



AVVISO

Ordine

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

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. SEPSI: colpisce 700mila persone l'anno in Europa, ma pochi sanno di che cosa si tratta
4. Yoga, 10 min. al giorno aumenta la flessibilità delle Anche
5. L'OLIO d'OLIVA fa bene ai diabetici, tutto merito dell'OLEUROPEINA



Prevenzione e Salute

6. Unghie finte, sono un pericolo per la salute?
7. Fumo e alcol danneggiano le arterie già in adolescenza



Meteo Napoli

Giovedì 13 Settembre

• Sereno

Minima: 21° C

Massima: 27° C

Umidità:

Mattina = 52%

Pomeriggio = 59%

Proverbio di oggi.....

'A miseria è comme 'a tosse.

La povertà è come la tosse, ovvero la povertà non può nascondersi.

UNGHIE FINTE, SONO UN PERICOLO PER LA SALUTE?

Fare uso di unghie artificiali può danneggiare quelle naturali?

In generale la pratica di **allungare le unghie** in maniera fittizia, servendosi dei tanti prodotti in commercio o rivolgendosi ai centri specializzati, **non rappresenta un pericolo per la salute.**

Tuttavia è bene ricordare che le unghie artificiali possono a volte causare **infezioni.**

Vediamo come evitarlo con la dottoressa Alessandra Narcisi, dermatologa di Humanitas.

Gel o Acrilico?

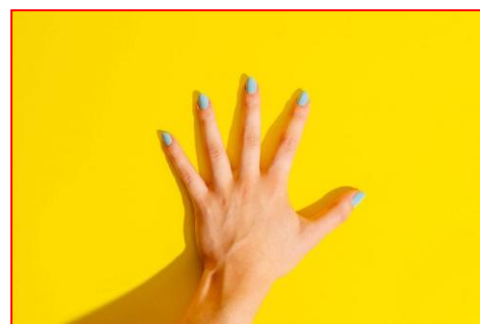
I tipi più comuni di unghie artificiali sono fatti di acrilico o gel.

Le unghie in gel richiedono un maggior lavoro per essere attaccate e per farlo i professionisti del settore adoperano la luce ultravioletta.

In questo caso, se l'unghia artificiale **si danneggia** e quella naturale cresce, possono verificarsi casi di infezioni che capitano anche quando le unghie artificiali sono troppo lunghe o rigide o quando vengono applicate con strumenti antigiene, ossia non adeguatamente sterilizzati.

In questi casi i segnali da non sottovalutare saranno rossore, gonfiore e pus.

(Salute, Humanitas)



PREVENZIONE E SALUTE

FUMO e ALCOL DANNEGGIANO le ARTERIE già in ADOLESCENZA

Non occorre aspettare la mezza età per osservare gli effetti di queste abitudini sulla salute cardiovascolare. La combinazione drink-sigarette indurisce i vasi sanguigni già nei 17enni (ma si fa ancora in tempo tornare indietro).

Della salute delle arterie ci si preoccupa di solito in età adulta, eppure i primi danni a questi vasi che trasportano il sangue dal cuore agli altri organi e tessuti possono presentarsi molto prima: secondo uno studio pubblicato sull'*European Heart Journal*, **fumo e sigarette**, anche in assunzioni occasionali, **induriscono le arterie già durante l'adolescenza**.



Ciascuna di queste abitudini reca la sua parte di danno, ma è la combinazione delle due a risultare particolarmente deleteria.

STRADE INTASATE. La rigidità del tessuto delle arterie è, con l'accumulo nelle loro pareti di calcificazioni e grasso, la principale causa della insufficiente irrorazione sanguigna, e la silenziosa anticamera di eventi come *angina pectoris*, *infarti* e *ictus*.

I ricercatori hanno analizzato i dati sulle abitudini di 1.266 adolescenti tratti da un grande studio epidemiologico. In particolare si sono concentrati su un periodo di 5 anni, compreso tra il 2004 e il 2008.

LA CONTA DEI DANNI. I partecipanti avevano fornito dettagli circa l'abitudine a bere, o a fumare, a 13, 15 e 17 anni. L'elasticità delle pareti arteriose è stata valutata misurando la velocità di propagazione delle onde pressorie create dal sangue in uscita dal cuore e da quello riflesso dalle pareti arteriose.

Negli **adolescenti fumatori** "ad alta intensità" (*oltre 100 sigarette fumate nella vita*),

- ❖ le arterie risultavano più rigide del 3,7% rispetto a quelle dei fumatori a bassa intensità (*da 0 a 20 sigarette in tutto*).

In chi aveva **dichiarato di bere molto** (*oltre 10 drink al giorno, dove per un drink si intendono 8 grammi di alcol, due terzi di quelli contenuti in una birra da 33 cl di media gradazione*)

- ❖ le arterie erano più indurite del 4,7% rispetto ai vasi di chi beveva poco (*meno di due drink al giorno*).

TORNARE INDIETRO. I partecipanti che rientravano nel gruppo:

fumatori ad alta intensità e bevitori frequenti,

- ❖ la rigidità delle arterie era superiore del 10,8% rispetto a chi non aveva mai fumato e mai bevuto.
- ❖ L'età di inizio di entrambe le abitudini non è parsa rilevante ai fini statistici, così come non sono stati trovati benefici sulle arterie in chi consumava quantità di alcol moderate.

La buona notizia è che quello osservato **non è un danno irreversibile**:

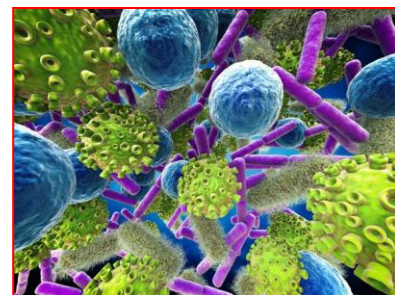
per i ricercatori, se si smette a questa età le arterie ritornano sane.

(*Salute, Humanitas*)

SCIENZA E SALUTE

SEPSI: colpisce 700mila persone l'anno in Europa, ma pochi sanno di che cosa si tratta

Il 13 settembre è la Giornata mondiale della sepsi: questa patologia in un caso su cinque ha esito fatale.



Sistema immunitario fuori controllo

La sepsi è la risposta sregolata ed esagerata dell'organismo a un'infezione. Colpisce 700mila persone ogni anno solo in Europa, un caso su cinque è fatale.

Si presenta quando il sistema immunitario perde il controllo e inizia a danneggiare gli organi e i tessuti. La sepsi - è sempre un'emergenza:

❖ **le possibilità di sconfiggerla sono tanto maggiori quanto prima viene riconosciuta e trattata.**

Settecentomila i casi di sepsi che si verificano in Europa ogni anno, 1 su 5 ha un esito fatale.

Le cause

Ma quali sono i tipi di infezione che possono portare alla sepsi?

«Sono molti - tra queste rientrano :

- ❖ meningite, infezioni polmonari come la polmonite, infezioni meno comuni (*malaria, dengue, febbre gialla, Ebola*), infezioni addominali, influenza stagionale, infezioni alle vie urinarie, infezioni dalla cute o delle ferite».



Il meccanismo

Tutto inizia con un'infezione locale. I germi responsabili dell'infezione entrano nel circolo sanguigno e il sistema immunitario reagisce in modo anomalo. L'alterata risposta immunitaria all'infezione causa un'infiammazione generalizzata e può portare all'insufficienza di più organi e infine al decesso.

I sintomi

Febbre brividi e temperatura molto bassa; difficoltà respiratorie (*fiato corto, respiro accelerato*); cute sudata o marezzata (*a chiazze di colore scuro*); riduzione della produzione di urine; sopore, confusione mentale o disorientamento; pressione bassa, svenimenti.



La diagnosi

Se si sospetta una sepsi bisogna chiedere subito assistenza al proprio medico curante e/o recarsi al Pronto soccorso. Il sospetto di sepsi è avvalorato dalla

- ❖ *riduzione della pressione arteriosa,*
- ❖ *dal peggioramento della funzione respiratoria*
- ❖ *dalla presenza di alterazioni degli esami del sangue indicative di*

danni d'organo.

Una volta individuata la **sede da cui è partita l'infezione**, occorre **identificare il germe responsabile**.

Le cure

- ✓ Più è tempestiva la diagnosi e il trattamento, maggiori sono le possibilità di guarire.

La terapia consiste nel trattare l'infezione con antibiotici mirati e sostenere gli organi eventualmente danneggiati.

Quando è possibile, occorre **rimuovere la fonte settica** chirurgicamente (per es., *asportare la colecisti, se l'infezione è partita da questo organo*).

Nei casi più gravi, è necessario il ricovero in reparti di terapia intensiva.



La prevenzione

Le principali misure di prevenzione della sepsi al di fuori dell'ambiente ospedaliero sono:

- sottoporsi alle vaccinazioni seguendo le indicazioni del Ministero della Salute;
- effettuare una corretta igiene delle mani e di eventuali ferite;
- fare un corretto uso degli antibiotici per prevenire fenomeni di resistenza.

Chi rischia di più

Le persone con un **sistema immunitario indebolito**; gli adulti sopra i 65 anni; i bambini al di sotto dell'anno; le persone con malattie croniche; i pazienti ricoverati in ospedale o in strutture per anziani, soprattutto se sottoposti a interventi chirurgici o a procedure invasive. (*Salute, Corriere*)

PREVENZIONE E SALUTE

Yoga, 10 min. al giorno aumenta la flessibilità delle Anche

Supportano una vasta gamma di movimenti, come correre, camminare o semplicemente sedersi.

Quando non sono in salute, le articolazioni dei fianchi possono anche essere fonte di problemi al ginocchio e alla caviglia. Tenerle in movimento con esercizi di yoga che allenano ad aprire e chiudere queste articolazioni non solo è vitale per la salute, ma anche fonte di benessere psicofisico.

Ne parliamo con la professoressa Daniela Lucini, responsabile di medicina dell'esercizio di Humanitas.

Le Anche nello Yoga

Nello yoga le anche sono spesso considerate punti nevralgici in cui si accumulano tensioni ed emozioni.

Per permettere alla muscolatura attorno alle anche di rilasciare la tensione accumulata, **i muscoli attorno alle articolazioni dovranno essere sottoposti ad esercizi di allungamento.**

Bastano 10 minuti al giorno, una volta a settimana.

(*Salute, Humanitas*)

Sulla schiena, portare il piede destro appena sotto il ginocchio sinistro e tirare leggermente la gamba sinistra verso di sé. Ripetere per l'altro lato

Incrociare le gambe allungando le braccia o appoggiando i gomiti a terra per ogni lato

Ruotare i talloni accompagnando la rotazione del bacino a destra e sinistra

Sollevare la gamba destra, poi portare il tallone all'altezza della mano e successivamente appoggiare i gomiti a terra mantenendo la posizione. Ripetere per il lato sinistro

Ripetere 3 volte

Congiungere le mani e poi aprire le braccia da entrambi i lati ruotando la testa

Sollevare la gamba, poi abbassarla portandola verso il petto, appoggiando anche i gomiti a terra. Ripetere da entrambi i lati

Sdraiarsi a terra rilassando i muscoli e successivamente sedersi a gambe incrociate con la schiena dritta

HUMANITAS Salute

PREVENZIONE E SALUTE

L'OLIO d'OLIVA fa bene ai diabetici, tutto merito dell'OLEUROPEINA

Scoperto da ricercatori italiani il motivo per cui condire i cibi con olio extravergine d'oliva aiuta a ridurre i picchi di glicemia dopo i pasti

È un caposaldo della dieta mediterranea e da tempo gli studi scientifici ne lodano le tante, a volte inattese proprietà salutari. L'olio extravergine d'oliva è uno dei migliori alleati di salute e ora si scopre che la sua capacità di tenere bassi i picchi di glicemia dopo i pasti, utile a chiunque, ma soprattutto ai diabetici che con l'eccesso di glucosio nel sangue devono fare continuamente i conti, dipende da una piccola molecola, l'**oleuropeina**.



Studio su volontari

A scoprirlo è stato Francesco Violi del Dipartimento di Medicina Interna e Specialità Mediche dell'Università La Sapienza di Roma, grazie a una ricerca condotta su un gruppo di volontari sani che durante un pasto tipico della dieta mediterranea hanno assunto 20 milligrammi di oleuropeina o un placebo.

- ❖ **Dopo due ore dal pranzo la glicemia era bassa soltanto in chi aveva preso la molecola, normalmente contenuta in olive e foglie d'olivo, quindi anche nell'olio;**
- ❖ **i valori erano del tutto identici a quelli prima del pasto, a indicare che la molecola evita gli sbalzi di glicemia che dopo mangiato sono molto spiccati, soprattutto nei diabetici, e contribuiscono a un'altalena degli zuccheri nel sangue che compromette la salute dei vasi.**

«In una precedente indagine abbiamo dimostrato che 10 grammi di olio extravergine d'oliva ai pasti riducono di 20 mg/dl la glicemia post-prandiale - spiega Violi -.

Dalla ricerca era emerso che l'extravergine di oliva si comporta come un antidiabetico con un meccanismo simile ai farmaci di nuova generazione, cioè le **INCRETINE**, ormoni prodotti a livello gastrointestinale che riducono la glicemia nel sangue.

L'olio extravergine di oliva aumenta le incretine in circolo, ma non era stata ancora individuata la componente responsabile di questo benefico effetto».

MOLECOLA UTILE

Il nuovo studio, pubblicato sul *British Journal of Clinical Pharmacology*, individua in uno specifico composto, l'**Oleuropeina**, la causa del miglioramento della glicemia correlato al consumo di olio.

Un dato incoraggiante perché i picchi di zucchero nel sangue dopo i pasti sono molto rischiosi:

- ❖ *stimolano la produzione dell'insulina e questo a lungo andare può favorire la comparsa del diabete in chi è predisposto, per cui l'olio è anche un ottimo strumento di prevenzione della malattia.*

In chi già ne soffre l'effetto è ugualmente prezioso:

«Numerosi studi hanno dimostrato per esempio che i picchi di glucosio e colesterolo dopo i pasti sono potenzialmente dannosi nei pazienti a rischio di complicanze **aterosclerotiche** come i diabetici; ridurne l'entità potrebbe pertanto dare notevoli vantaggi nella cura dell'arteriosclerosi e delle sue complicanze come infarto e ictus». (*Salute, Corriere*)

Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

LA BACHECA



Progetto “Una Visita per Tutti” : GLI EVENTI DEL MESE DI SETTEMBRE

Di seguito l'elenco degli eventi previsti per il mese di Settembre

Progetto “Una Visita per Tutti”

Mese di
Settembre
dedicato
alla prevenzione
dell'Insufficienza
Venosa



Venerdì 07 Settembre
(dalle 10.00 alle 18.00)

FORIO - Ischia (NA); Via Francesco Regine, n. 61

Venerdì 14 Settembre
(dalle 10.00 alle 18.00)

AGEROLA (NA); Via Armando Diaz, n. 20

Giovedì 20 Settembre
(dalle 10.00 alle 18.30)

ARZANO (NA); Via Luigi Rocco, n. 115

Sabato 22 Settembre
(dalle 10.00 alle 18.30)

LACCO AMENO - Ischia (NA); Piazza Santa Restituta, n. 5

Lunedì 24 Settembre
(dalle 10.00 alle 18.30)

CASAVATORE (NA); Piazza Gaspare di Nocera, n. 1

Martedì 25 Settembre
(dalle 10.00 alle 18.30)

MELITO di Napoli (NA); Via Madonelle, n. 4

EVENTO ECM

DATA	Titolo	Sede	CF ECM
1. Parte: Domenica 23 Settembre - h. 8.45-14.00 2. Parte: Domenica 7 Ottobre - h. 8.45-14.00 3. Parte: Domenica 28 Ottobre - h. 8.45-14.00 4. Parte: Domenica 11 Novembre - h. 8.45-14.00	BIOCHIMICA INORGANICA E FITOTERAPIA IN MEDICINA FUNZIONALE REGOLATORIA	HOTEL MAGRIS Napoli, Via G. Ferraris, 118	22

Elenco Farmacie che hanno aderito al progetto "Un Farmaco per Tutti"

N.	Nome Farmacia	Indirizzo	Telefono
1	Antica Farmacia Augusteo	Napoli, P.zza Duca d'Aosta n. 260,	081 416105
2	Farmacia Acampora Anna	Napoli, Via Bartolo Longo n. 300/302	081 5965364
3	Farmacia Alfani Errico	Napoli, Via F. Cilea 122	081 5604582
4	Farmacia Alma Salus Pesaresi Carmen	Napoli, Via Piazza Dante 70/71	081 5499336
5	Farmacia Andreotti di Angela Cioffi	Napoli, Via Duomo, 32	081 456382
6	Farmacia Antonio Lupo	Napoli, C.so Protopisani, 88	081 7523802
7	Farmacie Ariston Angelo Padovani	Napoli, Via Epomeo n. 154	081 7672325
8	Farmacia Assini Diana	Napoli, Viale F. Grimm n. 3-5-7	081 7731310
9	Farmacia Astra Vincenzo Altiero	Napoli, Via Giustiniano 36	081 621201
10	Farmacia Cannone Del Vecchio Domenico	Napoli, Via A. Scarlatti 85	081 5567261
11	Farmacia Carraturo Davide	Napoli, Piazza Nazionale 75	081 284421
12	Farmacia Carraturo Emilia	Napoli, Via B. Croce n. 60	081 5517050
13	Farmacia Castiello di Romano Vincenzina	Napoli, Via S. Maria le Grazie a Loreto, 66	081 202265
14	Farmacia Cifariello Filippo	Napoli, Via Giacinto Gigante n. 186	081 5781226
15	Farmacia Congedo Paolo	Napoli, Via Posillipo n. 328	081 5750655
16	Farmacia Cotroneo Paolo	Napoli, Piazza M. Colonna n. 21	081 2396551
17	Farmacia De Magistris Francesco	Napoli, Via Montagna Spaccata n. 310,	081 2416600
18	Farmacia De Simone Giuseppe	Napoli, Corso A. Lucci, 67	081 5544948
19	Farmacia De Tommasis di G. Tommasis & C	Napoli, Piazza Francesco Muzii n. 24-25-26	081 5783571
20	Farmacia del Centro Lucio Falconio	Napoli, Via Agostino de Pretis	081 5520109
21	Farmacia Del Piano Alessandra & C.	Napoli, Via Agnano Astroni n. 208/212	081 5701506
22	Farmacia del Poggio di Andrea Russo	Napoli, Viale del Poggio di Capodimonte n. 25,	081 5921953
23	Farmacia Dello Iacovo Gennaro	Napoli, Via Provinciale Botteghe n. 596	081 5615707
24	Farmacia dei Mille Carnovale Simona	Napoli, Via dei Mille 55/57	081 418770
25	Farmacia del Duomo Raffaele Ciardiello	Napoli, Via S. Giovanni dei Ruffi 2	081 446241
26	Farmacia Di Lullo di Giuseppe Lorito	Napoli, Via Domenico Morelli n. 22	081 7643977
27	Farmacia Elifani Di Iorio Michele	Napoli, Via Belvedere 6	081 5567599
28	Farmacia Ettore Florio	Napoli, Piazza Leonardo n. 25-28	081 5560924
29	Farmacia Gesù e Maria, Simona Amodio	Napoli, Via Salvator Rosa n. 280	081 5493369
30	Farmacia Giacomo Cozzolino	Napoli, Via dei Mille n. 21/23	081 417289
31	Farmacia Giovanni Giliberti	Napoli, Via Bartolo Longo n. 66A	081 5965786
32	Farmacia Greca - Mario e Fabio Greca	Napoli, Via Carlo De Marco n. 9	081 7515426
33	Farmacia Iorio Riccardo Maria	Napoli, Via Arturo Labriola, 7	081 5434561
34	Farmacia Leone Marina	Napoli, Via Tasso n. 18/G1	081 7612164
35	Farmacia Lo Conte Walter	Napoli, Via Salvador Dalí n. 45	081 5887155
36	Farmacie Lombardi s.n.c.	Napoli, Piazza Montesanto n. 24,	081 0382105
37	Farmacia Madonna della Neve, Carlo Boscia	Napoli, Corso Ponticelli, 22	081 5961631
38	Farmacia Maggiore Tommaso	Napoli, Via Salvator Rosa, 80	081 5498528
39	Farmacia Materdei Antonello Mirone	Napoli, Via Guglielmo Appulo n. 13	081 5441366
40	Farmacia Mele Ersilio	Napoli, Via Santa Maria Anteaecula n. 63	081 454804
41	Farmacia Metropolitana	Napoli, Via Emilio Scaglione n. 64/66	081 7401503
42	Farmacia Monaco Rosaria	Napoli, Via L. Volpicella 509	081 5771429
43	Farmacia M.R. Petrone di Raffaele Petrone	Napoli, Corso Garibaldi n. 285,	081 450409
44	Farmacia Nocera Gennaro Maria	Napoli, Via S. Antonio Abate 123	081 286706
45	Farmacia Pagano Giuseppe	Napoli, Via Botteghe 494	081 5615544
46	Farmacia Parisi Francesco	Napoli, Via S. Lucia n. 106-108	081 7640126
47	Farmacia Petrone Vittorio di Petrone Mariavittoria	Napoli, Via Portamedina n.8	081 5515027
48	Farmacia Pizzofalcone di Fulvio Natale	Napoli, Via Egiziaca a Pizzofalcone, 17	081 7645124
49	Farmacia Policlinico Angelino Pasquale	Napoli, Via M. Pietravalle n. 11/19,	081 5455441
50	Farmacia Rione Traiano & C. Alessandra del Piano	Napoli, Via Viale Traiano n. 269/273	081 7281313
51	Farmacia Russo Lidia	Napoli, C/so Seccondigliano 1	081 7382851
52	Farmacia Salvati Veronica	Napoli, Corso Marianella, 25	081 7403715
53	Farmacia San Carlo di Nicoletta d'Angelo	Napoli, Via V. Emanuele III, 25	08 7541124
54	Farmacia San Paolo s.n.c.	Napoli, Via Pietro Castellino n. 165/167	081 5454438
55	Farmacia San Rocco di Natalia Tranfaglia	Napoli, Via Nuova S. Rocco, 95	081 7415841
56	Farmacia Sellitti di Montanino	Napoli, Via Riviera di Chiaia 169	081 680000
57	Farmacia Sinno Paolo	Napoli, Via F. Cilea 305	081 7147556
58	Farmacia Soccavo Chiacchio Mario	Napoli, Via Cornelia dei Gracchi 35	081 7677706
59	Farmacia Spirito Santo Antonio Iuliano	Napoli, Via Toledo 404	081 5510232
60	Farmacia Stabile Maria Luisa	Napoli, Viale Campi Flegrei 11	081 5702515
61	Farmacia Stabile Stefania	Napoli, Via Pietro Colletta 11	081 5539004
62	Farmacia Stabile Vincenzo	Napoli, Via Mario Gigante 62	081 2396922
63	Farmacia Terranova Barberio Riccardo	Napoli, Via da Mugnano a Marianella, 11	081 2385542
64	Farmacia Terrusi Francesca	Napoli, Via Casanova 52	081 282107
65	Farmacia Vittorio Emanuele, Alessandra del Piano	Napoli, Via C.so Vittorio Emanuele n. 122/A,	081 667561
66	Farmacia Viviani Pierpaolo	Napoli, Barra – C/so Bruno Buozzi, 302	081 5729191
67	Farmacia Leone Roberto	Napoli, Interno Stazione Centrale FS	081 268881

