



## AVVISO

### Ordine

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

### Notizie in Rilievo

#### Scienza e Salute

4. Un'aspirina al giorno? Niente benefici se non si è a rischio



#### Prevenzione e Salute

5. Con le APP Contapassi l'attività fisica è a portata di mano
6. .Meglio essere PERA che MELA, troppo grasso nell'addome
7. La spremuta dell'autunno? Il succo di Melograno
8. mappatura dei nei



### Meteo Napoli

Mercoledì 26 Settembre

• Sereno

Minima: 14° C

Massima: 21° C

Umidità:

Mattina = 47%

Pomeriggio = 56%

*Proverbio di oggi.....*

**Ntempo 'e tempesta....ognе pertuso è puorto!**

## Un'aspirina al giorno? Niente benefici se non si è a rischio

*Le persone anziane in buona salute non dovrebbero assumere un'aspirina al giorno per proteggersi da infarto e ictus.*

**Chi non presenta fattori di rischio**, infatti,

- ❖ *non ha nessun beneficio, mentre può avere effetti collaterali.*

A mettere in guardia nei confronti dell'assunzione della cardioaspirina senza prescrizione medica è uno studio apparso sul *New England Journal of Medicine*.

**Per le persone che hanno già avuto infarti o ictus**,

- ❖ *ci sono benefici comprovati dell'acido acetilsalicilico, perché fluidifica il sangue e previene un secondo attacco.*

Tuttavia, alcune persone completamente sane scelgono di prendere l'aspirina per ridurre il rischio cardiocircolatorio.

Per capire se questa autoprescrizione sia corretta, lo studio ha coinvolto 19.114 persone negli Stati Uniti e in Australia, senza storia di problemi cardiaci e di età superiore ai 70 anni.

Alla metà dei partecipanti è stata somministrata un'aspirina giornaliera a basso dosaggio per cinque anni.

Dai risultati emerge che questo non comportava benefici nella riduzione di eventi cardiaci.

Questo, «significa che milioni di persone anziane in buona salute che assumono aspirina a basso dosaggio senza una ragione medica, potrebbero farlo inutilmente».

Anzi potenziali effetti collaterali, come dimostra uno studio pubblicato a giugno su *Lancet*. L'indagine, condotta per 10 anni su 3.166 pazienti ha mostrato che gli over 75 che assumono quotidianamente aspirina sono a maggior rischio di emorragie interne gravi o fatali. Sempre meglio assumere, insieme, anche farmaci che **proteggono lo stomaco**. (*Salute, Il Messaggero*)



**SITO WEB ISTITUZIONALE:**

[www.ordinefarmacistinapoli.it](http://www.ordinefarmacistinapoli.it)

[iBook Farmaday](#)

**E-MAIL:** @

[ordinefa@tin.it](mailto:ordinefa@tin.it);

[info@ordinefarmacistinapoli.it](mailto:info@ordinefarmacistinapoli.it)

**SOCIAL** – Seguici su Facebook – Diventa Fan della nostra pagina [www.facebook.com/ordinefarmacistinapoli](http://www.facebook.com/ordinefarmacistinapoli)



**PREVENZIONE E SALUTE**

## Con le APP Contapassi l'attività fisica è a portata di mano

*SmartWatch e fitband possono anche andare in pensione.*

Oggi per calcolare la distanza percorsa a piedi o di corsa basta uno smartphone. Questo non deve farci pensare che un cellulare sia sufficiente. Sebbene certi strumenti restino più professionali e indicati, l'arrivo di una incredibile quantità di **app dedicate agli sportivi** e agli amanti della attività fisica allontanano le scuse che portano le persone a muoversi, facilitando e avvicinando anche chi è più pigro all'attività sportiva.



Ne abbiamo parlato con il dr **Andrea Lonati**, assistente nella direzione sanitaria di Humanitas.

### Quando la tecnologia è amica della salute

Diversi studi hanno dimostrato che strumenti come il contapassi o le app dedicate all'allenamento

- ❖ **incrementano il volume dell'attività fisica fatta dalle persone**, con benefici per la salute.

Secondo le statistiche, l'utilizzo dei device dedicati permette di aumentare incrementare dai 2000 ai 4000 passi l'attività giornaliera, portando ad un incremento della perdita di peso **(+450 g ogni 10 giorni)** rispetto al non utilizzo.

Lo svolgimento delle attività cardiovascolari come la bicicletta, il nuoto o l'escursionismo possono infatti giocare un ruolo chiave nella prevenzione di condizioni patologiche come l'ipertensione, l'obesità o il diabete di tipo 2. Il fatto che le nostre attività siano monitorate, rappresenta un stimolo e una motivazione utile a praticare più attività sportive in modo regolare.

### Corsa o camminata? Ecco le migliori app contapassi

*Android o iOS, non fa differenza:*

- ❖ l'importante è che il dispositivo sia abbastanza tecnologicamente avanzato da montare uno dei due più popolari sistemi operativi per **device mobili**.

In questo modo l'utente ha accesso ad una molteplicità di app dedicate al conteggio dei passi, al monitoraggio delle distanze percorse a piedi, **al contapassi e al contacalorie**.

Ecco una **lista delle app migliori per smartphone** Android e iPhone dedicate per chi cammina o correre, per contare passi, distanze, tempi e calorie bruciate, utili sia per chi fa sport, sia per chi vuole semplicemente avere una statistica su quanto movimento fa ogni giorno:

- ❖ **Google Fit per Android** è l'app ufficiale Google per monitorare ogni movimento si fa col cellulare in tasca. Una volta attivato, il programma conta i passi che si fanno camminando e correndo ma anche per le distanze percorse in bicicletta. In più *Google Fit* si integra con qualsiasi smartwatch Android Wear e registra dati consultabili anche da PC sul sito web dell'applicazione.
- ❖ **Apple Health** è invece l'app di monitoraggio salute che viene preinstallata su tutti gli iPhone a partire dalla versione 5S. Attivando la funzione contapassi, si possono registrare le distanze percorse ogni giorno, fino ad ottenere un grafico di riepilogo. L'app di Apple misura anche le rampe di scale fatte salendo o scendendo e le calorie bruciate. Anche questa è integrabile con i Apple Watch e gli altri fitness tracker.
- ❖ **Moves** di Facebook è un'altra app contapassi creata dagli ideatori del popolare social network disponibile sia per smartphone Android che per iPhone.

Questa applicazione è in grado di riconoscere automaticamente se si sta camminando, correndo o andando in bicicletta e conta passi, distanze percorse e tempi trascorsi in movimento. Il conta calorie e un registro sulla mappa per vedere tutti i luoghi in cui si è andati a camminare o correre che si lega al proprio account personale.

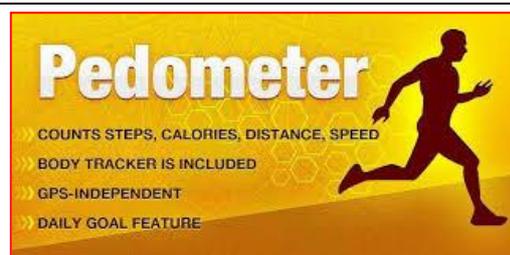
**Runtastic** è una delle più popolari applicazioni per chi corre, cammina e va in bicicletta facendo sport, che si può installare su iPhone, Android e Windows Phone.

Oltre alle classiche funzioni di contapassi, conta calorie, rilevazioni delle altitudini e misura delle distanze, Runtastic fornisce un'interfaccia per consultare i dati di grande livello, con tutte le misurazioni di monitoraggio aggregati per periodi di tempo, distanze, permettendo agli utenti registrati di condividere i risultati sportivi con altre persone in modo da potersi mettere a confronto.

**Runkeeper.** Simile a Runtastic e disponibile per Android e iPhone gratis, questa app è specializzata anche questa nel rilevare ogni distanza e percorso fatto correndo, camminando o andando in bicicletta.

**MapMyWALK** è invece l'app più semplice, sempre per Android e iPhone, per chi vuole solo misurare le distanze e contare i passi mentre cammina.

**Contapassi** è un'app disponibile solo per Android. Misura anche le calorie bruciate oltre che i passi camminati durante il giorno. (*Salute, Humanitas*)



## SCIENZA E SALUTE

### Meglio essere PERA che MELA, troppo grasso nell'addome

*Meglio avere un corpo con il grasso che si accumula sui fianchi, e che dà una forma di pera (tipico delle donne) piuttosto che con il grasso che si accumula sull'addome, con una classica forma di mela (tipico degli uomini).*

A quanto pare, è dunque **più salutare essere una pera** che una mela.

E' questo il risultato di una scoperta dei ricercatori che hanno individuato come solo i topi maschi abbiano avuto casi di neuroinfiammazione (cioè un processo infiammatorio che tocca il cervello), dopo essere stati nutriti con una dieta ricca di grassi. Oltre a ciò questi maschi avevano tra l'altro un basso livello di testosterone e una riduzione del numero degli spermatozoi.



Gli studiosi hanno notato che chi ha **un aumento del grasso addominale** (più tipico nei maschi che nelle femmine)

❖ *può avere un maggior rischio di problemi infiammatori.*

#### Ma perché questa discriminazione?

La risposta sarebbe nel fatto che le donne siano riuscite a sviluppare una maggiore protezione a causa della gravidanza che già le espone a una modifica naturale del corpo.

Il lavoro è stato pubblicato su *Frontiers in Immunology*.

(*Salute, Il Messaggero*)

**SCIENZA E SALUTE**

## La spremuta dell'autunno? Il succo di MELOGRANO

*Scopri i benefici e le proprietà da conoscere per il benessere quotidiano*

Il succo di melograno rappresenta un **concentrato di antiossidanti**. Ricavato dal *Punica granatum*, è una bevanda rinfrescante da bere sotto forma di spremuta, ma può essere utilizzato anche come **ingrediente per dolci, gelate e granite**.

Inoltre, fra i prodotti confezionati è disponibile anche lo sciroppo concentrato di melograno.

**Attenzione**, però: per apprezzarne l'effetto benefico, così come la gli elementi nutritivi, è necessario **utilizzare la frutta fresca** consumata al momento, ricca di sali minerali e vitamine.

Ecco **le cose da sapere** sul succo di melograno e i consigli per prepararlo a casa.

### **PERCHÉ FA BENE IL SUCCO DI MELOGRANO?**

Il succo di melograno contiene principalmente carboidrati, acqua, proteine, **vitamina A, C, E**, oltre a sali minerali, quali potassio e, in misura minore, calcio, fosforo, ferro e zinco.

Il contenuto di acqua, insieme alla **percentuale di potassio**, risulta molto alto, motivo per cui questo frutto costituisce un **aiuto naturale contro la stanchezza**, in grado di **dissetare e idratare** l'organismo.

Prezioso quando le temperature sono elevate, in molti Paesi del **Medio Oriente** è facile vedere il succo di melograno sui banchi del mercato nei souk, dove viene spremuto al momento e venduto.

### **Proprietà del melograno**

La concentrazione di zuccheri semplici e l'impatto calorico rendono il melograno una **fonte di energia**. Questo frutto, nutriente e da sapore intenso, è ideale da consumare **per merenda o a colazione**. Attualmente la ricerca scientifica si basa su studi di modesta entità, tuttavia la **tradizione popolare** da secoli conosce e utilizza le sue virtù.

L'effetto **ipocolesterolemizzante e protettivo**, insieme al potere antiossidante, rende il succo di melograno un **elisir antiage e detox**, prezioso per la salute dell'apparato cardiocircolatorio, dal cuore alle arterie.

La **medicina ayurvedica** sfrutta le proprietà del melograno come rimedio terapeutico in grado di **risolvere svariate problematiche**.

La corteccia dell'albero di melograno, così come la buccia del frutto, da secoli è impiegata contro parassiti intestinali e diarrea, **sotto forma di decotto**. Inoltre, grazie alle proprietà astringenti buccia, fiori e corteccia da secoli sono utilizzate per il trattamento delle emorroidi, per **bloccare emorragie** al naso e sanguinamento delle gengive. Invece, con il succo e i semi si prepara un **tonico per la gola e il cuore**.

A seconda del grado di maturazione il gusto, dolce o aspro, può variare notevolmente: soprattutto quando il melograno raggiunge il **punto massimo di maturazione** nell'Ayurveda si ritiene capace di favorire la sintesi del sangue ed è utilizzato in quanto alimento *pitta*, fuoco.

### **Melograno, alleato della salute**

Il nome scientifico, *Punica Granatum*, allude alle sue radici. Sembra, infatti, che sia stato portato **dalla Persia all'antica Roma** attraverso i commerci che collegavano queste aree del Mediterraneo, proveniente da una zona compresa fra Iran e India settentrionale.

Pianta resistente e capace di adattarsi a regioni diverse, cresce bene nei territori in cui l'inverno è mite.

Le **virtù del melograno** riguardano il suo potere antiossidante, astringente, antimicotico, antibatterico, anticoagulante, gastroprotettivo, antimicrobico, vermifugo.



Il succo di melograno protegge l'organismo dai **danni dello stress ossidativo**; è antiage e combatte l'invecchiamento precoce delle cellule.

Contribuisce al **riequilibrio dei livelli di colesterolo**, alla salute della prostata e grazie alla componente fenolica partecipa alla salute del **sistema cardiocircolatorio** rafforzando la mucosa gastrica.

Tra i fenoli presenti nel frutto è possibile osservare la presenza di **punicalina, acido gallico, punicacorteina, granatina**, attivi **contro l'azione dei radicali liberi**.

Inoltre, all'acido punico e all'acido ellagico vengono attribuite proprietà antitumorali. Si ritiene che l'acido punico, di cui sono ricchi i semi, presenti un'**azione antinfiammatoria**, lenitiva e rigenerante.

Il melograno può essere utilizzato anche come rimedio naturale per la **pele sensibile e arrossata**, lo sapevi?

Questo prezioso frutto combatte i danni causati dall'inquinamento, dal sole e dallo stress, l'arrossamento tipico della depilazione, le rughe e la **perdita di elasticità**.

È possibile utilizzare l'estratto o il succo fresco per la preparazione di **maschere da stendere su viso e collo, oppure sui capelli**, sotto forma di impacco, insieme a qualche cucchiaino di olio vegetale: contrasterà le doppie punte aiutando la salute dei **capelli secchi e sfibrati**.

#### **Controindicazioni**

A causa dell'indice glicemico il **consumo di melograno è da tenere sotto controllo** in caso di *iperglicemia, diabete, sindrome metabolica, sovrappeso e ipertrigliceridemia*. È sempre consigliato **evitare di eccedere nelle quantità**: prima del consumo è bene verificare eventuali allergie.

(Salute, Donna Moderna)

### **PREVENZIONE E SALUTE**

## **MAPPATURA DEI NEI**

*Che cos'è la mappatura dei nei?*

La **mappatura dei nei** consiste nell'acquisire in computer sia le **immagini macroscopiche** dei nei sia quelle **dermoscopiche** di essi.

Le immagini demoscopiche si acquisiscono con una apposita telecamera dotata di lente che si appoggia su ogni neo per cogliere immagini non visibili a occhio nudo.



#### **A cosa serve la mappatura dei Nei?**

La mappatura dei nei serve per poter capire se uno o più nei nel tempo **cambiano aspetto e diventano pericolosi**, in modo da asportarli e prevenire quindi la loro degenerazione in melanoma.

#### ❖ **Come funziona la mappatura dei nei?**

Il paziente viene fatto spogliare e sdraiare sul lettino. Il dermatologo provvederà a effettuare tramite l'utilizzo del *dermatoscopio* un esame dei nevi presenti sulla pelle, provvedendo alla loro mappatura. L'esame verrà poi ripetuto sull'altro lato del corpo. Le foto cliniche e demoscopiche dei nevi vengono numerate e quindi archiviate per poterle confrontare con le immagini nei mesi o anni successivi.

#### ❖ **Sono necessarie norme di preparazione?**

Per sottoporsi alla mappa dei nei occorre non essere abbronzati.

#### ❖ **La mappatura dei nei è dolorosa o pericolosa?**

Questo esame diagnostico risulta del tutto indolore e non invasivo, non è minimamente pericoloso e non presenta alcuna controindicazione.

## Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

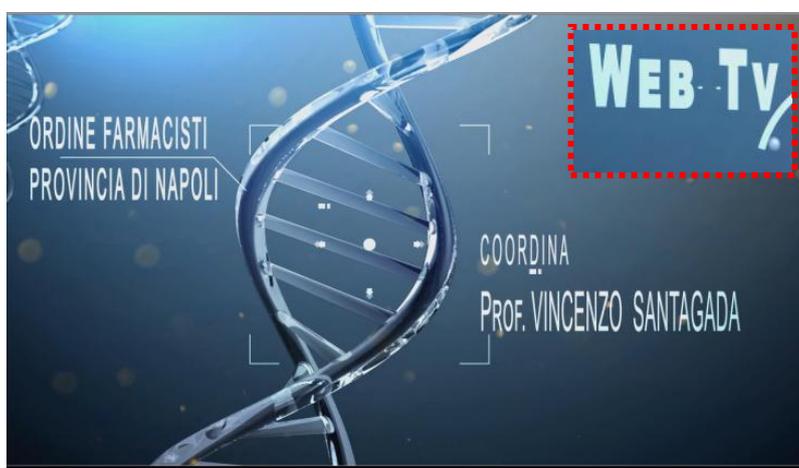
### LA BACHECA



## 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/](http://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” :

Sotto alcune foto che documentano gli eventi di Casavatore e Melito di Napoli

## Progetto “Una Visita per Tutti”

Mese di Settembre dedicato alla prevenzione dell’Insufficienza Venosa

Camper della SALUTE Visite Mediche Gratuite  
Insufficienza VENOSA

il **Camper della Salute** dell’Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli fa sosta a **Casavatore** e **Melito** per il progetto di solidarietà **Una Visita per tutti**. Una giornata di prevenzione e di informazione sulle **Malattie Venose**. Effettuate dal Chirurgo Vascolare oltre **200 Visite Mediche con Esame Ecocolor Doppler**.





## REGIONE CAMPANIA: CONCORSO STRAORDINARIO IN CORSO LA VALUTAZIONE DEI TITOLI

*BURC n. 65 del 3 Ottobre 2016, Decreto Presidente Giunta n. 203 del 28/09/2016*

Di seguito la composizione della commissione:

Prof. **Vincenzo SANTAGADA**, *Presidente* – Docente Università Federico II Napoli

Dott. **Luigi RICCIO**, *Componente* - Dirigente DG per la Tutela della Salute

Dott. **Vincenzo DEL PIZZO**, *Componente* - Farmacista Dirigente ASL Salerno

Dott.ssa **Aurora CANNAVALE**, *Componente* - Farmacista Titolare

Dott. **Armando CUSANO**, *Componente* - Farmacista esercente in farmacia

Per visualizzare il decreto pubblicato sul BURC, premere il seguente link:

<http://www.ordinefarmacistinapoli.it/ordineNuovo/news/1547-concorso-straordinario-campania>

### **ORDINE:** Istituito un Sussidio per i Colleghi Iscritti all'ALBO in Stato di Disoccupazione

*Il Consiglio dell'Ordine al fine di offrire un sostegno economico agli iscritti all'Albo che si trovino in stato di disoccupazione involontaria e in difficoltà economica, ha approvato uno specifico "Fondo di solidarietà" messo a bilancio nel 2018.*

Il Regolamento, consultabile sul sito istituzionale dell'Ordine, prevede per l'anno 2017 l'erogazione di un **sussidio** nella misura massima di **euro 150,00 pro capite** in favore degli iscritti all'Albo che si trovano da almeno 12 mesi inoccupati e che versano in difficoltà economiche.

Nel regolamento pubblicato sul sito sono chiariti

- *i requisiti per la partecipazione; l'importo del fondo di solidarietà; le modalità di partecipazione.*

L'istanza potrà essere presentata nel periodo dal **01 giugno al 30 settembre di ogni anno**, corredata da:

1. *Domanda di accesso al Sussidio, in carta libera* (v. allegato - sito istituzionale)

### **ORDINE:** ASSISTENZA LEGALE GRATUITA

*Da Febbraio assistenza legale gratuita per tutti gli iscritti*

Cari Colleghi, l'Ordine è lieto di informarvi che a seguito del bando 1635/15 del 20/10/2015, un gruppo di Avvocati si è reso disponibile ad offrire agli

iscritti un **servizio di assistenza legale di primo livello**. Il servizio è disponibile presso la sede dell'Ordine **ogni Martedì dalle 14.30 alle 16.30**.



A tal fine, i Colleghi interessati potranno prenotarsi presso la segreteria dell'Ordine attraverso le seguenti modalità: *Telefonando al numero 081 551 0648; 2. Inviare un fax al numero 081 552 0961*