



AVVISO

Ordine

1. Crediti ECM e autoformazione
2. Corso di Perfezionamento

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. Perché il Colore di Capelli Cambia con l'Età?
4. Forfora: come curarla?
5. Il fumo può influire sulla salute dei reni?



Prevenzione e Salute

6. Cistite: come combatterla?
7. Cancro e alimentazione, mangia integrale!



www.farmaciacentrosalute.it

Proverbio di oggi.....

Chi nasce afflitto more scunzulato

Perché il Colore di Capelli Cambia con l'Età?

Nelle foto da bambini eravate biondi, poi che è successo? La tonalità della chioma non dovrebbe essere determinata dai geni?

Vi siete mai chiesti perché il colore (naturale) di capelli che sfoggiate oggi è diverso da quello che avevate a 2 anni?

Non parliamo dei ciuffi bianchi o brizzolati che spuntano con l'età: molte persone castane erano bionde, nei primi anni di vita, e sono poi andate scurendosi; altre, biondissime in tenera età, lo rimangono da adulte, ma tendono più al biondo cenere.

Da che cosa dipende? Il colore di capelli non dovrebbe essere già "scritto" nel DNA?

Questa trasformazione è legata alle **MELANINE**, un'intera classe di pigmenti che determinano il colore naturale di capelli, occhi e pelle. Quello dei capelli in particolare dipende :

- ✓ dall'**EUMELANINA**, responsabile della gradazione di scuro (è più abbondante in chi ha chioma castana o nera)
- ✓ dalla **FEOMELANINA**, legata alle tonalità "calde" dei capelli: questa è più abbondante in chi ha chiome rosso-ramate.

ATTIVAZIONE PROGRAMMATA. La quantità e il rapporto tra i due pigmenti sono determinate dai geni, sono uniche per ciascuno e risultano nel colore naturale dei nostri capelli. Tuttavia, i geni coinvolti nella produzione di melanina si attivano in momenti diversi della vita. In genere i capelli si scuriscono crescendo, perché la produzione di **eumelanina aumenta con l'età** (quando iniziamo a vedere i *primi capelli bianchi* è perché è in calo).

Poiché alcuni geni si attivano in risposta al rilascio di particolari ormoni, il nostro "vero" colore di capelli potrebbe iniziare a manifestarsi nel corso dell'adolescenza. Se in genere il colore di capelli varia per tutti, nel corso della vita, per una piccola percentuale di popolazione (10-15%) anche quello degli occhi muta con l'età, e per le stesse ragioni biologiche. (*Salute, Focus*)



Le persone con i capelli rossi hanno livelli alti di **feomelanina**, pigmento responsabile del colore rosso.

PREVENZIONE E SALUTE**CISTITE: COME COMBATTERLA?**

La cistite è un'infezione alla vescica che colpisce, almeno una volta nella vita, circa il 30% delle donne e il 12% degli uomini in Italia.

Chi ne soffre sa bene quanto questa patologia sia fastidiosa, debilitante e pericolosa, specialmente quando ci si affida al "fai da te", cosa che rischia di creare una cronicizzazione della situazione e di rendere più difficoltosa la risoluzione della malattia.

Le cause della cistite

La cistite è un'infezione della vescica solitamente associata a un'infezione batterica, spesso accompagnata da dolore e bruciore nella minzione.

In generale è una malattia **più frequente delle donne**, per una questione di conformazione anatomica dell'apparato uro-genitale: nelle donne, infatti, la ridotta lunghezza dell'uretra permette ai batteri presenti nel retto o in vagina (specialmente l'*Escherichia coli*) di risalire nella vescica, causando appunto infezione.

La cistite però **non ha soltanto una natura batterica**; può essere scatenata da particolari farmaci, può dipendere da *infiammazioni fungine*, o può essere *cistite interstiziale*, un'infezione cronica di cui ancora non si è certi delle cause.

Ci sono poi alcuni **comportamenti che aumentano il rischio** di contrarla, come un'attività sessuale con soggetti a rischio per infezioni maschili, l'urina trattenuta, o anche l'atto di interrompere la minzione volontariamente. Si tenga presente che anche *pazienti immuno-depressi* così come i diabetici sono maggiormente esposti allo sviluppo di questa patologia.

I sintomi

Come capita in molte patologie, i sintomi della cistite sono molto vari, e dipendono da fattori come l'età, il sesso, le condizioni fisiche dell'individuo, ma anche dalla tipologia di batterio che provoca l'infezione, nonché lo stadio (acuto o cronico) della malattia. Il primo sintomo evidente è la disuria, ovvero la **difficoltà di minzione**: la sensazione è quella di avere ancora dell'urina da espellere, ma senza riuscirci, anche se la vescica è effettivamente vuota.

Molto frequenti sono il **dolore e il bruciore** della zona, sia quando si espelle l'urina, sia in condizioni normali. Le urine, a volte, sono maleodoranti e presentano tracce di sangue, anche se ciò non avviene in tutti i casi. Capita anche che la cistite procuri **sintomi non specifici**, come la febbre, o addirittura essere asintomatica, e derivare soltanto dalla presenza di batteri nelle urine (*batteriuria*).

In casi più complicati può inoltre accompagnarsi alla presenza di sangue nelle urine (cistite emorragica), o può esserci un coinvolgimento dell'alta via urinaria (*cistopielite*).

Cosa fare per prevenirla?

Ci sono alcuni accorgimenti che possono essere molto utili nella **prevenzione** della cistite. È molto importante svuotare completamente la vescica dopo la minzione, ma anche prima e dopo un rapporto sessuale, così come bere molta acqua:

- *l'ideale mantenere una buona idratazione bevendo spesso, con moderazione, evitando però bevande zuccherate, alcolici e prediligendo camomille e tisane senza zucchero, che hanno un effetto lenitivo.*

Una dieta ricca di fibre scongiura la stipsi e riduce la presenza dei batteri nell'intestino, principali cause dell'irritazione; ultimo, ma non meno importante, è bene curare adeguatamente l'igiene intima, stando attenti a pulire separatamente vescica e ano durante l'espletazione.

In caso di menopausa, è possibile prevenire la cistite aumentando le difese dell'organismo contro la risalita dei batteri dall'uretra alla vescica, applicando pomate con estrogeni ad azione locale.



Come trattare la cistite?

In caso di febbre o di disuria intensa con conferma all'**urinocoltura** della presenza di batteri o miceti sarà necessario iniziare un'**antibioticoterapia** mirata secondo le indicazioni dell'antibiogramma.

In caso di recidiva degli episodi è necessario approfondire l'iter diagnostico con **ecografia addomino-pelvica** o in casi selezionati anche con **Uro-TC**.

In caso di batteriuria asintomatica non è consigliabile l'utilizzo degli antibiotici, in quanto questi non proteggono dalla recidiva e nello stesso tempo possono determinare fenomeni di antibiotico-resistenza.

Può essere utile l'integrazione con sostanze quali **metionina** o **integratori** alimentari, atti ad aumentare le difese locali creando un ambiente urinario che ostacoli la proliferazione batterica. (*Salute, Humanitas*)

PREVENZIONE E SALUTE

CANCRO E ALIMENTAZIONE, MANGIA INTEGRALE!

*Più **fibre** sulle nostre tavole. Una dieta in cui l'apporto di **cereali integrali** è considerevole può aiutare a prevenire il **cancro**. Ma in che modo una dieta ricca di **fibre** potrebbe ridurre il rischio oncologico?*

In diversi modi, suggerisce l'Aicr, l'Istituto americano per la Ricerca sul cancro:

può aiutare a tenere sotto controllo il peso corporeo, e sappiamo che l'eccesso di grasso è un fattore di rischio di diversi tipi di **cancro**; diversi **cereali integrali** sono un'ottima fonte di selenio, un minerale dalla proprietà antiossidanti. Inoltre alcuni componenti presenti nei **cereali integrali** sembrano aver effetto sull'espressione dei geni, su alcuni meccanismi cellulari e sull'infiammazione.



Il **tumore al colon-retto** è il tipo di cancro in cui l'associazione con una dieta ricca di **fibre** è più forte. Questo perché le **fibre** aiuterebbero ad allontanare dal tratto digestivo alcune sostanze nocive.

Come riferisce l'Aicr, l'Associazione italiana per la Ricerca sul Cancro, particolarmente utili sono le **fibre** alimentari, in particolare quelle che non vengono digerite, come la crusca. Secondo l'istituto americano ogni 10 grammi di **fibre** alimentari in più, il rischio di **tumore al colon-retto** scenderebbe del 10%.

Diversi studi sono stati condotti anche sull'associazione tra consumo di **fibre** e **cereali integrali** e altri tipi di **tumore**, come quello alla **mammella**. Infine, come accennato, con un'alimentazione ricca di **fibre** si può aiutare a controllare il peso corporeo. Diversi studi – suggeriscono che consumare **cereali integrali** piuttosto che zuccheri raffinati indurrebbe una perdita di grasso, in particolare addominale, soprattutto se il consumo di **cereali integrali** è inserito in una dieta ad apporto calorico ristretto.

Insalate di orzo e farro, un'idea per consumare cereali integrali in estate

Il consiglio di mangiare **integrale** è largamente condiviso: i benefici sono diversi e non solo in chiave di prevenzione oncologica. Ma come poter realmente consumare più prodotti ricchi di **fibre**? «Bisogna essere accorti quando si fa la spesa».

«Leggete sempre l'etichetta per avere la certezza di avere in mano un prodotto davvero **integrale**, con un quantitativo sufficiente di **fibre** (almeno il 10%)».

«Non basta comprare alimenti che siano "ai 5 **cereali**" o che abbiano un accattivante colore bruno.

Tutti i **cereali** – dal riso al farro all'orzo – possono essere **integrali** o meno: la sola presenza di questi **cereali** non è garanzia di prodotto **integrale**. Per rendere più sana la propria dieta si possono consumare **cereali integrali** a colazione; mangiare pane e riso **integrali**; magari prepararsi insalate di orzo e farro. E non cedere ai prodotti confezionati, dunque troppo lavorati, come croissant **integrali** che possono nascondere conservanti, grassi e zuccheri raffinati», conclude la specialista. (*Salute, Humanitas*)

PREVENZIONE E SALUTE**FORFORA: COME CURARLA?**

La cistite è un'infezione alla vescica che colpisce, almeno una volta nella vita, circa il 30% delle donne e il 12% degli uomini in Italia.

Il termine **forfora** è l'espressione comune che indica una desquamazione di grado variabile del cuoio capelluto.

Si può manifestare a qualsiasi età ma, nella maggior parte dei casi, tra i 20 e i 50 anni, è più frequente nei maschi ed è una delle più frequenti patologie cutanee.

**Da cosa è causata la forfora?**

Esistono rimedi efficaci per ovviare al problema?

Da cosa è causata la forfora?

Caratterizzata da **prurito** e da **perdita di squame biancastre**, la forfora è la conseguenza del distacco dal cuoio capelluto di residui di cellule morte. Il ricambio delle cellule epiteliali e la conseguente eliminazione delle cellule morte sotto forma di desquamazione è naturale e fisiologico.

Quando però il ricambio avviene più rapidamente della norma, ci troviamo di fronte a un eccesso di desquamazione che diventa per il paziente un problema socialmente imbarazzante.

La causa principale non è nota.

A parte una certa familiarità e la predilezione per soggetti che vivono alla luce artificiale, il ruolo eziologico centrale è attribuito a *Malassezia furfur*, un lievito (fungo) che si nutre di acidi grassi a lunga catena, di cui il sebo è molto ricco, producendo sostanze responsabili dell'infezione alla base di questo processo patologico.

Cosa peggiora la forfora?

La forfora presenta **variazioni stagionali**: alcuni pazienti peggiorano nella stagione invernale, in ambienti asciutti e al chiuso.

L'esposizione alla luce solare causa riacutizzazioni in pochi pazienti (a causa della sudorazione), mentre promuove un miglioramento delle lesioni in altri.

Gli **stress emotivi** giocano un ruolo importante nelle esacerbazioni.

Alcuni studi testimoniano inoltre il ruolo della **dieta**:

- *prediligere una dieta ricca di frutta e di verdura* sembrerebbe avere un ruolo protettivo nei confronti di questo quadro cutaneo, che, tra le altre cose, è descritto con maggiore incidenza in pazienti affetti da Morbo di Parkinson, nella paralisi facciale e in pazienti che assumono farmaci neurolettici.

Rimedi e prevenzione

La forfora è una patologia cronica che richiede una terapia iniziale seguita da una terapia di mantenimento. Per questo è importante non affidarsi al fai da te ma **rivolgersi al dermatologo** di fiducia.

Prodotti che possono aiutare a migliorare nelle fasi iniziali sono **shampoo** a base di

- **solfo di selenio,**
- **ciclopirox o zinco piritione.**

Dietro prescrizione medica possono essere utilizzati anche shampoo a base di **Ketoconazolo**.

Nei casi più severi, soluzioni, lozioni o gel con corticosteroidi, potrebbero essere consigliati dopo l'esecuzione di uno shampoo medicato. (*Salute, Humanitas*)

SCIENZA E SALUTE**IL FUMO PUÒ INFLUIRE SULLA SALUTE DEI RENI?**

Il fumo è uno dei principali fattori di rischio per lo sviluppo e la progressione delle malattie renali. Ma lo scenario è reversibile, smettendo di fumare

Il fumo è riconosciuto come uno dei principali fattori di rischio sia per lo sviluppo delle malattie renali sia per la loro progressione.

Nelle persone sane, il fumo è in grado di indurre cambiamenti nella funzione renale che possono trasformarsi lentamente in una vera e propria malattia.

Rispetto ai non fumatori, i fumatori hanno livelli di albumina più alti nell'urina e hanno una ridotta capacità di espellere la creatinina.

Alti valori di albumina e difficoltà di escrezione della creatinina sono i primi sintomi di un cattivo funzionamento dei reni.

Questi cambiamenti sono analoghi a quelli che si verificano nelle persone con diabete, ma sono in parte reversibili.

Nei casi in cui la funzionalità renale non è definitivamente compromessa, infatti, chi smette di fumare vede rientrare in pochi mesi i valori di albumina e creatinina nell'intervallo fisiologico.

Diverso è il caso di chi già soffre di insufficienza renale.



In tal caso, il fumo contribuisce ad accelerare la progressione della malattia rendendo più probabile la necessità di ricorrere alla dialisi.

Ciò avviene in diversi modi. Il fumo:

- ❖ *aumenta la pressione sanguigna e la frequenza cardiaca*
- ❖ *riduce l'afflusso di sangue nei reni*
- ❖ *aumenta la produzione di angiotensina II (un ormone prodotto nei reni)*
- ❖ *restringe i vasi sanguigni nei reni forma placche nelle arterie renali*

Tutto ciò favorisce la compromissione delle funzioni renali.

Il quadro si complica ulteriormente quando sono presenti altre malattie, in particolare il diabete e malattie cardiovascolari.

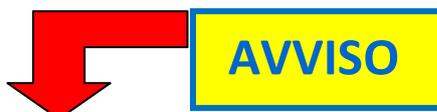
(Salute, Fondazione Veronesi)

Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli LA BACHECA



Crediti ECM : farmaDAY AUTOFORMAZIONE 2020

Autoformazione e farmaDAY



I crediti formativi ECM acquisiti con **AUTOFORMAZIONE** per l'anno **2019**,
(fino ad un massimo di **30CF**)
attraverso la lettura del **FarmaDAY**,
saranno visibili sull'**account personale** nella banca dati del COGEAPS entro
MARZO 2020.

Visto il successo di questa iniziativa che consente di acquisire crediti formativi
attraverso la lettura quotidiana del **FARMADAY** e di facilitare, di conseguenza, il
soddisfacimento dell'obbligo formativo,
il Consiglio direttivo dell'Ordine ha deliberato di proseguire con questa iniziativa
anche nel triennio **2020-2022.**

COME ADERIRE

Per aderire è sufficiente richiedere la documentazione necessaria alla Segreteria
ECM che svolge attività di **supporto GRATUITO** per tutti gli iscritti all'Ordine di
Napoli per tutto ciò che riguarda gli ECM al seguente indirizzo mail:

infoecm.ordna@gmail.com

EVENTI Mese di Febbraio

Giornata Formativa su cosa può fare il Farmacista Nutrizionista.



Giornata formativa

NUTRIZIONISTI IN... REGOLA: CONSIGLI PER L'USO

La professione nel Terzo Millennio: come orientarsi
tra norme, adempimenti e percorsi formativi



Giovedì 6 febbraio 2020
dalle 14:00 alle 17:30
Aula Formativa Federfarma
Napoli - Via Toledo, 156

Saluti istituzionali

Sen. Dott. Vincenzo D'Anna
Presidente Ordine Nazionale dei Biologi
Prof. Vincenzo Santagada
Presidente Ordine dei Farmacisti
della provincia di Napoli
Dott. Vincenzo Piscopo
Commissario della delegazione
dell'Onb per la Campania e il Molise

Apertura dei lavori

Il Gruppo di studio di Nutrizione:
obiettivi, scopi e attività

Dott.ssa Annalisa Giordano
Biologa Nutrizionista, Sub commissario
della delegazione dell'Onb
per la Campania e il Molise
Dott. Natale Gentile
Biologo Nutrizionista, referente Gruppo
di studio di Nutrizione - Delegazione
dell'Onb per la Campania e il Molise

Tavola rotonda

Percorsi formativi, norme
e adempimenti: domande
frequenti e linee di indirizzo
Dott.ssa Claudia dello Iacovo
Delegata nazionale alla Formazione e
Consigliere Ordine Nazionale dei
Biologi

Prof. Vincenzo Santagada
Presidente Ordine dei Farmacisti
della provincia di Napoli

Avv. Chiara Gala
Responsabile Ufficio Legale
Ordine Nazionale dei Biologi

Avv. Mario Ponari
Consulente Privacy
Ordine Nazionale dei Biologi

Moderatrice

Dott.ssa Sarah Di Lauro
Biologa Nutrizionista, componente
Gruppo di Studio Nutrizione

www.onb.it

AgOnb
Agenzia di stampa

Il Giornale dei
Biologi

<bio's>

Radio Bio

ONB TV

CADUCEO D'ORO 2019 - PANEL DEGLI SPONSOR

Lunedì 16 Dicembre, ore 20.00 – Teatro San Carlo di Napoli

Si **ringraziano tutte le aziende** per la sensibilità avuta nel patrocinare questa cerimonia rivolta alla valorizzazione dell'intera Categoria e rendendo lo sforzo dell'Ordine per nulla oneroso.

CONTRIBUZIONI VOLONTARIE A FAVORE della MANIFESTAZIONE

in collaborazione con

