



AVVISO

Ordine

1. ORDINE: Progetto “Un Farmaco per tutti” “Una Visita per Tutti”
2. Ordine: Parte la WEB-TV dell’Ordine di Napoli
3. Ordine: eventi Settembre

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

4. Si può morire per mancanza di sonno?
5. Acne, sai quali sono gli alimenti da evitare?
6. La neomamma che allatta smaltisce il grasso accumulato in gravidanza



Prevenzione e Salute

7. Lo sapevi che alcune medicine ti possono far sentire stanco?
8. Red Bull, ecco cosa accade al tuo corpo dopo averne bevuta una



Meteo Napoli

Martedì 25 Settembre

• Sereno

Minima: 17° C

Massima: 25 °C

Umidità:

Mattina = 47%

Pomeriggio = 56%

Proverbio di oggi.....

Ssì comm' 'a furchett dint' 'o bbror, nunn sierv' 'a nnient

SI PUÒ MORIRE PER MANCANZA DI SONNO?

Con il caldo di questi giorni dormire è quasi un miraggio e a qualcuno sarà capitato di dire "muoio di sonno". È davvero possibile? Ecco la risposta della scienza.

Molti studi evidenziano che la privazione di sonno porta a cambiamenti psicologici e fisiologici importanti.

In un uomo non è mai stata osservata la morte per mancanza di sonno, ma è chiaro che le conseguenze psicologiche che ne derivano (dalla paranoia alla depressione, alla difficoltà di concentrazione) possono aumentare il rischio di incidenti e suicidio.

SCONVOLGIMENTO. Dal punto di vista fisico, il non dormire colpisce l'intero organismo, determinando:

- aumento della pressione sanguigna e del rischio di infarto;
- alterazioni ormonali e innalzamento dei livelli di cortisolo (ormone dello stress);
- incapacità di metabolizzare il glucosio creando nella persona “voglia di carboidrati” che la spinge a mangiare troppo preferendo cibi calorici e poco salutari (rischio di obesità, diabete, cancro e malattie cardiocircolatorie);
- abbassamento delle difese immunitarie e della temperatura corporea (ipotermia);
- morte delle cellule cerebrali con conseguente perdita di memoria e inattività:

effetti che - spinti alle estreme conseguenze - possono trasformare l'insonne in un vegetale vivente. (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

LO SAPEVI CHE ALCUNE MEDICINE TI POSSONO FAR SENTIRE STANCO?

I sonniferi non sono gli unici farmaci in commercio a dare sonnolenza.

Anche assumere altri tipi di medicinali, fra cui i più comuni, può provocare una sensazione di stanchezza intensa e diffusa.

L'affaticamento è infatti uno degli effetti collaterali più comuni dei farmaci da prescrizione e da banco.

Ne abbiamo parlato con la dottoressa **Maria Fazio**, responsabile della farmacia di Humanitas.

QUALI FARMACI CAUSANO AFFATICAMENTO?

Quando i farmaci provocano una sensazione di affaticamento è spesso perché hanno un effetto diretto sui **neurotrasmettitori**.

Ecco la lista dei farmaci più comuni provocare questo sintomo:

- I. Farmaci allergici e **antistaminici**, contenenti principi attivi fra cui difenidramina, bromfeniramina, idrossizina e meclizina. Non a caso alcuni di questi antistaminici sono anche in sonniferi.
- II. **Antidepressivi**. Fra i principi attivi che possono provocare affaticamento ci sono amitriptilina, doxepin, imipramina e trimipramina.
- III. Farmaci per tenere a bada **l'ansia**. Le benzodiazepine come *alprazolam, clonazepam, diazepam e lorazepam* possono provocare sonnolenza o debolezza per poche ore ma anche per diversi giorni, a seconda della dose assunta.
- IV. Farmaci per la **pressione sanguigna** che rallentano i battiti del cuore. *Beta-bloccanti* contenenti *atenololo, metoprololo tartrato, metoprololo succinato e propranololo cloridrato*.
- V. I farmaci usati come trattamento per il **cancro**. L'eliminazione delle cellule cancerose porta con sé l'inevitabile danneggiamento delle cellule sane. Il corpo deve quindi impiegare parecchia energia in più per ripararle.
- VI. I farmaci che controllano la **nausea**, ti impediscono di vomitare o curano la diarrea possono far venire sonno.
- VII. La maggior parte dei **rilassanti muscolari** non agisce direttamente sui muscoli, ma bensì sui nervi del cervello e della colonna vertebrale per rilassare i muscoli. Ecco perché fra gli effetti collaterali c'è anche quello di procurare sonnolenza.
- VIII. Farmaci per il dolore fra cui gli **oppioidi**. Gli oppioidi agiscono come le sostanze chimiche che il corpo produce per controllare il dolore, ossia le endorfine. I più comuni sono *morfina, ossimorfone, ossicodone, fentanil, ossicodone e aspirina, ossicodone e acetaminofene, idrocodone e acetaminofene*.

NON DIMENTICARE DI CONSULTARE IL MEDICO

Il tuo medico può aiutarti a **gestire l'affaticamento** provocato dai farmaci prescritti. Per esempio cambiando la dose o l'orario in cui la assumi, oppure sostituendo direttamente la terapia farmacologica.

(Salute, Humanitas)



SCIENZA E SALUTE

ACNE, SAI QUALI SONO GLI ALIMENTI DA EVITARE?

Ci sono molte ricordi della scuola superiore che un po' tutti vorremmo dimenticare.

Una fra tutte è l'acne. Superata la **pubertà**, per alcuni l'acne è un problema fastidioso anche da adulti. La buona notizia è che fare le scelte giuste in cucina aiuta a combatterla. Per combattere l'acne è bene seguire una corretta **dieta mediterranea**.

- ❖ **Ecco la lista dei migliori e dei peggiori alimenti per la pelle a tendenza acneica.**

Ne parliamo con la dott.ssa **A. Narcisi**, dermatologa di Humanitas.



GLI ALIMENTI DA LIMITARE SE SI SOFFRE DI ACNE

- ❖ **Carboidrati raffinati.** L'indice glicemico misura di quanto un alimento contenente carboidrati fa innalzare il livello di zucchero nel sangue e innesca una risposta insulinica: più alto è questo numero, maggiore è l'impatto di un alimento sull'acne. Ecco perché **chi ne soffre dovrebbe evitare i carboidrati raffinati**. Spuntini zuccherini stimolano l'infiammazione e la produzione di ormoni che riempiono i pori di sebo in eccesso. Il consiglio quindi è quello di saltare pane bianco e pasta non integrale, patatine, pasticcini e dessert.
- ❖ **Cioccolato.** Dal momento che gli alimenti ad alto indice glicemico sono vietati, si deve presumere anche che il cioccolato sia in quella lista. Il cioccolato, oltre ad essere un alimento altamente zuccherino, è anche ad alta percentuale di grassi. Ecco perché andrebbe fortemente limitato, anche se non eliminato del tutto, se si soffre di acne.
- ❖ **Latte scremato.** La caseina e i prodotti che la contengono (latte e formaggi) è stato identificato come il presunto colpevole dell'acne in età adulta. Uno studio ha scoperto inoltre che l'acne era associata al consumo di latticini, in particolare con latte scremato. L'associazione debole fra i due fattori fa sì che siano necessarie più ricerche prima di dire addio a yogurt, formaggio e latte.
- ❖ **Oli vegetali.** Gli oli vegetali lavorati come mais, girasole, soia e semi di cotone sono spesso accusati di contribuire al crearsi di una pelle problematica. Mentre mancano ricerche mirate a provare che l'assunzione di grassi ricchi di omega 6 abbiano un effetto diretto sull'acne, è cosa nota che quando consumiamo troppi grassi omega-6 e non abbastanza grassi anti-infiammatori omega-3, il nostro corpo entra in uno stato di infiammazione. L'acne è infatti essenzialmente un'infiammazione della pelle.
- ❖ **Polvere di proteine del siero di latte.** Troppe proteine possono alimentare i muscoli, ma fa male alla pelle. Gli studi hanno mostrato un aumento delle ricadute dell'acne negli atleti di sesso maschile che consumano integratori proteici a base di siero di latte. Una possibile spiegazione è che gli amminoacidi presenti nella polvere proteica del siero di latte possono stimolare il corpo ad aumentare i suoi livelli di insulina naturale, il che favorisce l'insorgenza dell'acne dell'adulto.

I MIGLIORI ALIMENTI PER L'ACNE

Se si soffre di acne via libera ai **cereali integrali**, per una dieta ricca di alimenti a basso indice glicemico e di fibre che aiutano a ripulire la pelle. **Frutta, verdura, quinoa, farina d'avena e legumi** sono tutti ottimi carboidrati a basso indice glicemico.

Fra le **verdure anti-acne** un posto d'onore spetta al **cavolo**, ricco del potere antiossidante della vitamina A e della vitamina E. Uno studio ha anche scoperto che **l'integrazione con vitamina A** ha contribuito a ridurre la gravità dell'acne nei pazienti a tendenza acneica. Bene allora non farsi mancare carote, patate dolci, zucche, peperoni e melone, mentre la vitamina E può essere trovata in abbondanza in semi, bietole, senape e spinaci. Ottimi anche i **semi di zucca, ricchi di zinco** come anche anacardi, manzo, tacchino, quinoa, lenticchie e frutti di mare. (*Salute, Humanitas*)

SCIENZA E SALUTE

LA NEOMAMMA CHE ALLATTA SMALTISCE IL GRASSO ACCUMULATO IN GRAVIDANZA

L'allattamento serve anche a mobilizzare il grasso accumulato, utile ad avere l'energia per nutrire un altro essere umano, ma che deve essere «smaltito» dopo la nascita

Il latte materno è il migliore alimento per nutrire i neonati, su questo ormai ci sono pochi dubbi. Ma è una miniera di benefici anche per la mamma.

Lo hanno spiegato ricercatori statunitensi durante il convegno «Excellence in Pediatrics» a Dubai, sottolineando come l'allattamento possa essere considerato una sorta di “quarto trimestre” della gravidanza per la donna, che così ha modo di portare a termine un percorso per cui il suo organismo si è preparato nei nove mesi precedenti.



TUTTI I BENEFICI DELL'ALLATTAMENTO

Non farlo è “rischioso”, visto che, ad esempio, è stato dimostrato come le donne che hanno allattato complessivamente per meno di un anno abbiano una maggior probabilità di malattie cardiovascolari, diabete, ipertensione, iperlipidemia una volta entrate in menopausa.

I benefici per la neomamma quindi non sono solo psicologici, né si limitano allo sviluppo di un legame più stretto con il figlio:

- ✓ come mostrano anche i dati presentati dall'Osservatorio nazionale sull'infanzia e l'adolescenza, Paidòss, **l'allattamento serve innanzitutto a mobilizzare il grasso accumulato in gravidanza**, grasso utile ad avere l'energia per nutrire un altro essere umano, ma da “smaltire” dopo la nascita.

«In parte, infatti, è anche grasso viscerale, più pericoloso per la salute cardiovascolare: “scioglierlo” allattando, non solo fa tornare in forma più velocemente, ma risulta protettivo pure per cuore e vasi».

FALSI MITI: IL SENO NON SI “ROVINA”

L'allattamento diminuisce poi il rischio di diabete, perché aiuta a ripristinare una corretta tolleranza al glucosio, che durante i nove mesi spesso viene meno portando in alcuni casi a diabete gestazionale; inoltre, abbassa il rischio cardiovascolare grazie anche a un effetto antipertensivo e di riduzione dei trigliceridi.

E non basta: è noto da tempo che allattare protegge pure dai tumori al seno e all'ovaio, con un “taglio” della probabilità di ammalarsi che si aggira sul 60%.

Mettendo in fila tutti questi benefici, si capisce perché pediatri e ginecologi ribadiscano l'importanza di combattere i falsi miti che circolano sull'allattamento.

Non è vero, ad esempio, che il seno si “rovina” ed è una leggenda pure la convinzione di molte che il proprio latte possa essere troppo “leggero” e inadeguato alla crescita del bambino.

Non è quasi mai così e basta osservare il neonato per accorgersi se il latte materno non è sufficiente: solo a quel punto si consulterà il pediatra sull'opportunità di un'eventuale aggiunta di latte artificiale.

(Salute, Corriere)

PREVENZIONE E SALUTE

RED BULL, ECCO COSA ACCADE AL TUO CORPO DOPO AVERNE BEVUTA UNA

Uno studio ha svelato i tempi necessari al nostro corpo per "smaltire" la caffeina contenuta negli energy drink

La **Red Bull** è ormai una bevanda fondamentale per chi deve stare per lunghe ore concentrato. Studenti universitari, lavoratori notturni e anche molti atleti ricorrono al famoso energy drink per tenersi svegli e attenti.

**Ma cosa c'è dentro una RED BULL?
Che effetti produce sul corpo di chi la assume?**



Ecco i punti che spiegano minuto dopo minuto le fasi di assunzione del nostro organismo delle sostanze presenti nella Red Bull:

- 1. Dopo 10 minuti:** Dopo aver consumato un energy drink ci vogliono circa 10 min. perché la caffeina entri in circolo. Il battito cardiaco si velocizza e la pressione aumenta.
- 2. 15-45 minuti dopo:** È il momento in cui il livello di caffeina nel vostro sangue è più alto. Appena lo stimolante inizia ad avere effetto vi sentite più vigili, assistendo a miglioramento della vostra capacità di concentrazione.
- 3. 30-50 minuti dopo:** L'assorbimento della caffeina è concluso, il vostro fegato reagisce assorbendo più zuccheri dal sangue.
- 4. Un'ora dopo:** Il vostro corpo subisce un crollo del livello degli zuccheri e soffre le conseguenze della fine dell'effetto della caffeina. Iniziate a sentirvi stanchi e ad aver meno energia a disposizione.
- 5. 5-6 ore dopo:** È il giro di boa della permanenza nel vostro corpo della caffeina: ci vogliono cioè 5-6 ore per ridurre il livello di caffeina contenuta nel sangue del 50%. Le donne che assumono la pillola anticoncezionale hanno bisogno del doppio del tempo perché il loro corpo smaltisca la stessa quantità di caffeina.
- 6. 12 ore dopo:** È il tempo di cui necessita la maggior parte delle persone per smaltire interamente la caffeina contenuta nel sangue. Il tempo necessario per completare questo processo è legato a molti fattori, tra cui l'età e l'attività svolta.
- 7. 12-24 ore dopo:** Essendo la caffeina una droga, chi la assume regolarmente può accusare sintomi di crisi d'astinenza 12-24 ore dopo l'ultima dose, come ad esempio mal di testa, irritabilità e costipazione.
- 8. 7-12 giorni dopo:** Gli studi hanno dimostrato che questo è il momento in cui il vostro corpo si abitua ai livelli di caffeina regolarmente assunti. Questo significa che vi state abituando a questi dosaggi e che proverete effetti meno intensi all'assunzione della prossima dose.

Ma non sono solo questi i problemi. Dietro gli effetti "miracolosi" delle energy drink, ci sarebbero alcuni **rischi** per i consumatori. Secondo alcuni assumere caffeina attraverso queste bevande è assolutamente sbagliato. Il motivo è quello della presenza "allarmante" di grandi quantità di zuccheri.

Non solo. Perché a preoccupare lo studioso è anche l'**acidità** di queste bevande. La Red Bull, ad esempio, ha un pH di 3.3, lo stesso - per intenderci - che ha l'aceto. Il tutto sembra essere una combinazione perfetta - ha aggiunto l'esperto - "per corrodere lo smalto dei denti, causando carie e problemi anche più seri".

Rischi, dunque, cui bisogna aggiungere la possibilità che gli energy drink come la Red Bull ci rendano meno capaci di pensare in maniera creativa. E chi deve rimanere sveglio la notte si prenda un **bel caffè**, ma con moderazione. (*Salute, Il Giornale*)

Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

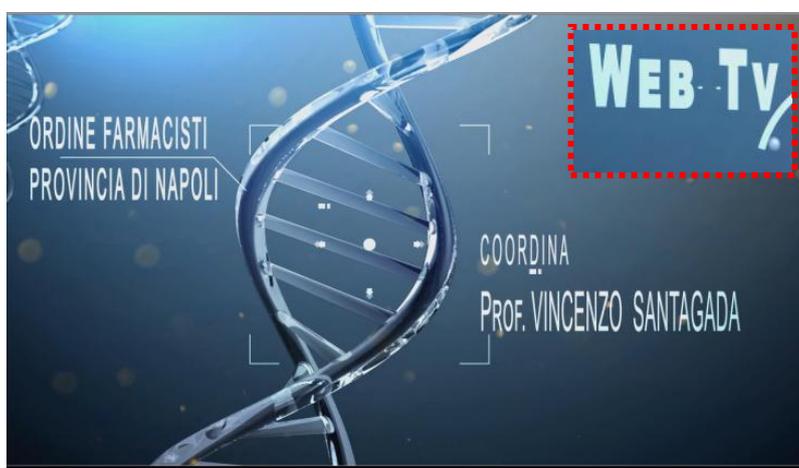
LA BACHECA



Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli: parte la Web-TV

Web TV dell'Ordine dei Farmacisti della provincia di Napoli.

I video, le rubriche e i servizi della Web TV dell'Ordine, per raccontare attraverso le immagini la Categoria, le iniziative e gli eventi più importanti.



Un altro passo importante che qualifica l'intera Categoria e il Nostro impegno.

La Web Tv dell'Ordine, ha avviato il 15 Settembre 2018, le sue trasmissioni in forma sperimentale;

Come seguire la WEB-TV

: collegarsi sul Portale Istituzionale

www.ordinefarmacistinapoli.it/ sezione NEWS / Web Tv
Ordine Farmacisti della provincia di Napoli

Di seguito il link dove poter visionare i primi 3 servizi:

1. l'annuncio dell'apertura della Web-TV
2. progetto "Una Visita per Tutti":
3. DDL Concorrenza: Cosa Fare?

<http://www.ordinefarmacistinapoli.it/web-tv-ordine-farmacisti-della-provincia-di-napoli>



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”

<p>Mese di Settembre dedicato alla prevenzione dell'Insufficienza Venosa</p>	
<p>Lunedì 24 Settembre <i>(dalle 10.00 alle 18.30)</i></p>	<p>CASAVATORE (NA); <i>Piazza Gaspare di Nocera, n. 1</i></p>
<p>Martedì 25 Settembre <i>(dalle 10.00 alle 18.30)</i></p>	<p>MELITO di Napoli (NA); <i>Via Madonelle, n. 4</i></p>

A lato alcune immagini dell'evento di ARZANO:

il Camper della Salute dell'Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli fa sosta ad Arzano per il progetto di solidarietà **Una Visita per tutti**.

Una giornata di prevenzione e di informazione sulle **Malattie Venose**.

Effettuate dal Chirurgo Vascolare oltre **100 visite mediche con esame ecocolor Doppler**.



SUCCESSO CAMPER DELLA SALUTE AD ARZANO - ORDINE DEI FARMACISTI NAPOLI





Martedì 25 settembre 2018

Centro di Biotecnologie AORN "A. Cardarelli" ore 9:00 – 13:30
NUOVE FRONTIERE NELLA ROBOTICA CHIRURGICA

PRIMA SESSIONE (Ore 09:00 – 10:45)

Indirizzi di saluto ai partecipanti da parte degli organizzatori
 Presentazione della European Biotech Week
 La formazione in Chirurgia Robotica: ruolo del GRIO e del RAIN
 Presentazione del sistema robotico da Vinci
 Il Dispositivo medico: normativa e ruolo del farmacista ospedaliero
 Sostenibilità della chirurgia robotica nell'era della Spending Review

Ore 10.45 – 11.00: COFFEE BREAK

SECONDA SESSIONE (11:00 – 13:30)

Presentazione del Centro di Biotecnologie
Applicazioni robotiche in Chirurgia Generale
Applicazioni robotiche in Urologia
Applicazioni robotiche in Ginecologia
Applicazioni robotiche in Chirurgia Toracica
 Discussione interattiva e visita della sala operatoria robotica

RESPONSABILI SCIENTIFICI: Dott. Maurizio De Palma, Prof. Guido De Sena, Dott.ssa Maria Barbato,
 Dott.ssa Filomena Vecchione, Dott. Santolo Cozzolino

L'iscrizione è gratuita ed è aperta ad universitari e agli addetti del settore.

Alla fine del corso verrà rilasciato un attestato di partecipazione.

Per iscrizioni: inviare una e-mail al seguente indirizzo: biotecnologie@aocardarelli.it.

CONTATTI: Centro di Biotecnologie, pad X, AORN "A. Cardarelli" via Cardarelli n°9 80131 Napoli
 Tel./Fax. (39) 081 7473433-2037-2158 Sito Web: www.centrodibiotecnologie.it

