



AVVISO

Ordine

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

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. “Quel fastidioso herpes alle labbra che ogni tanto ricompare: come si cura
4. Dieta troppo drastica aumenta il rischio di calcoli biliari
5. Appetito e modo di mangiare cambiano con l'età?



Prevenzione e Salute

6. Vita da spiaggia, che cosa mangiare e bere per resistere al caldo
7. Come agiscono gli anabolizzanti?



Meteo Napoli

Martedì 17 Luglio

• Sereno

Minima: 23° C

Massima: 29° C

Umidità:

Mattina = 53%

Pomeriggio = 56%

Proverbio di oggi.....

Vengo d'o morto e tu dice ch'è vivo..

VITA DA SPIAGGIA, CHE COSA MANGIARE E BERE PER RESISTERE AL CALDO

Siete tra gli “irriducibili” della spiaggia che arrivano al mattino per tornare a casa quando il sole è ormai basso?

Non bisogna prestare attenzione solo al sole ed alle scottature, ma anche all'alimentazione per resistere tutto il giorno sulla spiaggia.

La nutrizionista Isabel Maples, portavoce della *Academy of Nutrition and Dietetics* in Usa, ha stilato una lista di tutti gli accorgimenti da adottare per nutrirsi e idratarsi in maniera adeguata quando si fa vita da spiaggia e il menù corretto - bevande comprese - per reintegrare l'energia risucchiata da sole e bagni.



Prima regola, per assicurarsi che i cibi - specie se deperibili - non siano guastati dalle alte temperature, munirsi della borsa frigo che va tenuta all'ombra o quanto meno sotto un asciugamano.

COME RIEMPIRLA? Prediligere frutta molto ricca di acqua come l'anguria che può divenire anche la base di un'insalata con la *feta*, un formaggio proteico e una ricarica di sodio per reagire alla sudorazione che non risparmia nessuno al mare.

Per uno spuntino nutriente, prediligere un **kebab vegetariano** con formaggio, cetrioli, insalata e pomodori o con humus, ricco di proteine, che, in alternativa al kebab, si può portare comodamente anche in piccole ciotole monoporzione.

Si anche a **insalata con cereali integrali e legumi** (*farro o quinoa*), semi e frutta secca. La frutta secca può anche divenire l'ingrediente principe di un ottimo spuntino, o se ci si accontenta di uno snack più semplice scegliere un pacchetto di cracker integrali, ricchi di fibre che placano la fame.

Quanto alle **bevande**, prediligere l'acqua o al limite succhi rigorosamente al 100% di frutta, ed evitare le bibite e gli alcolici che disidratano dando solo una falsa sensazione di domare la sete. (*Salute, Il Mattino*)



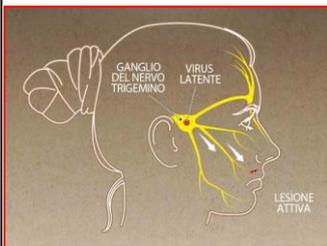
PREVENZIONE E SALUTE**QUEL FASTIDIOSO HERPES ALLE LABBRA CHE OGNI TANTO RICOMPARE: COME SI CURA**

Una malattia dovuta a un virus latente nel nostro corpo che si ripresenta quando siamo particolarmente stressati o stiamo al sole senza protezione.

Scopriamo per quanto tempo è contagioso, che creme si usano e cosa bisogna fare (o non fare) perché non si allarghi.

Che cos'è

L'**Herpes labiale** è una malattia infettiva che di solito si manifesta sulle labbra, ma che può comparire anche su altre parti del volto. Questo tipo di Herpes è causato dal virus **Herpes simplex** (Hsv). Il 60% della popolazione ha avuto o avrà episodi di Herpes labiale nel corso della vita.

**I meccanismi**

Di solito l'infezione con l'Hsv avviene durante l'infanzia, spesso senza che ce ne si renda conto. Il primo contatto con il virus può infatti causare sintomi anche molto lievi, per esempio una semplice stomatite.

Dopo la guarigione dalla prima infezione, il virus non viene eliminato del tutto ma, attraverso i nervi della cute, raggiunge i gangli nervosi più vicini al sito di infezione e lì rimane confinato inattivo (o latente). Talvolta può capitare che il virus latente si riattivi, causando l'**Herpes labiale**. Le eruzioni tipiche dell'infezione sono in genere il risultato di uno stress fisico o psicologico. In alcuni casi, dopo il primo contagio, il virus dell'Herpes labiale può rimanere silente anche per tutta la vita.

I fattori scatenanti

I principali sono:

- *bruschi sbalzi di temperatura*
- *Esposizione prolungata senza protezione ai raggi solari*
- *Attacchi febbrili e stati influenzali*
- *Periodi prolungati di forte stress*
- *Alimentazione scorretta*
- *Ciclo mestruale.*

**I sintomi**

L'Herpes labiale comporta la comparsa di fastidiose e dolorose vescichette, in genere sulle labbra o in loro prossimità. La comparsa delle tipiche bollicine è preceduta da una sensazione di pizzicore, bruciore e lieve tensione, di solito chiaramente

riconoscibile da chi ha avuto precedenti episodi di Herpes simplex.

La trasmissione

Le vescicole dell'Herpes labiale sono molto contagiose (per un periodo che va da alcune ore fino a 1-2 giorni) **soltanto nei confronti di chi non è mai entrato prima in contatto con il virus**. Il contagio avviene attraverso il contatto diretto con il siero contenuto nelle bollicine che, però, non causa l'eruzione labiale, bensì l'infezione primaria (che può manifestarsi con una stomatite, un'influenza oppure senza alcun sintomo). In un secondo tempo, potrà poi verificarsi la riattivazione del virus Herpes simplex, che determina le eruzioni sulle labbra.

Le cure

In genere l'Herpes labiale si risolve in modo spontaneo dopo circa una settimana dalla comparsa delle prime bollicine. Per accelerare la guarigione ed evitare complicazioni può giovare l'applicazione per alcuni giorni di un gel astringente a base di cloruro di alluminio che serve per tenere asciutta la pelle e favorire i processi di riparazione. Gli **antivirali in crema** aiutano ad accelerare la guarigione e a diminuire prurito e dolore, ma **funzionano solo se applicati alle prime avvisaglie**, cioè fino quando il virus è nella pelle (prima che ritorni nei gangli nervosi), altrimenti rischiano di essere controproducenti.



La prevenzione

Per ridurre il rischio di continue ricadute di Herpes labiale bisogna cercare di ridurre lo stress psicofisico.

Ecco alcuni utili **consigli**:

- ❖ *seguire una corretta alimentazione*
- ❖ *Proteggere la pelle quando ci si espone al sole*
- ❖ *Eseguire una regolare attività fisica, evitando sforzi eccessivi*
- ❖ *Dormire a sufficienza.*

I consigli (cosa fare o non fare)

Per evitare che le lesioni peggiorino e di contagiare altre persone è bene seguire alcuni accorgimenti:

- ❖ *non grattare via le bollicine: se si rompono l'infezione può propagarsi ad altre zone del viso o della pelle, o può verificarsi una sovrainfezione*
- ❖ *Lavare sempre le mani dopo aver toccato le vescicole, soprattutto dopo l'applicazione di eventuali pomate*
Usare un asciugamano personale, oppure servirsi di salviettine di carta usa e getta, per non contagiare gli altri componenti della famiglia
- ❖ *Evitare di condividere i bicchieri e le posate, in quanto possono diventare mezzi di trasmissione dell'infezione*
- ❖ *Non esporsi al sole e non leccare le labbra*

❖ Non usare rimedi «fai da te» non convalidati. (Salute, Corriere)



Dieta troppo drastica aumenta il rischio di Calcoli Biliari

Le persone che fanno una dieta troppo drastica, con una riduzione repentina delle calorie, sono più a rischio di calcoli biliari rispetto a chi invece ha una riduzione più moderata.

Lo afferma uno studio pubb. dall'*international Journal of Obesity*. Lo studio ha incluso 6.640 persone a dieta, metà delle quali con un regime drastico mentre l'altra metà con un'alimentazione più 'soft'. Il regime 'crush' prevedeva 10 settimane con alimentazione solo liquida per un totale di 500 calorie, seguita da nove mesi di alimentazione bilanciata ed esercizio fisico, mentre l'altra aveva 1500 calorie al giorno per tre mesi seguite da nove mesi di mantenimento. Al termine dello studio nel primo gruppo si sono verificati **48 casi di calcoli biliari**, mentre nel secondo solo 16. "La perdita di peso - a lungo termine e' simile per i due tipi di dieta". (Agi)



SCIENZA E SALUTE**APPETITO E MODO DI MANGIARE CAMBIANO CON L'ETÀ?**

Si cresce (e si invecchia) anche nell'approccio al cibo: ecco come le varie "stagioni" della vita influenzano il nostro rapporto con l'alimentazione

Sull'appetito non incide soltanto la **fame**, intesa come l'esigenza biologica di cibo espressa dal corpo quando è a corto di energie. Altri fattori come l'olfatto, la pubblicità o il contesto in cui ci si trova influenzano il desiderio di **mangiare**.

Uno di quelli di cui si parla meno è forse *l'età*: in base a un articolo pubblicato su **BBC Future** esisterebbero **sette "età del cibo"**, ciascuna con caratteristiche ed esigenze specifiche. Ecco quali.

DA 0 A 10 ANNI. All'esigenza di una rapida crescita si affianca la necessità di impostare le basi del **comportamento alimentare** del bambino, affinché non sviluppi, con l'età, disturbi alimentari o obesità. La diffidenza verso **alimenti fondamentali**, come la verdura, può essere vinta con progressive e positive esposizioni a quelle pietanze.

I piccoli dovrebbero essere lasciati liberi di esercitare un certo grado di controllo su ciò che hanno nel piatto. Spingerli a finire per forza tutto quello che si propone può influire sulla capacità futura di valutare il proprio appetito, e aprire la strada a problemi nell'autoregolazione del cibo.

DAI 10 AI 20 ANNI. Negli anni dell'adolescenza sono gli ormoni a influenzare l'appetito.

A una fame spesso insaziabile si accompagna l'esigenza di una buona **educazione alimentare**, negli anni in cui i modelli proposti da social e pubblicità hanno forse l'influenza maggiore.

Una cattiva alimentazione in questa fase può portare a gravi carenze nutrizionali, soprattutto nelle ragazze, per una questione di salute riproduttiva. Le teenager alle prese con gravidanze precoci sono considerate per esempio particolarmente a rischio, in termini alimentari:

✓ *un corpo che sta ancora crescendo si trova infatti "in competizione", sulle risorse, con quello del feto da nutrire.*

DAI 20 AI 30 ANNI. Che si vada all'Università, si cambi città, si inizi a lavorare o ci si trasferisca a vivere con un partner (o soli) questo è - insieme alla decade successiva - il periodo in cui si cambia maggiormente stile di vita. **Occorre prestare particolarmente attenzione all'aumento di peso**, perché il grasso corporeo accumulato non si smaltisce facilmente.

I segnali che il corpo umano manda quando **ha fame** sono più forti e difficili da ignorare di quelli che segnalano un apporto di **cibo eccessivo**; inoltre alcuni alimenti facilitano la percezione del **senso di sazietà**. Una pietanza sana ad alto contenuto di acqua o di proteine - lo abbiamo tutti sperimentato - riempie prima di un barattolo di gelato, che è più facile consumare per intero senza rendersene conto.

DAI 30 AI 40 ANNI. Sono gli anni dello stress da lavoro, responsabile del cambiamento di abitudini alimentari nell'**80% della popolazione**.

Questo malessere può manifestarsi sotto forma di mal di stomaco o mal di pancia da ufficio (o comunque: in un modo che **toglie la fame**) o al contrario come molla scatenante di una **dipendenza da cibo**, con l'urgenza di consumare uno specifico alimento ad alto contenuto calorico.

Un ambiente di lavoro strutturato per curare anche questo aspetto, insieme a strategie per ridurre lo stress, possono essere di aiuto.



Scelte alimentari:

in un certo senso sono inderogabili ad ogni età.

DAI 40 AI 50 ANNI. Nella quinta decade si dovrebbe cominciare a **cambiare le abitudini alimentari** per prevenire i problemi di salute. Non è sempre facile: da un lato siamo infatti creature abitudinarie, ormai inclini all'acquisto e al consumo di certi alimenti "feticcio"; dall'altro alcuni problemi di salute, come il colesterolo alto o l'ipertensione, non sempre manifestano già in questo periodo i primi sintomi.

DAI 50 AI 60 ANNI. Si inizia ad accusare una perdita di massa muscolare (*sarcopenia*) dello 0,5-1% all'anno, e fattori come una diminuzione dell'attività fisica, [l'insorgenza della menopausa](#) per le donne e uno scarso apporto di proteine possono peggiorare la situazione. Un'**alimentazione sana e variegata** e una regolare attività motoria possono aiutare a contrastare questo problema.

DAI 60 ANNI IN SU. Il cibo ha una forte valenza sociale, e in questa età della vita lo si avverte particolarmente. Gli anni che avanzano possono portare a carenza di appetito, e malattie degenerative come l'Alzheimer possono favorire perdita di peso e fragilità dell'organismo.

La scomparsa di una persona amata e la solitudine influiscono negativamente sulla **voglia di mangiare** e sulla cura e la **preparazione del cibo**. Altri fattori come alterazione dei sapori o cambiamento dei gusti personali in fatto di cibo; problemi dentali o nella deglutizione possono aggravare un quadro già complesso. Occorre ricordare che **una maggiore durata dell'esistenza** deve accompagnarsi a una buona qualità della vita.



Le persone anziane sono più inclini a trascurare la propria alimentazione, spesso per questioni legate alla solitudine.

PREVENZIONE E SALUTE

COME AGISCONO GLI ANABOLIZZANTI?

Gli steroidi anabolizzanti sono gli ormoni sessuali maschili androsterone e testosterone e i loro derivati.

Sono secreti dagli apparati riproduttori maschili e femminili per favorire la **crescita armonica del corpo e aumentare la massa e la forza muscolare durante la pubertà**. Perciò sono assunti da molti atleti. Ma l'azione e la quantità degli ormoni prodotti dall'organismo sono regolate da meccanismi naturali che vengono alterati da un'assunzione eccessiva.

Il doping non basta. Molti studi hanno dimostrato che non ci sono differenze significative nella massa e nella potenza muscolare tra gruppi di atleti che assumono queste sostanze e quelli che praticano un normale allenamento. *L'aumento reale del volume e della forza muscolare non sono quindi dovuti alla pura e semplice somministrazione degli steroidi, ma si verificano se si seguono contemporaneamente un allenamento intenso e una dieta appropriata.* L'aumento dei muscoli dovuto agli steroidi in queste condizioni dipende dai liquidi trattenuti nei tessuti. Sospendendo la somministrazione e l'allenamento, i muscoli si sgonfiano rapidamente per la perdita dei liquidi in eccesso.

Uno "sport" pericoloso. Le ricerche mediche su migliaia di atleti che hanno abusato di steroidi hanno rivelato numerosi effetti collaterali:

- *testicoli ridotti in dimensioni e funzionalità*, con perdita del desiderio sessuale e della fertilità;
- *aumento del seno nell'uomo*,
- *mascolinizzazione nella donna* (cambio della voce, aumento di peli e riduzione del seno),
- *infiammazione cronica al fegato e ipertensione*, con maggior rischio di cancro e di disturbi cardiocircolatori.

Spesso gli atleti assumono steroidi prodotti artificialmente convinti che i prodotti sintetizzati abbiano effetto solo sullo sviluppo muscolare. (*Focus*)



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
Martedì 10 Luglio (dalle 15.30 alle 18.30)	FRATTAMINORE (NA): Piazza Crispo
Giovedì 12 Luglio (dalle 10.00 alle 18.30)	PALMA CAMPANIA (NA); Piazza A. De Martino
Mercoledì 25 Luglio (dalle 9.30 alle 18.00)	NAPOLI ; Via Emanuele Gianturco, n. 247
Giovedì 26 Luglio (dalle 9.30 alle 18.00)	FORIO ISCHIA (NA); Via Francesco Regine, 61
Lunedì 30 Luglio (dalle 9.30 alle 18.00)	PROCIDA (NA); Via Roma, 42



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

Di seguito alcune immagini relative a gli ultimi eventi.





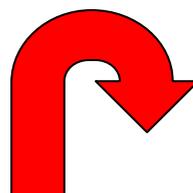
Progetto “Un FARMACO per TUTTI”: FARMACI DONATI ARRIVATI IN BURKINA FASO

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**

