



## 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

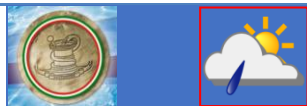
#### Scienza e Salute

4. “CATARATTA, mangiare verdure verdi riduce il rischio”, Vero o Falso?
5. Alimentazione, la pasta non fa ingrassare: “e’ parte di una dieta sana”
6. TRIGLICERIDI ALTI: ecco che cosa bisogna fare



#### Prevenzione e Salute

7. Diabete, il decalogo per diagnosticarlo in tempo
8. MAL DI TESTA: i migliori rimedi naturali per sconfiggerlo



### Meteo Napoli

Venerdì 06 Aprile

• Variabile

Minima: 11° C

Massima: 20° C

Umidità:

Mattina = 42%

Pomeriggio = 51%

*Proverbio di oggi.....*

**Nun chiammà triste, ca peggio te vène.**

**Non lamentarti del male, chè ti verrà peggio.**

## CATARATTA, mangiare verdure verdi riduce il rischio”, Vero o Falso?

*Tutti sanno che le carote fanno bene agli occhi.*

Alcuni però credono che anche mangiare più **verdure verdi**, specie quelle a foglia larga, aiuti ad allontanare il rischio di **cataratta**. Vero o falso? L’abbiamo chiesto al professor **Paolo Vinciguerra**, Responsabile di Humanitas Centro Oculistico e docente di Humanitas University.

“**VERO**. Alimenti come verdure a foglia verde, cereali integrali, legumi e, in generale, tutti gli alimenti **ricchi di vitamina K** – spiega l’esperto – hanno dimostrato di contribuire a rallentare il rischio di cataratta.



Sebbene recenti studi abbiamo dimostrato che la carenza di vitamina K sia un fattore protettivo un po’ più specifico per il mantenimento della trasparenza del cristallino, tuttavia, anche tutte le altre vitamine sono importanti per la salute dell’occhio.

Infatti le avitaminosi, cioè le carenze di vitamine, in generale sono associate a danni alla trasparenza e quindi alla cataratta.

Per esempio, sono ormai noti i benefici della vitamina E per gli occhi, ma anche la vitamina D aiuta nella terapia dell’occhio secco.

Infine, l’alimentazione seppur ricca di tutte le vitamine, da sola non sembra essere sufficiente ad evitare la cataratta. Il fatto che si stia riducendo l’età in cui compare la cataratta, e oggi anche una popolazione di pazienti più giovani e che si alimentano meglio ne soffre, sembra indicare che, forse, entrano in gioco anche alcuni fattori ambientali noti e altri che non stiamo osservando.

Sappiamo infatti che l’inquinamento elettromagnetico, i raggi X, ultravioletti e infrarossi sono causa di cataratta, ma ancora sappiamo poco di come i campi di wifi, dei cellulari, delle tv, delle radio e degli schermi influenzano la salute del cristallino.”

(Salute, Humanitas)



**PREVENZIONE E SALUTE****DIABETE, IL DECALOGO PER DIAGNOSTICARLO IN TEMPO**

*In Italia i diabetici sono ormai quasi 4 milioni, ma si stima che ci sia almeno un altro milione di persone del tutto ignare di avere la glicemia troppo alta.*

Purtroppo, come spiega Giorgio Sesti, presidente della Società Italiana di Diabetologia (SID),

«**Ogni giorno trascorso con la glicemia fuori dai limiti crea danni**: il tempo passato con un controllo metabolico non ottimale, che siano mesi o anni, innesca processi biologici irreversibili da cui non si torna indietro. Il fardello di lesioni da glicemia alta *si accumula sulle arterie* e non si cancella, neppure tornando a una terapia adeguata». La diagnosi precoce quindi è fondamentale

**Prediabete**

Se ti hanno trovato una glicemia compresa tra **100 e 125 mg/dl** (ovvero una condizione di prediabete), misura la glicemia ogni 6-12 mesi.

Le stime parlano di 2,6 milioni di italiani in questa situazione, che scivola inesorabilmente verso il diabete conclamato se non si interviene con dieta ed esercizio.

**Sovrappeso od obeso**

Se sei in sovrappeso oppure obeso, misura la glicemia una volta l'anno. I chili in eccesso infatti sono uno dei più potenti fattori di rischio per il diabete.

**Familiarità**

Se hai un genitore o un fratello con diabete di tipo 2, comincia a misurare la glicemia una volta l'anno, dopo i 30 anni d'età: la familiarità incide molto sulla probabilità di diabete.

**Diabete in gravidanza**

Se hai avuto il diabete gestazionale, misura la glicemia una volta l'anno. Aver avuto il diabete durante la gravidanza, infatti, accresce di circa cinque volte il pericolo di ammalarsi negli anni successivi.

**Ipertensione**

Se hai la pressione alta, misura la glicemia una volta l'anno: l'associazione ipertensione/diabete è particolarmente rischiosa.

**Troppi grassi nel sangue**

Se hai i trigliceridi alti e/o il colesterolo **HDL** (quello 'buono') basso, misura la glicemia una volta l'anno.

**Acido urico alto**

Se hai l'acido urico alto, misura la glicemia una volta l'anno. L'acido urico elevato è un grosso elemento di rischio cardiovascolare, benché sia poco noto, e assieme al diabete fa schizzare verso l'alto il pericolo di infarti e ictus.

**Dopo i 45 anni**

Se hai più di 45 anni, misura la glicemia e se è del tutto normale ripetila entro i prossimi tre anni, a meno di non essere in una delle condizioni precedenti; altrimenti, ripetila una volta l'anno.

**Due sintomi**

Se hai **molta sete e urini più del solito**, misura subito la glicemia: questi due sintomi sono infatti tipici del diabete di tipo 1, quello insulino-dipendente.

**Indizi da tenere d'occhio**

Se hai spesso infezioni genitali, urinarie o della cute oppure molte carie, misura la glicemia: l'eccesso di glucosio nel sangue favorisce le infezioni ed è associato a una riduzione della salute del cavo orale.

*(Salute, Corriere)*

**SCIENZA E SALUTE**

## ALIMENTAZIONE, LA PASTA NON FA INGRASSARE: "E' PARTE DI UNA DIETA SANA"

*Le persone coinvolte nella ricerca condotta da un ospedale canadese hanno mangiato 3,3 porzioni di pasta alla settimana, perdendo circa mezzo chilo in 12 settimane*

Buone notizie per gli amanti della **pasta**. In base a uno studio del St. Michael's Hospital, in Canada, i carboidrati contenuti nel prodotto italiano per eccellenza non fanno ingrassare.

Al contrario, possono essere considerati parte di una **dieta** sana. Le persone coinvolte nella ricerca hanno infatti perso circa mezzo chilo in dodici settimane.

A fare la differenza è la tipologia di **carboidrati** contenuti nella pasta rispetto a quelli di altri cibi.

Questo alimento ha infatti un basso indice glicemico, il che significa che provoca minori aumenti dei livelli di **zucchero** nel sangue rispetto a quelli causati dal consumo di cibi che invece hanno un livello alto di questo indice.

"Lo studio ha rilevato che la pasta non ha contribuito all'aumento di peso o all'aumento del **grasso corporeo** - evidenzia l'autore principale della ricerca, John Sievenpiper –

In realtà l'analisi ha mostrato una leggera perdita di peso, quindi contrariamente alle preoccupazioni, la pasta può essere parte di una dieta sana come ad esempio quella a basso indice glicemico".

Le persone coinvolte nello studio hanno mangiato in media **3,3 porzioni di pasta alla settimana** invece di altri carboidrati.

Da controlli effettuati è emerso che avevano perso circa mezzo chilo in 12 settimane.

Gli autori sottolineano che i risultati sono generalizzabili alla pasta consumata insieme ad altri alimenti a basso indice glicemico e avvertono che sono necessarie maggiori ricerche per determinare se la perdita di peso si applica anche alla pasta come parte di altre diete salutari. (*Salute, La Repubblica*)

**SCIENZA E SALUTE**

## TRIGLICERIDI ALTI: ECCO CHE COSA BISOGNA FARE

*Dieta adeguata, niente alcolici e attività fisica: ecco le prime misure per ridurre i trigliceridi troppo alti.*

La gran parte dei trigliceridi presenti nel nostro sangue proviene dalla dieta; soltanto una minima parte è prodotta dall'organismo, più precisamente dal fegato.

I **valori normali** dei trigliceridi, a digiuno, sono compresi tra **50 e 150 mg/dl**.

Se si superano tali livelli si parla di

- ❖ **ipertrigliceridemia lieve** (tra 150 e 199 mg/dl),
- ❖ **ipertrigliceridemia grave** (fino a 500 mg/dl)
- ❖ **ipertrigliceridemia molto grave** (se superiore a 500 mg/dl).

Alti livelli di trigliceridi nel sangue aumentano il rischio di incorrere in malattie cardiovascolari, cioè la probabilità di andare incontro a un infarto è superiore alla media.

Ecco le strategie più consolidate per abbassarli.

**VIA I CHILI DI TROPPO:** Essendo fonti energetiche i trigliceridi aumentano nell'organismo ogni volta che assumiamo più calorie di quante ne consumiamo. La prima cosa da fare, quindi, è perdere i chili di troppo. Riducendo la quantità di calorie introdotte ogni giorno e aumentando quelle consumate.

Nella gran parte dei casi, le **ipertrigliceridemie lievi si risolvono riducendo il peso corporeo**.



## CARBOIDRATI COMPLESSI SÌ, QUELLI SEMPLICI NO

Gli zuccheri complessi, per intenderci quelli dei cereali e dei legumi, sono assorbiti più lentamente dall'intestino rispetto a quelli semplici. Entrano meno velocemente nel sangue e quindi stimolano in misura minore la produzione di trigliceridi da parte del fegato.

È stato anche osservato che in alcune persone il fruttosio, lo zucchero di cui sono ricchi soprattutto i fichi, i cachi, le banane e l'uva, è un potente stimolo alla produzione di trigliceridi.

In sintesi, i **carboidrati consigliati** sono quelli dei legumi:

- ✓ *fagioli, piselli, ceci, fave, lenticchie*

Quelli da **consumare con moderazione** (se integrali è meglio) sono invece:

- ✓ *pasta, riso, pane, orzo, farro, segale*

## FIBRA ALIMENTARE

La verdura e i legumi sono fonti preziose di fibra. Oltre a regolarizzare l'intestino le fibre alimentari rallentano l'assorbimento dei grassi. Via libera quindi a verdura (cotta e cruda) e ai legumi, i quali peraltro hanno il duplice vantaggio di essere poco calorici e di contenere carboidrati a lento assorbimento.

**OLIO DI OLIVA O BURRO?:** Molto meglio l'olio extravergine di oliva. I **grassi saturi** contenuti nei cibi di origine animale, infatti, aumentano i livelli di trigliceridi. Al contrario, quelli **insaturi** tipici dei grassi di origine vegetale, hanno l'azione opposta.

Limitare i **grassi alimentari** in genere è, secondo alcuni, importante ma non fondamentale. Sembra che a giocare un ruolo determinante siano gli zuccheri. In sostanza, la dieta di una persona con i trigliceridi alti deve essere simile a quella di un diabetico.

**STOP ALL'ALCOL:** Che sia vino, birra o superalcolici poco importa. Chi ha valori di trigliceridemia sballati deve ridurli sensibilmente, meglio ancora se li elimina del tutto. L'alcol infatti stimola la produzione di trigliceridi in modo massiccio. E non solo: siccome è dimostrato che chi abusa di vino & Co. a lungo andare danneggia il fegato, è consigliabile ridurre la loro assunzione al minimo.

## IL PESCE E GLI OMEGA-3

Gli **acidi grassi omega-3** contenuti nel pesce sono veri amici del nostro cuore. Da un lato abbassano il tasso di trigliceridi, dall'altro hanno un'azione antitrombotica simile a quella di alcuni farmaci.

Inoltre in alcuni soggetti normalizzano il **battito cardiaco**, sono cioè validi antiaritmici.

## ATTIVITÀ FISICA

Non c'è soltanto l'attenzione alla dieta, se si vuole abbassare il livello di trigliceridi. Bisogna anche fare attività fisica.

È stato provato che un'attività regolare, tre volte alla settimana, contribuisce a normalizzare i livelli di questi grassi nel sangue.

Nella gran parte dei casi, è stato dimostrato, è sufficiente seguire un programma di **esercizi aerobici**, come **jogging**, passeggio, ciclismo, nuoto, tre volte alla settimana.

Non sono necessarie ore e ore di attività, bastano 35-40 minuti.

## I farmaci

Non tutti coloro che presentano valori elevati di trigliceridi devono assumere farmaci. La scelta, valutata da caso a caso, spetta al medico. I farmaci usati in questi casi sono:

**statine,**

**fibrati,**

derivati dell'acido nicotinico,

composti degli acidi omega-3.

(*Sapere Salute*)



## MAL DI TESTA: i migliori rimedi naturali per sconfiggerlo

*Il mal di testa è un disturbo che può condizionare pesantemente la vita di chi ne soffre.*

E' un problema molto frequente – e spesso è un campanello d'allarme:

- ❖ può insorgere a causa dello **stress**,
- ❖ può essere legato a malattie dell'apparato respiratorio come il **raffreddore**,
- ❖ alla **pressione del sangue**, sia in caso di ipertensione che di ipotensione,
- ❖ all'**affaticamento degli occhi**
- ❖ ma può avere anche molte altre cause.

Considerato che i farmaci solitamente usati contro il **mal di testa** (solitamente si tratta di antidolorifici) possono provocare **disturbi gastrici** nelle persone particolarmente predisposte, e non solo, se l'emicrania non è di grossa entità per farlo andare via velocemente è possibile provare qualche efficace rimedio naturale.



### TISANE RILASSANTI

Visto che lo stress è forse la causa più frequente del mal di testa può essere utile assumere nel corso della giornata, a scopo preventivo, una buona **tisana rilassante**, a base di **biancospino, passiflora, tiglio, melissa, valeriana** oppure la **classica camomilla**.

### MAGNESIO

Mai dimenticare di assumere la giusta quantità di **magnesio** (max 350 mg al giorno), soprattutto con l'alimentazione:

in tavola non dovranno mancare

- ❖ **verdure a foglia verde, riso e pane integrale**,
- ❖ **cioccolato fondente amaro, lenticchie, crusca e frutta secca** (come *mandorle, arachidi, nocciole, noci e pistacchi*).

### OLI ESSENZIALI

Per sconfiggere l'emicrania si possono fare dei massaggi su testa e spalle con **oli essenziali** adatti (ad esempio **citronella, menta, eucalipto o lavanda**).

Se ne possono anche solo spalmare alcune gocce con un movimento circolare su polsi e tempie.

### GHIACCIO

In caso di mal di testa acuto si può sfruttare l'azione decongestionante del **ghiaccio**: basta avvolgerne un cubetto in un fazzoletto di cotone e passarlo più volte sulla zona in cui si sente il dolore per una decina di minuti circa.

### LIMONE O PATATA CRUDA

Un altro rimedio della nonna vede protagonisti il **limone** oppure la **patata cruda**: è sufficiente tagliare qualche fettina (di limone o di patata) e applicarla sulle tempie o sulla fronte.

(Salute, Tgcom24)

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

## 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 DI FELICIA

## 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 a farmaci medici, tramite il servizio di distribuzione ad uso ospedaliero, un numero limitato di farmaci. L'obiettivo è di garantire l'accesso ai farmaci per i pazienti che non possono permettersi di acquistare i farmaci necessari. Il progetto è stato realizzato in collaborazione con l'Ordine dei Farmacisti della provincia di Napoli, con Federfarm, con l'Associazione Santobono Paulilipon e con la generosità di tanti.

**MODALITÀ DI RACCOLTA**

- I farmaci necessari saranno consegnati in appositi contenitori, a Farmaci e a farmaci medici, tramite il servizio di distribuzione ad uso ospedaliero, un numero limitato di farmaci. L'obiettivo è di garantire l'accesso ai farmaci per i pazienti che non possono permettersi di acquistare i farmaci necessari. Il progetto è stato realizzato in collaborazione con l'Ordine dei Farmacisti della provincia di Napoli, con Federfarm, con l'Associazione Santobono Paulilipon e con la generosità di tanti.

**PER INFORMAZIONI INVOLTA IL TUA FARMACIA DI FELICIA**