



AVVISO

Ordine

1. ORDINE: Progetto “Un Farmaco per tutti” e “Una Visita per tutti”;
2. Quota sociale 2018
3. ENPAF: evento del 13 Aprile

Notizie in Rilievo

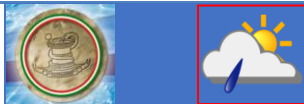
Scienza e Salute

4. “perdere peso aiuta la prevenzione del tumore al seno”, vero o falso?
5. Esercizio fisico: così ci allunga la vita



Prevenzione e Salute

6. Calcoli renali in aumento, soprattutto per le donne: le regole per prevenirli
7. Ipermenorrea: cause e rimedi
8. Dieta macrobiotica, pregi e difetti



Meteo Napoli

Martedì 03 Aprile

• Variabile

Minima: 9° C

Massima: 17° C

Umidità:

Mattina = 44%

Pomeriggio = 55%

Proverbio di oggi.....

'A casa mia e: "Jèsce fora". La casa è mia e dovrei uscirne

“PERDERE PESO AIUTA la PREVENZIONE del TUMORE al SENO”, VERO o FALSO?

Molte donne credono che il fatto di perdere peso non abbia alcuna relazione con la prevenzione del tumore al seno. Vero o falso?

Risponde la dottoressa Angelica Della Valle, senologa di Humanitas.

“**VERO.** Sono ormai evidenti le relazioni tra obesità, sovrappeso e **tumore al seno.**

Fino a qualche tempo fa si pensava che, gli unici responsabili del tumore al seno fossero gli ormoni prodotti dal tessuto adiposo nelle persone obese.

Oggi sappiamo invece che tutto il **grasso corporeo influenza lo sviluppo del tumore mammario femminile**, specialmente in presenza di un Indice di massa corporeo aumentato.

Il tessuto adiposo ha dimostrato infatti di avere un ruolo nella formazione di molecole che stimolano il processo infiammatorio creando, così, un microambiente favorevole allo sviluppo di cellule tumorali tra cui quelle del tumore alla mammella.

Evitare di aumentare di peso e cercare invece di mantenere il peso forma è fondamentale, specie nel periodo della menopausa, quando il rischio di sviluppare tumore al seno, aumenta.

Attività fisica regolare, uno stile di vita sano e una dieta equilibrata, sono quindi fattori importanti sia per perdere peso, sia per ridurre il rischio del tumore della mammella.” (Salute, Humanitas)



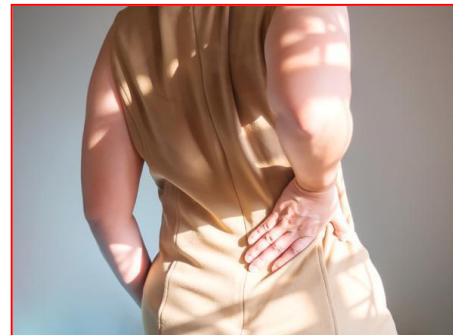
PREVENZIONE E SALUTE**CALCOLI RENALI IN AUMENTO, SOPRATTUTTO PER LE DONNE: LE REGOLE PER PREVENIRLI**

«Sassolini» sempre più numerosi: le diagnosi di calcoli renali sono in crescita, stando a un'indagine pubblicata sui Mayo Clinic Proceedings.

Non è una buona notizia, visto che si tratta di un disturbo fastidioso e dolorosissimo quando il calcolo si «incastra» nelle vie urinarie

in crescita nelle donne

I dati raccolti mostrano che i calcoli renali sono in aumento soprattutto nelle donne e specialmente nelle giovani, dai 18 ai 39 anni. In questi casi il problema è spesso il risultato di infezioni ricorrenti delle vie urinarie.

**Negli uomini**

Anche negli uomini è stato registrato un incremento, ma meno significativo; nel sesso maschile si riscontrano più spesso anche i calcoli alla vescica, in media meno frequenti, che possono essere una conseguenza di ostruzioni prostatiche.

«Colpa» della TAC?

L'incremento del numero di diagnosi dipende almeno in parte da un maggior impiego di test più accurati e sensibili come la TAC, capaci di scovare calcoli anche molto piccoli che in passato sarebbero rimasti inosservati.

**In Italia**

I dati dell'Associazione Urologi Italiani mostrano che anche da questa parte dell'oceano il problema non è secondario: ogni anno si registrano **100mila nuovi casi** e ormai sono circa cinque milioni gli italiani che soffrono di calcoli delle vie urinarie, pari all'8 % della popolazione.

Stile di vita

«Dobbiamo ancora definire quanta parte dell'incremento dipenda dal cambiamento degli stili di vita avvenuto negli ultimi decenni, ma di certo è opportuno migliorare la prevenzione:

❖ **abitudini alimentari sbagliate e sovrappeso**

sono le cause più frequenti della deposizione nelle vie urinarie dei calcoli, in genere costituiti da sali di calcio».

La prevenzione

La prima regola è rimanere ben idratati **bevendo acqua a sufficienza**, soprattutto in estate quando si perdono tanti liquidi con la sudorazione, per diminuire la probabilità che si formino i calcoli e per scongiurare che ingrossino.





La dieta giusta

Anche l'eccesso di **sale**, **fruttosio** (da bibite dolcificate o frutta molto zuccherina come banane, uva o fichi) e **proteine animali** contribuisce allo sviluppo dei calcoli, per cui la dieta mediterranea classica che abbonda di **vegetali e cereali è ottima per la prevenzione**, così come un'alimentazione vegetariana.

Senza esagerazioni

Attenzione però a non esagerare:

❖ **evitare anche latte, formaggi e derivati è un errore**, perché a lungo andare la scarsità di apporto di calcio può indebolire lo scheletro, fino a far sviluppare osteoporosi.

Inoltre **se si mangia salato e si introduce poco calcio il rischio di calcoli si impenna**:

il sale per essere smaltito a livello intestinale dovrebbe interagire proprio col calcio, se questo non c'è il sale viene assorbito liberamente nell'intestino e passa nel rene dove, quando è in grande quantità, aumenta la probabilità che si formino i calcoli. (*Salute, Corriere*)

PREVENZIONE E SALUTE

IPERMENORREA: CAUSE E RIMEDI

Ciclo abbondante e forti dolori mestruali sono i sintomi più comuni di questo disturbo. Ecco cosa fare

Flusso mestruale abbondante, talvolta associato a dolori durante il ciclo: i sintomi descritti sono quelli dell'[ipermenorrea](#), un disturbo che riguarda il 15-20% delle donne in età fertile ed è più frequente fra i 30 e i 45 anni che causa *forti emorragie* durante le mestruazioni.

CAUSE. Tra le principali si annoverano *squilibri ormonali* (frequentissimi nella fase successiva alla prima mestruazione oppure in quella che precede la menopausa), *fibromi uterini*, *adenomiosi* (una forma particolare di [endometriosi](#), che consiste nella presenza di tessuto endometriale nel tessuto muscolare dell'utero).

DIAGNOSI. formulata dal ginecologo in seguito a una visita e a un'ecografia transvaginale.

TERAPIE. Fra i **trattamenti farmacologici** più efficaci ci sono i **progestinici**, ormoni di sintesi simili a quelli prodotti naturalmente dalle ovaie, somministrati per bocca sotto forma di pillola, oppure tramite dispositivi medicati da applicare all'interno dell'utero.

Quando il disturbo è lieve, si possono somministrare **estroprogestinici** (combinazione di ormoni estrogeni e progesterone), quando è più grave gli analoghi del GnRH, che bloccano del tutto la funzione ovarica per un determinato periodo.

Non sempre però la terapia medica è sufficiente. In alcuni casi, quando per esempio i *miomi* sono molto grossi, può rendersi necessaria l'asportazione chirurgica (*miomectomia*).

EFFETTI COLLATERALI DELLE CURE. Uno degli effetti collaterali principali dei progestinici è l'aumento di peso. Che però, a differenza di anni fa, oggi può essere limitato grazie alle *pillole a basso dosaggio* che contengono **drospirenone**, un progestinico che non causa ritenzione idrica e che fa salire di pochissimo l'ago della bilancia (al massimo uno-due chili).

(*Ok, Salute e benessere*)



SCIENZA E SALUTE**ESERCIZIO FISICO: COSÌ CI ALLUNGA LA VITA**

Trovato un legame nei maschi anziani tra movimento e minor rischio di morte. Non serve essere atleti, basta ridurre la sedentarietà

Nessun farmaco si è dimostrato in grado di **rallentare la progressione del morbo di Parkinson**, ma **l'esercizio aerobico sembra influenzare** direttamente i meccanismi cerebrali coinvolti nell'evoluzione della malattia.

E **questo** è solo uno dei potenziali benefici ascritti di recente al movimento. Un altro riguarda il suo **effetto sulla longevità**, verificato in particolare sugli uomini di una certa età.

Sulle pagine del *British Journal of Sports Medicine* **scopriamo** infatti che un gruppo di ricercatori inglesi ha piazzato degli *accelerometri* (strumenti utilizzati per rilevare il movimento) addosso a 1655 **volontari tra i 71 e i 92 anni** e per una settimana ne ha misurato l'attività fisica.

Nel corso di un follow-up medio della durata di circa 5 anni, all'interno del sottogruppo composto da 1274 uomini che non avevano malattie cardiovascolari pre-esistenti, si sono verificati 194 decessi.

CHI SI FERMA È PERDUTO

A questo punto è stato interessante capire se esisteva un **legame tra la sedentarietà e il rischio di morte** e gli autori in effetti lo hanno riscontrato. Per ogni **mezz'ora in più** al giorno di sedentarietà, il **rischio saliva del 17%**, mentre per ogni mezz'ora aggiuntiva di **attività fisica leggera** calava di altrettanto.

"Per chi ce la fa, resta una buona idea quella di **puntare ad almeno 150 minuti di attività moderata o intensa a settimana**, cioè attività che fanno alzare il battito cardiaco".

E' infatti emerso che i partecipanti avevano il 40% di probabilità in meno di morire durante lo studio quando raggiungevano questo obiettivo rispetto a coloro che non lo centravano.

Questo indipendentemente dal fatto che si trattasse di sforzi brevi o protratti.

Ma i risultati ottenuti forniscono un altro importante suggerimento, che peraltro conferma quanto già ipotizzato in **altri studi**, e cioè che per uomini più anziani, che non sono in grado di raggiungere quell'obiettivo, **anche un'attività fisica più leggera è comunque benefica**.

OGNI PASSO CONTA

Il lavoro non era stato impostato per calcolare a quale dose di esercizio fisico corrisponda la maggiore longevità, né gli accelerometri sono stati in grado di distinguere tra il tempo trascorso in piedi o seduti, il che invece potrebbe fare la differenza in termini di beneficio per la salute.

Resta il fatto che **tutto sembra meglio della sedentarietà**:

- ❖ *che si riesca a fare una passeggiata di 20 minuti oppure 10 brevi camminate di 2 minuti ciascuna, l'effetto positivo rimane.*

Come in tutti gli **studi osservazionali**, che si limitano a trovare associazioni tra due o più variabili nel comportamento dei partecipanti senza apportare alcuna modifica al loro stile di vita, il grosso limite è rappresentato dal fatto che è **difficile stabilire un chiaro rapporto di causa-effetto**.

Gli **uomini che si muovono di più vivono più a lungo** grazie al fatto che fanno attività fisica, oppure gli uomini che vivono più a lungo sono quelli in partenza più sani e in forma, il che spiega perché riescano a svolgere una buona quantità di attività aerobica quotidiana?

Pur tenuto conto di questi potenziali limiti, lo studio pare confermare questo **legame tra movimento e salute**, anche perché sappiamo quali sono i benefici dell'attività fisica sull'organismo.

Ha un **impatto positivo sulla pressione, sui livelli di zucchero nel sangue, sul peso, sul colesterolo cattivo** e sul buon funzionamento del cervello, perché stimola la nascita di nuovi vasi sanguigni. Non deve perciò stupire che tutti questi vantaggi possano tradursi in una **vita più sana e quindi più lunga**. (*Panorama*)



PREVENZIONE E SALUTE**DIETA MACROBIOTICA, PREGI E DIFETTI**

Dalle tecniche di lunga vita sino alle restrizioni che possono dare l'effetto opposto

Non una dieta ma una filosofia di vita.

Se si cercano informazioni in rete su cos'è la macrobiotica (dal greco makros, grande, e bios, vita, "tecnica di lunga vita") si scopre che è molto di più di un regime alimentare.

Si tratta di un modello ideato dal giapponese George Oshawa all'inizio del Novecento, ispirandosi allo stile di vita dei monaci zen, con l'ambizione di tenere in equilibrio le opposte e complementari energie dello Yin e dello Yang.

**CIBI YIN E YANG**

Gli alimenti Yin hanno sapore acido, amaro, molto dolce o aromatico, e contengono alte quantità di potassio.

I **cibi Yang**, al contrario, sono poco acidi, hanno un sapore salato, poco dolce o piccante, e sono fonti di sodio. Gli ingredienti principali della dieta macrobiotica sono i cereali integrali, legumi, semi oleosi, frutta e verdura, da condire con sale marino integrale, olio di oliva e di semi spremuti a freddo o salsa di soia.

E oltre agli abbinamenti, bisogna prendere in considerazione anche le stagioni: in inverno vanno privilegiati i cibi Yang, in estate gli Yin.

ALIMENTI VIETATI

C'è chi la segue con più o meno restrizioni, seguendo il principio secondo cui gli alimenti devono essere più integrali e naturali possibili, quindi non sottoposti a lavorazioni industriali che «altererebbero gli equilibri energetici degli alimenti».

Si va quindi da un piano alimentare che include carni bianche e pesce sino ad un regime ultra vegano, in cui non sono patate, melanzane, pomodori, peperoni in quanto contengono alcaloidi, così come la frutta tropicale ed esotica.

REGIME MA-PI

Mario Pianesi ha introdotto un'interpretazione della macrobiotica più fedele all'insegnamento di Ohsawa. Un sistema articolato in **cinque regimi alimentari**, con l'eliminazione e un progressivo reinserimento di sostanze.

- ❖ **Ma-Pi 1**, la dieta più restrittiva, che permette l'assunzione quasi esclusivamente di crema di riso integrale, mentre le successive si arricchiscono di altri alimenti:
- ❖ verdure e cereali integrali quali riso, miglio e orzo (**Ma-Pi 2**),
- ❖ pasta integrale, pane integrale e oli vegetali (**Ma-Pi 3**),
- ❖ pesce fresco e dolci semplici (**Ma-Pi 4**),
- ❖ carni bianche e cacciagione (**Ma-Pi 5**).

Se le prime due diete sono indicate per periodi brevi e squilibri metabolici severi o acuti, a partire dalla Ma-Pi 3 è possibile mantenere il regime alimentare anche per lunghi periodi.

CARENZE NUTRIZIONALI

La dieta macrobiotica è un regime alimentare che ottiene risultati in termini di dimagrimento dovuto ad un drastico taglio delle calorie. Ma elevato è il rischio di incorrere in **carenze nutrizionali**, ancor di più di quanto non possa accadere con una dieta vegana. Senza un attento studio alimentare, infatti, la dieta macrobiotica può portare a *carenza di proteine, ferro, calcio, zinco, vitamina B12 e vitamina D.* (La Stampa)

Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

LA BACHECA



L'ENPAF incontra l'ORDINE - Venerdì 13 Aprile

DATA	TITOLO	NOTE
Venerdì 13 Aprile ore 10.00 - 18.00	<p><u>L'ENPAF incontra l' ORDINE:</u></p> <p>A partire dalle ore 10:00 e fino alle 18:00 saranno presenti i funzionari dell'<i>Enpaf</i> per fornire ASSISTENZA a tutti i Colleghi che interverranno dando loro delucidazioni in merito alle proprie posizioni Contributive e Previdenziali</p>	<u>Sede</u> <u>Ordine</u>
Venerdì 13 Aprile ore 21.00	<p><u>Corso ECM :</u></p> <p>“PREVIDENZA e ASSISTENZA del FARMACISTA: NOVITÀ”</p> <p>Interverranno:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Dr <i>Emilio Croce</i> – Presidente ENPAF ❖ Dr <i>Paolo Savigni</i> – V. Presidente ENPAF ❖ Dr <i>Marco Lazzaro</i> – Direttore Generale ENPAF ❖ Dr <i>Pasquale Imperatore</i> – Consigliere ❖ Dr <i>Romeo Salvi</i> – Collegio dei Sindaci 	

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.

**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
FARMACIA

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 Federfarm, con l'Associazione Santobono Paulilipon e con la generosità di tanti.

Il progetto "un farmaco PER TUTTI" promette di consegnare in un apposito contenitore, a farmaci e dispositivi medici necessari, i farmaci di cui il cittadino ha bisogno ed essere assicurati che non siano fatti in Italia. L'obiettivo è di garantire l'accesso ai farmaci e di garantire la sicurezza e la qualità dei prodotti consegnati. Il farmaco verrà fornito in modo da garantire un tempo di consegna di massimo 48 ore. Nella foto, un Farmaco PER TUTTI.

MODALITÀ DI RACCOLTA

- Spesso i farmaci non sono disponibili in un unico punto di vendita, ma sono distribuiti in più punti di vendita. In questi casi, il farmacista dovrà indicare il punto di vendita più vicino al domicilio del cittadino.
- Farmaci che appartengono alle classi di sostanze stupefacenti e psicotropi, non soggetti al DDT (D.D.T. - Decreto Direttoriale), dovranno essere consegnati in un apposito contenitore (invece del box) di cartone impermeabile, fornito e sigillato con sigillo.
- Per ogni farmaco, il farmacista dovrà indicare il punto di vendita e il modo di consegna.

PER INFORMAZIONI INVOLTA IL TUA FARMACIA DI FELICIA