



AVVISO

Ordine

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

Notizie in Rilievo

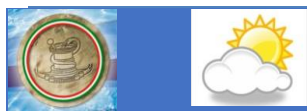
Scienza e Salute

3. CAFFEINA e ALOE per dimagrire, lo sai che non sono efficaci?
4. Adolescenti, come si corregge il seno tuberoso?



Prevenzione e Salute

5. Benessere termali: quali benefici per il corpo e per la mente?
6. Come usare bene l'aria condizionata ed evitare mal di gola (o peggio)



Meteo Napoli

Giovedì 05 Luglio

- Sereno

Minima: 20° C

Massima: 29° C

Umidità:

Mattina = 50%

Pomeriggio = 47%

Proverbio di oggi.....

**Si nasce fortunato, jettate a mmare,
cchè o mare te caccia fore!”**

CAFFEINA e ALOE per dimagrire, lo sai che non sono efficaci?

Caffeina e aloe, assieme a molte altre sostanze quali guaranà, fucus, tarassaco, finocchio e pilosella, sono la base di molti prodotti per dimagrire.

Questi prodotti – spiega la dott.ssa [Elisabetta Macorsini](#), biologa nutrizionista presso Humanitas Mater Domini Castellanza e Humanita. –

- ❖ **non sono né efficaci, né sicuri**, come ha già dichiarato il Ministero della Salute nel 2017 specie se combinati tra loro.



Caffeina, aloe, guaranà, rabarbaro e altre sostanze meno note, combinate insieme per creare preparati galenici, cioè realizzati in farmacia, non hanno dimostrato di essere sicure per la salute di chi le assume. Come dichiarato dall’Agenzia Italiana del Farmaco (AIFA) e dall’Istituto Superiore della Sanità (ISS) non solo non esistono evidenze scientifiche che queste preparazioni siano efficaci per dimagrire, ma la combinazione tra le varie sostanze ritenute innocue, può portare ad effetti collaterali spiacevoli per chi li assume.

Questi prodotti, infine, se anche hanno un effetto dimagrante, tuttavia non è duraturo e si ritorna a prendere peso quando si smette di assumerli. Il desiderio comune a molti di dimagrire rapidamente e senza sforzo ha contribuito a mitizzare questi prodotti.

Tuttavia, per **perdere peso** è necessario cambiare il proprio stile di vita, unendo attività fisica regolare ad abitudini alimentari sane eliminando alcolici, bevande zuccherate, prodotti confezionati, junk food, e concedendosi uno strappo alla regola solo di tanto in tanto.

In questo modo si avranno risultati soddisfacenti sotto ogni punto di vista, senza effetti collaterali e guadagnando il benessere generale di tutto il corpo. (Salute, Humanitas)



PREVENZIONE E SALUTE

BENESSERE TERMALE: quali benefici per il corpo e per la mente?

Le cure termali, e in particolare le acque usate per il benessere della persona, sono conosciute e apprezzate già dai tempi dei Greci e dei Romani, i quali realizzarono monumentali terme pubbliche per uso igienico e curativo.

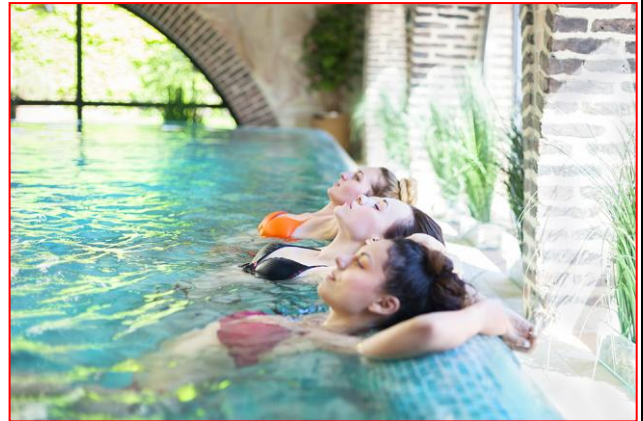
Il loro successo non teme il passare del tempo, infatti sono moltissime le persone che le scelgono come pausa di relax, ma anche per motivi di salute, per curare le malattie più diverse.

Quali sono allora i benefici delle acque termali, e quali i trattamenti più adatti per determinate patologie?

Se è vero che le acque e i trattamenti termali sono utili alla cura di molte patologie, va anche detto che chiunque può trarne evidenti benefici, sia sul fisico che sull'umore. Chi sperimenta i trattamenti termali, infatti, non solo

riscontra un immediato senso di benessere e un miglioramento del proprio umore, ma allontana il rischio di alcune malattie croniche, come l'insufficienza venosa cronica.

Le cure termali, dunque, sono realmente efficaci, tanto che il **Servizio Sanitario Nazionale** ha stilato una **lista delle patologie** che possono trarne beneficio. Le malattie **riconosciute** sono:



riscontra un immediato senso di benessere e un miglioramento del proprio umore, ma allontana il rischio di alcune malattie croniche, come l'insufficienza venosa cronica.

Le cure termali, dunque, sono realmente efficaci, tanto che il **Servizio Sanitario Nazionale** ha stilato una **lista delle patologie** che possono trarne beneficio. Le malattie **riconosciute** sono:

- *Malattie otorinolaringoiatriche e delle vie respiratorie*
- *Rinopatia vasomotoria*
- *Bronchite cronica semplice accompagnata a componente ostruttiva*
- *Malattie cardiovascolari*
- *Postumi di flebopatie di tipo cronico*
- *Malattie ginecologiche*
- *Sclerosi dolorosa del connettivo pelvico di natura cicatriziale e involutiva*
- *Leucorrea persistente da vaginiti croniche aspecifiche e distrofiche*
- *Malattie dell'apparato urinario*
- *Calcolosi delle vie urinarie e sue recidive*
- *Malattie dell'apparato gastroenterico*
- *Dispepsia di origine gastroenterica e biliare; sindrome dell'intestino irritabile varietà con stipsi*
- *Malattie reumatiche*
- *Osteoartrosi ed altre forme degenerative*
- *Reumatismi extra-articolari*
- *Malattie dermatologiche*
- *Psoriasi*
- *Dermatite seborroica ricorrente.*

CURE TERMALI: NON SOLO ACQUA!

Le cure termali comprendono i **fanghi**, le **grotte** e le **acque minerali** utilizzati a scopo terapeutico, preventivo e riabilitativo e devono essere **prescritte dal medico**. Le stazioni termali, i cui requisiti sono disciplinati, come le acque, dalla Legge 16 luglio 1916, n. 947 e attuati dal R.D. 28 settembre 1919, n. 1924, possono utilizzare solo acque autorizzate dal Ministero della Sanità che ne verifica periodicamente **caratteristiche e potere terapeutico**. (*Salute e Benessere*)

PREVENZIONE E SALUTE

Come usare bene l'ARIA CONDIZIONATA ed EVITARE MAL DI GOLLA (o peggio)

Gli sbalzi di temperatura (passando da esterni torridi a interni gelati) possono mettere a dura prova le vie respiratorie, specie se hanno già qualche problema: l'unica soluzione è usare i condizionatori in modo corretto, innanzitutto senza esagerare

IL RISCHIO MAGGIORE

Fino a qualche tempo fa erano gli americani i fanatici dell'aria condizionata, quelli che in uffici e negozi sparavano getti d'aria ghiacciata incuranti delle temperature torride all'esterno.

Ora però la tendenza è arrivata anche da questa parte dell'oceano: basta entrare in un centro commerciale per congelarsi quasi all'istante. Il sospetto che tutto ciò non sia salutare c'è da tempo, ora una ricerca pubblicata su *Clinical and Translational Allergy* elenca punto per punto i motivi per cui l'apparato respiratorio è messo a rischio dall'uso eccessivo e scorretto dell'aria condizionata.

«Il problema maggiore è il passaggio immediato, senza gradualità, da un ambiente con aria calda a uno molto raffreddato:

- ❖ **la diminuzione improvvisa della temperatura, senza possibilità di adattamento, stimola l'irritazione e l'infiammazione delle vie aeree**, favorendo pure le infezioni spiega D'Amato.

Anche sbalzi di temperatura di due o tre gradi sono deleteri, ma quando il divario supera i cinque gradi il rischio di conseguenze negative è alto».

Che cosa succede arrivando al freddo

Che cosa succede nelle vie respiratorie quando dal caldo della strada entriamo in un locale freddo? Innanzitutto

- ❖ *le ciglia sulle cellule che tappezzano le vie aeree e aiutano a espellere micropolveri o germi si bloccano,*
- ❖ *i vasi sanguigni locali si restringono e così scarseggia l'apporto di nutrienti e ossigeno alle mucose e al sistema linfatico locale;*
- ❖ *la frequenza respiratoria aumenta, contribuendo a raffreddare rapidamente trachea e bronchi e comportando pure un'evaporazione più marcata e veloce del sottile strato di fluido che ricopre le vie aeree per proteggerle.*

La conseguenza è che si «seccano» di più e quindi si irritano, con incremento dell'infiammazione locale e contemporaneo calo delle difese: «Al freddo infatti diminuisce o addirittura si blocca l'attività dei macrofagi (cellule del sistema immunitario che si trovano nelle mucose:

- ❖ *sono gli "spazzini" dell'organismo e una prima difesa nei confronti dei germi, ndr) ed è perciò più probabile contrarre un'infezione».*

LA TEMPERATURA «LIMITE»

«La normativa indica di **non scendere improvvisamente al di sotto dei 22°C**, ma gli studi dimostrano che i danni alle vie aeree si vedono già se la temperatura è inferiore a 24°C:

se fuori è molto caldo, passare di punto in bianco in un'auto o un negozio raffreddato a 23-24°C senza aver modo di adattarsi a temperature intermedie è già uno shock per l'apparato respiratorio.

La prima regola, quindi, è tenere l'aria condizionata a temperature non inferiori ai 24°C e fare in modo che il passaggio dal caldo al freddo sia sempre graduale». Un esempio?

- ❖ **Non programmare l'impianto di casa in modo che sia gelido al nostro arrivo, ma accenderlo quando torniamo perché l'aria si raffreddi in nostra presenza.**





PERSONE MAGGIORMENTE SOGGETTE A PROBLEMI

Le bronchiti e le polmoniti estive dipendono spesso dall'uso sconsiderato dell'aria condizionata, a maggior ragione se i filtri non sono adeguatamente puliti e veicolano microrganismi dannosi.

L'abitacolo delle auto è un esempio tipico di ambiente che può diventare poco salubre proprio per questo motivo: *l'aria condizionata gelida unita a cruscotto e tappetini poco puliti possono irritare non poco le vie aeree*. Il rischio c'è per

tutti, ma i pazienti che già soffrono di malattie respiratorie hanno una probabilità più alta di andare incontro a guai da aria condizionata: chi ha una rinite e il naso ostruito e congestionato, per es. gli allergici ai pollini, quando la temperatura dell'aria cala tende a iperventilare ancora di più e gli effetti di irritazione e infiammazione si acuiscono. Lo stesso succede in chi soffre d'asma o nei pazienti con broncopneumopatie croniche ostruttive, come enfisema o bronchiti croniche: ***l'aria fredda stimola i recettori della tosse, induce lo spasmo e la contrazione dei bronchi*** e può perciò portare a crisi respiratorie anche consistenti». L'aria condizionata, poi, ha effetti più dannosi su chi fuma:

- ❖ **la bronco-costrizione da freddo** in questi soggetti è più accentuata e il rischio di respirare peggio è concreto, anche perché il fumo si associa ad anomalie delle cellule che tappezzano le vie aeree, che diventano meno capaci di spazzare via tutto ciò che potrebbe irritarle.

LA SCIARPINA D'ESTATE

Altrettanto necessario seguire le regole per la **manutenzione degli impianti, pulendo e cambiando i filtri del condizionatore** di casa e dell'auto quando previsto. Attenzione poi agli impianti con il ricircolo di aria, usato spesso in centri commerciali e negozi per diminuire i costi del condizionamento: riducendo gli scambi d'aria con l'esterno sale la probabilità di concentrare nell'aria fredda e secca all'interno inquinanti di vario tipo, dai pollini ai composti irritanti, dai virus ai batteri. «Se dobbiamo andare in un centro commerciale che sappiamo sarà gelido, per proteggerci è bene **portare con sé un golf o una sciarpa** con cui coprire la bocca per poter respirare aria più calda».



NON SOLO BRONCHI, ANCHE DENTI E OCCHI NE RISENTONO

L'aria condizionata non fa male solo ai bronchi. I colpi d'aria possono far contrarre i muscoli in maniera anomala provocando dolori e un maggior rischio di contratture e strappi. Un classico, **il torcicollo da aria condizionata** quando il getto è diretto proprio su collo e spalle; comune il **mal di schiena**, da cui ci si può salvare coprendosi in maniera adeguata e non stando sotto alle bocche dell'impianto. Coprirsi è necessario anche per evitare **problemi gastrointestinali**. C'è poi il **mal di testa da aria condizionata**, che di solito passa appena si torna a temperature normali; perfino il **mal di denti** può peggiorare se l'ambiente è troppo freddo e anche gli occhi ne risentono, perché l'aria gelida e la scarsa umidità che spesso si accompagna alla climatizzazione possono seccare la **congiuntiva** e contribuire a infiammarla.

Una regola che vale sempre per proteggerci?

- ❖ **Bere molto:** una buona idratazione mantiene più attive e in salute tutte le mucose, ha un effetto positivo sui muscoli e consente di sopportare vasodilatazione e la vasocostrizione.

PRO E CONTRO DI DEUMIDIFICATORE E VENTILATORE

Se il condizionatore non è anche un climatizzatore, quindi non può controllare il livello di umidità, tende a seccare troppo l'aria acuendo i fastidi per le mucose e aumentando la probabilità di disturbi respiratori. Visto che gran parte del malessere da caldo è dovuto all'eccesso di umidità, una soluzione può essere il solo *deumidificatore*: seccando un po' l'ambiente, il comfort aumenta e quando la temperatura non è torrida può bastare. **Ancora meglio il ventilatore allora?** Non è detto, perché smuove l'aria senza influenzare temperatura e umidità: *basta, se caldo e umidità non sono eccessivi*, altrimenti muovere l'aria non aiuta granché a sentire refrigerio e accelera il processo di disidratazione corporea che può rivelarsi deleterio per anziani o bimbi piccoli. (*Salute, Corriere*)

PREVENZIONE E SALUTE**ADOLESCENTI, COME SI CORREGGE IL SENO TUBEROSO?**

*Colpisce il seno nella **fase del suo sviluppo**, a partire dalla pubertà e per molte adolescenti è un problema da risolvere.*

Il **seno tuberoso o stenotico** è un'anomalia mammaria sempre più comune. Le ragazze che soffrono di questa malformazione evolutiva presentano

❖ **Mammelle Strette e Allungate, Cadenti, fin dalla giovanissima età.**

Ne parliamo con il prof. **Marco Klinger**, Responsabile di Chirurgia plastica in Humanitas e grande esperto di questo tipo di anomalie.

LE CAUSE

“La ghiandola mammaria si sviluppa in maniera anomala e risulta concentrata nella zona posta dietro l'areola, presentandosi strozzata nella parte inferiore, stenotica appunto, e pendendo in maniera innaturale verso il basso.

Non sono ancora del tutto chiarite le cause alla base di questa anomalia e della loro sempre maggior incidenza, sembra possano giocare un ruolo gli **inquinanti ambientali** e gli ormoni assunti tramite l'alimentazione”.

“Fa eccezione la **sindrome di Poland**, una rara anomalia che si caratterizza per l'assenza o per la ridotta presenza di una mammella, in cui a volte manca anche muscolo pettorale. Si pensa che la sindrome di Poland possa aver origine in un'anomalia della vascolarizzazione embrionale, che determina insufficienza di afflusso nella zona pettorale e conseguenti malformazioni”.

L'INTERVENTO CHIRURGICO: L'UNICA VIA

L'unico modo per correggere il **seno tuberoso** è la **chirurgia plastica**. Ma, allo stesso tempo, è solo mediante un corretto inquadramento diagnostico e con le giuste conoscenze tecniche che si può progettare l'intervento appropriato per ogni paziente, così da ottenere una correzione chirurgica che garantisca risultati naturali e stabili.

COME AVVIENE L'INTERVENTO?

Se ben condotto, l'intervento lascia solo una **cicatrice poco visibile** intorno all'areola e richiede il ricovero in ospedale per una sola notte.

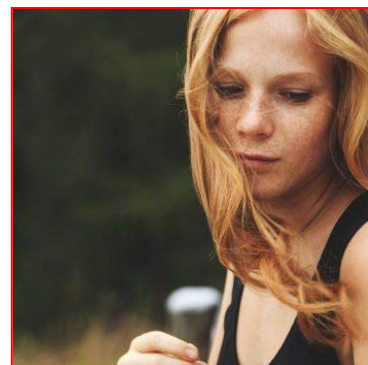
I punti sono riassorbibili e dunque non necessitano di essere tolti dal chirurgo. Nei casi più **gravie** a seconda delle disposizioni regionali, l'intervento è a carico del **Sistema Sanitario Nazionale** e dunque non è oneroso per la paziente.

“L'intervento prevede il rimodellamento della ghiandola mammaria – ha spiegato lo specialista – e viene condotto in anestesia generale e pertanto la donna che vi si sottopone non avverte alcun dolore.

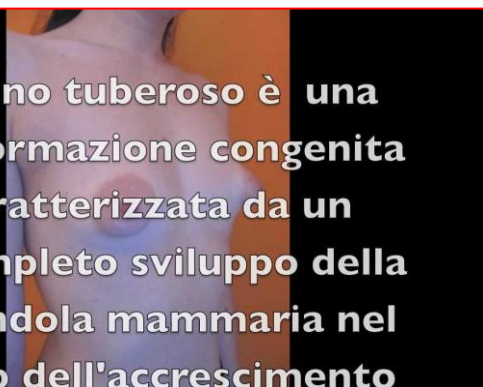
Il **rimodellamento** avviene con raffinate tecniche chirurgiche, che nella stragrande maggioranza dei casi prevedono l'impiego di grasso autologo, cioè della paziente stessa (il *lipofilling*, con prelievo di pochi cc di grasso dall'addome o dai fianchi) e a volte l'impianto di protesi di silicone, sempre con lo scopo di conferire alla mammella la forma corretta, tondeggiante.

La scelta del tipo di trattamento viene calibrata sulla singola paziente, in maniera completamente personalizzata e tenendo conto delle caratteristiche delle mammelle”.

(Salute, Humanitas)



Il seno tuberoso è una malformazione congenita caratterizzata da un incompleto sviluppo della ghiandola mammaria nel corso dell'accrescimento



Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli
LA BACHECA



ORDINE: GLI EVENTI DEL MESE DI LUGLIO

Progetto “Una Visita per Tutti”

<p>Mese di Luglio dedicato alla prevenzione dell'Insufficienza Venosa</p>	
<p>Mercoledì 04 Luglio (dalle 10.00 alle 18.00)</p>	<p>PORTICI (NA); Via Libertà , n. 244</p>
<p>Sabato 7 Luglio (dalle 10.00 alle 18.00)</p>	<p>FORIO ISCHIA (NA); Via Francesco Regine, 61</p>
<p>Martedì 10 Luglio (dalle 15.30 alle 18.30)</p>	<p>FRATTAMINORE (NA): Piazza Crispo</p>
<p>Giovedì 12 Luglio (dalle 10.00 alle 18.30)</p>	<p>PALMA CAMPANIA (NA); Piazza A. De Martino</p>
<p>da definire</p>	<p>LACCO AMENO ISCHIA (NA) da definire</p>
<p>da definire</p>	<p>PROCIDA (NA) da definire</p>



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 Tonina. 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

