



AVVISO

Ordine

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

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. Che cosa sono le cellule staminali?
4. La sera ci viene fame perché aumenta l'ormone che stimola l'appetito



Prevenzione e Salute

5. Bottiglie lasciate al sole e plastica riscaldata provocano il cancro?
6. BACIARE fa bene alla salute: 5 motivi per farlo più spesso
7. Quando le CURE non sono ESSENZIALI: ecco le principali



Meteo Napoli

Mercoledì 11 Luglio

- Sereno

Minima: 21° C

Massima: 31° C

Umidità:

Mattina = 53%

Pomeriggio = 56%

Proverbio di oggi.....

'A verità è figlia d' 'o tièmpo

L'UTILIZZO DEL TAPPO DI SUGHERO PER AMMORBIDIRE IL POLPO IN COTTURA!!

Il segreto che raccontiamo si basa sui tannini presenti nel tappo di sughero che, reagendo con le molecole del polpo, dovrebbero renderlo più morbido... leggenda metropolitana!!!

L'usanza del tappo di sughero nasce nel sud Italia dove esisteva in passato la tradizione del polpo cotto e venduto per strada.

Possiamo facilmente immaginare le difficoltà del *polparo* nell'immergere le braccia in grandi pentole bollenti alla ricerca del polpo da tagliare per la vendita.

I polpi venivano legati ad uno spago, a sua volta legato al turacciolo. Quest'ultimo poiché galleggiava

era facilmente raggiungibile con una forchetta che permetteva d'estrarre dalla Court-Bouillon il polpo senza rischio di gravi scottature.

Le prove fatte in laboratorio sulle cotture del polpo con e senza tappo di sughero, hanno riscontrato che non vi è alcuna differenza sostanziale.



CHE COSA SONO LE CELLULE STAMINALI?

Sono cellule “giovani” che si moltiplicano e non hanno ancora assunto la funzione e la conformazione definitiva.

Ne esistono di due tipi: **Embrionali** e **Adulte**.

Staminali embrionali: sono presenti esclusivamente nell'embrione nelle primissime fasi dello sviluppo e possono generare tutti i tipi cellulari.

Le **staminali adulte** si trovano nei tessuti già maturi, dove servono come fonte di ricambio cellulare (es., la pelle va incontro a un continuo rinnovamento che non sarebbe possibile se non avesse una sua riserva di staminali che, moltiplicandosi forniscono la “materia prima” per il ricambio cellulare).

Per i trapianti: Le cellule staminali sono al centro della ricerca medica perché il loro sviluppo può essere indirizzato in lab. per ottenere tessuti di diverso tipo, e potrebbero costituire la materia prima per i trapianti. (*Focus*)

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



PREVENZIONE E SALUTE**LA SERA CI VIENE FAME PERCHÉ AUMENTA L'ORMONE CHE STIMOLA L'APPETITO**

Per resistere alle tentazioni è meglio non saltare pranzo e merenda: negli orari serali infatti calano il peptide YY e la leptina che danno sazietà. Non arriviamoci affamati

Alla sera è dura rinunciare a un boccone di più, fermarsi prima del bis di quel piatto che ci piace tanto o resistere a un cioccolatino di fronte alla televisione.

C'entra il fatto che la maggior parte di noi soltanto a cena riesce a sedersi a tavola con tranquillità e un po' di tempo a disposizione, ma ora si è scoperto che il poco controllabile appetito serale dipende, almeno in parte, da come cambiano nell'arco della giornata le concentrazioni degli ormoni che segnalano fame e sazietà.

IL RUOLO DEGLI ORMONI

Uno studio pubblicato sull'*International Journal of Obesity* infatti dimostra che

- ❖ dal tardo pomeriggio in poi abbiamo in circolo meno ormoni che ci aiutano a non esagerare col cibo
- ❖ mentre quelli che ci portano ad aver voglia di mangiare sono, man mano che si fa sera, più abbondanti

LO STUDIO

Per valutarlo ha fatto mangiare ai volontari, alle 9 del mattino o alle 4 del pomeriggio dopo un digiuno di otto ore, un pasto da circa 600 calorie; dopo un paio d'ore tutti hanno sostenuto uno «stress test» sperimentale, tenendo immersa una mano in acqua fredda per due minuti (non è una tortura fine a se stessa, ma un metodo usato in laboratorio per indurre uno stress controllato uguale per tutti).

Quindi la psichiatra ha misurato nel sangue il **CORTISOLO**, ormone dello stress, e **ormoni coinvolti nel controllo dell'appetito come la GRELINA**, che ci porta ad avere fame, o il **peptide YY** e la **LEPTINA**, che invece ci rendono sazi; ai volontari è stato anche chiesto di valutare attraverso un questionario il proprio livello soggettivo di fame o sazietà.

Dopo un'altra mezz'ora, l'ultima parte dell'esperimento: per capire la capacità di controllo di fronte al cibo nei diversi momenti della giornata, a tutti è stato offerto un ricco buffet in cui erano a disposizione pizza, patatine, biscotti, cioccolato.

SE SAPPIAMO CHE LA SERA AVREMO FAME...

I risultati mostrano che

- ❖ **al mattino la sensazione di fame è inferiore rispetto alla sera**; non è solo una sensazione, però, perché a cena o giù di lì è più bassa la concentrazione in circolo del **peptide YY**, che riduce l'appetito.
- ❖ **Alla sera**: sale invece la **Grelina**, l'ormone che ci spinge a mangiare, con un effetto evidente soprattutto nei mangiatori compulsivi: in questi soggetti al mattino la grelina è particolarmente bassa, alla sera molto elevata.

Inoltre se siamo **STRESSATI** c'è sempre una tendenza all'incremento degli ormoni della fame, ma alla sera la faccenda diventa «esplosiva» perché, quando arriviamo a fine giornata sotto pressione, l'aumento degli ormoni che spingono a cercare consolazione nel cibo è ancora più marcato rispetto a quando siamo di buonumore. «Alla sera anche per motivi ormonali è più probabile mangiare di più e troppo senza che ce ne accorgiamo, soprattutto se si soffre di **binge eating** o se si è sotto stress».

(Salute, Corriere)



PREVENZIONE E SALUTE

BOTTIGLIE LASCIATE AL SOLE E PLASTICA RISCALDATA PROVOCANO IL CANCRO?

È un « tormentone » che a volte ritorna e un messaggio di allerta circola, con insistenza, sui cellulari. Ecco la verità spiegata da un esperto oncologo

Su WhatsApp circola con insistenza questo messaggio:

- « Il veleno che esce dalla plastica riscaldata è chiamato **Antimonio** ed è stato denunciato per lungo tempo.

Se lasciate la vostra bottiglia di plastica con acqua in macchina durante i giorni caldi e bevete l'acqua dopo che è stata riscaldata, correte il rischio di sviluppare il cancro al seno. I medici spiegano che

- ❖ **il calore induce la plastica a emettere un residuo chimico tossico che produce questo tipo di malattia nel seno.**

Questo elemento è lo stesso trovato nel tessuto mammario con il cancro.

Quindi per favore non prendete l'acqua da bottiglie di plastica che sono state riscaldate e passate questo a tutte le donne.

Non riscaldate nel forno (forno a microonde), cibo in contenitori di plastica ma in contenitori di ceramica o di vetro che sopportano il calore. Le donne devono essere informate per evitare il problema. Non tenete queste informazioni per voi ma condividete!».

Negli ultimi anni, il problema del presunto pericolo per la salute rappresentato dall'acqua contenuta in bottiglie di plastica è stato spesso portato all'attenzione del grande pubblico, specie tramite i social media. Cosa c'è di vero?

«Un allarme non solo italiano - precisa Massimo Di Maio, direttore dell'Oncologia all'Ospedale Mauriziano di Torino -: qualche mese fa, uno studio pubblicato sulla rivista scientifica *European Journal of Cancer* ha evidenziato che il 15% degli inglesi intervistati si è detto convinto che ci sia un'associazione tra l'abitudine di bere acqua da bottiglie di plastica e il cancro. In realtà,

- ❖ **non c'è alcuna dimostrazione scientifica di questo rischio:** anche negli esperimenti più "estremi", in cui le bottiglie sono state riscaldate per molte ore, la quantità di sostanze rilasciate nell'acqua è risultata di gran lunga inferiore ai limiti ritenuti sicuri per la salute».

Da dove può avere origine, allora, questa «bufala»?

«Il presunto rischio di tumore al seno nasce dal fatto che alcune delle sostanze contenute nelle bottiglie di plastica che vengono "rilasciate" dopo intenso riscaldamento sono considerate in grado di modificare i livelli e l'attività degli ormoni nel corpo, ma - anche in questo caso - le quantità ragionevolmente presenti nell'acqua sono molto più basse di quelle potenzialmente pericolose.

Ovviamente, per ridurre ancora di più un rischio che appare già trascurabile, conviene rispettare il consiglio di non lasciare le bottiglie troppo tempo al sole. Una ragionevole prudenza».

E per quanto riguarda il pericolo di riscaldare nel forno a microonde cibo in contenitori di plastica?

«Anche in questo caso, ad oggi non esiste alcuna evidenza scientifica seria di associazione tra il forno a microonde e il rischio di sviluppare tumori - spiega l'esperto -.

L'unico rischio concreto per la salute, quando si usa il microonde, è che produce un **riscaldamento meno efficace nell'eliminare eventuali batteri**, quindi andrebbero cotti in questo tipo di forno solo cibi adeguatamente conservati prima dell'impiego. È poi importante usare solo contenitori che siano esplicitamente approvati per il riscaldamento nel forno a microonde: alcuni tipi di plastica lo sono, ma molti altri no, e il calore può rilasciare sostanze potenzialmente tossiche nel cibo».



COSA PROVOCA CERTAMENTE IL CANCRO AL SENO?

«A differenza del presunto rischio legato all'uso del forno a microonde e alla plastica esposta al sole, ci sono alcuni fattori che, in maniera scientificamente provata, *influenzano il rischio di sviluppare un tumore al seno*. Ad es., **l'obesità** (soprattutto dopo la menopausa) e lo scarso esercizio fisico fanno salire le probabilità di ammalarsi, mentre l'alimentazione ricca di frutta, verdura e fibre ha un ruolo protettivo.

❖ **L'elevato consumo di alcolici e di grassi animali** e il basso consumo di fibre vegetali sono stati associati a aumentato rischio di carcinoma mammario.

❖ per una donna il rischio di sviluppare il cancro al seno è maggiore se la madre, la sorella o la figlia ne sono già state colpite, specie se in giovane età (prima dei 40 anni)». (*Salute, Corriere*)

PREVENZIONE E SALUTE

BACIARE fa bene alla salute: 5 motivi per farlo più spesso

L'amore è una scossa di benessere. Così come la sua manifestazione principe, ovvero il bacio. Ecco 5 motivi per baciare più spesso!

L'amore e le sue espressioni sono una **scossa di benessere**: ecco 5 motivi per cui baciare fa bene alla salute!

1. Fa da antirughe effetto lifting :

Le labbra si sfiorano e il **battito cardiaco aumenta**: durante un bacio **i livelli di cortisolo diminuiscono**, mentre l'organismo è attraversato da una profonda scossa di benessere.

Sai che baciare è una **ginnastica antirughe**? Sono 29 i muscoli coinvolti mentre si bacia: un movimento plastico che può coinvolgere tutto il corpo, **quanto più è intenso il trasporto** e profonda l'emozione. Effetto lifting naturale. Perché baciare tonifica, illumina e distende.

2. È antistress e allevia il dolore

Durante un bacio nell'organismo vengono prodotte sostanze naturali dall'**effetto narcotico 200 volte più intenso della morfina**. Emblema dell'amore romantico, il **bacio alla francese**, grazie ai neurotrasmettitori prodotti, ha effetti antistress e **fa bruciare circa 3 calorie**, fino a 13 calorie per un bacio di sessanta secondi. Il corpo inoltre rilascia **serotonina, dopamina e ossitocina**, ormone coinvolto nella gestione del dolore. Grazie all'effetto vasodilatatore, poi, baciare può aiutare a **combattere dolori mestruali e mal di testa**.

3. Dona pace e felicità

Mentre baci, lo stress diminuisce e gli **ormoni del piacere hanno un'impennata**. L'epidermide si distende, le difese si abbassano e grazie alle endorfine l'umore migliora.

Un bacio **allontana l'ansia e rimette in pace col mondo**: quando rabbia e scoraggiamento ci assalgono, **ritrovare il contatto con l'altro** dona una felicità ancestrale, perché è un gesto di cura che rimanda all'infanzia e alla preistoria, quando la madre sminuzzava in cibo per passarlo ai piccoli attraverso la bocca. Un'indagine ha evidenziato come **il bacio migliori l'umore delle persone** poiché contribuisce ad **abbassare i livelli di cortisolo**, l'ormone dello stress.

4. Fa bene al cuore e alle difese immunitarie

Baciare allena il cuore: le **pulsazioni aumentano**, viene pompato più sangue e grazie all'attività il muscolo si rafforza con **effetti benefici per la circolazione**.

Baciare può migliorare i **sintomi legati alle allergie di stagione**, infatti fra le persone che si baciano sono stati riscontrati **livelli più bassi della proteina IgE**.

Un bacio ha **un'influenza positiva sulla risposta del sistema immunitario** e sulla produzione di anticorpi, per questo **favorisce il benessere dell'organismo** in senso fisico e psichico.

5. Migliora la giornata: Una ricerca ha dimostrato che il **bacio del buon giorno** aiuta a essere più efficienti sul lavoro, con effetti positivi per l'autostima. (*Salute, Donna Moderna*)



PREVENZIONE E SALUTE

Quando le CURE non sono ESSENZIALI: ecco le principali

Ci sono situazioni in cui l'assunzione di medicinali o l'esposizione a procedure invasive non solo si dimostrano inutili e costose, ma sono anche dannose per la salute.

Secondo uno studio pubblicato su *Jama*, i farmaci e gli esami clinici più abusati e perché. Ne parliamo con Andrea Labruto, specialista Igiene e Medicina Preventiva di Humanitas.

La lista del New England Journal of Medicine

Rendere l'assistenza sanitaria più efficace e più sicura per il paziente e meno dispendiosa è il proposito di chi, negli Stati Uniti, ha condotto uno studio per segnalare i **trattamenti medici** che più spesso vengono eseguiti in assenza di una reale necessità, i medicinali più abusati in assenza di un bisogno e quei test che, se effettuati senza criterio, risultano potenzialmente dannosi.

Circoscrivendo i 10 articoli scientifici che stavano alla base delle pratiche cliniche più comuni, i ricercatori sono stati quindi in grado di stilare una lista dei **farmaci** più impropriamente utilizzati.

Dall'ecografia alla carotide a quella transesofagea

Dall'indagine statistica è emerso che gli esami più inutilmente prescritti risultano essere

- **l'esame ad ultrasuoni della carotide**,
- la **tomografia computerizzata** usata sui pazienti con sintomi respiratori lievi,
- **l'angiografia polmonare tac**, di cui si fa largo uso in pronto soccorso,
- **l'ecografia transesofagea**, tecnica invasiva utilizzata per diagnosticare problemi cardiaci.

L'ANTIBIOTICO nella lista di trattamenti non sempre necessari

Stesso discorso vale per gli **antibiotici** che, se assunti quando non strettamente necessari (per es. in presenza di una *infezione virale*), possono provocare ceppi di batteri resistenti.

Anche l'uso eccessivo delle **tecniche di imaging sul cuore**, la cui diffusione è triplicata solo negli ultimi 10 anni, non ha portato sempre a un significativo beneficio in termini di numero di diagnosi a buon fine.

Esami inutile possono quindi essere evitati se si usano dei procedimenti specifici e un raccordo anamnestico più preciso.

Secondo uno studio in cui i pazienti sono stati seguiti per 18 mesi non ci sono benefici effettivi per l'ossigenoterapia in pazienti con **broncopneumopatia**.

Infine, secondo lo studio, gli interventi chirurgici eseguiti per la **rottura del menisco** non migliorano la sintomatologia meccanica a lungo termine in pazienti con lacerazione degenerativa, così come non sembrano cambiare il decorso della malattia i trattamenti di nutrizione assistita nei casi di grave malnutrizione associata ad altre patologie.

Cinque pratiche mediche inutili individuate dall'Abim Foundation

Ecco un elenco di **cinque prestazioni**, procedure diagnostiche o terapeutiche, che, pur essendo comunemente utilizzate nella pratica clinica, risultano inutili e anche fonte di rischi non giustificabili per i pazienti:

1. *Sostituire l'igiene delle mani con l'utilizzo dei guanti monouso non sterili.*
2. *Somministrare l'antibiotico per la profilassi perioperatoria prima dei 60 min. precedenti l'incisione chirurgica.*
3. *Somministrare l'antibiotico per profilassi perioperatoria oltre le 24 ore dall'intervento.*
4. *Aprire le porte della sala operatoria durante l'attività chirurgica, a meno che non risulti necessario per il passaggio del paziente, del personale e della attrezzature.*
5. *Tralasciare di comunicare nella lettera di dimissione o nella documentazione di trasferimento in altra struttura l'eventuale positività del paziente a microrganismi alert. (Salute, Humanitas)*



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> |
| 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>Piazza A. De Martino</i> |
| Mercoledì 27 Luglio <i>(dalle 9.30 alle 18.00)</i> | NAPOLI ; <i>Via Emanuele Gianturco, n. 247</i> |
| Da definire | LACCO AMENO ISCHIA (NA) da definire |
| Da definire | FORIO ISCHIA (NA); <i>Via Francesco Regine, 61</i> |
| Lunedì 30 Luglio <i>(dalle 9.30 alle 18.00)</i> | PROCIDA (NA); <i>Via Roma, 42</i> |



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

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





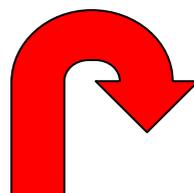
Progetto “Un FARMACO per TUTTI”: FARMACI DONATI ARRIVATI IN BURKINA FASO

I farmaci donati alle Suore Vittime Espiatrici di Gesù Sacramentato di Mugnano sono stati spediti in una Missione in Burkina Faso.

i farmaci raccolti attraverso il progetto sono arrivati, mediante un container, a destinazione nella **diocesi di Tenkodogo**.

Le suore della Congregazione delle “Vittime Espiatrici di Gesù Sacramentato” operano in questa missione fornendo aiuto alla popolazione distribuendo farmaci e dispositivi medici alle scuole, ai villaggi e all’*Ospedale di Tenkodogo*.

Di seguito alcune foto ne documentano l’arrivo.



**Arrivo dei farmaci
in Burkina Faso**



Partenza dei Farmaci per il Burkina Faso



**UN FARMACO PER TUTTI
ORDINE DEI FARMACISTI DI
NAPOLI
140MILA EURO IN FARMACI
AL BURKINA FASO**

**Distribuzione dei farmaci
in Burkina Faso**

