



AVVISO

Ordine

1. ORDINE: Progetto “Un Farmaco per tutti” e “Una Visita per tutti”;
2. Quota sociale 2018

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. «Ho delle brutte macchie sulle mani. Esistono trattamenti per eliminarle?»
4. LATTE, tutto quello che devi sapere: dal giusto consumo alle intolleranze, i benefici e le proprietà
5. La PELURIA del CORPO: come cambia negli anni e perchè sempre più persone vogliono eliminarla



Prevenzione e Salute

6. PRESSIONE ALTA: guarda i cibi giusti e quelli da evitare



Meteo Napoli

Venerdì 30 Marzo

• Variabile

Minima: 9° C

Massima: 17° C

Umidità:

Mattina = 44%

Pomeriggio = 55%

Proverbio di oggi.....

Chi va pe' cchistu mare, chisti pisce piglia.

«Ho delle brutte macchie sulle mani. Esistono trattamenti per eliminarle?»

Spesso sono legate all'invecchiamento cutaneo e possono essere tolte con facilità e successo. Il laser è lo strumento più veloce ed efficace (oltre che indolore)

DOMANDA: Buongiorno, vi chiedo un aiuto perché da molto tempo ho delle brutte macchie scure sulle mani, credo legate all'età. Uso creme specifiche che migliorano un po' il problema, ma senza risultati eclatanti. Non mi sono mai rivolta a un dermatologo. Vorrei chiedervi se esistono dei trattamenti o interventi per poter schiarire o eliminare le macchie in via definitiva: ho sentito parlare di laserterapia e dermoabrasione, ma non ne so molto. Inoltre mi piacerebbe sapere quali sono le creme più efficaci (mi basta sapere quali ingredienti devono contenere). Infine, vi chiedo se queste macchie possono essere pericolose, nel senso di una possibile evoluzione in tumore della pelle. Grazie. **Roberta**

RISPOSTA: Gentilissima Roberta, quando compaiono nuove macchie sulla pelle, anche quelle delle mani, la prima cosa da fare è mostrarle a un dermatologo per accertarsi della loro natura. La maggior parte delle macchie sono legate all'invecchiamento cutaneo e possono essere eliminate con facilità e buoni successi. Il **laser** è lo strumento più veloce ed efficace per eliminarle, in pochi secondi la macchia viene cancellata e la pelle dopo pochi giorni si rigenera completamente. Il procedimento è praticamente indolore e non serve l'anestesia. In alternativa al laser, può essere utilizzata la **radiofrequenza monopolare focalizzata o la crioterapia**. In particolare con la crioterapia si congela la parte interessata, successivamente si forma una sottile bolla che dopo qualche giorno si stacca e cade lasciando una pelle più chiara e senza ombra. Per prevenire le macchie o per attenuarle possono essere utili creme o sieri ricchi di **fospidina, glucosamina, fosfolipidi, vitamina C**, e naturalmente creme protettive per frenare l'azione dannosa dei raggi UV. Prof. Antonino Di Pietro



PREVENZIONE E SALUTE**PRESSIONE ALTA: guarda i CIBI GIUSTI e quelli da EVITARE**

Gli alimenti che si possono mangiare senza problemi, quelli da assaporare con cautela e quelli da evitare. Ecco tutte le risposte

PRESSIONE ALTA: fattori di rischio

I fattori di rischio dell'ipertensione sono molti: dalla presenza in famiglia di parenti ipertesi, all'età, passando per il fumo di sigaretta, lo stress, la sedentarietà e ovviamente l'alimentazione.

COME SI CURA L'IPERTENSIONE?

La cura dell'ipertensione **passa dai cambiamenti nello stile di vita** anche quando prevede il ricorso a farmaci. L'obiettivo della terapia dev'essere quello di riportare i valori pressori alla normalità (cioè, **entro i 140/85 mmHg**, a meno di patologie concomitanti, che impongono valori di pressione più bassi).

Quindi **non è sufficiente abbassare un po' la pressione**, ma è importante normalizzarla, pena il rischio di sviluppare malattie cardiovascolari.

PRESSIONE ALTA E ALIMENTAZIONE

Innanzitutto bisogna **eliminare il più possibile il sale**, stando attenti anche agli alimenti che ne contengono molto.

LA DIETA DASH

Un gruppo di esperti ha messo a punto un'apposita dieta per quanti soffrono di ipertensione.

Si chiama Dash, dall'acronimo della parola inglese *Dietary Approaches to Stop Hypertension*, ovvero **un regime alimentare in grado di fermare l'ipertensione**.

La Dash assomiglia alla dieta mediterranea

È **una elaborazione della dieta mediterranea**, studiata in maniera specifica per chi soffre di ipertensione.

A questo proposito il punto fondamentale di questo regime dietetico è **il basso apporto di sale**, e di conseguenza di sodio, che è il vero responsabile dell'ipertensione.

Nella dieta Dash l'apporto giornaliero di sodio è stato fissato a 2,3 grammi al giorno e oggi più prudentemente abbassato a 2 grammi.

QUALI SONO LE CARATTERISTICHE PRINCIPALI

Il 27% dell'energia proviene dai grassi, il 55 dai carboidrati e il restante 18 dalle proteine, in accordo con i "numeri" della dieta mediterranea.

Via libera a frutta e ortaggi e latticini a ridotto tenore di grasso, 30 grammi al giorno l'apporto di fibre.

I grassi, dunque, sono limitati, si consumano formaggi magri e carni bianche, frutta e verdura, pane e pasta ma con poco sale.

Ridurre il sodio, migliora la salute

Pressione alta: guarda i cibi giusti e quelli da evitare



Se si riduce il sodio entro i due grammi al giorno, c'è **una diminuzione del rischio di infarto del 10%** per i giovani sotto i 34 anni; **di più del 10%** tra i 45 e i 54 anni. Il rischio diictus **viene ridotto del 7 per cento**.

(OK, Salute e Benessere)

Clicca il link

<https://www.ok-salute.it/alimentazione/pressione-alta-guarda-i-cibi-giusti-e-quelli-da-evitare/>

PREVENZIONE E SALUTE

LATTE, tutto quello che devi sapere: dal giusto consumo alle intolleranze, i benefici e le proprietà

Oltre a fornire ai bambini una varietà di vitamine, minerali e altri nutrienti utili alla crescita, il latte è un alimento particolarmente importante per aiutare a costruire e a mantenere forti le ossa.

Essenziale nella nutrizione infantile, il latte di mucca fornisce proteine, **vitamina D, calcio, vitamina A, proteine, vitamina B12 e potassio** ed è da preferire ad altre bevande meno nutrienti ma ugualmente apprezzate dai bambini come le bibite o i succhi di frutta. Dopo i 12 mesi, in assenza di allergie o intolleranze, i bambini dovrebbero consumare latte vaccino intero e dovrebbero passare a quello scremato dopo i due anni.

Se si tratta bambini in sovrappeso il passaggio a una bevanda meno calorica è indicata anche dopo il primo anno di età. Ne parliamo con la dottoressa [Manuela Pastore](#), dietista di Humanitas.



La giusta quantità di un alimento nutriente ma calorico nell'età evolutiva

Quanto latte dovrebbero consumare i **bambini**? Per rispondere a questa domanda è fondamentale tenere in considerazione l'età dei soggetti e la presenza di patologie o problematiche fra cui il sovrappeso.

Se parliamo di bambini sani, fra i 2 e gli 8 anni i nutrizionisti ne consigliano **2 tazze ogni giorno**, fra i 9 e i 18 anni si può arrivare anche a **3 tazze**.

Se ai bambini non piace il latte è necessario trovare un sostituto di questo importante alimento scegliendo nella lista dei derivati come formaggi e yogurt o di altri cibi ricchi di calcio e vitamina D.

Il latte fa bene anche agli adulti?

Il latte è tra gli alimenti più ricchi di calcio, un minerale essenziale per la salute delle ossa perché aiuta a prevenire l'**osteoporosi**. Ma l'apporto di calcio che è in grado di regalare il latte deve accompagnare tutto il corso della vita di uomini e donne o è particolarmente indicato in alcune fasi?

Vale la pena chiedersi se da adulti sia o meno necessario.

“Un buon apporto di **calcio** è fondamentale fin dalla prima infanzia e per tutta la fase di crescita:

- ❖ il picco osseo si ha verso i **21 anni**, pertanto è fondamentale raggiungere una buona riserva di calcio in queste fasi per poi mantenerla durante l'età adulta”.

Alcune ricerche negli ultimi anni hanno portato nuove evidenze sugli effetti dell'assunzione di latte sull'organismo.

Una ricerca del 2013 ha criticato le linee guida americane che indicano tre tazze di latte al giorno come la quantità ideale per adulti e adolescenti dai 9 ai 18 anni.

Altri studi hanno invece preso in esame il consumo di latte e il **rischio di fratture**.

Una ricerca del 2014, pubblicata sul *British Medical Journal* e condotta su oltre 100 mila uomini e donne svedesi, ha associato il consumo di latte negli adulti a un aumento del rischio fratture nelle donne.

Tuttavia, sottolineano i ricercatori, i dati devono essere interpretati con cautela data la natura osservazionale dello studio. “Il latte non è importante solo per il calcio ma anche per la vitamina D, così come il livello di attività fisica che aiuta a fortificare le ossa. Queste due componenti sono fondamentali in uno studio sulla correlazione tra fratture e fattori nutrizionali”.

“Bere latte in età adulta può essere utile per raggiungere il fabbisogno di calcio, minerale prezioso per la salute di ossa e denti e per la regolazione del metabolismo osseo.

Sardine, crostacei e molluschi, cicoria, cavoli, broccoli, indivia, bieta, semi di sesamo, aringa, soia, fichi, asparagi, farina di segale, mandorle, avena, amaranto in chicchi: sono alimenti che contengono buone fonti di calcio, insieme alle acque calciche, e che possono essere introdotti nell'alimentazione per soddisfare il fabbisogno di questo nutriente”. (Salute, Humanitas)

SCIENZA E SALUTE

La PELURIA del CORPO: come cambia negli anni e perchè sempre più persone vogliono eliminarla

A differenza dei suoi cugini primati, l'essere umano ha un corpo pressoché privo di peli.

Il perché abbia perso la pelliccia nel corso dell'evoluzione è ancora oggetto di indagine e le ipotesi più accreditate riguardano la possibilità di controllare la temperatura anche nei climi più caldi ma anche di sbarazzarsi in fretta di parassiti e altri animali.

C'è poi il volto dell'essere umano che, al di là delle differenze individuali e dell'origine etnica, è generalmente *glabro*. Questo, per alcuni ricercatori, fa ritenere che la perdita di peli in quella zona abbia il vantaggio di consentire la comunicazione di emozioni e reazioni, cruciale per una specie sociale come la nostra.

«I peli che ricoprono il nostro corpo sono considerati caratteri sessuali secondari, segnale visivo di maturità, e svolgono una funzione importante, che è di tipo sensitivo e tattile, oltre a proteggere alcune aree della pelle da frizioni e sfregamenti» spiega *Paolo Pigatto*, della Statale di Milano e direttore della dermatologia dell'Irccs Galeazzi di Milano.



QUALI E QUANTI PELI ABBIAMO?

I follicoli piliferi sono distribuiti quasi ovunque, vestigia questa del nostro passato, e danno luogo a una peluria sottile, il pelo del vello, che con la crescita viene sostituito da peli a carattere terminale in alcune aree del corpo. «Ad eccezione delle piante delle mani e dei piedi e delle pseudomucose, i peli sono presenti ovunque. Sono costituiti da una parte esterna e una che penetra nel derma profondo fino al bulbo».

Il ciclo del pelo ha ritmi diversi a seconda delle aree: «Il pelo cresce, si sviluppa e cade in 4/5 anni nel caso dei capelli, 6 mesi nel caso dei peli pubici, un mese nel caso dei peli terminali di braccia e gambe» spiega il dermatologo.

È grazie a questo meccanismo, ad esempio, che le sopracciglia crescono e poi, raggiunta una certa lunghezza, cadono senza allungarsi all'infinito. «Con l'età, si osserva un aumento della lunghezza di alcuni peli, si pensi alle sopracciglia o alle orecchie. E una perdita dei peli pubici e ascellari, che dipende invece dai cambiamenti ormonali».

I CAPELLI

Ogni uomo possiede dai 20 ai 25 mila peli della barba che crescono al ritmo di mezzo millimetro al giorno. I capelli sono **120-150 mila e crescono in media 1,5 cm al mese (0,4 mm al giorno)**.

A seconda dell'etnia, si distinguono *capelli caucasici, asiatici e africani*. Gli europei hanno le chiome più folte e gli africani più rade, gli asiatici più lisce e rapide a crescere, con una rapidità che può raggiungere i 0,6 millimetri al giorno. Anche dei capelli è importante prendersi cura».

L'IMPORTANZA DEGLI ORMONI

In generale, «il numero di follicoli si mantiene più o meno uguale nel corso della vita e corrisponde mediamente a 5 milioni per individuo».

Quanto alla differenza tra maschi e femmine, «i peli terminali, più pigmentati e spessi e la cui crescita è sensibile agli ormoni, costituiscono il 90% dei peli dell'uomo e il 40% dei peli delle donne».

L'attività dei follicoli è ciclica e comprende crescita, involuzione e riposo.

«La condizione ormonale influisce sulla crescita e distribuzione dei peli, si pensi al momento della pubertà, ma le modificazioni continuano negli anni.

In **menopausa**, a causa della diminuzione del livello degli estrogeni, e quindi dell'aumento relativo del testosterone, possono comparire dei peli nella zona addominale o del seno dove fino a quel momento non c'erano mai stati».

«Nelle donne, in caso di alterazioni ormonali evidenti e patologiche, possono comparire *peli terminali nelle zone del viso, della pancia e del torace*».

In questo caso, puntualizza la dermatologa, poter intervenire efficacemente contro la ricrescita dei peli non è più solo una questione estetica, a causa «del pesante impatto psicologico e sociale di queste condizioni, in particolare per i giovani».



L'EPILAZIONE

Tagliare i peli con un *regolabarba* o un rasoio può creare delle irritazioni e delle infiammazioni, dette follicoliti. Anche la ceretta può dare origini a follicoliti e irritazioni della pelle.

Strappare un pelo non impedisce che esso si riformi a partire dal follicolo.

Per un effetto più duraturo, si cerca di ricorrere a altri metodi che agiscano sul bulbo, come l'elettrocoagulazione, la luce pulsata o il laser.

«Non ci sono controindicazioni assolute alla rimozione dei peli nelle varie zone del corpo» spiega la dermatologa Brumana.

«L'epilazione, che a differenza della depilazione agisce sul bulbo, richiede una certa cautela e non andrebbe eseguita sulla pelle abbronzata. I nei vanno sempre protetti e vanno sempre utilizzati dispositivi di protezione per lo specialista e il paziente».

I centri estetici possono operare solo con laser depotenziati: «Il laser è sicuro se usato in modo corretto. Chi pensa di ricorrere a questa metodica deve affidarsi a uno specialista competente».

QUALI ACCORGIMENTI DOPO UN INTERVENTO CON IL LASER

Altre regole da seguire sono le seguenti. L'esposizione solare andrebbe ritardata di almeno un mese e non dovrebbero usare il laser le donne in gravidanza o le persone che assumono farmaci fotosensibilizzanti:

❖ *il rischio può infatti essere quello di macchie chiare o scure (ipo e iper).*

Mai trattare le zone periorbitali, come sopracciglia e guance, per il rischio di colpire gli occhi. Sull'efficacia definitiva del laser, Brumana risponde:

«I follicoli e i bulbi distrutti con il laser non ricrescono ma con l'arrivo della menopausa o in condizioni di importanti cambiamenti ormonali può essere la stimolazione alla produzione di nuovi peli e quelli del vello diventano peli terminali».

LA LOTTA CONTRO I PELI

Secondo uno studio apparso sulla rivista [Jama Dermatology](#), il primo rappresentativo di tutta la popolazione femminile statunitense, a liberarsi dei peli pubici sono l'83%, metà delle quali lo fa completamente.

Questa pratica è in voga tra le più giovani, e in aumento anche nei ragazzi, dove la depilazione totale delle parti intime è molto diffusa.

Lo studio, condotto da ricercatori del dipartimento di urologia e di ginecologia dell'Università di California a San Francisco, ha analizzato le abitudini di oltre 3 mila donne tra 18 e 65 anni.

Le donne più giovani e quelle con più alti livelli di istruzione sono risultati essere i gruppi dove la depilazione era maggiormente applicata. «Il principale fattore che spinge a questa pratica è la tendenza culturale e la motivazione è più estetica che funzionale» scrivono i ricercatori.

Un totale di 1710 donne (62,1%) hanno riferito di aver rimosso tutti i peli pubici; a prendersene cura ogni giorno sono 133 donne (4,8%).

La motivazione principale per la toelettatura delle parti intime è l'igiene, riferita dal 60% delle rispondenti.

(Salute, La Stampa)



Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

LA BACHECA



ORDINE:

IN RISCOSSIONE LA QUOTA SOCIALE 2018

E' in riscossione la quota sociale 2018 di EURO 150,00 di cui Euro 108,20 per l'Ordine e Euro 41,80 per la FOFI.

Si Comunica che in questi giorni, **Equitalia**, Agente della riscossione dell'Ordine della Provincia di Napoli, sta recapitando l'avviso di pagamento relativo la Tassa di iscrizione all'Ordine per l'anno 2018.

Il pagamento sarà possibile effettuarlo entro il **28 Febbraio p.v.**

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**.

Quota sociale 2018
Scarica RAV

Quota sociale 2018...

AVVISO

GLI ISCRITTI CHE **NON HANNO ANCORA RICEVUTO**

L'AVVISO DI PAGAMENTO,

POSSONO SCARICARLO dal sito dell'Ordine

INSERENDO il PROPRIO CODICE FISCALE

al seguente link:

<http://www.ordinefarmacistinapoli.it/ordineNuovo/news/1381-quota-sociale-2018>

ORDINE: Progetto “Un FARMACO per TUTTI”: FARMACI DONATI IN BURKINA FASO

I progetti hanno come obiettivo quello di contrastare la povertà sanitaria sia mediante l'utilizzo di farmaci e di prodotti diversi dai farmaci come presidi medico chirurgici o integratori e dispositivi medici non ancora scaduti provenienti da donazione spontanea da parte di cittadini.

Consegnati i farmaci raccolti attraverso il progetto alla Congregazione delle Suore “Vittime Espiatrici di Gesù Sacramentato”.

I farmaci sono stati inviati con un **container** in una missione fondata in Africa, in **Burkina Faso** nella *diocesi di Tenkodogo*. Le suore operano in questa missione fornendo aiuto alla popolazione distribuendo farmaci e dispositivi medici alle scuole, ai villaggi e all’*Ospedale di Tenkodogo*.





PROVINCIA NAPOLETANA
DIREZIONE DEI FARMACISTI
DELLA PROVINCIA DI NAPOLI

IN COLLABORAZIONE CON:
ORDINE NAZIONALE DEI FARMACISTI
FARMACISTI NAPOLETANI

UN farmaco PER TUTTI

Progetto di solidarietà promosso dall'Arcivescovo di Napoli, Carlo Crescenzio Sepe, realizzato in sinergia con l'Ordine dei Farmacisti della provincia di Napoli, con Federfarmas, con l'Associazione Santobono Paulilipon e con la generosità di tanti.

Il progetto "un farmaco PER TUTTI" promette di consegnare in un apposito contenitore, "farmaco 1" il farmaco medico necessario ai malati in difficoltà economica ed economica che non hanno soldi da spendere. L'azienda che produce il farmaco è autorizzata a erogare il farmaco a condizioni economiche speciali di prezzo superiore a un'assistenza socio-sanitaria. Il farmaco verrà fornito in modo da far arrivare il farmaco a tutti i malati e in modo da far arrivare il farmaco a tutti i malati.

MODALITÀ DI RACCOLTA

- Il farmaco verrà fornito nei moduli di raccolta e sarà distribuito nei moduli di raccolta di seguito in un contenitore sigillato e fornito gratuitamente ai malati e ai familiari in farmacia. Sono esclusi:
- farmaci che appartengono alle classi della sostanza stupefacente e psicotropi, non approvati dal CNF (CNF)
- farmaci da somministrare a ripetute iniezioni (intra o intra) di natura oncologica (farmaci anticancerogeni)
- farmaci da somministrare a ripetute iniezioni (intra o intra) di natura oncologica (farmaci anticancerogeni)

Per informazioni rivolgetevi al TFC FARMACISTA DI FELCIA