



## AVVISO

### Ordine

1. ORDINE: Progetto “Un Farmaco per tutti”;
2. Ordine: Eventi del mese di Maggio

### Notizie in Rilievo

#### Scienza e Salute

3. Protezione solare da bere? attenzione!
4. Uno Strumento Diagnostico Ingoiabile fatto di Chip e Batterie
5. Gusto, il sapore di un cibo dipende da "dove" viene mangiato



#### Prevenzione e Salute

6. Come drenare i liquidi in eccesso?
7. Gli Atleti più veloci e resistenti sono anche più fertili



### Meteo Napoli

Giovedì 31 Maggio

• Sereno

Minima: 19° C

Massima: 29° C

Umidità:

Mattina = 52%

Pomeriggio = 48%

Proverbio di oggi.....

O' ciucc quand 'o mettn e sold ngann  
o chiammn DON ciucc.

## PROTEZIONE SOLARE da BERE? Attenzione!

*Bere una soluzione acquosa per proteggersi dai raggi UV.*

L'idea arriva da una società americana che vorrebbe lanciare l'integratore liquido sul mercato da ingerire un'ora prima di esporsi al sole.

Si otterrebbe così uno schermo protettivo pari al 97%.

Abbiamo chiesto il parere del professor **Marcello Monti**, responsabile di Dermatologia in Humanitas e docente di Dermatologia all'Università di Milano.

«La notizia ha già messo a rumore il mondo dermatologico. Sulla stampa medica, e non solo, sono piovuti centinaia di **commenti negativi**. Il concetto di **acqua armonizzata** non ha alcuna base scientifica e tanto meno il fatto che essa possa dare una minima protezione nei confronti dei **raggi solari**.

La "**crema**" solare da bere, dal punto di vista commerciale, può sembrare una bella trovata ma occorre ricordare che potrebbe fare **molti danni** se la gente, credendo di essere protetta, si dovesse esporre al sole per **tempi prolungati**. Del resto a riprova dell'inconsistenza del prodotto come protettore solare, la stessa casa produttrice consiglia di **applicare una crema** se ci si espone tra le 12 e le 15.

Queste trovate commerciali alla vigilia dell'estate, quando si intensificano gli **sforzi** dei dermatologi per mettere in **allerta** i pazienti contro i **danni solari**, possono vanificare la **prevenzione dei tumori cutanei** che è bene ricordare sono i tumori più frequenti per l'uomo».

Il commento del **prof. Marcello Monti** Responsabile di **Dermatologia in Humanitas** e docente di **Dermatologia all'Università di Milano**.



**SCIENZA E SALUTE**

## Uno Strumento Diagnostico Ingoiabile fatto di CHIP e BATTERI

*Un dispositivo che combina cellule batteriche ed elettronica è stato progettato per la diagnosticare, in futuro, le malattie dell'intestino.*

Si ingoia con un bicchiere d'acqua e, una volta nelle nostre viscere, la pillola fa la diagnosi di **eventuali problemi gastrointestinali**, e invia il referto al telefonino.

È uno scenario futuristico che presto potrebbe diventare realtà grazie a un prototipo messo a punto da ricercatori del MIT di Boston.

**VIAGGIO ALLUCINANTE.** Non è il primo modello di sistema pensato per viaggiare nel corpo e diagnosticare dall'interno - in maniera non dolorosa e senza tubi o cicatrici - quel che succede nelle viscere.

Le capsule con telecamera che fanno un'endoscopia del tratto gastro-intestinale sono una realtà già da alcuni anni.

I ricercatori del MIT hanno però pensato a un dispositivo che andasse oltre, permettendo di esplorare la fisiologia delle parti più inaccessibili dell'intestino, ma anche di diagnosticare disturbi o l'andamento di malattie. La loro idea combina **biologia ed elettronica**.



*Il sensore da ingerire, a base di batteri, progettato dagli ingegneri del MIT*

### **BATTERI & CHIP.**

Il modello, chiamato IMBED, per *Ingestible Micro-Bio-Electronic Device*, è infatti costituito da **cellule batteriche** piazzate su un **sensore**, coperto da una membrana semipermeabile che consente alle molecole dell'ambiente circostante di penetrare e diffondersi all'interno.

I batteri sono stati modificati con l'ingegneria genetica in modo da emettere un segnale luminoso quando captano la presenza di una certa molecola.

A quel punto **un transistor misura la quantità di luce emessa** e trasmette l'informazione a un microprocessore, che a sua volta invia un segnale wireless a un computer o a uno smartphone.

Il tutto è contenuto in una struttura appena più grande di una compressa di antibiotico.

### **ESPERIMENTO RIUSCITO.**

In uno **studio** sui maiali, pubblicato su *Science*, i ricercatori hanno ottenuto la dimostrazione di principio che può funzionare. In questo caso, un ceppo di batteri *Escherichia coli* è stato ingegnerizzato per emettere luce nel momento in cui capta un componente (eme) dell'emoglobina contenuta nei globuli rossi e segno di un'emorragia.

Nel giro di due ore, **la pillola ha diagnosticato senza errori la presenza di sangue** che era stato iniettato nello stomaco degli animali.

### **DIAGNOSI PER IL FUTURO.**

Si tratta in questo caso di una dimostrazione di principio, perché le emorragie, per esempio quelle gastriche dovute a un'ulcera, vengono già oggi di solito prontamente riconosciute.

Ma le applicazioni utili nella pratica clinica potrebbero essere molte altre. I batteri che fanno da sensore, secondo i ricercatori, potrebbero essere ingegnerizzati per **monitorare molecole infiammatorie** e dunque l'andamento di **malattie intestinali come il morbo di Crohn**, oppure infezioni o addirittura forme tumorali dello stomaco e dell'intestino.

*(Salute, Focus)*

**PREVENZIONE E SALUTE****COME DRENARE I LIQUIDI IN ECCESSO?**

*Ti senti spesso gonfia? Forse è una questione di liquidi in eccesso. Ecco alcuni consigli per drenarli e sentirti più leggera ed in forma*

Con l'arrivo della bella stagione si ha voglia di essere in **perfetta forma**.

E spesso, già solo eliminando i **liquidi in eccesso**, si riesce ad alleviare quel senso di gonfiore che fa sentire subito meglio, regalando buonumore ed un'**adeguata preparazione alla dieta vera e propria**.

Ma perché il corpo trattiene acqua? Le ragioni sono diverse, motivo per cui è importante **identificare le abitudini sbagliate** per potervi porre rimedio.

Infatti i tessuti pregni di liquidi **appesantiscono la silhouette**, nascondendo così i contorni della figura e favorendo l'insorgenza

di inestetismi come **ritenzione idrica e cellulite**. Le zone più colpite? Di norma, gambe e addome.

Ecco di seguito alcuni **consigli per drenare i liquidi in eccesso** e scegliere un sano approccio, che è l'inizio vincente per qualsiasi dieta.

**1. BERE PIÙ ACQUA**

No, non è una contraddizione. Bere acqua garantisce all'organismo **una giusta idratazione** e aiuta il corpo a **eliminare i liquidi in eccesso** e disintossicarsi da quegli alimenti che causano il gonfiore.

Basti pensare che quando il corpo è disidratato, **tende ad accumulare l'acqua** per ritrovare il proprio equilibrio. È importante quindi bere **almeno 8 bicchieri d'acqua ogni giorno** per un equivalente di circa 2 litri.

È altresì fondamentale **berla lentamente e possibilmente a stomaco vuoto** per favorire la digestione dei cibi ed evitare il classico rigonfiamento addominale di quando si beve troppo velocemente. Tale pratica **stimola il sistema urinario e i reni**, favorendo così lo smaltimento di tossine e altri elementi nocivi.

**2. RIDURRE IL CONSUMO DI SALE**

Il **sodio porta il corpo ad accumulare acqua** e quindi, di conseguenza, a gonfiarsi. Per questo, in un corretto regime alimentare, il quantitativo di sodio non dovrebbe mai superare i **2 grammi al giorno**.

Per mantenersi al di sotto di questa soglia, è consigliabile **evitare il consumo di cibi già pronti**, poiché contengono un'elevata quantità di sale utilizzato come conservante, così come **di insaccati e formaggi**. Bisognerebbe moderare l'utilizzo del sale **anche nelle preparazioni casalinghe** di pietanze, sughi e salse, **preferendo invece le spezie** che danno sapore senza effetti collaterali.

**3. MANGIARE PIÙ FIBRE**

Le fibre sono un ottimo alleato quando si tratta di **ripulire il tratto urinario, i reni e il colon**, e di favorire il rilascio dei liquidi in eccesso.

Per questo, andrebbe scelta una colazione all'insegna di **alimenti ricchi di fibre**, come cereali integrali e semi di lino, **pasti a base di verdure crude e cotte** (preferibilmente cotte a vapore), e **spuntini sani e leggeri** a base di frutta.



#### 4. SUCCO DI MIRTILLI ROSSI

Il succo di mirtilli rossi è un **ottimo diuretico naturale** che contribuisce ad eliminare le tossine e i fluidi dal corpo. I mirtilli rossi hanno inoltre innumerevoli proprietà e sono **spesso utilizzati come rimedi naturali** in presenza di calcoli renali e di [problemi delle vie urinarie](#).

Inoltre sono ricchi di vitamina C, E, fibre e sali minerali quali ferro, calcio e manganese.

#### 5. SAUNA E BAGNO TURCO

Uno dei modi più veloci per perdere peso è quello di espellere liquidi sudando. Con 30 minuti (non di più altrimenti ci si disidrata) di [sauna o bagno turco](#), il corpo riesce ad **espellere una buona quantità di fluidi e tossine** proprio attraverso il sudore.



#### 6. RIDURRE L'ALCOOL

L'alcool è una delle **principali cause di disidratazione**, una condizione che porta il corpo a trattenere i liquidi in eccesso.

Per questo è consigliabile **evitarne il consumo prima e dopo l'attività fisica e la sera**. Da evidenziare anche l'azione dell'alcool sia sui vasi sanguigni, sia su cuore e pressione arteriosa.

#### 7. VIA LIBERA ALL'ESERCIZIO FISICO

Il movimento è una prassi benefica per il corpo, che consente di **sudare, attivare la circolazione** ed eliminare grandi quantità di fluidi e tossine.

Nello specifico, per favorire lo smaltimento di liquidi è bene preferire **un'attività fisica di tipo aerobico** perché agevola la sudorazione facendo fuoriuscire progressivamente i liquidi trattenuti nei tessuti. Via libera quindi al nuoto, **alle camminate a passo sostenuto, alla bicicletta**:

❖ *i risultati non si faranno attendere.*



#### 8. ALIMENTAZIONE SANA

L'alimentazione è alla base del [trattamento della ritenzione idrica](#) e fondamentale per il benessere dell'organismo.

In questo senso, è consigliabile aumentare il consumo di **frutta, verdura, pesce e cereali integrali**, e inserire nel regime alimentare **cibi dalle proprietà diuretiche** come ad esempio *pomodori, asparagi, ananas, carciofi, fragole, ciliegie, pesche, albicocche, anguria e melone* e tutti quegli alimenti ricchi di

potassio come la *frutta secca, i legumi, la quinoa, gli spinaci, il cocco e le banane*.

#### 9. INFUSI E INTEGRATORI

La natura offre **innumerevoli rimedi dalle spiccate proprietà diuretiche** che si possono assumere tramite infusi e integratori.

Tra i più conosciuti rientrano il **tè verde, la pilosella, la betulla, l'equiseto e la lespedeza**, ma anche il tè matcha, gramigna, ibisco, tarassaco, finocchio e aloe vera.

*(Salute, Donna Moderna)*



**PREVENZIONE E SALUTE**

## GUSTO, IL SAPORE DI UN CIBO DIPENDE DA "DOVE" VIENE MANGIATO

*In aereo la percezione del gusto dolce si riduce, mentre quella dell'umami aumenta*

La percezione del sapore di un cibo dipende anche dall'ambiente in cui viene consumato. A sostenerlo, in uno studio pubblicato sulla rivista *Journal of Experimental Psychology: Human Perception and Performance*, i ricercatori della Cornell University di Ithaca (Usa), secondo cui in presenza di forti rumori la capacità di sentire i gusti "dolce" e "umami" viene alterata:



❖ *l'intensità del primo diminuisce, mentre quella del secondo aumenta.*

La ricerca è stata condotta sulle percezioni sensoriali di 48 persone. Ai partecipanti è stato chiesto di assaporare alcune soluzioni che contenevano, in misura differente, sostanze dirette a stimolare i cinque gusti principali:

❖ *dolce, salato, amaro, aspro e "umami" (che in lingua giapponese significa "saporito" e indica il sapore del glutammato).*

L'assaggio è avvenuto all'interno di due ambienti differenti: uno normale e uno rumoroso. Il secondo riproduceva i suoni caratteristici della **cabina di un aereo**, pari a 85 decibel.

Al termine, gli studiosi hanno osservato che la presenza di rumore non aveva influenzato la percezione dei gusti **salato, aspro e amaro**. Invece, i gusti **dolce** e **umami** erano risultati alterati. L'intensità del primo appariva inferiore, mentre quella del secondo era accentuata. In particolare, l'aumento della concentrazione di **umami** nelle bevande era associato a una migliore percezione del suo sapore.

"Il nostro studio ha confermato che in un contesto di **forte rumore**, il nostro senso del gusto viene compromesso - spiega Robin Dando, che insieme alla collega Kimberly Yan ha condotto l'esperimento -. Le **proprietà multisensoriali dell'ambiente** in cui consumiamo il cibo possono alterare la nostra percezione degli alimenti". (*Salute, Sole24ore*)

## Gli ATLETI più veloci e resistenti sono anche più fertili

*La capacità di correre a lungo è indice di un buon livello di fertilità.*

È quanto emerge da uno studio pubblicato sulla rivista *PLoS ONE*, secondo cui gli uomini capaci di percorrere velocemente lunghe distanze, sarebbero dotati di una migliore **capacità riproduttiva**.

Nel corso della ricerca, gli autori hanno scoperto che gli uomini che erano stati esposti ad alti livelli di testosterone nel grembo materno, erano in grado di produrre una maggiore quantità di **spermatozoi**.

Per verificare se questa capacità fosse associata ad abilità sportive, hanno esaminato le mani di 542 persone che, nel 2013, avevano partecipato a una **maratona** di 21 km a Nottingham (Inghilterra) e avevano tagliato il traguardo.

Studi precedenti, avevano dimostrato che i figli delle donne che durante la gravidanza presentavano un'elevata presenza di **testosterone**, avevano il **dito anulare più lungo dell'indice**.

Al termine dell'analisi, è emerso che la maggior parte dei corridori più veloci aveva l'**anulare** più lungo dell'indice. In particolare, gli uomini che avevano il quarto dito più lungo avevano completato la gara con **24 minuti e 33 secondi** di anticipo rispetto agli altri. Secondo gli studiosi, i risultati indicano che le abilità agonistiche potrebbero essere il risultato di un'esposizione prenatale al testosterone, e che, potrebbe rappresentare un "segnale affidabile" del **potenziale riproduttivo** di un uomo. (*Sole24ore*)

## Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli LA BACHECA



### ORDINE: ASSEMBLEA ORDINARIA 2018

*E' convocata l'Assemblea Ordinaria degli iscritti all'Albo.*

Il giorno **05 Giugno 2018 alle ore 20,30** in seconda convocazione, presso la sede dell'Ordine, Via Toledo n. 156 - Napoli, per procedere alla discussione del seguente Ordine del giorno:

- 1 - Approvazione Verbale Assemblea Ordinaria 2017;
- 2 - Approvazione Bilancio Consuntivo 2017;
- 3 - Approvazione Bilancio Preventivo 2018;
- 4 - Relazione del Presidente;
- 5 - Varie ed Eventuali.

### ORDINE: GLI EVENTI DEL MESE DI MAGGIO

Giovedì 31  
Maggio  
ore 21.00

#### Ispezioni in Farmacia (Farmacie ASL-Napoli 1)

Interverranno: V. Santagada, U. Trama,

Relatori: Simona Creazzola, Elena Granata, Adele Venturelli



### 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>

## “Maggio dei Monumenti” : Concerto e Visita al TUNNEL BORBONICO

*Si è tenuto il 27 Maggio.*

Di seguito alcuni momenti dell'evento.



## **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*.



**RACCOLTI FINORA PIÙ DI 100.000 CONFEZIONI  
DI FARMACI E DISPOSITIVI DONATI AI  
SEGUENTI ENTI ASSISTENZIALI:**

*La Tenda, La Casa di Tonia, Emergency, Ordine di Malta, UNITALSI Campania, Stelle in Strada, Suore della Carità di Madre Teresa di Calcutta, Elemosiniere del Santo Padre, Croce Rossa, Vittime Espiatrici di Gesù Sacramentato (Missione in Burkina Faso), Hospital la Croix (Benin)*

**FARMACIE - COME ADERIRE:** Clicca sul *Link* sottostante e compila il *Form* in modo da avere le informazioni utili riguardo il Luogo di Consegna del Contenitore per la Raccolta dei Farmaci.

<http://www.ordinefarmacistinapoli.it/ordineNuovo/news/1097-un-farmaco-per-tutti>