



## AVVISO

### Ordine

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

### Notizie in Rilievo

#### Scienza e Salute

3. Ti mangi le unghie? potresti essere un perfezionista
4. “congiuntivite, mani sporche e luce del sole tra le cause”, vero o falso?



#### Prevenzione e Salute

5. Mal di schiena, i nemici estivi
6. Come sopravvivere alle gambe gonfie?
7. Qual è la frutta a basso indice glicemico?



### Meteo Napoli

Venerdì 01 Giugno

• Sereno

Minima: 19° C

Massima: 29° C

Umidità:

Mattina = 52%

Pomeriggio = 48%

## Proverbio di oggi.....

Dicette don Leone: " 'O vecchio s' add' accidere

## “CONGIUNTIVITE, MANI SPORCHE E LUCE DEL SOLE TRA LE CAUSE”, VERO O FALSO?

*Alcuni credono che toccare gli occhi con le mani sporche oltre che l'esposizione prolungata a intensa luce solare aumentino il rischio di congiuntivite. Vero o falso?*

**VERO**

Risponde il dott. Fabrizio Camesasca, oculista di Humanitas.

“Specialmente con la bella stagione, quando i batteri proliferano

con più facilità, stropicciarsi gli occhi con le mani sporche o sudate può causare infezione ed infiammazione della superficie degli occhi.

Toccare gli occhi con le mani sporche in particolare dopo aver toccato sabbia e polvere, può portare ad una congiuntivite infettiva, irritazione dolorosa della congiuntiva accompagnata da sensazione di corpo estraneo oculare, arrossamento, forte lacrimazione e secrezione soprattutto al mattino. Le mani sporche però non sono l'unica causa frequente di infiammazione estiva – spiega l'esperto.

Gli occhi infatti vanno protetti anche dai danni tossici del sole nelle situazioni in cui la luce è molto intensa e il riflesso solare è forte, come per esempio su di un ghiacciaio o in mare aperto.

In questi casi, l'esposizione prolungata degli occhi alla luce del sole senza la protezione di occhiali con filtro ultravioletto, aumenta il rischio di lesione rapida alla superficie nobile dell'occhio, la cornea, inducendo cheratite attinica, una lesione dovuta appunto all'eccessiva esposizione ai raggi UV.

La stessa lesione si può verificare se ci si sottopone a lampade abbronzanti (UV) senza usare gli specifici occhialini di protezione.

Indossare occhiali da sole quando si è molto esposti alla luce solare e lavare le mani prima di toccarsi gli occhi sono quindi semplici gesti che possono evitare dolorose infiammazioni degli occhi.” (Salute, Humanitas)



**SCIENZA E SALUTE****MAL DI SCHIENA, I NEMICI ESTIVI**

*Anche il **relax** può essere **nemico della schiena**, quando non si prendono le giuste precauzioni.*

I nemici “estivi” che possono riaccendere il dolore sono diversi e molti quando spuntano i **dolori** puntano il dito contro climatizzatore e aria condizionata, cambio di letti e materassi, sport all’aperto senza adeguata preparazione. Ma quali davvero fanno **male alla nostra schiena**?

**MAL DI SCHIENA, ATTENTI ALLA CORSA**

«Sicuramente, tra quelli elencati lo sport senza adeguata preparazione è il nemico peggiore – ricorda il dottor **Luca Attuati** dell’Unità Operativa di **Neurochirurgia** di **Humanitas** –. In realtà i famosi ‘colpi d’aria’ e anche il cambio di letto non sono praticamente **mai responsabili** della **lombalgia**, soprattutto se cronica.

Al contrario di quanto molti pensano, invece, la **corsa** è un **nemico della muscolatura lombare** – avverte lo specialista -, perché tende a sovraccaricarla e a provocare microtraumi continui ai **dischi intervertebrali**, che con l’andare del tempo tendono a logorarsi.

Da evitare anche il **body building**.

Senza adeguata preparazione e in assenza di un professionista che ci consigli e ci segua – dice il medico – è sconsigliato».

**ESTATE, L'OCCASIONE PER RECUPERARE L'EQUILIBRIO**

Con la fine dell’estate c’è una **pausa lavorativa**: la pausa è anche da **sedute errate** e prolungate. Come possiamo prenderci cura della nostra schiena in questo periodo?

«La stagione estiva rappresenta un’ottima occasione per **perdere qualche chilo di troppo** accumulato in inverno – consiglia Attuati –.

Anche lo **stress lavorativo** influisce sul nostro tono muscolare basale, per cui le vacanze ci possono aiutare a **recuperare l’equilibrio** perso tra mille impegni quotidiani».

Sfruttare appieno questo momento è indispensabile per la salute delle ossa e della schiena. «Prendetevi un po’ di tempo per **passeggiare** all’aria aperta – dice il medico –.

Se siete al mare camminate con l’acqua che arriva a mezza gamba e dedicate dieci minuti ad una bella nuotata, a stile libero o dorso, a ritmo blando e regolare».

Se invece vi è già stata diagnosticata una patologia come l’**ernia del disco**, la **stenosi del canale**, la **spondilolistesi lombare**, è meglio evitare sforzi.

«In questi casi – dice il neurochirurgo –, è opportuno affidarsi allo **specialista** per consigli più mirati. La pausa estiva significa avere più tempo per sé stessi, anche per farsi seguire da un professionista che vi aiuti a stare meglio».

*(Salute, Humanitas)*



**PREVENZIONE E SALUTE****COME SOPRAVVIVERE ALLE GAMBE GONFIE?**

*Per molte persone la linea rossa dopo la quale cominciano i problemi arriva d'estate.*

Il **caldo** non è, infatti, la compagnia più adatta se si soffre di **insufficienza venosa** e **varici**.

«Molto spesso è questo il problema degli edemi degli arti inferiori – spiega **Athos Popovich, chirurgo vascolare in forza all'Unità Operativa di Chirurgia Vascolare I di Humanitas** – e che il calore acuisce.

Il caldo favorisce la **vasodilatazione** e quindi per chi soffre di **insufficienza venosa** ciò si traduce in un peggioramento».

In tutti gli altri casi, invece, la **gambe gonfie** potrebbero essere la spia di altri malesseri:

❖ **disturbi cardiaci, renali o linfedemi.**

Ricerare la causa è la prima mossa: chi presenta delle varici evidenti, infatti, potrebbe ugualmente soffrire di **insufficienza venosa** che si presenta in tre gradi:

❖ **lieve, moderata e grave.**

«L'esame scriminante per la diagnosi di insufficienza venosa – continua lo specialista – è l'**ecodoppler venoso degli arti inferiori**. Grazie a questo possiamo capire il grado di incontinenza venosa e la successiva terapia, sia medica che chirurgica».

### **LE GAMBIE GONFIE, UNA MALATTIA PROFESSIONALE**

Non c'è un periodo della vita più adatto di altri a fare questo **esame**, ma appena si presentano i problemi è bene sottoporre i sintomi al medico di famiglia e, eventualmente su suo consiglio, a uno **specialista**.

«L'**insufficienza venosa** è una malattia prevalentemente legata alla familiarità – aggiunge il dottor Popovich –.

La **frequenza** è maggiore se ci sono **familiari** diretti che soffrono del problema.

Ma anche la **professione** è un fattore di rischio:

chi svolge un lavoro che costringe per molto tempo in piedi, come parrucchieri, baristi, camerieri oppure in posizioni obbligate da mantenere a lungo, come ad esempio i camionisti, corre un pericolo maggiore di insufficienza venosa».

Per "arginare" il problema **varici** «il consiglio è sempre quello della **calza elastica**, che comprimendo le vene evita il riempimento delle varici o limita la vasodilatazione – spiega ancora Popovich –.

Certo questo è un mezzo molto **sgradito con il caldo**.

Anche gli integratori venotropi possono aiutare, ma il consiglio, soprattutto se si staziona in luoghi caldi, è quello di **rinfrescare di frequente le gambe**, tenendole all'ombra o bagnandole con **acqua fresca**».

L'unica terapia definitiva per le **vene varicose** è la **chirurgia**.

«Tra i tanti metodi noi prediligiamo la **safectomia tradizionale** – dice Popovich – che riduce il rischio che il disturbo si ripresenti. Il vantaggio di praticarla con **anestesia locale** associata ad una breve sedazione e non in anestesia generale è che il paziente dopo l'intervento, che dura al massimo tra 20 e 40 minuti, dopo 1-2 ore è in piedi e può tornare a casa».

Subito dopo l'intervento, oltre alle terapie indicate dal medico e ai controlli, «è bene che il paziente torni a **muoversi presto**, in modo da favorire il **riassorbimento degli ematomi**.

Non deve star fermo e se si siede deve tenere le **gambe in scarico**.

L'unica precauzione è quella di **non guidare** per circa 10 giorni».

(Salute, Humanitas)



**PREVENZIONE E SALUTE**

## TI MANGI LE UNGHIE? Potresti essere un perfezionista

*Leggendo questo articolo ti attorcigli distrattamente i capelli o ti mangi le unghie?*

Secondo una nuova ricerca, **comportamenti compulsivi** come questi potrebbero rivelare molto più di quanto pensi sulla tua personalità.

Le persone perlopiù impazienti, o che si annoiano o scoraggiano facilmente, hanno maggiori probabilità di assumere comportamenti ripetitivi che si concentrano sul corpo come tormentarsi la pelle, mangiarsi le unghie o tirarsi le ciglia, hanno scoperto i ricercatori.

Lo studio, pubblicato nel numero di marzo del *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, indica il perfezionismo – un tratto che può fare più danni di quanto si pensi – come causa sottostante.

"Riteniamo che i soggetti che adottano questi comportamenti ripetitivi siano dei perfezionisti, incapaci di rilassarsi e di svolgere un compito ad un ritmo "normale", ha spiegato in una conferenza stampa il dottor Kieron O'Connor, professore di psichiatria e principale autore dello studio.

"Pertanto, tendono alla frustrazione, all'impazienza e all'insoddisfazione quando non raggiungono i propri obiettivi. Inoltre, riportano livelli di noia più alti."

Ai partecipanti allo studio sono state poste domande sui loro livelli di noia, rabbia, senso di colpa, irritabilità e ansia. Poi, ogni partecipante è stato esposto a situazioni concepite per provocare queste sensazioni (inclusi *rilassamento stress, frustrazione e noia*).

Nel caso della noia, ad es., il soggetto veniva semplicemente lasciato solo in una stanza per sei minuti.

I partecipanti con una storia di comportamenti irrequieti, concentrati sul corpo, manifestavano una maggiore urgenza di assumere tali atteggiamenti in caso di stress o frustrazione.

Ma non in condizioni di relax.

Se di tanto in tanto ti capita di morderti le unghie, non c'è bisogno di preoccuparsi – probabilmente non stai causando danni. In realtà, i ricercatori dicono che tali comportamenti servono a uno scopo temporaneo quando non siamo capaci di canalizzare la nostra energia in modo più produttivo.

"Gli effetti positivi di queste abitudini sono la stimolazione delle emozioni e un modo (maladattivo) di controllarle," ha spiegato O'Connor in una mail ad HuffPost. "A innescare il comportamento sono in buona parte frustrazione e impazienza, perciò l'azione sostituisce un'attività più costruttiva."

Ma quando si riscontrano difficoltà a interrompere queste abitudini, che arrivano ad interferire con la vita quotidiana, si può incorrere in veri e propri disturbi. L'attrice Olivia Munn, ad esempio, ha parlato della sua lotta contro la **tricotillomania**, un disturbo d'ansia caratterizzato dallo strappamento compulsivo dei peli o dei capelli (nel caso della Munn erano le ciglia)

"Non mi mangio le unghie, ma mi strappo le ciglia", ha rivelato Munn al New York Daily nel 2012. "*Non fa male, ma è davvero fastidioso.*"

**Perciò come interrompere queste abitudini?** Attualmente, ci sono due strade possibili –

- ❖ *una terapia comportamentale* che preveda la sostituzione del comportamento nocivo con un'attività compensativa,
- ❖ *un approccio separato che si concentri sui fattori alla base della tensione*, come il perfezionismo e altre convinzioni negative.

"Ci concentriamo su tutti i pensieri e i comportamenti presenti nelle situazioni che rischiano d'innescare l'abitudine e li modifichiamo attraverso la terapia cognitiva, per fare in modo che si avvicinino di più ai pensieri e ai comportamenti adottati nelle situazioni a basso rischio". "Non affrontiamo l'abitudine direttamente per far sì che il soggetto non sia costretto ad apprendere una risposta compensativa per rimpiazzare il comportamento nocivo". (*Salute, Huffington Post*)



**PREVENZIONE E SALUTE**

## QUAL È LA FRUTTA A BASSO INDICE GLICEMICO?

*Le cose da sapere su indice glicemico, frutta e dieta: i consigli per una dieta sana*

L'**indice glicemico**, o IG, *Glycemic index*, è un parametro numerico utilizzato per misurare la velocità di digestione e assorbimento dei **cibi contenenti carboidrati** (i glucidi), e il loro conseguente effetto sulla glicemia, cioè sui livelli di glucosio nel sangue.

Questo indice, in particolare, misura la capacità di un determinato alimento di **innalzare la glicemia** dopo il pasto rispetto a uno standard di riferimento che è il glucosio puro. Si considerano a

- ❖ **basso indice glicemico** gli alimenti con un **IG inferiore a 55**, di cui fanno parte cibi come lo yogurt, i semi (di girasole, lino, sesamo), pesche e prugne;
- ❖ **moderato indice glicemico**, fra 55 e 75, per esempio riso integrale, pasta, arance;
- ❖ nella categoria ad **alto indice glicemico** troviamo patate, miele, pane bianco e gallette di riso.

Valori come 15 riguardano **zenzero, avocado, noci o mandorle**, mentre erbe e spezie sono classificati con un valore glicemico pari a 5.

Grazie all'indice glicemico è possibile **conoscere meglio gli alimenti che consumiamo** nella dieta abituale, attuando una **scelta più consapevole** rispetto ai valori e i cibi da privilegiare.

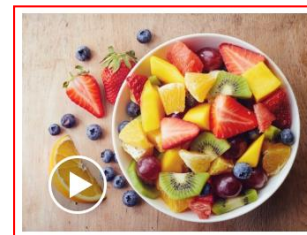
Attenzione però, un **test effettuato negli Stati Uniti** ha sottoposto per cinque settimane un gruppo di 163 adulti in sovrappeso a una dieta alimentare studiata con **quattro regimi differenti**:

- ❖ *a basso indice glicemico, alto indice glicemico, ricco di carboidrati, o povero in glucidi.*

Il risultato? Secondo gli esperti la variante fondamentale è il **basso contenuto di zuccheri**: soddisfatto questo requisito, le differenze dei singoli cibi non risultano altrettanto sostanziali.

### **Top ten frutti indice più basso**

- 1. Avocado**: Purché in dosi moderate, l'avocado può far parte della dieta anche in caso di diabete. Ricco di *antiossidanti*, ha un indice glicemico fra i più bassi.
- 2. Mandorle, noci, nocciole, anacardi, pistacchi** : La frutta secca costituisce una fonte di vitamine, Mg e Omega Tre. Le mandorle contribuiscono a stabilizzare la glicemia, ma attenzione alle quantità!
- 3. Ciliegie** : In grado di combattere le infiammazioni, le ciliegie, ricche di flavonoidi e antocianine, secondo gli studi possono aiutare ad *abbassare il livello di zuccheri nel sangue*.
- 4. Pompelmo** : Sfrutta il frutto fresco come snack o sotto forma di spremuta: il pompelmo è antiossidante, aiuta a ridurre il livello di colesterolo e trigliceridi, fa bene alla circolazione.
- 5. Fragole**: Secondo uno studio effettuato, stimolano l'attività antiossidante dell'organismo e dopo i pasti contribuiscono ad abbassare il livello di zuccheri nel sangue.
- 6. Pere** : Valore glicemico 30 per il frutto fresco, che può essere consumato quotidianamente, ma come per tutta la frutta facendo attenzione alle quantità, che spesso sottovalutiamo.
- 7. Albicocche fresche** : Se la variante sciroppata in scatola può arrivare a un valore pari a 64, le albicocche essiccate presentano un indice glicemico basso (30), tuttavia essendo più alta la concentrazione di nutrienti, in seguito alla riduzione di acqua, risulta maggiore la quantità di calorie e zuccheri.
- 8. Mele**: Indicata da sempre per i diabetici, in realtà esistono frutti classificati con un indice più basso rispetto alla mela, che inganna per il sapore acidulo. Anche nel caso delle mele si anche nella dieta di chi è diabetico, ma senza esagerare.
- 9. Prugne** : Le prugne secche possono aiutare ad abbassare del 18% il rischio di diabete di tipo 2, tuttavia, come spiegano gli studi, risulta fondamentale (questo vale per tutta la frutta) consumare il frutto fresco anziché il succo in quanto il succo ha un IG maggiore.
- 10. Arance** : Valore glicemico **43** Mangiare la parte bianca della buccia è un'ottima abitudine perché contiene **pectina e bioflavonoidi** che moderano l'aumento dell'indice glicemico. (*Salute, Donna Moderna*)



## 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.**



## 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>