



AVVISO

Ordine

1. ORDINE: Progetto “Un Farmaco per tutti”;
2. Insediamento nuovo Consiglio Direttivo dell'ordine e del Collegio dei Revisori dei conti
3. Ordine: assistenza legale gratuita, sussidio di solidarietà

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

4. Omega-3 index: un predittore di rischio più adatto del livello di colesterolo?
5. La dieta chetogenica può essere utile per contrastare il mal di testa?



Prevenzione e Salute

6. Sesso, Non farlo fa male alla salute
7. 10 spezie per depurare l'organismo



Meteo Napoli

Martedì 10 Marzo

• Variabile

Minima: 11 °C

Massima: 19 °C

Umidità:

Mattina = 57%

Pomeriggio = 54%

Proverbio di oggi.....

Pur'e mmure tènono 'e rrecchie.

Omega-3 index: un predittore di rischio più adatto del livello di colesterolo?

L'indice omega 3 potrebbe essere più efficace del livello ematico di colesterolo nel predire il rischio di morte per qualsiasi causa.

Lo evidenzia uno studio pubblicato su *Journal of Clinical Lipidology*. Secondo gli esperti, se il valore dell'indice omega 3 - che indica la percentuale di **Epa e di Dha presente nelle membrane dei globuli rossi** - è alto, il pericolo di morire per patologie cardiovascolari e altre cause si ridurrebbe di oltre il 30%.



La ricerca è stata condotta su **2.500 persone** di 66 anni, prive di malattie cardiache. Al termine del periodo di osservazione, gli scienziati hanno scoperto che rispetto ai livelli di colesterolo nel sangue,

✓ *l'omega-3 index* era stato **più efficace nel predire il rischio di morte per cardiopatie** e per altre cause nei partecipanti.

In particolare, hanno osservato che i partecipanti che avevano un indice omega 3 **più elevato** - e quindi maggiori concentrazioni di **Epa (acido eicosapentenoico)** e **Dha (acido docosaesaenoico)** - correvano un pericolo più basso del **34%** di morire per tutte le cause e del **39%** di perdere la vita a causa di malattie cardiovascolari rispetto ai volontari che avevano un *omega-3 index* inferiore. “Sappiamo tutti che il livello di **colesterolo** nel sangue rappresenta un importante fattore di rischio per le patologie cardiovascolari, e dato che queste malattie costituiscono una delle principali cause di morte sarebbe ragionevole aspettarsi che un livello di colesterolo alto possa comportare un rischio maggiore di morte prematura.

Ma nel nostro studio questo non si è verificato:

❖ quando i livelli basali di colesterolo nel sangue sono stati sostituiti con l'**indice omega-3** negli stessi modelli multi-variabili, il primo non era significativamente associato a nessuno degli esiti valutati, mentre il secondo era correlato a quattro esiti su cinque”.

Gli esperti concludono che sono necessari **ulteriori studi** per confermare i risultati della ricerca e per determinare se potrebbe essere opportuno includere *l'indice omega-3* tra gli **esami del sangue di routine**. (Sole 24Ore)



PREVENZIONE E SALUTE**SESSO, NON FARLO FA MALE ALLA SALUTE**

Non fare sesso incide sulla salute, delle donne ma soprattutto degli uomini.

E' quanto emerge da un'indagine britannica sugli studi più recenti in materia, che sembra smentire l'adagio del celebre film **'Niente sesso siamo inglesi'**.

Secondo la statistica, infatti, ogni suddito di Sua Maestà totalizzerebbe in media 5.800 rapporti nella vita.

Inoltre andare costantemente in bianco aumenterebbe il rischio di tutta una serie di problemi di salute, dalle *cardiopatie allo stress*, fino a difficoltà erettili.

A stilare la lista degli effetti collaterale della mancanza di sesso è il sito di *mindfulness HackSpirit*, che cita i risultati di recenti studi scientifici.

Fare sesso almeno due volte a settimana dimezza per l'uomo il rischio di arterie ostruite rispetto a chi ha rapporti meno di una volta al mese.

Inoltre, secondo uno studio pubblicato sul *'Journal of Sexual Medicine'*, il sesso riduce i livelli di **omocisteina**, una sostanza che può innescare problemi cardiaci.

Si ritiene infatti che avere rapporti regolari comporti dei benefici nell'uomo per la circolazione e la salute vascolare. Con vantaggi meno pronunciati per le donne.

Inoltre per entrambi il sesso sarebbe un nemico dello stress, anche grazie all'aumento di endorfine e dell'**ossitocina**.

Non solo, a beneficiare di una vita sessuale regolare sono anche le cellule grigie degli anziani: studi delle università di Oxford e Coventry hanno scoperto che chi è attivo sessualmente ha un punteggio più alto ai test sulla prontezza di linguaggio e sulla percezione visiva.

Persino il sistema immunitario beneficia del sesso, come si legge nell'analisi.

In particolare, aumenta la produzione di immunoglobulina A, anticorpo che combatte malanni come l'influenza, ricordano gli esperti sul *'Daily Mirror'*, citando uno studio della Wilkes University in Pennsylvania.

E ancora, **per gli uomini che fanno sesso meno di una volta a settimana raddoppia il rischio di sviluppare una disfunzione erettile** rispetto a chi ha rapporti più regolari.

Mentre, stando a uno studio Usa, per chi supera il tetto di 21 incontri erotici l'anno il rischio di sviluppare un tumore della prostata si abbassa del 33%.

Una pausa prolungata dall'attività sessuale incide anche sul piacere femminile, riducendo la lubrificazione e aumentando il rischio di problemi di eccitazione o nel raggiungere l'orgasmo.

Il porno, infine non è un alleato:

- *guardarlo troppo spesso può 'de-sensibilizzare' gli uomini e rendere loro più difficile eccitarsi dal vivo, in camera da letto.*

(Salute, Adnkronos)



SCIENZA E SALUTE

LA DIETA CHETOGENICA PUÒ ESSERE UTILE PER CONTRASTARE IL MAL DI TESTA?

Questo regime alimentare viene da tempo considerato nel trattamento di alcune malattie neurologiche. Recentemente proposto anche nella profilassi dell'emicrania

Pubblichiamo la domanda inviata da un lettore al [forum Mal di testa](#) e la risposta data da uno dei nostri esperti, la dottoressa **Maria Clara Tonini**, responsabile del Centro cefalee della Clinica San Carlo, Paderno Dugnano (Milano).

Domanda: *Soffro di cefalea quotidiana di tipo misto da anni e anni (muscolo tensiva, emicrania, mal di testa cronico probabilmente dovuto all'abuso di triptani ormai da qualche anno... l'unica che non ho ancora provato è la cefalea a grappolo!). Naturalmente ho già provato qualsiasi tipo di cura che un qualsiasi centro cefalee tenta di somministrare (anti-epilettici, anti-depressivi, beta-bloccanti ecc.). Per quanto riguarda i sintomatici l'unica soluzione che ho trovato sono i triptani, di cui purtroppo sono arrivata ad abusare. Il mio medico ieri mi ha parlato con molto entusiasmo della dieta chetogenica. Volevo pertanto avere qualche delucidazione su tale sistema in relazione al mal di testa. Grazie. Deborah*



Gentile signora Deborah,

la dieta chetogenica per la sua azione di neuroprotezione e di regolazione sull'eccitabilità neuronale viene da tempo considerata nel trattamento di alcune malattie neurologiche quali l'epilessia, la malattia di Alzheimer, l'autismo, la sclerosi multipla ed altre.

Recentemente viene proposta anche nella terapia di profilassi dell'emicrania, agendo sui diversi meccanismi che sono all'origine dell'attacco emicranico.

Infatti la produzione dei corpi chetoni ridurrebbe la *Cortical Spreading Depression* (onda di depolarizzazione neuronale);

- ✓ **agirebbe sulla neuroeccitabilità mediante il metabolismo del Glutammato** (potente neurotrasmettitore eccitatorio) in glutamina e la trasformazione di glutamina in GABA (neurotrasmettitore inibitorio), con diminuzione dell'eccitabilità corticale del cervello;
- ✓ **proteggerebbe contro l'infiammazione neurogenica** causa di vasodilatazione a livello meningeo con rilascio di neuropeptidi che attiverrebbero il sistema trigeminovascolare;
- ✓ **ridurrebbe lo stress ossidativo** cui i soggetti emicranici sono molto suscettibili;
- ✓ **migliorerebbe il metabolismo energetico cerebrale** grazie a un'azione sui mitocondri neuronali.

Ad oggi la letteratura scientifica riporta risultati di casistiche limitate o la descrizione di casi clinici in cui l'efficacia dell'utilizzo della dieta chetogenica appare promettente (riduzione frequenza, durata e utilizzo di analgesici); ma sono necessari ulteriori studi con casistiche più ampie per consolidare l'efficacia di tale trattamento utilizzato da solo.

Mentre potrebbe essere di supporto nell'aumentare l'efficacia di una terapia farmacologica convenzionale. Inutile dirle che va seguita da un dietologo e con un particolare protocollo.

Cordialmente.

Maria Clara Tonini (*Salute, Corriere*)

PREVENZIONE E SALUTE**10 SPEZIE PER DEPURARE L'ORGANISMO**

Scopri proprietà e utilizzi delle spezie detox che ti aiutano a eliminare le tossine, depurare l'organismo, rafforzare il sistema immunitario: dalla cucina agli impacchi di bellezza

Conosci le **proprietà delle spezie**?

Concentrati naturali di virtù, fin dall'antichità sono note all'antica scienza curativa dell'*Ayurveda*, che le utilizza per il potere curativo e come rimedio di bellezza.

Ricche di antiossidanti, le spezie **danno colore ai nostri piatti** e ci aiutano a combattere l'invecchiamento precoce creando i presupposti per una **cucina all'insegna del benessere**.

CURCUMA

La sua polvere arancione possiede questa intensa sfumatura grazie alla **curcumina**, attualmente al centro degli studi poiché sarebbe in grado di contrastare malattie degenerative come l'Alzheimer.

Conosci il *golden milk*? Facile da preparare anche a casa, si ottiene **mescolando curcuma e latte vegetale** e può essere utilizzato come una cura naturale detox da ripetere ciclicamente.

La curcuma, che secondo le ricerche risulta maggiormente disponibile quando viene **assunta insieme al pepe**, può essere utilizzata anche per la cura della gola.

Secondo le pratiche ayurvediche, infatti, è possibile **effettuare sciacqui e gargarismi** del cavo orale aggiungendo la punta di un cucchiaino di curcuma e sale a mezzo bicchiere di acqua tiepida-calda.

PEPE

È una **medicina anti-età** e già nell'antica Roma era apprezzato tanto da essere utilizzato come moneta di scambio, lo sapevi?

Gli splendidi alberi di pepe, diffusi in **India, Malesia e Brasile**, costituiscono una tradizione che ha favorito il mercato di questa spezia in tutto il mondo. Il pepe è un **disinfettante naturale**, ha proprietà antinfiammatorie e diuretiche, stimola la digestione: aggiungilo alla zuppa o all'insalata.

In alternativa prova il pepe **sotto forma di tisana** in un infuso a base di erbe e spezie:

❖ *è prezioso in caso di diabete, anemia e ti aiuta a combattere la nausea.*

CHIODI DI GAROFANO

Oltre al comune impiego in cucina, è possibile utilizzare i chiodi di garofano per **un impacco scrub**.

Schiaccia con il mixer i chiodi di garofano e aggiungi qualche cucchiaino di **caffè macinato, zenzero in polvere e sale fino**: per legare puoi utilizzare un cucchiaino di miele, cicatrizzante, e latte o yogurt.

Spalma il composto **sotto la doccia, sulla pelle umida**, con lenti movimenti circolari, dalle caviglie al collo: attenzione, è bene **evitare dosi eccessive** e sperimentare su una porzione di pelle nascosta poiché potrebbe creare fastidio alla pelle più sensibile.

I chiodi di garofano **contrastano l'azione dei radicali liberi** e danno sollievo alle infezioni cutanee; hanno potere analgesico tanto che, secondo la tradizione, costituiscono un ottimo rimedio per

❖ *curare mal di denti e gengive infiammate.*

ZAFFERANO

Profumato e meravigliosamente color del sole, lo zafferano è utilizzato in molte **tradizioni culinarie del Medio Oriente**. Sai che può aiutarti a perdere peso e ha un effetto detox?

Lo zafferano **contrastava l'accumulo di grassi** contribuendo alla regolazione di trigliceridi e colesterolo nel sangue. Dalle ricerche, poi, emerge che è un **potente antiage naturale** e protegge la salute della retina. Può essere utilizzato anche **sotto forma di tisana**: fai scaldare l'acqua e aggiungi gli stimmi, oppure la polvere di zafferano; per completare puoi **aggiungere un cucchiaino di miele**, cicatrizzante e riparatore.



CUMINO

Versatili in cucina, i semi di cumino possono essere utilizzati **nelle ricette dolci e salate**. Questa pianta aiuta il lavoro del fegato e contribuisce all'**eliminazione delle tossine**:

❖ *usa i semi nella zuppa e sulle verdure oppure per dare all'insalata un sapore speciale.*

In alternativa, sarà un **ingrediente prezioso per una tisana detox**: la medicina tradizionale indiana utilizza questo ingrediente per la depurazione dell'organismo insieme a **spezie come il coriandolo e la curcuma**, ricche di antiossidanti.

ZENZERO

Ad una prima occhiata potrebbe essere confusa con la curcuma, ma questa radice ha **un sapore e una colorazione** del tutto differente. Grazie alla molecola chiamata **gingerolo**, presente nello zenzero, **viene stimolata la digestione**, si riduce la nausea e si combattono i mali di stagione come febbre e raffreddore. Lo zenzero può aiutare ad **abbassare i livelli di zuccheri e colesterolo** nel sangue: dagli studi emergerebbe una sua funzione protettiva sul cervello rispetto al declino cognitivo di **malattie degenerative come l'Alzheimer**, poiché inibirebbe la risposta infiammatoria.

CANNELLA

Le sue proprietà antibatteriche erano già note agli **imbalsamatori dell'Antico Egitto**: la cannella è considerata uno stimolante per il sistema immunitario, è astringente e antimicrobica.

- Sai che puoi **utilizzarla anche nello scrub**?

Prepara un recipiente con polvere di cannella, fondi di caffè, qualche goccia di olio essenziale di pompelmo, poi aggiungi yogurt fresco e, quando sei sotto la doccia, **massaggia dolcemente sulle gambe**, dalle caviglie alle cosce. Attenzione, **evita dosi eccessive di cannella** e sperimenta prima su una porzione di pelle: rimuovi immediatamente in caso di fastidio.

CORIANDOLO

Oggi viene coltivato anche in Italia: quando è fresco, il suo profumo pungente e intenso **accende il sapore dei piatti**.

Secondo gli studi, il coriandolo è prezioso per la salute umana perché favorisce la **depurazione del sangue dai metalli pesanti** e dall'eccesso di mercurio, piombo, cadmio e alluminio.

Protegge dai danni dello stress ossidativo, presenta un'**azione benefica per il sistema nervoso** e il tratto digerente. Ha potere analgesico, antisettico, antispasmodico.

PEPERONCINO

Il contenuto di **capsaicina** rende questa deliziosa pianta un rimedio naturale in grado di **stimolare il senso di sazietà** e dare la sveglia al metabolismo frenando l'appetito.

Se desideri depurare l'organismo con una tisana a base di spezie puoi provare con un **mix di peperoncino e zenzero**, a cui aggiungere succo di limone fresco, ideale da sorseggiare al mattino, in grado di aiutare il lavoro del fegato, disintossicare e **prevenire i raffreddamenti**.

Il peperoncino **aiuta il benessere cardiovascolare**, scalda l'organismo e stimola la vasodilatazione, costituisce un **antiossidante naturale** con effetto antiage.

Invece del soffritto, usa il peperoncino con un filo d'olio extravergine a crudo e **aglio fresco, un potente disinfettante** e antibiotico naturale in grado di rafforzare le difese immunitarie.

NOCE MOSCATA

Il suo sapore intenso, in grado di rendere subito speciali piatti come **puree ed impasti**, ha importanti virtù. La noce moscata, infatti, presenta un'**azione antibatterica e antinfiammatoria**, per questo può essere utilizzata per una **maschera di bellezza naturale** in caso di foruncoli e infiammazioni della pelle.

Perfetta per l'epidermide impura, può essere mescolata a **qualche cucchiaino di yogurt e miele** per un impacco da massaggiare con dolcezza su viso e collo.

Attenzione, prima è bene **effettuare un test** su una porzione di pelle: rimuovere immediatamente nel caso di prurito o sensazione di bruciore.

(Salute, Donna Moderna)

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 intervengono dando loro delucidazioni in merito alle proprie posizioni Contributive e Previdenziali</p>	<u>Sede 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*.





REGIONE CAMPANIA: CONCORSO STRAORDINARIO IN CORSO LA VALUTAZIONE DEI TITOLI

BURC n. 65 del 3 Ottobre 2016, Decreto Presidente Giunta n. 203 del 28/09/2016

Di seguito la composizione della commissione:

Prof. **Vincenzo SANTAGADA**, *Presidente* – Docente Università Federico II Napoli

Dott. **Luigi RICCIO**, *Componente* - Dirigente DG per la Tutela della Salute

Dott. **Vincenzo DEL PIZZO**, *Componente* - Farmacista Dirigente ASL Salerno

Dott.ssa **Aurora CANNAVALE**, *Componente* - Farmacista Titolare

Dott. **Armando CUSANO**, *Componente* - Farmacista esercente in farmacia

Per visualizzare il decreto pubblicato sul BURC, premere il seguente link:

<http://www.ordinefarmacistinapoli.it/ordineNuovo/news/1547-concorso-straordinario-campania>

ORDINE: Istituito un Sussidio per i Colleghi Iscritti all'ALBO in Stato di Disoccupazione

Il Consiglio dell'Ordine al fine di offrire un sostegno economico agli iscritti all'Albo che si trovino in stato di disoccupazione involontaria e in difficoltà economica, ha approvato uno specifico "Fondo di solidarietà" messo a bilancio nel 2018.

Il Regolamento, consultabile sul sito istituzionale dell'Ordine, prevede per l'anno 2018 l'erogazione di un **sussidio** nella misura massima di **euro 150,00 pro capite** in favore degli iscritti all'Albo che si trovano da almeno 12 mesi inoccupati e che versano in difficoltà economiche.

Nel regolamento pubblicato sul sito sono chiariti

- *i requisiti per la partecipazione; l'importo del fondo di solidarietà; le modalità di partecipazione.*

L'istanza potrà essere presentata nel periodo dal **01 giugno al 30 settembre di ogni anno**, corredata da:

1. *Domanda di accesso al Sussidio, in carta libera* (v. allegato - sito istituzionale)

ORDINE: ASSISTENZA LEGALE GRATUITA

Da Febbraio assistenza legale gratuita per tutti gli iscritti



Cari Colleghi, l'Ordine è lieto di informarvi che a seguito del bando 1635/15

del 20/10/2015, un gruppo di Avvocati si è reso disponibile ad offrire agli iscritti un **servizio di assistenza legale di primo livello**. Il servizio è disponibile presso la sede dell'Ordine **a partire dal 2 Febbraio p.v.** e per ogni successivo **Martedì dalle 14.30 alle 16.30**.

A tal fine, i Colleghi interessati potranno prenotarsi presso la segreteria dell'Ordine attraverso le seguenti modalità: **Telefonando al numero 081 551 0648; 2. Inviare un fax al numero 081 552 0961**