



## AVVISO

### Ordine

1. Ordine: autoformazione e crediti ECM
2. Ordine: Web TV e Convenzioni

### Notizie in Rilievo

#### Scienza e Salute

3. Lo sai che il potassio è prezioso per il cuore?
4. Pillola anticoncezionale: cosa succede quando smetti di prenderla?
5. «Cuffia dei rotatori», quel dolore per usura alla spalla



#### Prevenzione e Salute

6. Perché fa male mangiarsi le unghie (e come provare a smettere)
7. Olio extravergine, ma meglio se usato per condire a crudo.

**GUACCI.**  
LA DISTRIBUZIONE FARMACEUTICA  
AL SERVIZIO DELLE  
FARMACIE INDIPENDENTI.

Frosinone, Nola, Barletta

www.guacci.it

Proverbio di oggi.....

I strunze saglieno semp 'a galle

## LO SAI CHE IL POTASSIO È PREZIOSO PER IL CUORE?

È nota ed assodata l'importanza dei **sali minerali** per il nostro organismo.

Tra tutti però, un ruolo centrale è rivestito dal **potassio**. Presente nel liquido intracellulare è responsabile e regolatore del funzionamento neuromuscolare. Possiamo dire che, un'adeguata concentrazione di **potassio** controlli l'eccitabilità dei muscoli, del sistema nervoso e del battito cardiaco.

#### Cuore e potassio

In condizioni normali, un **adulto** dovrebbe assumere, attraverso la propria alimentazione almeno **3 g** di **potassio** al giorno. La quantità tocca i 5 g per le **donne in stato di gravidanza**, mentre cala (al di sotto degli 800 mg) per i bambini sotto i tre anni. Quando si verifica un deficit di questo minerale, i primi chiari segnali sono **debolezza muscolare e stanchezza cronica**.

“Tra le conseguenze della **ipopotassiemia** (carenza di **potassio**) vi sono seri **disturbi cardiaci** (aritmie ventricolari), in particolare, in soggetti con **cardiopatía ischemica ed insufficienza cardiaca**. Come dimostrato, essere in deficit di questo minerale incrementa sensibilmente il **rischio cardiaco**:

- il cuore, in mancanza di **potassio** fatica a rilassarsi nell'intervallo fra una contrazione e l'altra con conseguente riduzione della sua performance ed è a rischio di **aritmie**, anche maligne”.

**S.O.S potassio:** L'alimentazione moderna, povera di frutta e verdura, sarebbe complice del drastico calo di **potassio** che caratterizza la nostra dieta.

Alla luce di questo, la strategia più efficace ed immediata per 'ripristinare' il fabbisogno di questo minerale consiste in una correzione del proprio regime alimentare, non eccedendo nel consumo di sale (**cloruro di sodio**), abbondando invece con frutta e verdura.

Ricchi di **potassio**, quindi da non dimenticare nella nostra dieta, sono

- le **albicocche essiccate**, i **semi oleosi**, le **noci**, i **legumi**, i **datteri**, gli **spinaci**, le **patate**, i **cavoli**, gli **asparagi** ed, infine, le **banane**. (Humanitas)

**SCIENZA E SALUTE**

## PILLOLA ANTICONCEZIONALE: COSA SUCCEDDE QUANDO SMETTI DI PRENDERLA?

*La pillola anticoncezionale è un contraccettivo usato da moltissime donne.*

Qualunque sia il motivo per cui decidiamo di interrompere questo dispositivo medico, che oltre a prevenire gravidanze indesiderate può essere utilizzato per altri scopi, occorre ricordarsi che la sospensione della cura deve essere eseguita sotto controllo medico.

Vediamo alcuni passaggi che è importante seguire per non mettere a repentaglio la nostra salute insieme alla [dottorssa Cinzia Bulletti](#), ginecologa di Humanitas.

### Mai saltare il colloquio con lo specialista

La prima cosa da fare quando si decide di sospendere un anticoncezionale ormonale, a meno che non si desideri una gravidanza, è parlare con il proprio medico.

Se lo scopo è quello di rimanere incinta potrebbe essere in ogni caso utile un colloquio con il proprio ginecologo per ottenere una consulenza pre-concepimento.

Quando interrompiamo la pillola il nostro corpo torna a essere nuovamente fertile nel giro di un giorno.

Dopo **24 ore senza anticoncezionale**, quindi, è importante ricordarsi che si potrebbe rimanere incinta.

La convinzione secondo cui più a lungo si prende la pillola, più sarà difficile poi restare incinta è basata su una falsa preoccupazione priva di evidenze scientifiche.

### L'ovulazione riprende normalmente

Non appena smettiamo di assumere anticoncezionali ormonali, il corpo solitamente riprende a ovulare.

Se abbiamo iniziato a prendere la pillola per un motivo che nulla ha a che fare con la contraccezione, ad esempio per controllare un'emorragia intensa o per regolarizzare il ciclo, può accadere che il problema si ripresenti non appena interrompiamo il trattamento o a distanza di qualche mese.

In alcune donne uno degli effetti dell'interruzione è l'aumento dell'appetito. D'altro canto, se fra gli effetti della pillola anticoncezionale abbiamo notato un aumento della ritenzione idrica, effetto sensibilmente ridotto con alcune **pillole di ultima generazione**, appena ci fermeremo perderemo peso per via dell'acqua che smetterà di accumularsi nei nostri tessuti.

### Quando smettere?

Anche se è possibile **interrompere l'assunzione di pillole anticoncezionali** in qualsiasi momento, anche quando si è a metà della confezione, uno degli effetti che si potrebbero verificare è un sanguinamento improvviso che potrebbe anche durare più di un normale ciclo.

In effetti non si tratta di un vero e proprio ciclo e se si vuole evitare un sanguinamento irregolare è bene aspettare di finire la confezione.

### Se si cerca una gravidanza

Interrompere il medicinale al termine della confezione è anche utile a stabilire meglio i **tempi di ovulazione**. In questo modo sarà possibile sapere quando arriverà il prossimo ciclo mestruale e anche il periodo di maggiore fertilità. Se si rimane incinta, inoltre, è più facile datare la gravidanza.

Se dopo tre mesi dall'interruzione (amenorrea post pillola) il ciclo non è ancora tornato regolare invece è bene consultare uno specialista.

*(Salute, Humanitas)*



**SCIENZA E SALUTE**

## PERCHÉ FA MALE MANGIARSI LE UNGHIE (e come provare a smettere)

*Questa abitudine molto diffusa può favorire le infezioni, aumentare il rischio di raffreddore e rovinare il sorriso*

### **Vizio non così innocuo**

Mangiarsi le unghie - che nella terminologia medica prende il nome di «**onicofagia**» - è una (cattiva) abitudine molto diffusa (secondo il *Journal of Dermatological Treatment* colpisce circa il 20-30% della popolazione americana) e che può essere scatenata da stress, ansia, disturbo ossessivo compulsivo o semplicemente dalla noia. Solo apparentemente innocua, in realtà

- **può favorire le infezioni**, permettendo così a funghi o batteri di entrare nell'organismo e nel flusso sanguigno;
- **aumentare il rischio di raffreddore e influenza e arrivare persino a rovinare il sorriso.**



### **Il pericolo infezioni**

Il gesto di mordicchiarsi le unghie potrebbe sembrare solo un vizio momentaneo, ma in realtà può avere ripercussioni a lungo termine e questo a causa dell'elevata quantità di germi che si trovano sotto le unghie.

Non a caso uno studio ha dimostrato che coloro che si mangiano le unghie hanno dei livelli di *E.Coli* nella saliva (*un batterio che può causare problemi di stomaco e altre patologie più gravi*) tre volte superiori rispetto invece a chi non soffre di tale disturbo.

Oltre all'*E.Coli*, gli altri agenti patogeni in agguato sotto le unghie possono essere *lo Staphylococcus*, *lo Streptococco* e *il Corynebacterium*, che possono entrare nell'organismo attraverso le lacerazioni della pelle oppure ingerendoli dopo aver mordicchiato le unghie.

### **Il rischio raffreddore**

Ci sono oltre 200 virus del raffreddore che fluttuano nell'aria in ogni momento e anche se il rischio di beccarne qualcuno è perlopiù legato a un sistema immunitario indebolito o alla vicinanza con un individuo già malato, si può ridurre ulteriormente il rischio di contagio tenendo le mani lontano dalla bocca.

E poiché i virus che provocano l'influenza prosperano anche sulla pelle, conviene lavarsi spesso le mani con acqua e sapone (oppure con un disinfettante a base di alcol).

### **Il possibile danno ai denti**

Anche denti e gengive possono risentire del continuo mordicchiamento delle unghie.

Una ricerca condotta dalla *Academy of General Dentistry* ha infatti scoperto che mordersi le unghie può scheggiare, rompere o comunque stressare i denti anteriori, irritando inoltre le gengive e danneggiando anche i tessuti gengivali.

In questi casi può essere d'aiuto un paradenti (il cui utilizzo è però da concordare insieme con il dentista), in modo da eliminare il fastidioso e pericoloso vizio o, se non altro, da limitarne i potenziali danni.

### **I problemi alla lamina ungueale**

Come viene spiegato nell'articolo del Reader's Digest, mangiarsi le unghie fino a lacerarle può portare alla paronichia cronica, **un'infezione del tessuto periungueale** che si manifesta con rossore, gonfiore e dolore ed è provocata da funghi e batteri che trovano terreno fertile per entrare nella ferita e infettarla.

Non bastasse, il danno provocato alla lamina ungueale dal continuo mordicchiare può impedire all'unghia di crescere correttamente e dare così luogo a unghie incarnite o segnate in modo permanente.



### **Come provare a smettere**

Un rimedio per smettere di mangiarsi le unghie suggerito dalla pubblicazione in un altro articolo è di fissare un obiettivo temporale minimo in cui ci si impegna a non cadere nel solito vizio, aumentandolo poi gradualmente (in questo caso potrebbe essere d'aiuto masticare una gomma o delle mentine, così da tenere la bocca occupata).

Anche la manicure può rivelarsi utile, perché spendere tempo e denaro per rendere più belle le unghie può rappresentare un valido deterrente a smettere di massacciarle.

In alternativa, si possono mettere degli adesivi sulle unghie oppure tenere queste ultime il più possibile corte.

Se però l'abitudine è ormai talmente radicata che non ci si rende più nemmeno conto di quando si mordono le unghie, è il caso di chiedere aiuto ad amici e parenti, affinché controllino il mordicchiare compulsivo (e distratto) e lo facciano presente.

*(Salute, Corriere)*



## **PREVENZIONE E SALUTE**

# **OLIO EXTRAVERGINE, MA MEGLIO SE USATO PER CONDIRE A CRUDO**

### *Se scaldato perdete le sue caratteristiche peculiari*

Contrasta la comparsa del cancro e **di altre malattie**, ma per sfruttarne tutti i benefici è meglio consumarlo a crudo:

- **l'olio extravergine di oliva** perde gran parte delle sue proprietà peculiari durante la cottura, qualunque sia il metodo di preparazione utilizzato.

A svelarlo è uno studio pubb. su *Food Research International* da un gruppo di ricercatori dell'Univ. di Porto (Portogallo).

**“Purtroppo diversi metodi di cottura, dalla comune friggitura, alla bollitura e alla cottura al microonde, modificano senza dubbio il profilo chimico dell'olio d'oliva”**, precisano gli scienziati.

La conseguenza pratica è la perdita dei *composti fenolici e degli altri antiossidanti* che conferiscono all'extravergine le sue proprietà salutari.

Questo fenomeno non comporta nessun rischio per la salute.

Infatti dopo la cottura l'olio extravergine continua ad essere salutare almeno tanto quanto gli altri oli di origine vegetale.

Tuttavia, *sarebbe meglio utilizzarlo per condire le pietanze a crudo, preferendo oli d'oliva di qualità inferiore per le cotture.*

In alternativa è possibile aggiungere l'extravergine in padella solo poco alla volta, in modo che non si scaldi troppo e riesca a mantenere tutte le sue caratteristiche salutari.

*(Salute, Sole 24)*



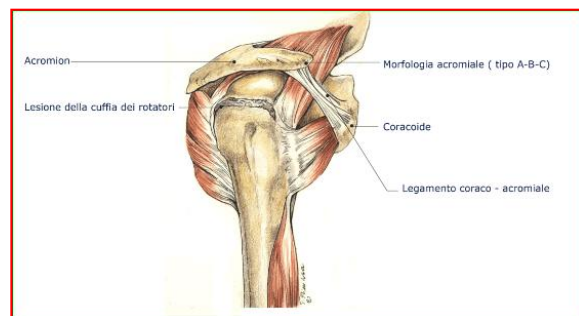
## SCIENZA E SALUTE

## «CUFFIA DEI ROTATORI», quel Dolore per Usura alla Spalla

*Talvolta la causa può essere un trauma, anche non particolarmente importante*

Se la spalla fa male la causa potrebbe essere una lesione a livello della **cuffia dei rotatori**, struttura formata da 4 tendini che concorrono al movimento dell'articolazione nei vari piani dello spazio.

Già dopo i 35-40 anni è facile che inizi un processo di usura a carico di queste strutture tendinee. «*Fino a un terzo della popolazione è destinato ad andare incontro, prima o poi nella vita, a lesioni della cuffia dei rotatori* — spiega **A. Castagna**, responsabile dell'Unità di chirurgia della spalla dell'Istituto Clinico Humanitas di Milano —. Questa predisposizione è probabilmente dovuta al fatto che i tendini della cuffia sono sovrautilizzati rispetto alle loro dimensioni. Il tutto può essere letto anche in chiave evolutivista: nei nostri avi, che camminavano a quattro zampe, la spalla era come un'anca, che poi, con il passaggio alla stazione eretta, ha dovuto cambiare tipo di movimenti, svolgendo compiti per quali non era stata "pensata"».



**Che cosa provoca le lesioni alla cuffia dei rotatori?** «*Traumi, usura o entrambi i fattori. Il sintomo più caratteristico è il dolore alla spalla, irradiato al braccio (ma non all'avambraccio), che aumenta con lo sforzo e di notte. In genere, il tendine più coinvolto per rottura è il sovraspinato. Con il passare del tempo, se non si interviene in alcun modo, c'è il rischio che la rottura si estenda ad altri tendini e si giunga a una progressiva perdita di funzione della spalla. Ecco perché è sempre meglio non sottovalutare un dolore alla spalla che persiste.*

La diagnosi di lesioni alla cuffia dei rotatori può essere fatta in una visita ortopedica nella quale si eseguono alcune manovre per individuare la sede della lesione e la sua entità. Tuttavia possono rendersi necessari *ecografia, radiografia e risonanza magnetica*».

**Quali sono le cure possibili?** «Se la lesione riguarda un solo tendine, di solito il trattamento è inizialmente *conservativo*, basato su *riposo, antinfiammatori, fisioterapia*. E i risultati sono in genere molto buoni.

Se il processo degenerativo si cronicizza o c'è un trauma importante, può essere preso in considerazione un approccio chirurgico.

Bisogna però tenere presente che non tutti sono buoni candidati alla chirurgia e che non sempre l'intervento porta a una guarigione completa. Molto dipende dallo stato dei tendini e dalla loro capacità di guarire che tende a diminuire con l'aumentare dell'età e la cronicità della lesione. In genere, consigliamo l'operazione in soggetti attivi e dinamici, mentre abbiamo delle riserve nei casi di persone molto in là con gli anni che hanno limitate richieste funzionali.

La tecnica chirurgica che va per la maggiore è quella *artroscopica*, a patto di affidarsi a specialisti competenti. L'intervento non è molto complesso, ma è impegnativa la fase post-operatoria perché bisogna lasciare ai tendini il tempo per guarire».

(Salute, Corriere Sera)

## Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli LA BACHECA



### ORDINE di NAPOLI

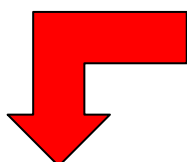
## AUTOFORMAZIONE ed ECM: come Ottenere i Crediti ECM

### Autoformazione e farmaDAY

Al fine di incoraggiare le modalità di aggiornamento professionale basate sull'autoapprendimento, si informa che Codesto Ordine ha deciso di **assegnare una percentuale di crediti formativi** per la partecipazione alle seguenti tipologie di attività specifiche della professione di farmacista:



1. Lettura della pubblicazione della Rivista Ufficiale dell'Ordine "**farmaDAY**" in *versione digitale*, consentirà di acquisire un massimo di **30 Crediti ECM** all'anno.
2. La partecipazione ad eventi di volontariato svolti presso l'associazione "**Un Farmaco per Tutti**" e "**Una Visita per Tutti**", consentirà di acquisire **1 Credito ECM** per ogni ora di attività fino ad un massimale di **30 ore di impegno**.
3. La partecipazione ad attività di **Tirocinio Professionale** pre laurea consentirà di acquisire un massimo di **25 Crediti ECM** all'anno.



### COME FARE PER PARTECIPARE

Per usufruire di questo innovativo servizio gratuito è sufficiente contattare la Nostra segreteria ECM all'indirizzo mail:

[infoecm.ordna@gmail.com](mailto:infoecm.ordna@gmail.com)

che provvederà ad inviarVi la documentazione necessaria e tutte le informazioni relative.

# Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli: 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.**



**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 lato il panel di alcuni servizi effettuati:

Di seguito il link del sito dove poter visionare gli eventi.



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

WEB TV - Ordine dei Farmacisti della provincia di Napoli			
	<b>Le Ispezioni in Farmacia</b>		<b>ENPAF: La Previdenza</b>
	<b>ENPAF: L'Assistenza</b>		<b>Caduceo d'Oro 2018: On. Mara Carfagna</b>
	<b>Camper della Salute: Una Visita per Tutti</b>		<b>La Fatturazione Elettronica</b>
	<b>Vaccinazioni Obbligatorie</b>		<b>La Vaccinazione antinfluenzale 2018-2019</b>
	<b>Manovre Salvavita Prof. Santomauro</b>		<b>DDL concorrenza: cosa fare</b>
	<b>Camper della Salute: Una Visita per Tutti</b>		<b>Nasce la WEB TV dell'Ordine</b>

# CONVENZIONI: SERVIZI e AGEVOLAZIONI per gli ISCRITTI all'Ordine

*Stipula di convenzioni con soggetti terzi con la finalità di apportare concreti vantaggi a tutti gli Iscritti all'Ordine.*

Il consiglio dell'Ordine, nella seduta di Consiglio del 28 Giugno 2016, ha approvato la possibilità di poter **attivare delle convenzioni** con imprese che intendono offrire prodotti e/o servizi agli **iscritti all'Ordine della Provincia di Napoli** a condizioni più vantaggiose rispetto a quelle normalmente praticate al pubblico, con la semplice esibizione del *Tesserino professionale dei Farmacisti (nuovo Tesserino Magnetico)*.



La Convenzione realizza simultaneamente la seguente finalità:






Attribuisce immediatamente dei **vantaggi agli Iscritti** nell'espletamento delle finalità dell'Ordine:

L'elenco delle imprese sarà aggiornato man mano che saranno attivate le convenzioni.

**PER VISIONARE LE IMPRESE CONVENZIONATE BASTA CLICCARE IL SEGUENTE LINK:**

[http://www.ordinefarmacistinapoli.it/ordineNuovo/?option=com\\_content&view=article&layout=edit&id=1493](http://www.ordinefarmacistinapoli.it/ordineNuovo/?option=com_content&view=article&layout=edit&id=1493)

AZIENDA E SITO	AZIENDA E SITO
 <a href="http://tufano.euronics.it/">http://tufano.euronics.it/</a>	 <b>OTOFARMA S.p.A</b> Per le Farmacie italiane <a href="http://www.otofarma.it/">http://www.otofarma.it/</a>
 Assicurazioni Vima sas del dott. Arcangelo Viticcio & C. <a href="mailto:arcangelo.viticchio@libero.it">arcangelo.viticchio@libero.it</a>	 <a href="http://www.centroflegreo.net/">http://www.centroflegreo.net/</a> <a href="http://www.centrofutura.net/">http://www.centrofutura.net/</a> <a href="http://www.centromanzoni.com/">http://www.centromanzoni.com/</a> <a href="http://www.therapiccenter.it/">http://www.therapiccenter.it/</a>
 <b>CENTRO ATHENA</b> NAPOLI <a href="http://www.centroathenanapoli.it/">http://www.centroathenanapoli.it/</a>	 <b>BACKOFFICE RENT</b> <a href="http://www.backoffice.rent">www.backoffice.rent</a> <a href="mailto:info@backoffice.rent">info@backoffice.rent</a>
 <b>RealLuxury</b> NAPOLI <a href="http://www.real-luxury.it/">www.real-luxury.it/</a> <a href="mailto:info@real-luxury.it">info@real-luxury.it</a>	 <b>Elettroconsult s.r.l.</b> CONSULENZE E SERVIZI INDUSTRIALI <a href="http://www.elettroconsult.it/">www.elettroconsult.it/</a> <a href="mailto:info@elettroconsult.it">info@elettroconsult.it</a>
 <b>TEATRO DI SAN CARLO</b> 1737 <a href="http://www.teatrosancarlot.it/">http://www.teatrosancarlot.it/</a> <a href="mailto:biglietteria@teatrosancarlot.it">biglietteria@teatrosancarlot.it</a>	 <b>SCOGNAMIGLIO EDILKER S.R.L.</b> MATERIALI - TAVOLINI - STUCCO - CERCHI - PAVIMENTI - BASTONI - BRUCIATURE - ARREDI INDOOR <a href="http://www.edilker.it">www.edilker.it</a> <a href="mailto:amministrazione@edilker.it">amministrazione@edilker.it</a>
 <b>CASA NOVA</b> nel cuore della città <a href="http://www.casanovanapoli.it">www.casanovanapoli.it</a> <a href="mailto:amministrazione@casanovanapoli.it">amministrazione@casanovanapoli.it</a>	 <b>archilegno®</b> progetti e arredamenti su misura <a href="http://www.archilegno.eu/">http://www.archilegno.eu/</a>