



AVVISO

Ordine

1. ORDINE: Progetto “Un Farmaco per tutti”;
2. Ordine: assistenza legale gratuita, sussidio di solidarietà

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. Che cosa succede al tuo corpo quando dormi



Prevenzione e Salute

4. Cibi e bevande zuccherate, cuore a rischio
5. Mangia il peperoncino più piccante al mondo e finisce in ospedale
6. Embolia polmonare, conoscerla per combattere la trombosi



Meteo Napoli

Venerdì 13 Aprile

- Variabile

Minima: 11° C

Massima: 21° C

Umidità:

Mattina = 52%

Pomeriggio = 44%

Proverbio di oggi.....

Vai p'aiut e tuov sgarrup...

Cibi e bevande zuccherate, cuore a rischio

Lo studio evidenzia il legame tra un eccessivo consumo di zuccheri e l'insorgenza di malattie cardiovascolari.

Una dieta ricca di zuccheri semplici più facilmente si associa a uno stile alimentare scorretto anche in altri nutrienti: un eccesso di grassi, spesso saturi o idrogenati, che si trovano nei dolci e una riduzione della fibra tipica dei cereali raffinati.

Nella ricerca è **esentato lo zucchero contenuto in frutta e verdure**, a dimostrazione di quanto la fibra alimentare risulti protettiva anche nei confronti delle malattie cardiovascolari. Inoltre uno stile alimentare che comprenda un consumo regolare di frutta e verdura sottende scelte dietetiche più corrette e orientate verso cereali non raffinati e un minor consumo di snack e bevande dolci.

Un eccesso di zuccheri si traduce in un eccesso calorico che, se associato alla **sedentarietà**, più facilmente **può sfociare in una obesità e allo sviluppo di diabete**, entrambi fattori di rischio noti per malattie cardiovascolari.

Quanto zucchero al giorno?

L'*American Heart Association* raccomanda di limitare gli zuccheri aggiunti a meno di 100 calorie al giorno per le donne e 150 calorie giornaliere per gli uomini. Traducendo le cifre in “cibi e bevande” possiamo dire che una **dieta da 2000 kcal** non dovrebbe contenere più di 200 kcal da zuccheri semplici che in grammi diventano 53 che, in una giornata, corrispondono a **una tazza di latte con 5 biscotti secchi e un succo di frutta o una spremuta confezionata ma di quelle senza zuccheri aggiunti**.

Per contro **basta una lattina di bibita per introdurre il doppio di zuccheri:** la lattina infatti, da sola, ne contiene circa 130 g.

Un ulteriore dato a sfavore degli zuccheri semplici, anche e soprattutto se associati ai grassi, è il loro **bassissimo potere saziante**, tanto che si tende a consumarne molti nonostante il grande apporto calorico. **Zuccheri semplici e grassi** infatti non saziano quanto frutta, verdura e cereali non raffinati che aumentano il senso di sazietà precocemente aiutandoci a limitare l'apporto calorico totale. (*Salute, Humanitas*)



PREVENZIONE E SALUTE

MANGIA IL PEPERONCINO PIÙ PICCANTE AL MONDO E FINISCE IN OSPEDALE

L'uomo di 34 anni appena ha ingerito il «Carolina reaper» ha subito una vasocostrizione cerebrale reversibile. La sindrome raccontata sul BMJ Case Reports

Ha mangiato il peperoncino più piccante del mondo, il «**Carolina reaper**» per vincere una gara di degustazione di peperoncini, molto in voga negli Stati Uniti.

Ma le conseguenze per un uomo di 34 anni sono inaspettati, tanto da finire in ospedale per un **bruciante mal di testa**.

L'insolito caso è pubblicato sul «*British Medical Journal Case Reports*».

MAL DI TESTA

Appena l'uomo ha assaggiato il peperoncino ha cominciato a *vomitare in modo violento*. Subito dopo sono subentrati forti dolori al collo e mal di testa molto intensi, con fitte che duravano appena pochi secondi l'una.

La sofferenza era tale che il giovane si è recato in pronto soccorso, dove è stato sottoposto a una visita e a una batteria di test per varie condizioni neurologiche, con risultati tutti negativi.

Una Tac ha poi mostrato che **diverse arterie nel suo cervello si erano però ristrette**:

i medici hanno così diagnosticato un **mal di testa «a rombo di tuono»** secondario alla **sindrome da vasocostrizione cerebrale reversibile** (Rcvs).

La sindrome è caratterizzata dal restringimento temporaneo delle arterie, spesso accompagnata appunto dal mal di testa a rombo di tuono.

VASOCOSTRIZIONE ALLE CORONARIE

Non sempre questa patologia ha una causa ovvia, ma può verificarsi come reazione a determinati farmaci o droghe. Questo è il primo caso associato al consumo dei peperoncini, spiegano gli autori, anche se sottolineano che mangiare **pepe di cayenna** era già stato collegato all'improvvisa vasocostrizione delle coronarie e ad attacchi cardiaci.

«Dato lo sviluppo dei sintomi immediatamente dopo l'esposizione a una sostanza vasoattiva nota, è plausibile che il nostro paziente abbia avuto una Rcvs secondaria al Carolina Reaper».

I sintomi dell'uomo sono scomparsi da soli. E una nuova Tac cinque settimane dopo la prima visita ha mostrato che le sue arterie erano tornate alla larghezza normale.

PRIMATO DA GUINNESS

Il Carolina Reaper nel 2013 è entrato nei Guinness dei primati come il più piccante del mondo, raggiungendo una piccantezza media di **1.569.300 unità Scoville**, con picchi di **2.200.000 unità**.

Il record precedente apparteneva al Trinidad Scorpion "Butch T" stabilito nel marzo del 2011.

La concentrazione di **capsaicina** al suo interno è così elevata che il contatto della polpa con la pelle può provocare forti sensazioni di bruciore tant'è che è maneggiato coi guanti.

(Salute, Corriere)



SCIENZA E SALUTE**CHE COSA SUCCEDDE AL TUO CORPO QUANDO DORMI**

Spendiamo circa un terzo della nostra vita dormendo ma non è per nulla tempo sprecato.

Di notte si riattivano tutta una serie di funzioni vitali, ci si rigenera e disintossica, si modificano le attività cerebrali e si prendono anche decisioni importanti.

Ma che cosa succede al nostro corpo quando dormiamo? Lo abbiamo chiesto al professor Luigi Ferini Strambi, neurologo, direttore del Centro di Medicina del sonno all'ospedale San Raffaele di Milano

Le quattro fasi del sonno

Il nostro sonno si divide in quattro fasi che si ripetono fino a 5 volte durante la notte

Prima fase: NREM (non rem), caratterizzata dal rilassamento dei muscoli e dura appena 2-3 minuti. È la fase dell'addormentamento e rappresenta circa il 5% di tutta la notte.

Seconda fase: dura all'incirca 10-15 di minuti, è una fase di sonno leggero e ci si prepara a entrare nel sonno profondo. Sul tracciato dell'encefalogramma si alternano fusi del sonno e complessi K.

Terza fase: sonno profondo, sonno ad onde lente: l'attività dell'encefalogramma è molto lenta, il cervello è come se fosse in "stand by" e va in una condizione di ipometabolismo: consuma meno energia. Questa fase dura all'incirca 40-50 minuti con qualche piccolo intervallo, quando si torna alla fase due.

Quarta fase: REM caratterizzata da un'intensa attività cerebrale, gli occhi si muovono rapidamente in diverse direzioni. Il sonno si alleggerisce, in questa fase si sogna, ma contemporaneamente compare una sorta di paralisi dei muscoli volontari, (altrimenti i sogni si metterebbero realmente in atto, con conseguenti movimenti notturni), per questa ragione è anche chiamato sonno paradossale.

Il metabolismo cerebrale è talvolta più attivo che nella fase di veglia. La fase REM dura poco, all'incirca 4-5 minuti perché poi si ritorna in fase due e sonno profondo

Il ciclo nonREM-REM dura all'incirca 90-100 minuti e si ripete 4-5 volte nel corso della notte.

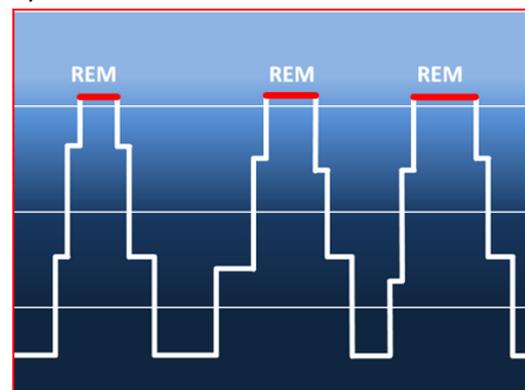
Nei primi cicli dura di più il sonno profondo. Più si va avanti nella notte e più il sonno profondo tende a ridursi mentre aumenta il sonno REM

Abbassamento della frequenza cardiaca e arteriosa

«Quando dormiamo, nella fase del sonno profondo, pressione sanguigna e cardiaca diminuiscono» spiega il prof. Luigi Ferini Strambi, neurologo, direttore del Centro di Medicina del sonno all'ospedale San Raffaele di Milano. Quando si è a riposo infatti non serve pompare tutto il sangue e anche il sistema cardiocircolatorio si riposa.

**Scende la temperatura corporea**

«Anche la temperatura scende progressivamente di circa mezzo grado-un grado soprattutto nel sonno non-REM. Verso le tre del mattino abbiamo il picco minimo di temperatura corporea perché anche la temperatura corporea ha una sua ciclicità» sottolinea il professor Luigi Ferini Strambi. Il picco massimo si registra infatti intorno alle 15-16 del pomeriggio. Durante il picco minimo di temperatura le capacità cognitive sono limitate e lo stato di vigilanza è al minimo



Si consolida la memoria

Durante la fase di sonno profondo ad onde lente avviene il consolidamento della memoria. Tutte le informazioni apprese durante la giornata vengono messe nei cassetti della memoria.

È chiaramente una fase importantissima per uno studente

Si prendono decisioni

«Durante il sonno profondo rimane un certo colloquio tra la corteccia cerebrale e le strutture sottocorticali, talamo e ipotalamo. Questo colloquio non serve solo per rafforzare la memoria, ma anche per prendere decisioni, attività che in buona parte avviene proprio in questo periodo della notte in cui si possono fare anche collegamenti importanti e scoperte» aggiunge il professor Ferini Strambi.

Difesa dall'Alzheimer

«Nel corso del sonno profondo si attiva un sistema che elimina la betamiloide circolante, proteina che quando si aggrega in placche diventa un fattore di rischio per Alzheimer e declino cognitivo.

«Studi sperimentali e anche effettuati sull'uomo dimostrano come la **privazione di sonno può rappresentare un fattore di rischio per sviluppare problemi cognitivi.**

Gli anziani che hanno poco sonno profondo sono infatti **i soggetti che tendono ad avere più betamiloide circolante** nel liquido cerebrospinale» chiarisce il neurologo.

Il sonno profondo è quindi molto importante perché ci protegge dal deterioramento cognitivo.

Secrezione dell'ormone della crescita

Durante il sonno profondo avviene la secrezione dell'ormone della crescita, il GH, fondamentale perché entra in gioco in tutto quello che riguarda la sintesi proteica, regola il metabolismo, il trofismo muscolare e osseo.

L'ormone della crescita non è importante solo per l'accrescimento dei bambini, ma anche per gli adulti perché favorisce la mobilitazione dei grassi e la lipolisi

Inibizione del cortisolo, l'ormone dello stress

Quando dormiamo, durante la fase del sonno profondo, viene inibito il **cortisolo**, l'ormone dello stress e questo permette un rilassamento generale

Scatti ipnici

Mentre ci si addormenta è molto frequente (70-80% della popolazione mondiale) che si verifichi uno **spasmo ipnico**, la contrazione involontaria dei muscoli che causa spesso un risveglio improvviso e momentaneo e in molti anche la sensazione di cadere nel vuoto.

Quando ci si addormenta la respirazione diminuisce e questo è un fenomeno interpretato dal cervello come un pericolo di morte. Per evitare il pericolo, il cervello manda impulsi al sistema nervoso affinché l'individuo si svegli e riprenda a respirare regolarmente.

Le cause principali dello spasmo possono essere la stanchezza dovuta al sonno irregolare, lo stress o l'aver preso troppi caffè

Si rinforza il sistema immunitario

Si dice che se si ha **l'influenza e si fa una bella dormita si guarisce più velocemente.** In effetti il sonno aiuta a rinforzare il sistema immunitario.



Si fa «aria»

Può anche capitare di «fare aria» perché i muscoli dello sfintere anale si rilassano rispetto alla veglia



Produzione di collagene

Durante il sonno c'è una diminuzione del tono muscolare e il fatto di dormire bene consente anche alla pelle di avere un maggiore rilassamento. Quando dormiamo inoltre aumenta la produzione di collagene, proteina che rafforza i vasi sanguigni e rende elastica la pelle. È la secrezione dell'ormone della crescita che iperstimola il collagene

Si «cresce» (ma per poco)

Quando ci alziamo al mattino siamo più alti di mezzo centimetro rispetto alla sera quando siamo andati a letto. Questo succede perché la colonna vertebrale, oltre che essere fatta da ossa, le vertebre appunto, è costituita anche dai cosiddetti dischi intervertebrali, degli ammortizzatori idraulici frapposti tra le singole vertebre. Al mattino i dischi sono pieni di acqua, che espellono in gran parte sin dalle prime ore della giornata; i dischi poi si riempiono nuovamente durante la notte, provocando la crescita mattutina. *(Salute, Corriere)*



EMBOLIA POLMONARE, conoscerla per combattere la trombosi

COMBATTERE la trombosi lavorando sulla prevenzione e su una maggiore informazione delle persone.

L'**embolia polmonare** è una malattia che colpisce ogni anno, in Italia, una persona su 100 ed è la causa più probabile di morte nelle donne dopo il parto. Inoltre, 11 persone su 100 tra quelle colpite perdono la vita entro 30 giorni.

È la conseguenza di trombosi venose gravi che, se non riconosciute, possono portare alla formazione di un embolo che, viaggiando lungo tutto il corpo, arriva al polmone e può essere mortale.

Una trombosi venosa non riconosciuta e non curata si trasforma in Embolia polmonare in 40 casi su 100. "Importante, soprattutto, è sapere che nessuno è escluso da queste patologie - spiega la dottoressa Lidia Rota Vender, presidente di Alt - . Anche una campionessa dello sport come Serena Williams è stata colpita da **Embolia polmonare** dopo aver dato alla luce la sua bambina. E come lei, tante altre persone "insospettabili". Ma, riconoscendo i sintomi, evitando i fattori di rischio, prendendosi cura della propria salute, diagnosticando per tempo eventuali patologie, affidandosi alle cure degli specialisti e seguendo le terapie prescritte, dall'Embolia polmonare, così come dalle altre malattie cardiovascolari da trombosi, si può guarire".

Per questo, **Alt** ha scelto di concentrare l'attenzione su questo tema. Per farlo, usa tutti i suoi canali, a partire dai **social network**. E l'impegno parte ancora prima della ricorrenza del 18 aprile: già dall'11 aprile ALT invita a collegarsi alla sua pagina **Facebook** e a **rispondere al sondaggio** "Quanto ne sai di embolia polmonare?". Ci saranno 7 domande - a cui rispondere con **VERO** o **FALSO** per testare il livello di informazione e conoscenza su questa malattia. *(Salute, Repubblica)*



Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

LA BACHECA



L'ENPAF incontra l'ORDINE – Stasera - 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 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*.



ORDINE: PHARMA CAMPUS – FINITI I LAVORI

Cala il sipario sull'edizione 2018 del Capri Campus patrocinato dall'Ordine

Capri Finiti i lavori del Campus durato quattro giorni. Esperti a confronto e già al lavoro per l'edizione 2019

Medicina e nuove frontiere, l'«università» all'aperto

Mariano Della Corte

CAPRI. Cala oggi il sipario sull'edizione 2018 del Capri Campus, quattro giorni di confronto fra tanti professionisti delle discipline mediche, tra cui farmacisti, pneumologi, allergologi e pediatri, ricercatori e specialisti di vari settori, che già hanno trovato nuovi spunti di confronto per l'edizione 2019. Nel primo week end di aprile, Capri è diventata, grazie ai Campus organizzati da Marianna Vertecchi, manager del turismo, Chief Executive della Capri Med, una vera e propria università all'aperto dove si sono tenute lezioni scientifiche e confronti innovativi tra specialisti su scelte future da prendere nei vari settori e branche della medicina.

L'evento che ha ufficialmente aperto la stagione primaverile dell'isola di Capri, è stato accompagnato da un clima mite e piacevole, che ha permesso ai medici e professori del Campus di godere anche delle bellezze



te dai lavori congressuali. L'evento di quest'anno ha visto protagonisti Vincenzo Santagada, presidente dell'Ordine dei Farmacisti di Napoli e il responsabile scientifico del Pharma Campus Raffaele Marzano che hanno fatto da moderatori in numerosi interventi. Molti i medici e farmacisti intervenuti nel corso del Pharma Campus Capri affollato di medici, specialisti e dottori in farmacia. Ieri l'attenzione dei medici e relatori del Campus è stata focalizzata sui temi legati alle nuove tecnolo-

gie, come l'utilizzo del web e dei social media anche nella professione del farmacista, durante la sessione di lavori coordinati da Fabio Ricci.

Contemporaneamente nel Campus dedicato alla bronco-pneumo allergologia pediatrica, coordinato da Catello Romano, si è parlato di prevenzione in allergologia e di terapie per la cura della rinite e dell'asma, e anche di nutrigenetica e fitoterapia in allergologia, trattando anche di immunoterapia e di preparazione di estratti allergenici. Di lato,

nella Sala Donna Lucia del Grand Hotel Quisisana altre tematiche importanti nei lavori del Campus, coordinati da Federico Spandonaro, Farmacoeconomista dell'università degli Studi di Roma Tor Vergata. A conclusione delle giornate capresi del Campus 2018 i medici e gli organizzatori si sono dati appuntamento a Capri nella primavera del 2019 per sviluppare le molteplici nuove tematiche emerse in questa edizione.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

