



AVVISO

Ordine

1. ORDINE: Progetto “Un Farmaco per tutti” “Una Visita per Tutti”
2. ORDINE: eventi Giugno

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. Poca vitamina D, più rischio di infarto
- 4.



Prevenzione e Salute

5. Come e cosa mangiare quando fa molto caldo
6. PRURITO e ROSSORE della pelle? Può essere PSORIASI: i SINTOMI da non sottovalutare
7. Come avere gambe più leggere riattivando la circolazione



Meteo Napoli

Lunedì 02 Luglio

• Sereno

Minima: 18° C

Massima: 27° C

Umidità:

Mattina = 50%

Pomeriggio = 47%

Proverbio di oggi.....

'A morte 'nzerra 'a porta. La morte chiude la porta.

Poca vitamina D, più rischio di INFARTO

Il deficit di vitamina D sembra correlato anche a un peggiore recupero di infarto del miocardio e maggiori complicanze

Esporsi al sole, quindi, potrebbe far bene non solo alle ossa ma anche al cuore.

Ne sono sempre più convinti i cardiologi, alla luce di nuovi risultati che confermano il legame tra carenza di vitamina D e aumentato rischio di infarto.

Lo studio pubblicato su *Medicine* porta la firma del Centro Cardiologico Monzino di Milano.

«Abbiamo riscontrato che **l'80% dei pazienti colpiti da infarto** presentano un **deficit, totale o parziale, di vitamina D**», spiega Giancarlo Marenzi, Responsabile della Terapia Intensiva dell'ospedale e coordinatore dello studio condotto su 814 pazienti ricoverati con infarto miocardico.

«Inoltre che chi ha i valori più bassi sviluppa una peggiore progressione della malattia nel tempo, un aumentato rischio di mortalità e maggiori complicanze cliniche intra-ospedaliere e a un anno dal ricovero».

Che esista un legame tra la vitamina 'del sole' e la salute del cuore è da tempo ipotizzato. Del resto, i dati epidemiologici sembrano confermarlo:

- ❖ l'incidenza di infarto è **maggiore durante i mesi invernali**, proprio quando diminuiscono le scorte di vitamina D nell'organismo a causa della scarsa esposizione alla luce solare.

«Il prossimo passo - conclude Marenzi - sarà indagare se e in quale misura il compenso del deficit di vitamina D influenza l'esito della terapia in fase acuta. In altre parole, se **l'integrazione di vitamina D può diventare una componente della cura dell'infarto**.

Resta da comprendere se questa interessante vitamina è un fattore di rischio, quindi una possibile causa di infarto, oppure un indicatore di una maggiore fragilità, vale a dire un marker di aumentato rischio individuale». (OK, Salute)



PREVENZIONE E SALUTE**COME E COSA MANGIARE QUANDO FA MOLTO CALDO**

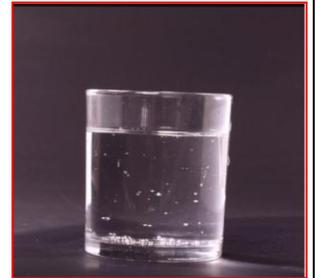
Bere e mangiare correttamente aiuta ad affrontare l'afa e a ridurre i rischi per la salute dovuti alle ondate di calore.

Quando fa molto caldo i bambini, le donne in gravidanza e gli anziani possono soffrire di più ed essere più esposti al rischio di disidratazione. Ecco dieci consigli per un'alimentazione corretta e sicura.

Bere, bere, bere

Bere almeno due litri (otto bicchieri) di acqua al giorno. In estate si perdono minerali con l'aumento della sudorazione e della traspirazione. Per gli anziani è particolarmente importante bere, indipendentemente dallo stimolo della sete. I bambini devono bere di più. Moderare il consumo di bevande con zuccheri aggiunti. **Limitare il consumo di bevande moderatamente alcoliche come vino e birra.**

❖ **Evitare le bevande ad alto contenuto di alcol.**

**Privilegiare la prima colazione**

Rispettare quotidianamente il numero e gli orari dei pasti, soprattutto la prima colazione, che deve essere privilegiata rispetto agli altri pasti. La prima colazione è il pasto più importante della giornata, arriva dopo il periodo di digiuno più lungo nell'arco delle 24 ore e fornisce il «carburante» per tutta la giornata. Non consumare un'adeguata prima colazione, inoltre, predispone ad una maggiore assunzione di calorie nelle ore successive.

Tanta frutta e verdura

Mangiare frutta e verdure fresche di stagione (400 g almeno al giorno). Preferire lo yogurt senza zuccheri aggiunti. Insieme alla frutta, può diventare un ottimo spuntino. Non trascurare la frutta secca (mandorle, noci ecc.), ricca di grassi «buoni», minerali e fibre, ma non esagerare, perché apporta calorie.

**I colori nel piatto**

Preparare i piatti con fantasia, variando gli alimenti anche nei colori. Il colore degli alimenti è dato dalle sostanze ad azione antiossidante (*vitamine, polifenoli* ecc.): più si variano i colori, più completa è la loro assunzione.

Bando ai fritti e cibi elaborati

Moderare il consumo di piatti elaborati e ricchi di grassi. Con il caldo, l'organismo consuma meno energia. È consigliabile, quindi, moderare l'apporto calorico, preferendo una cottura in grado di mantenere inalterato l'apporto di minerali e vitamine, diminuendo anche la quantità di sale da aggiungere durante la preparazione. Condire con olio d'oliva a crudo.

**Privilegiare cibi freschi, poco salati e zuccherati**

Privilegiare cibi freschi, facilmente digeribili e ricchi in acqua e completare il pasto con la frutta. Questa regola va seguita in particolare quando si consuma il pranzo «al sacco», non esagerando con gli spuntini salati o zuccherati.

Un gelato al posto del pasto

Consumare un gelato o un frullato può essere un'alternativa al pasto di metà giornata. Il gelato o il frullato al latte che sostituiscono il pasto vanno inquadrati nell'ambito dell'apporto nutrizionale giornaliero.



Evitare pasti completi

Evitare pasti completi con primo, secondo e contorno quando, durante soggiorni in albergo o in viaggio, è più facile che si consumi al ristorante sia il pranzo che la cena. Optare in una delle due occasioni per piatti unici bilanciati che possono fornire i nutrienti di un intero pasto. Alcuni degli abbinamenti possibili sono pasta con legumi e/o verdure, carne/pesce/uova con verdure.

Poco sale e iodato

Consumare poco sale e preferire sale iodato. La carenza di iodio è ancora un problema: la tiroide condiziona molte funzioni dell'organismo ed ha bisogno del giusto introito giornaliero, garantito dal consumo di soli 5 g di sale iodato. Per gli ipertesi può essere utile consumare sale iposodico o asodico.



Attenzione alla conservazione

Rispettare le modalità di conservazione degli alimenti. Mantenere la catena del freddo per gli alimenti che lo richiedono (*borsa termica per il pic-nic*). Ricordare che cibi conservati a lungo in frigorifero rischiano un peggioramento nutrizionale e/o una contaminazione da microrganismi.

(Salute, Corriere)

PREVENZIONE E SALUTE

PRURITO e ROSSORE della pelle? Può essere PSORIASI: i SINTOMI da non sottovalutare

La psoriasi viene spesso scambiata per altri disturbi della pelle, quali eczema, dermatite, rash cutaneo o una brutta infezione.

A volte può non essere semplice riconoscerla perché ne esistono diverse forme, ognuna delle quali ha delle caratteristiche specifiche. Senza considerare che può variare molto nella sua gravità, il che rende complicato per i malati capire cosa succede alla loro pelle.

«Ogni variante di psoriasi ha sintomi peculiari - spiega Giuseppe Micali, direttore della Clinica Dermatologica dell'Università di Catania -. Ecco quali devono insospettire».

Chi è più a rischio

Di psoriasi soffrono circa 2 milioni e mezzo di italiani. Le manifestazioni tipiche della malattia possono comparire a qualsiasi età, in maschi e femmine senza alcuna differenza. La maggior parte dei pazienti mostra in genere i primi segni tra i 15 e i 30 anni.

Inoltre la sua comparsa è nettamente maggiore in soggetti con familiarità: una persona che ha un parente di primo grado (genitore) affetto da psoriasi ha infatti una probabilità maggiore di poterla sviluppare. «In presenza di segnali sospetti o di qualunque "strana" alterazione della pelle che perdura nel tempo è bene rivolgersi a un dermatologo per avere una diagnosi precisa».



Aree di pelle arrossate, ispessite e desquamanti

Le forme classiche di psoriasi si manifestano più comunemente con placche arrossate e ispessite, ricoperte da squame bianco-argentee, più spesso localizzate a gomiti, ginocchia, cuoio capelluto e regioni palmo-plantari (la pianta di mani e piedi). «Il paziente riferisce nella maggior parte dei casi prurito, bruciore e dolore a carico delle aree interessate - dice Micali -. Talvolta le lesioni, se grattate, possono andare incontro a sanguinamento».



Presenza di pustole

La psoriasi pustolosa è caratterizzata dalla comparsa di pustole sterili contenenti pus, di dimensioni comprese tra due e quattro millimetri, tipicamente localizzate in regione palmo-plantare, che vanno nel tempo incontro a desquamazione. Le lesioni possono associarsi a prurito e dolore, interferendo con le normali attività quotidiane.



Comparsa improvvisa di numerose piccole macchie arrossate

«La psoriasi guttata si manifesta repentinamente con papule e chiazze di piccole dimensioni (tra uno e dieci millimetri di diametro) - spiega l'esperto -, a forma di goccia o di piccola moneta, disseminate soprattutto sul tronco, ma anche agli arti. Spesso compare dopo un episodio febbrile o in concomitanza di un'infezione delle prime vie aeree per lo più della gola. È importante pertanto identificare il focolaio infettivo».

Presenza di chiazze rosse e lucide alle pieghe della pelle

La psoriasi inversa ha una localizzazione opposta rispetto alla forma classica, manifestandosi a livello delle pieghe cutanee quali ascelle, inguine, ombelico, pieghe del seno. È caratterizzata da chiazze arrossate, senza squame, lisce, con aspetto lucente e talvolta umide.



Comparsa di un'eruzione cutanea diffusa con prurito e bruciore

«La psoriasi eritrodermica rappresenta la forma più rara e più grave di psoriasi. Tutta la superficie della pelle appare notevolmente arrossata e desquamante. Si può associare febbre e perdita di calore come pure dolore e prurito. Spesso le tipiche manifestazioni della psoriasi non si osservano perché coperte dal rossore diffuso. Questa forma deve essere prontamente trattata, poiché può essere pericolosa per la vita».



Le terapie

Oggi esistono molti trattamenti in grado di tenere a bada questa malattia cronica: **da creme, gel e unguenti che vanno applicati localmente per contrastare le forme più lievi,**

- ❖ **fino ai nuovi farmaci biologici, utilizzati nelle manifestazioni severe.**

«Indipendentemente dalla gravità delle lesioni è fondamentale curare la psoriasi rivolgendosi al dermatologo - ricorda Micali - sia per evitare che peggiori sia per identificare e limitare i rischi di altre patologie.

Nei pazienti psoriasici possono infatti coesistere altre problematiche (comorbidità), quali artrite, depressione, obesità, diabete, dislipidemia, ipertensione e malattie cardiovascolari, che fanno della psoriasi una "malattia sistemica". È dunque fondamentale un'alleanza tra medico e paziente, che va informato della scelta della cura più adeguata fra le tante opzioni oggi a disposizione».

(Salute, Corriere)

SCIENZA E SALUTE

COME AVERE GAMBE PIÙ LEGGERE RIATTIVANDO LA CIRCOLAZIONE

Scopri la nostra strategia di benessere per diminuire il senso di gonfiore con piccoli trucchi da adottare ogni giorno

Ritenzione idrica e senso di **gonfiore** si combattono a casa, ma anche in... piscina! Pomeriggi alle terme e attività come il nuoto costituiscono una ricetta di salute per chi ha **problemi di circolazione**, perché grazie all'azione dell'acqua è possibile drenare, aiutare il dimagrimento e rassodare favorendo l'eliminazione delle tossine.



A tavola una buona strategia è usare alternative **light** ai soliti cibi in grado di sollecitare il gusto senza appesantire e **ricordarsi di bere tanto**, soprattutto acqua e tisane. Il segreto per **gambe** sane e belle? Adotta uno stile di vita in grado di aiutare il tuo benessere ogni giorno: usare spesso la bicicletta e camminare sono una ricetta anti-tensione capace di dare una scossa alla circolazione.

UN AIUTO DALLA DIETA - Per **gambe leggere** e scattanti è bene ridurre il consumo di **sale** a tavola.

Non tutti sanno che il gusto si può modificare con pazienza e allenamento: inizia a fare attenzione a quanto sali i cibi e prova a diminuire le quantità che usi per l'acqua della pasta o per condire. Settimana dopo settimana ti abituerai a percepire un sapore più naturale.

Via libera a **tisane non zuccherate**, acqua, tanta frutta e verdura.

Soprattutto quando l'afa si fa sentire consumare dei pasti ricchi può aumentare la sensazione di **gonfiore** e **pesantezza**, ecco perché è importante sostituire le tentazioni più caloriche con alternative **light** come frutta fresca, yogurt, miele e abbassare il **consumo di carne rossa**, fritti e salumi

SÌ AL MOVIMENTO - Praticare il **nuoto** aiuta la circolazione e favorisce il dimagrimento e il rassodamento muscolare.

Inoltre, non sovraccaricando le articolazioni, le attività in acqua come il nuoto sono adatte anche a chi ha molti chili da smaltire. Camminare nell'acqua, sul bagnasciuga o in piscina, dona per esempio sollievo alle **gambe** e apporta notevoli benefici al corpo con un **effetto drenante**. In più, per le donne in gravidanza, questa semplice attività può risultare preziosa per tonificare i tessuti e migliorare la **circolazione sanguigna**, con conseguenze positive su stress e umore.

PICCOLE ACCORTEZZE - Attenzione a indossare sempre **tacchi chilometrici**, le scarpe giuste in grado di accompagnarti nella giornata sono fondamentali per il **benessere delle gambe** e della schiena, così come un abbigliamento scelto con gusto senza rinunciare al bisogno di comodità.

Per merenda? Una coppetta di mirtili e frutti di bosco per stimolare il microcircolo.

Quando fai la doccia *alterna poi getti di acqua calda e fredda*, in modo da stimolare la circolazione: è lo stesso principio delle **terme**, che hanno un effetto terapeutico sulla circolazione periferica.

A FINE GIORNATA - Dedicare 15 minuti al proprio benessere non costa nulla, ma è determinante per combattere la stanchezza e ripartire con più slancio. Dopo il lavoro prepara un **pediluvio** con acqua calda e versavi qualche cucchiaio di sale grosso, utile per drenare, bicarbonato e un rametto di rosmarino, antibatterico e deodorante. Puoi aggiungere nell'acqua anche qualche goccia degli **oli essenziali** di pompelmo, *ginepro e cipresso*, che decongestionano e favoriscono il **microcircolo**.

STRATEGIE QUOTIDIANE - Per i piccoli spostamenti usa la bicicletta... e i piedi!

Camminare possiede numerosi benefici a livello cardiovascolare: fallo per almeno 20 min. e con il tempo cerca di aumentare il passo. Ti aiuterà a migliorare l'efficienza del cuore, favorendo il benessere di **vene e arterie**, oltre a mantenere il peso forma e abbassare la pressione arteriosa. Se ami camminare puoi sperimentare *nordic walking, corsa e trekking* andando alla scoperta delle zone naturali: il training giusto per avere **gambe in forma** e una qualità della vita più felice. (*Salute, Tgcom24*)

Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli
LA BACHECA



ORDINE: GLI EVENTI DEL MESE DI LUGLIO

Progetto “Una Visita per Tutti”

Mese di Luglio
 dedicato
 alla prevenzione
 dell’Insufficienza
 Venosa



Mercoledì 04 Luglio (dalle 10.00 alle 18.00)	PORTICI (NA); Via Libertà , n. 244
Sabato 7 Luglio (dalle 10.00 alle 18.00)	FORIO ISCHIA (NA); Via da definire
Martedì 10 Luglio (dalle 15.30 alle 18.30)	FRATTAMINORE (NA): Via da definire
Giovedì 12 Luglio (dalle 10.00 alle 18.30)	PALMA CAMPANIA (NA); Via san Felice (altezza Bar in Villa)
da definire	LACCO AMENO ISCHIA (NA) da definire
da definire	PROCIDA (NA) da definire



Progetto “Una Visita per Tutti” : all’insegna della Prevenzione

Di seguito alcune immagini relative a g|li ultimi eventi.



