



AVVISO

Ordine

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

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. Fermenti lattici, quali preferire?
4. Ortopedia rigenerativa, i concentrati piastrinici per riparare articolazioni
5. UNGHIA INCARNITA: cause, sintomi, rimedi naturali e operazione



Prevenzione e Salute

6. Alopecia, ma lo stress non c'entra
7. Caldo afoso e sonno: qualche dritta per riuscire a dormire



Meteo Napoli

Martedì 03 Luglio

• Sereno

Minima: 20 °C

Massima: 29 °C

Umidità:

Mattina = 50%

Pomeriggio = 47%

Proverbio di oggi.....

L'amico è come a 'o 'mbrello: quanne chiove nun 'o truove maje
(L'amico è come l'ombrello, quando piove non c'è mai)

FERMENTI LATTICI, QUALI PREFERIRE?

L'utilità dei fermenti lattici per la salute è ormai provata, tanto che questi microbi sono definiti “microrganismi vivi e vitali che conferiscono benefici alla salute dell'ospite, quando consumati in adeguate quantità, come parte di un alimento o di un integratore”.

La confusione nella scelta del **probiotico** più adatto al proprio caso sembra però regnare ancora sovrana. Quali sono i fattori da prendere in considerazione?

Il primo punto da tenere a mente è la quantità minima sufficiente per una temporanea colonizzazione dell'intestino da parte dei microrganismi, pari ad almeno 10^9 cellule vive per ceppo e per giorno. Un dosaggio, spiega **Manuela Pastore**, dietista dell'Unità Operativa di Endocrinologia di Humanitas, «difficile da raggiungere in una singola porzione di prodotto alimentare, ma anche con molti **integratori**»

Per quanto riguarda i **ceppi più adatti** in base alla **finalità** che si vuole raggiungere, l'esperta sottolinea che «spesso manca un'informazione completa da parte di molti produttori di alimenti probiotici.

In etichetta – precisa Pastore – dovrebbero essere sempre presenti l'indicazione del **genere**, della **specie** e del **ceppo** contenuto, il **numero minimo di cellule vitali** alla data di scadenza, la dose effettiva di probiotico, le indicazioni derivanti da evidenze scientifiche, i metodi di **conservazione** appropriata, le informazioni sul produttore, la **modalità di assunzione**».

Districarsi nell'ampia **scelta** disponibile, insomma, non è semplice, ma l'esperta non ha dubbi: «Per ogni affezione il **prodotto adeguato** dovrebbe essere consigliato *ad hoc*».

(Salute, Humanitas)



SITO WEB ISTITUZIONALE:

www.ordinefarmacistinapoli.it

[iBook Farmaday](#)

E-MAIL:



ordinefa@tin.it;

info@ordinefarmacistinapoli.it

SOCIAL

– Segui su Facebook

– Diventa Fan della nostra pagina

www.facebook.com/ordinefarmacistinapoli



SCIENZA E SALUTE

ORTOPEDIA RIGENERATIVA, i Concentrati Piastrinici per Riparare Articolazioni

Molto utili nel curare le tendinopatie degli adduttori della coscia

Fino al decennio scorso l'ortopedico era impegnato essenzialmente nell'ortopedia "sostitutiva", cioè si occupava di sostituire le articolazioni danneggiate o i legamenti lesi con impianti protesici o legamenti sintetici.

Oggi gli ortopedici hanno una nuova prospettiva di lavoro e di ricerca, la cosiddetta "ortopedia rigenerativa", che ha come obiettivo rigenerare e non più sostituire ciò che è stato lesa dall'usura, dai traumi o da malattie delle articolazioni. Il dr Ferdinando Landolfi, ortopedico del Cto di Napoli usa **concentrati piastrinici come fonte di fattori di crescita autologhi**, molto utili nella chirurgia ortopedica per il trattamento delle tendinopatie, in particolare quando queste non rispondono ai trattamenti convenzionali. «Da alcuni anni – spiega – conosciamo l'importanza dei concentrati piastrinici nei meccanismi di riparazione tissutale. Sono *piccoli frammenti cellulari ricchi di granuli*, contenuti nel sangue periferico che elaborano, immagazzinano e rilasciano (quando sono attivati) numerosi fattori di crescita capaci di stimolare la replicazione di alcune cellule.



La loro capacità di interferire nei meccanismi di riparazione tissutale ha costituito la base per l'utilizzo del gel piastrinico, **l'azione terapeutica del Platelet-rich plasma** (letteralmente plasma ricco di piastrine o Prp), risiede proprio nei numerosi fattori di crescita contenuti nei granuli».

Questo plasma ricco di piastrine si ottiene da un *prelievo di sangue venoso realizzato attraverso una procedura di centrifugazione*. Il risultato è proprio questo concentrato di piastrine che poi verrà iniettato rilasciando fattori di crescita che possono stimolare in maniera naturale e selettiva la rigenerazione e la guarigione del tessuto lesionato. È anche bene chiarire che la sicurezza di queste iniezioni è massima, perché il concentrato di piastrine si ottiene dal sangue stesso del paziente. Senza donatore esterno.

In particolare, in ambito ortopedico, il Prp viene utilizzato per la cura di malattie ossee e dei legamenti. Più di recente anche nelle patologie infiammatorie tendinee. «Dopo i 30-40 anni – procede lo specialista - i tendini sono soggetti ad un fisiologico invecchiamento con perdita di elasticità e resistenza causate da un basso turnover metabolico, scarsa vascolarizzazione a microtraumatismi ripetuti (sportivi o lavorativi). Ma anche da preesistenti malattie dei tendini e malattie metaboliche (iperuricemia, ipertiroidismo)». Il chirurgo spiega che la risposta biologica del tendine lesionato dipende sempre dalla vascolarizzazione, all'innervazione e dall'infiammazione. Comunque, «*con i derivati piastrinici è possibile ottenere importanti fattori di espansione cellulare che stimolano la migrazione e la crescita cellulare, la formazione di vasi sanguigni, la sintesi di collagene e la differenziazione cellulare*». Sono molte le patologie che possono essere trattate con queste infiltrazioni: si va dalle tendinopatie degli adduttori della coscia agli esiti del **Morbo di Osgood Schlatter**, ma anche tendinopatie del tibiale anteriore e posteriore, fascite plantare e molto altro. E in questo modo è possibile evitare l'intervento chirurgico. «Sono stati dimostrati – risultati molto positivi dall'applicazione nelle lesioni dei legamenti collaterali del ginocchio (di 2° e 3° grado) e in quelle dell'apparato legamentoso della caviglia.

Ancor più interessante è che in nessun caso si sono riscontrate complicanze locali né sistemiche, mentre tutti hanno ottenuto risultati incoraggianti per quanto riguarda la risoluzione del dolore e il tempo di recupero». (*Salute, Corriere del Mezzogiorno*)

PREVENZIONE E SALUTE**ALOPECIA, MA LO STRESS NON C'ENTRA**

Molte volte può esserci una predisposizione genetica dietro la perdita dei capelli. Qualunque siano le cause, la malattia può avere un decorso fulmineo e progressivo

«Come uno tsunami in testa». È una immagine forte, ma è così che ci si può sentire se si inizia a perdere i capelli. E può succedere se si è colpiti da alopecia areata. «Questa malattia – spiega Enrico Rizza, coordinatore scientifico dell'Associazione nazionale alopecia areata - colpisce il 2% circa della popolazione, a tutte le età e spesso inizia in età infantile. In base all'estensione, l'alopecia può essere a chiazze (se la perdita dei peli si presenta in alcune zone), totale (quando la perdita di capelli si manifesta in tutto il cuoio capelluto) o universale (se il soggetto è totalmente privo di capelli e peli del corpo).

La predisposizione genetica e la patogenesi autoimmune sono le cause più accreditate nella "caccia al colpevole" che determina la caduta dei peli». Spesso c'è un meccanismo patogenetico comune fra diverse malattie autoimmuni e non associate all'alopecia: patologia tiroidea, dermatite atopica, celiachia e vitiligine. Accade che «il nostro organismo non riconosce più il nostro apparato pilifero, per cui produce anticorpi contro il follicolo bloccandone l'attività.

Tuttavia, anche nella forme più gravi, i follicoli rimangono vitali e a volte la ricrescita può avvenire senza alcun trattamento».

Si parla molto di stress come causa ma, probabilmente, lo stress sopraggiunge quando il soggetto inizia a perdere i capelli in modo progressivo. Qualunque siano le cause, la malattia può avere un decorso fulmineo e progressivo. Con grande angoscia di chi ne è colpito, la massiva caduta dei capelli e dei peli può avvenire in pochi giorni, con un'evoluzione «capricciosa» che alterna ricrescita e ricaduta. Rizza spiega che dal punto di vista terapeutico, non conoscendo ancora esattamente l'eziopatogenesi, non esiste la terapia. Ma vari approcci terapeutici sì: corticosteroidi, antralina, acido squarico e difenciprone. «Recenti studi fisiopatologici – dice - hanno portato alla scoperta di un nuovo approccio terapeutico: gli inibitori delle Jak (Ruxolitinib e Tofacitinib), per via sistemica. Scenari affrontati in occasione del recente convegno Anaa. Trattandosi di una malattia che riguarda un'alterazione del sistema immunitario, gli specialisti sottolineano da tempo l'importanza di considerare la possibilità di poterla inserire tra le malattie che hanno diritto all'esenzione dal ticket (si pensi ad esempio alla celiachia, alla psoriasi, al diabete e così via). Procedere in questo senso sarebbe d'aiuto per poter accedere ad eventuali terapie che attualmente si stanno sperimentando. «La perdita dei capelli non è una malattia pericolosa per la vita, ma può essere drammatica dal punto di vista psichico, poiché l'improvvisa perdita dei capelli determina una situazione di fragilità interiore, non solo per il soggetto colpito ma anche per i familiari».

Da qui la necessità di costituire l'Associazione nazionale alopecia areata. Nata dall'incontro di tre coppie di genitori, che improvvisamente si sono trovati ad affrontare le difficoltà delle proprie figlie affette da alopecia. Obiettivo dell'associazione: sostenere e supportare i pazienti, ma anche diffondere la conoscenza dei vari problemi che chi ne soffre è costretto a vivere. «È cruciale – conclude Rizza - informare i familiari e le persone interessate su tutto ciò che riguarda la patologia, in particolare lo stato della ricerca e lo sviluppo di nuove terapie. Occorre promuovere e diffondere iniziative per risolvere alcune difficoltà di ordine sanitario, sociale e legale. È importante sensibilizzare l'opinione pubblica sui problemi legati ai rapporti sociali delle persone con alopecia areata e sostenere la ricerca scientifica, raccogliendo fondi attraverso iniziative, incontri e convegni». Solo in questo modo sarà possibile mettere alle corde questo temibile nemico. (Salute, Corriere del Mezzogiorno)



PREVENZIONE E SALUTE**CALDO AFOSO E SONNO:
QUALCHE DRITTA PER RIUSCIRE A DORMIRE**

L'estate è arrivata e con essa le prime ondate di vero caldo e, nelle città, afa. Spesso i problemi maggiori si hanno di notte, quando l'umidità è difficile da sopportare e il sonno viene meno.

Ma alcuni piccoli trucchi possono aiutare a limitare il disagio, come spiega Antonio Voza, responsabile del Pronto soccorso-Eas dell'Irccs Humanitas Research Hospital di Milano

1. Dormire in basso

Una possibile soluzione è il **futon**, il tipico letto giapponese. «Provare a dormire il più in basso possibile - è una buona opzione. L'aria calda, infatti, tende a salire. E chi soffre per le gambe gonfie può metterle su un cuscino per favorire la circolazione».



Nulla vieta anche il pavimento, se la schiena e le ossa lo "sopportano".

**2. I PIEDI FRESCI**

Mani e piedi freschi: le estremità corporee aiutano a regolare la temperatura. Per "raffreddarsi" prima di dormire, quindi «un pediluvio può aiutare - raccomanda l'esperto - ma io dico sempre che è meglio una doccia tiepida: l'effetto rinfrescante sarà più duraturo».

**3. I CIBI
PICCANTI?
MEGLIO di NO**

C'è anche chi suggerisce di mangiare un po' piccante per favorire la sudorazione, un antico rimedio di Paesi come il Messico. Ma non sempre si tratta di una buona idea: «**E' vero - precisa il medico - che il peperoncino stimola la vasodilatazione e aiuta a dissipare il calore, ma fa anche aumentare la temperatura corporea.** La sudorazione è una reazione spontanea dell'organismo per la termoregolazione, non serve accelerare questo processo». Il consiglio anti-caldo, invece, è quello di mangiare leggero.

**4. UN PO' DI
SALE IN PIÙ**

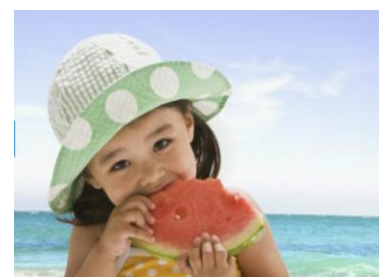
Per evitare cali di pressione, per chi ne soffre, può essere il momento per aggiungere un po' di sale alle pietanze. «**Se non si stanno prendendo farmaci per l'ipotensione, un pizzico di sale in più può andar bene**», dice lo specialista.

Per quanto riguarda poi il refrigerio alimentare, meglio evitare «bevande troppo fredde - raccomanda Voza - .

**5. GELATO O
ANGURIA**

Il gelato va bene, ma se lo si mangia dopo aver giocato mezz'ora sotto il sole a picco in spiaggia ha un effetto ridotto, anzi c'è il rischio di andare incontro a una congestione». Meglio, in ogni caso, una fetta d'anguria rispetto a un cono gelato. Un frutto contiene «acqua, vitamine e sali minerali: *rinfresca, idrata e reintegra*».

(Salute, Corriere)



SCIENZA E SALUTE

UNGHIA INCARNITA: cause, sintomi, rimedi naturali e operazione

Le unghie sono una difesa delle dita e pertanto bisogna prendersene cura, soprattutto se si è soggetti al formarsi di unghie incarnite

L'**unghia incarnita** è un problema doloroso che si presenta di frequente nei **pie**di, ecco perchè vogliamo spiegarvi le **cause**, i **sintomi**, quali **rimedi naturali** e non da adottare, e la possibilità di ricorrere ad un'**operazione** nei casi più complicati. Chiamata in termini medici **onicocriptosi**, l'**unghia incarnita** si manifesta quasi sempre nell'**alluce**, e può causare anche problematiche importanti tanto da incidere negativamente nello stile di vita di chi ne è colpito.

**Cause**

: Nella maggior parte dei casi, l'**unghia incarnita** deriva da un errato modo di **tagliare le unghie**. Non è corretto assecondare la forma del dito arrotondando l'unghia nella sua parte laterale, perchè così facendo crescerà verso l'interno del dito.

L'insorgere dell'**unghia incarnita** può dipendere anche dall'utilizzo di scarpe strette in punta, perchè comprimono le dita e le unghie.

L'**onicocriptosi** può insorgere anche in seguito ad un trauma delle dita dei piedi, come per es. dopo uno schiacciamento. Ma il problema dell'**unghia incarnita** può derivare anche da malattie quali il diabete, l'artrite, l'obesità e l'**onicomicosi**, un'**infezione fungina che colpisce le unghie provocandone la distruzione**.

Sintomi

I **sintomi di un'unghia incarnita** variano in base alla gravità del problema:

- **Lieve**: infiammazione o gonfiore della punta del dito con dolore;
- **Moderato**: infiammazione con pus o emorragia della punta del dito con dolore;
- **Grave**: infiammazione con eccesso di pelle o grave infezione della punta del dito con dolore acuto

Rimedi

: Nei casi di sintomi gravi con un'**infezione in corso è consigliabile un consulto con un podologo**, mentre nei casi di sintomi lievi si può attuare il seguente rimedio:

- Fate un **pediluvio** di 15 minuti con acqua tiepida con bicarbonato di sodio o sale;
- Asciugate con cura i piedi e le dita;
- Utilizzate un triangolo di cotone per inserirlo al lato dell'unghia e indurla a ricrescere esternamente;
- Disinfettate la parte con della e applicate un cerotto o una garza sterile;
- E' consigliabile ripetere queste operazioni tutti i giorni fino alla risoluzione del problema.

In caso di **onicocriptosi** è necessario anche cambiare alcune abitudini:

- Indossate **scarpe comode** che non stringano la punta del piede;
- Indossate calze di cotone o altre fibre naturali per evitare la crescita di funghi e batteri e l'**insorgere di micosi alle unghie**;
- Tagliare le unghie seguendo una linea orizzontale senza tagliare gli angoli.
- Non asportare cuticole o pellicine in prossimità delle unghie.

OPERAZIONE: Nei casi più gravi di **onicocriptosi** si può intervenire con una **piccola operazione chirurgica** in anestesia locale per rimuovere la parte dell'**unghia incarnita**, a cui deve seguire una terapia antibiotica. Esiste comunque la possibilità che il problema non si risolva, e che si debba procedere con un intervento che preveda l'**asportazione totale dell'unghia**.

Per evitare il ricorso all'operazione è possibile l'applicazione di un **tutore sull'unghia** che ne corregge meccanicamente la crescita. Ricordiamo che il **medico podologo** è la figura più indicata. (*Pour femme*)

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 <i>(dalle 10.00 alle 18.00)</i>	PORTICI (NA); <i>Via Libertà , n. 244</i>
Sabato 7 Luglio <i>(dalle 10.00 alle 18.00)</i>	FORIO ISCHIA (NA); <i>Via Francesco Regine, 61</i>
Martedì 10 Luglio <i>(dalle 15.30 alle 18.30)</i>	FRATTAMINORE (NA): <i>Piazza Crispo</i>
Giovedì 12 Luglio <i>(dalle 10.00 alle 18.30)</i>	PALMA CAMPANIA (NA); <i>Via San Felice (altezza Bar in Villa)</i>
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.





Progetto “Un Farmaco per Tutti” :

Di seguito l'articolo pubblicato sul Corriere del Mezzogiorno, 2 Luglio 2018

Il successo di «Un farmaco per tutti» Un aiuto per chi non riesce più a curarsi

Donate fino ad oggi 100mila confezioni di medicine e presidi per un valore di 1,5 milioni



Vincenzo Santagada
Presidente dell'Ordine dei farmacisti della provincia di Napoli e ordinario di Chimica farmaceutica alla Federico II

di Raffaele Nespoli

Un antidoto concreto alla povertà sanitaria che solo nel 2015 ha riguardato oltre 13 milioni di italiani, un milione in più rispetto al 2014, che hanno limitato il numero di visite mediche o gli esami di accertamento per ragioni economiche. Sono in questa condizione 20 famiglie a rischio e 42 povere su 100. Tra gli indigenti aumentano gli stranieri (+6,3 %) e, purtroppo, in queste condizioni ci sono sempre più minori (+3,2 per cento).

Proprio per far fronte a questa emergenza è nato «Un farmaco per tutti», progetto che ha raggiunto numeri da record. Basti pensare che sono state donate sino ad oggi 100mila confezioni di farmaci e presidi, per un valore economico di circa 1 milione e 500mila euro. Questi farmaci e presidi sono andati a chi non può permettersi cure. Con questo progetto solidale l'Ordine dei farmacisti della provincia di Napoli, assieme al cardinale Crescenzio Sepe, è in campo ormai da due anni, un sostegno concreto ai cittadini in difficoltà. Non a caso, Vincenzo Santagada, leader dei farmacisti napoletani, sottolinea come la categoria «si occupi quotidianamente del bene primario delle persone, quello alla salute. Sguardo e braccia operative a sostegno



delle fasce sociali deboli - dice - che in questo momento soffrono e subiscono la cosiddetta povertà sanitaria, sono il primo passo per ridare linfa materiale e spirituale alla società. Napoli ormai rappresenta un modello di raccolta e distribuzione farmaceutica su base volontaristica replicabile in tutta Italia».

L'iniziativa, a carattere permanente (è possibile donare e raccogliere farmaci ogni giorno) e volontario, distribuisce farmaci e dispositivi medico-chirurgici facendo risparmiare oltre un milione di euro al Servizio sanitario nazionale. Le confezioni sono già state donate a Emergency, Croce

Gratis
Con il Camper della salute garantiti i controlli

Rossa, Unitalis, Elemosiniere del Santo Padre, La Tenda, le Suore della Carità di Maria Teresa di Calcutta, La Casa di Tomia. E anche oltre i confini, nel Burkina Faso e in Benin.

Con il progetto «Un farmaco per tutti» l'Ordine dei farmacisti della provincia di Napoli continua, dunque, a tracciare traguardi solidali. Nelle scorse settimane sono stati consegnati medicinali e presidi per un valore di 140mila euro in Burkina Faso. Una risorsa sostanziale per la sopravvivenza della popolazione, che non ha a disposizione neppure medicinali per le prime cure, facilmente reperibili altrove. Si tratta di farmaci

non ancora scaduti, provenienti dalla donazione spontanea da parte di cittadini, aziende e privati che non hanno più bisogno del prodotto anche a seguito del cambio o della fine di una terapia o del decesso di un parente. I medicinali raccolti all'interno delle farmacie sono smistati ai vari enti assistenziali che hanno aderito all'iniziativa.

«In Italia è in crescita la povertà sanitaria. Nel 2015 la richiesta di medicinali da parte degli enti caritativi è risultata in aumento del 6,4% rispetto allo scorso anno. Più di 400 mila le persone che non possono più permettersi i farmaci di cui hanno bisogno; gli

italiani in difficoltà oggi sono oltre 8,8mila» spiega ancora il presidente Santagada.

Accanto a questo progetto l'Ordine dei farmacisti opera anche con «Una visita per tutti» dedicando ogni mese alla prevenzione di una malattia: giugno è incentrato sull'insufficienza venosa.

Con il «Camper della salute» vengono garantiti screening gratuiti a tutti. Un progetto itinerante che ha già fatto tappa il 13 giugno in piazza Vittorio Emanuele a Sant'Antonio Abate, il 15 giugno in via Cesare Battista a Torre del Greco, venerdì 22 giugno nella villa comunale di Villaricca; martedì 26 giugno a Frattaminore (in piazza Atella e in piazza San Maurizio); a Napoli mercoledì 27 giugno in via Leopardi a Fuorigrotta e infine a Bacoli, nella Villa vanvitelliana, venerdì 29 giugno.

«Ogni giorno di povertà è una sconfitta per una società opulenta come quella attuale - conclude Santagada - per questo l'Ordine non ha alcuna voglia di restare a guardare né di fornire assistenza solo a chi può permettersi trattamenti medici».

E grazie ad iniziative come queste che moltissime persone in stato di indigenza riescono comunque a veder garantito il proprio diritto alla cura e alla salute. Un diritto, certo, costituzionalmente garantito, ma non per questo sempre accessibile a tutti.

di R. NESPOLI

