un’indagine condotta su pazienti con il colesterolo alto ha provato che la stessa quantità di mandorle, mangiata al di fuori dai pasti principali, riduce il girovita e non ha effetti sul peso, al contrario di uno spuntino con le stesse calorie ma ricco di carboidrati.

**Ma attenzione: il segreto sta nella moderazione**, «Bisogna riuscire a controllarsi con le dosi: **con 30-35 grammi si prendono già 200 calorie, che in una dieta ipocalorica possono fare la differenza.**

Tuttavia, *in un’alimentazione equilibrata uno snack a base di mandorle non fa ingrassare*, anzi:

come confermano questi ultimi studi, proprio se consumate lontano dai pasti principali le mandorle migliorano parametri metabolici che si alterano nella fase della digestione, per es. la glicemia. Questo contribuisce a spiegare perché, in un’ampia ricerca condotta di recente in Spagna, **il consumo quotidiano di circa 15 grammi di noci e di altri 15 grammi fra nocciole e mandorle si è dimostrato in grado di ridurre il rischio di diabete di tipo due, ma anche di patologie cardiovascolari e tumori**».

La “giusta quantità” di mandorle è dunque, secondo gli esperti, pari a circa 40 grammi al giorno, suddivisi magari in uno spuntino al mattino e in uno da consumare al pomeriggio: è questo lo “schema” che sembra offrire i maggiori vantaggi.

«È possibile grazie alla capacità delle mandorle di ridurre il senso di fame e favorire la sazietà - spiega Caretto -. L’ideale è mangiarle associate a noci e nocciole, perché ciascuno di questi frutti ha caratteristiche diverse.

Le mandorle hanno un potere antiossidante inferiore a quello di noci e nocciole, ma sono più ricche di **vitamina E** (una “dose” di 30-40 grammi ne contiene oltre 7 mg) e di proteine vegetali (6-8 grammi nella porzione quotidiana)». Proprio le proteine sono responsabili del potere saziante delle mandorle, che inoltre sono un’ottima fonte di acidi grassi insaturi “buoni” (fra i 13 e i 17 grammi nella razione giornaliera) e di minerali, come il magnesio e il potassio.

Il tutto a fronte di un **basso indice glicemico**: una scelta perfetta per uno snack senza sensi di colpa, insomma. «Naturalmente non si deve credere che le mandorle siano “miracolose”, così come non si dovrebbe mai demonizzare nessun cibo. Se mangiamo una manciata di mandorle come spuntino, ma poi ci rimpinziamo di schifezze, tutti gli effetti positivi possibili si azzerano» fa notare Antonio Caretto. «Detto ciò - i più golosi possono perfino concedersi ogni tanto qualche dolce tradizionale a base di pasta di mandorle. Se non si tratta di dolci che contengono molto zucchero, possono essere un peccato di gola meno dannoso di altri dessert». (*Salute, Corriere*)

**PREVENZIONE E SALUTE**

## MEGLIO UN PUGNO CHE UNA STRETTA DI MANO, È UNA QUESTIONE DI IGIENE

*I germi scambiati diminuiscono riducendo la durata e la superficie del contatto*

Una **stretta di mano** è un gesto senza dubbio amichevole, ma se si vuole proteggere la propria salute sarebbe meglio un bel **pugno**.

A suggerirlo sono Dave Whitworth e Sara Mela dell'Aberystwyth University (Regno Unito), autori di uno studio pubblicato sull'[American Journal of Infection Control](#) che ha permesso di quantificare i germi che vengono trasmessi da una mano a un'altra attraverso una classica stretta o facendo altri due tipici gesti: "battere il cinque" o un leggero colpo di pugno.

I risultati degli esperimenti parlano chiaro: sbattere i pugni riduce del 90% i germi che si trasmettono con il contatto fra le mani rispetto a quelli scambiati con una stretta di mano.

Lo studio ha previsto che prima dei diversi tipi di contatto venissero indossati dei guanti e una delle due mani venisse immersa in una soluzione piena di [batteri](#).

Anche nel caso in cui è stato simulato il saluto "battendo il cinque" è stata osservata una riduzione dei batteri scambiati, la cui quantità si è però ridotta solo del 50%.

Per questo secondo Whitworth e Mela la scelta migliore è sostituire la stretta di mano con un amichevole scontro fra pugni.

"Le persone – ha commentato Whitworth – pensano raramente alle implicazioni in termini di salute di una stretta di mano".

Il ricercatore fa un riferimento esplicito agli ambienti di tipo ospedaliero, ma il suo consiglio ha una validità più generale:

"Se la popolazione fosse incoraggiata a dare un colpo di pugni - ha sottolineato Witworth - ci sarebbe davvero la possibilità di ridurre la diffusione di malattie infettive". (*Salute, Sole 24ore*)



## PIÙ POTASSIO IN ESTATE? LARGO ALLE PRUGNE SECHE

*Ideali come spuntino, possono essere utilizzate anche per preparare ricette ideali per difendersi dai rischi della perdita di minerali con il sudore*

Quando fa caldo la disidratazione non è l'unico rischio corso dalla salute. L'aumento della sudorazione porta infatti anche alla perdita di minerali preziosi per la salute, primo fra tutti il **potassio** importante per il normale funzionamento dei muscoli, per il controllo della pressione sanguigna e per prevenire alterazioni del sistema nervoso.

**Energy drink e integratori di sali** non sono gli unici strumenti che permettono di reintegrarlo: anche frutta e verdura possono venire in aiuto contro gli effetti collaterali dell'estate.

**Ma quali scegliere?** Un ottima fonte di potassio è rappresentata dalle **prugne della California**, che con soli 100 grammi (corrispondenti a 8-12 prugne) permettono di introdurre ben 732 mg dei 2-4 grammi di potassio necessari per far fronte al fabbisogno giornaliero dell'organismo. (*Salute, Sole 24ore*)

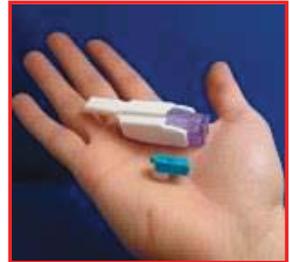


## INSULINE: COMINCIA UNA NUOVA ERA. NEGLI USA SÌ A quella "INALATORIA" e in EUROPA VIA LIBERA alla PRIMA BIOSIMILARE

*Mentre negli Stati Uniti l'FDA dà l'ok alla first in class delle insuline inalatorie, l'Afrezza di MannKind, in Europa il CHMP dà parere positivo alla prima insulina biosimilare. L'inalatoria va usata in associazione ad un'insulina basale.*

Al terzo tentativo la MannKind l'ha spuntata. **La sua insulina inalatoria short-acting alla fine ha ricevuto il via libera dall'FDA.**

Un primo 'no' era arrivato nel 2011, perché la documentazione sul nuovo *inhaler* era stata ritenuta insufficiente; poi è arrivata la bocciatura del 2013, per insufficienti informazioni cliniche. Adesso le carte sembrano tutte in regola e dopo l'ok dell'*advisory board* in aprile, quando sono stati presi in considerazione ed esclusi eventuali rischi oncologici (*sollevati su una precedente insulina inalatoria sperimentale, per un possibile aumento di rischio di cancro del polmone*), il 27 giugno è arrivata l'approvazione definitiva per **Afrezza**.



**AFREZZA:** è così la *first in class* delle insuline inalatorie, una *ultrarapida*, indicata per gli adulti con diabete di tipo 1 e 2.

È un'associazione farmaco-device che consiste in cartucce di polvere di insulina inalatoria e in un piccolo inalatore, discreto e *user-friendly*.

**SOMMINISTRAZIONE:** *Afrezza* va somministrata subito prima dei pasti e il picco di insulina si raggiunge dopo appena 12-15 minuti.

Il programma di *trial* clinici ha coinvolto oltre 6.500 pazienti, confrontando *Afrezza* con la terapia insulinica tradizionale;

**VANTAGGI:** Gli studi hanno dimostrato una *riduzione dell'emoglobina glicata*, non inferiore a quella ottenuta con la terapia tradizionale, con il vantaggio però di un ridotto rischio di ipoglicemie e un minor incremento ponderale, rispetto agli analoghi rapidi.

**EFFETTI COLLATERALI:** *irritazione alla gola e comparsa di tosse non produttiva*, anche questa di grado lieve e transitoria.

Durante gli studi clinici, un maggior numero di pazienti in terapia con *Afrezza* ha presentato episodi di *chetoacidosi*, rispetto a quelli in trattamento tradizionale.

### CARATTERISTICHE DI AFREZZA:

- *va usata in associazione ad un'insulina basale nel tipo 1 (e nei pazienti di tipo 2 che richiedano uno schema basal-bolus)*
- *non è consigliata nei fumatori, nei pazienti con tumore polmonare o a rischio di tumore.*
- *controindicata anche nei soggetti affetti da BPCO e asma;*
- *consigliabile sottoporre i candidati al trattamento ad una visita pneumologica con spirometria (valutazione di FEV1), prima di utilizzarla.*

I controlli pneumologici andrebbero poi ripetuti ad intervalli di tempo regolari, anche in assenza di sintomi, dopo 6 mesi dall'inizio del trattamento, poi annualmente.

E mentre negli Usa *MannKind* brinda a questa approvazione storica, in Europa, lo stesso giorno (il 27 giugno), il *Committee for Medicinal Products for Human Use* (CHMP) dell'EMA ha dato parere positivo alla prima **insulina biosimilare**, in pratica la *long acting* glargine in versione 'generica'.

Si chiama **ABASRIA**, ha la stessa sequenza aminoacidica della *Lantus*, *best seller* di Sanofi, ma è prodotta dall'*alliance* Eli Lilly/Boehringer Ingelheim. L'indicazione approvata dal CHMP è per il diabete di tipo 1 e 2, sia per gli adulti, che per i bambini al di sopra di due anni. (*Farmacista on line*)

## ACQUA OSSIGENATA: i VARI Utilizzi che Nessuno Conosce

*L'acqua ossigenata (H<sub>2</sub>O<sub>2</sub>) al giorno d'oggi è utilizzata come disinfettante per escoriazioni, ferite e ulcere.*

E' possibile acquistarla in farmacia o al supermercato nel formato classic e la sua concentrazione varia dal **3% al 6%** mentre dosi maggiori di **perossido di idrogeno** devono essere diluite o utilizzate con le dovute precauzioni, essendo corrosiva e abrasiva. La caratteristica che tutti ricordiamo dell'acqua ossigenata sono indubbiamente le *bollicine*, che si formano quando viene versata su una ferita:

esse nascono per via **dell'enzima denominato catalasi che scinde la composizione del preparato liberando l'ossigeno**, ciò comporta che la parte del tessuto necrotizzato si stacchi portando in superficie lo sporco delle ferite da caduta come terra, erba e batteri.

In genere i fornitori per laboratori di analisi chimiche indicano la concentrazione percentuale dell'acqua ossigenata, **mentre i produttori di articoli destinati all'uso domestico indicano i "volumi"**.

Qui di seguito è riportato un elenco con le due misure di concentrazione a confronto:

- *Perossido di idrogeno 3% corrisponde a volumi 10*
- *Perossido di idrogeno 3,6% corrisponde a volumi 12*
- *Perossido di idrogeno 10% corrisponde a volumi 34*
- *Perossido di idrogeno 30% corrisponde a volumi 111*
- *Perossido di idrogeno 40% corrisponde a volumi 154*



### Ma vediamo in quali altri modi possiamo usarla:

1. Uccide i germi del cavo orale, usata al posto del collutorio è utilissima contro *gengiviti e afte*.
2. Schiarisce denti (usare un cucchiaino di acqua ossigenata diluita al 10% come un normale collutorio), ma prima di utilizzarla è bene sentire il **parere di un dentista** che valuterà le condizioni del vostro cavo orale.
3. **Disinfettare lo spazzolino da denti evitando contaminazioni ad es. di gengivite** alle altre persone che vivono in casa e condividono lo stesso bagno dove, in genere, tutti gli spazzolini sono in uno stesso bicchiere. Immergere il vostro spazzolino in un bicchiere contenente abbastanza acqua ossigenata.
4. Disinfetta le superfici meglio di qualsiasi altro prodotto, ottima per bagni e cucine.
5. **Elimina i funghi che causano il cattivo odore dei piedi:** vi consigliamo di effettuare un pediluvio la sera, prima di andare a letto, per impedire lo sviluppo della *tigna e d'altri funghi*.
6. Aiuta nella guarigione di piaghe, può coadiuvare nella regressione di una cancrena della pelle.
7. Allevia il raffreddore, influenza o sinusite, mescolare metà e metà con acqua pura, introdurre con un contagocce nelle narici alcune gocce e poi soffiarsi il naso (**l'acqua ossigenata deve essere diluita!!**)
8. Aiuta a mantenere la salute della pelle perchè **può essere utilizzata in caso di micosi**.
9. Rimuove gradualmente il tartaro dai denti, vi basterà inumidire lo spazzolino con alcune gocce d'acqua ossigenata ed usarlo normalmente, risciacquando la bocca alla fine.
10. **Schiarisce le macchie sul viso:** inumidire la parte che si desidera schiarire usando un cotton-fioc prima di andare a dormire, ripetendo l'operazione fino al conseguimento del risultato desiderato.
11. **Sbianca le unghie:** mettere in un pentolino d'acqua calda un cucchiaino di acqua ossigenata, lasciare le unghie immerse nella soluzione per 10 min. poi lavarsi le mani. **E' necessario che le unghie siano pulite e senza smalto.**
12. **E' anche notevolmente utile per lavare la frutta e i vegetali**, mettetela in una bottiglietta spray, spruzzate gli ortaggi, lasciate agire qualche minuto e poi risciacquateli con acqua corrente.
13. Potete rimuovere le macchie dal marmo con l'acqua ossigenata a 111 volumi (attenti a occhi e mani)
14. Usata per sbiancare il legno, acqua ossigenata a volumi maggiori.
15. E infine l'uso a cui tutti pensano quando si parla di acqua ossigenata... *Schiarire i capelli*, anche se questo è meglio lasciarlo fare a qualcuno esperto per evitare danni o colorazioni arancionate!

**IMPORTANTE: Prima di ogni utilizzo, sarebbe meglio contattare il proprio medico oppure uno specialista.** Inoltre è necessario utilizzare l'acqua ossigenata **DILUITA**. (*Salute e Benessere*)



**ORDINE DEI FARMACISTI  
DELLA PROVINCIA DI NAPOLI**

*Presidente dell'Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli  
per il triennio 2012-2014:*

**Prof. Vincenzo Santagada**

*Consiglio dell'Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli  
per il triennio 2012-2014:*

- Dott.ssa Bianca Rosa Balestrieri
- Dott. Davide Carraturo
- Dott. Crescenzo Cinquegrana
- Dott. Silvio Colesanti
- Dott. Mariano Fusco
- Dott. Riccardo Maria Iorio
- Dott. Tommaso Maggiore
- Dott. Raffaele Marzano
- Dott. Ciro Meo
- Dott. Riccardo Petrone
- Dott. Giovanni Pisano
- Dott. Giovanni Russo
- Dott. Ugo Trama
- Dott. Lucio Viviani

*Collegio dei Revisori dei Conti  
per il triennio 2012-2014:*

Dott. Giovanni Ascione  
Dott.ssa Maria Antonella Filone  
Dott. Giovanni Giffoni

*Revisore Supplente:*

Dott. Cosimo Pio Amente

*Segreteria:*

Sig. Ferdinando Camardella  
Sig.ra Rosaria Grotticelli