



AVVISO

Ordine

1. Prevenzione Coronavirus: Manovre di rianimazione
2. Ordine: Sussidio di solidarietà, Assistenza legale gratuita

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. Ecco come l'alcol influisce negativamente sulla qualità del sonno
4. Dieta del gelato, come arrivare a perdere fino a 3 kg in una settimana

Prevenzione e Salute

5. Crema solare, ecco i punti in cui ci si dimentica di applicarla
6. 10 modi per eliminare la puzza di piedi.

Proverbio di oggi.....

I strunze sagliono semp 'a galle

DIETA DEL GELATO, COME ARRIVARE A PERDERE FINO A 3 KG IN UNA SETTIMANA

Dimagrire mangiando un alimento gustoso e fresco come il gelato?

È possibile, secondo molti nutrizionisti. Si tratta di un regime alimentare che vede nel gelato la sostituzione di un pasto completo. Dal punto di vista nutrizionale infatti, è considerato un alimento completo dal momento che contiene zuccheri, proteine e grassi.

La **dieta** del gelato consiste nel sostituire uno dei pasti principali a scelta tra pranzo o cena con una porzione del fresco e gustoso alimento. L'altro pasto, dovrà comprendere alimenti sani e non troppo calorici.

Si tratta di un modo gustoso e semplice per perdere peso in breve tempo:

- **in 7 giorni si può arrivare ad eliminare 2/3 Kg.**

<p>Dimagrire mangiando un alimento gustoso e fresco come il gelato? Si può!</p>	<p>Si tratta di un regime alimentare che vede nel gelato la sostituzione di un pasto completo.</p>	<p>Dal punto di vista nutrizionale infatti, è considerato un alimento completo dal momento che contiene zuccheri, proteine e grassi.</p>
<p>Con la dieta del gelato in soli 7 giorni si può arrivare a perdere 2/3 Kg.</p>	<p>Attenzione: rientra nella categoria delle diete lampo e come tale porta a raggiungere l'obiettivo velocemente, ma l'effetto yo-yo è dietro l'angolo.</p>	<p>Meglio scegliere i gelati artigianali, i gusti alla frutta, i sorbetti e solo qualche volta concedersi quelli a base di creme.</p>
<p>Niente cono, solo coppetta e per la quantità.. dipende dal gusto scelto.</p>	<p>Mezzo chilo di gelato alla fragola, avrà lo stesso effetto sulla nostra linea di un mini-cono al gianduiata!</p>	<p>Le dosi: gelato alla frutta 250 grammi circa; a base di creme 200 grammi; alla cassata siciliana 150 grammi; semifreddo 180 grammi; tartufo al caffè 100 grammi.</p>

PREVENZIONE E SALUTE**CREMA SOLARE,
ECCO I PUNTI in cui ci si DIMENTICA di APPLICARLA**

Come spiegano gli esperti, ci sono delle zone del corpo e del viso che vengono sistematicamente trascurate quando si mette la protezione UV, il che aumenta il rischio di cancro alla pelle

I lati del viso

La crema solare resta imprescindibile per proteggere la pelle dai raggi nocivi del sole, ma non sempre la si applica nel modo corretto. Una delle zone del corpo che viene abitualmente trascurata durante questa operazione è senz'altro quella ai lati del viso. «Quando si mette la protezione solare sulla faccia, tempie, mascella e attaccatura dei capelli sono spesso dimenticate – avverte la dermatologa Caren Campbell sul sito Insider - ecco perché bisognerebbe applicare la crema dall'esterno verso l'interno».

**Le orecchie**

Altro punto sensibile (e dimenticato) sono le orecchie, che restano esposte al sole anche se si indossa un cappello e che vanno quindi adeguatamente protette con la lozione solare, da applicare più volte al giorno, assicurandosi di coprire la parte superiore, il retro e la zona circostante delle orecchie.

**Le labbra**

Insieme a tempie e orecchie, le labbra sono la terza zona del corpo a maggiore rischio di cancro alla pelle. Da qui la raccomandazione di proteggerle con un balsamo per labbra che contenga un fattore di protezione.

**Il collo**

Malgrado siano spesso esposti al sole (perché magari si portano i capelli raccolti o si sta guidando), i lati e il retro del collo sono dei punti comunemente trascurati, quindi è bene ricordarsi di mettere la crema anche lì.

Il cuoio capelluto

Indossare un cappello resta il modo migliore per proteggere la testa dai raggi UV. In alternativa, si può usare uno spray con la protezione solare, da spruzzare sulla parte superiore della testa o del cuoio capelluto (ripetendo l'operazione nel corso della giornata), a maggior ragione se si hanno i capelli diradati.

**Le mani**

Le mani – soprattutto la parte superiore – sono una delle parti del corpo che, quando viene esposta al sole per lunghi periodi, tende a perdere collagene ed elasticità. Ecco perché bisogna sempre ricordarsi di mettere la crema solare anche in quella zona.

Il collo del piede

In estate i sandali sono un must, il che significa che il collo del piede resti un punto altamente esposto ai raggi solari e, quindi, bisognoso di adeguata protezione. «Nessuno vuole ritrovarsi con una dolorosa scottatura sulla parte superiore dei piedi», spiega ancora la Campbell, che non a caso raccomanda l'utilizzo di una crema solare con un fattore di protezione di almeno 30 e ad ampio spettro.



La schiena

Pur essendo difficile da raggiungere (soprattutto se si sta prendendo il sole da soli), la schiena non andrebbe mai trascurata, quando si applica la protezione solare. Se però ci si rende conto che non si riesce a raggiungere quel punto preciso, è preferibile ricorrere a una barriera chimica come un ombrello o degli abiti con la protezione solare integrata.



Le ascelle

Un'altra zona del corpo sistematicamente dimenticata sono le ascelle, dove invece la protezione solare non solo va messa sempre, ma anche riapplicata più volte durante la giornata, perché viene eliminata più velocemente a causa del sudore.



Le palpebre

Addormentarsi sotto il sole senza occhiali può voler dire ritrovarsi con le palpebre gravemente ustionate e doloranti. «Le creme solari a base di ossido di zinco o biossido di titanio offrono un'eccellente protezione dai raggi del sole – suggerisce la dermatologa Heather Woolery-Lloyd - e sono utili per chi ha la pelle sensibile». (*Salute, Corriere*)

PREVENZIONE E SALUTE

10 MODI PER ELIMINARE LA PUZZA DI PIEDI

Con il caldo anche i nostri piedi sudano di più e il rischio che emanino cattivo odore aumenta. Ecco dieci dritte per prevenire l'imbarazzante puzza.

Inutile nasconderselo: **la puzza di piedi è insopportabile e spesso imbarazzante**. Soprattutto di questi tempi che, complici le regole d'igiene anti-coronavirus, abbiamo preso l'abitudine di **toglierci le scarpe prima di entrare in casa**. E finché siamo da noi va bene, ma se è casa d'altri può essere un problema.

Certo, non tutti soffrono di **bromidrosi plantare**, che colpisce soprattutto chi ha una sudorazione eccessiva (iperidrosi), ma resta il fatto che tutti indossiamo scarpe e calzini dove proliferano i batteri responsabili di tale cattivo odore.

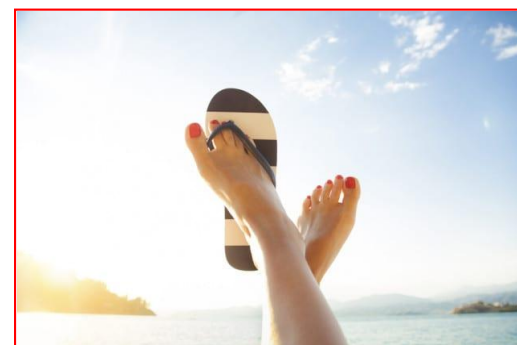
- **Basterebbe quindi una sana igiene quotidiana?**

Non sempre: perché c'è modo e modo di lavarsi.

- **Usare deodoranti?**

Bisogna sapere scegliere quelli con principi attivi che funzionano meglio.

Insomma, per vincere la guerra contro la tanto odiata puzza di piedi si possono usare diverse piccole ma preziose strategie.



1 - LAVALI COSÌ.

L'igiene quotidiana è la prima soluzione. Non basta un risciacquo, ma occorre *lasciare i piedi a mollo per un po' e pulirli con un detergente disinfettante*, soprattutto sulla pianta (dove si accumulano più cellule morte), tra le dita e sotto le unghie (che è bene tagliare spesso). Occorre infine asciugarli con cura al termine del lavaggio.



2 - CALZE MOLTO PULITE.

È bene cambiarle, anche più volte al giorno, scegliendo tessuti naturali o fibre acriliche in grado di assorbire l'umidità, ma occorre fare attenzione a quelle in cotone o lana, che assorbono il sudore senza però far traspirare il piede. Da evitare, invece, calze in poliestere e nylon poiché accrescono la sudorazione.



3 - OCCHIO ALLE SCARPE.

Non indossare mai lo stesso paio per due o più giorni consecutivi. Basterebbe già questo piccolo accorgimento per prevenire il problema. Usare scarpe di mezza taglia più grandi aiuta a far circolare l'aria al loro interno. Quanto ai materiali è bene optare per tele leggere e traspiranti, che permettono al sudore di evaporare.

4 - PROVA CON LO ZINCO...

Secondo uno studio del 2013, condotto su 108 soggetti con un problema di bromidrosi, applicare del solfato di zinco sulla pianta e sulle dita dei piedi determina un miglioramento della condizione nel 70% dei casi. Questo grazie alle proprietà antibatteriche, antimicotiche e antitranspiranti dello zinco.

5 - CON IL BOROTALCO.

Un altro trucco semplice per ridurre l'odore dei piedi consiste nell'applicarvi una leggera spolverata di talco profumato (lo stesso usato per i neonati). Ciò aiuta ad assorbire sudore e umidità e, di conseguenza, a contrastare la crescita dei batteri che producono il cattivo odore.

6 - CON IL BICARBONATO.

Basta aggiungerne un cucchiaino all'acqua durante il **pediluvio** per sfruttarne le sue caratteristiche antibatteriche, ma può essere utile anche lasciarne un po' dentro alle scarpe o alle pantofole per disinfettarle, ricordandosi di rimuoverlo prima di indossarle.

7 - SOLETTE AD HOC.

In farmacia si trovano solette per scarpe in grado di rilasciare profumazioni naturali e di assorbire il sudore, favorendo la traspirazione del piede. Di solito contengono *clorofilla, feltro o anche tannino, tutte sostanze capaci di neutralizzare i batteri*.

8 - ALCOL E CREME.

Previa indicazione del proprio medico, può essere utile applicare sui piedi una soluzione alcolica disinfettante e umidificante. Esistono anche creme oppure spray antisettici che servono allo stesso scopo, utili soprattutto se è in corso una infezione fungina (da funghi).



9 - I RIMEDI DELLA NONNA.

Di rimedi naturali ne esistono a bizzeffe, ma non tutti hanno solide basi scientifiche. Male però non fanno. In rigoroso ordine alfabetico, per pediluvi o applicazioni, le "nonne" consigliano: aceto, allume di rocca, amido di mais, cipolla, limone, prezzemolo, sale, salvia, tè nero, vodka e infine lo zenzero.

10 - CIBO PERICOLOSO.

Alcuni cibi favoriscono il cattivo odore dei piedi e dunque limitarne (per quanto possibile) l'assunzione può essere utile. Tra questi spiccano cipolla, aglio, curry, caffè e altre bevande nervine (come tè, infusi e cioccolata calda), alcolici e superalcolici. (*Salute, Focus*)

SCIENZA E SALUTE**ECCO COME L'ALCOOL INFLUISCE NEGATIVAMENTE SULLA QUALITÀ DEL SONNO**

Pur aumentando la sonnolenza, consumare alcolici prima di addormentarsi non è un rimedio a cui ricorrere se si vuole riposare bene, perché gli effetti dannosi e controproducenti sono molteplici e con il passare del tempo possono insorgere complicazioni anche gravi

**Interrompe i ritmi circadiani**

Sebbene in un recente studio circa il 30% delle persone che soffre d'insonnia abbia ammesso di ricorrere all'alcool per riuscire a dormire, in realtà questo rimedio non è affatto da consigliare, perché se è vero che gli alcolici possono aumentare la sonnolenza, è però altrettanto vero che quando si ricorre a questo tipo di sedativi artificiali per indurre o prolungare il sonno, quest'ultimo ne risulta talmente disturbato da trasformare la notte in un autentico incubo ad occhi aperti.

Il primo degli effetti negativi dell'alcool sulla qualità del riposo è l'interruzione dei ritmi circadiani che, essendo impostati dall'orologio interno del corpo, sono quelli che in genere aiutano ad addormentarsi. Come è emerso da una ricerca pubblicata nel 2007 sulla rivista «*Chronobiology International*», l'alcool influisce negativamente sulla produzione di **melatonina** (l'ormone che favorisce il riposo):

- *si è visto infatti che ne basta anche una piccola quantità, consumata un'ora prima di coricarsi, per ridurre i livelli di melatonina, con una diminuzione del 19% rispetto invece a chi è sobrio dopo circa due ore e mezzo dall'assunzione di alcolici.*

Blocca il sonno REM

In un articolo di revisione pubblicato nel 2013 veniva fatto notare come **l'alcool riducesse la quantità complessiva di sonno REM** (acronimo per «*Rapid Eye Movement*» che indica il movimento rapido degli occhi durante la fase notturna, che stimola le parti del cervello che aiutano a consolidare i ricordi e l'apprendimento).



In genere, il primo **ciclo REM** si verifica circa 90 minuti dopo essersi addormentati, ma quando si è sotto l'influenza degli alcolici, l'inizio del sonno REM viene ritardato (la mancanza di tale fase può portare a problemi di salute quali ansia e depressione e aggravare inoltre il rischio di demenza).

Non bastasse, a mano a mano che l'alcool viene metabolizzato dall'organismo, aumentano anche le probabilità di risvegliarsi durante la notte, il che non contribuisce di certo a garantire un buon riposo.

Aumenta la frequenza urinaria

L'alcool **sopprime la produzione di vasopressina**, un ormone che regola la quantità di acqua assorbita dai reni e che, di conseguenza, quando sballa, riduce la capacità di questi organi di immagazzinare acqua, aumentando invece il peso sulla vescica e, quindi, la necessità di urinare. E a confermare gli effetti diuretici degli alcolici – nel caso specifico, la birra – è stata una ricerca che ha quantificato in un aumento della produzione di urina fra il 2 e il 4% nei soggetti che avevano consumato un litro di birra rispetto invece a coloro che avevano assunto una bevanda analcolica.

Peggiora i problemi respiratori durante il sonno

Oltre a rallentare la frequenza cardiaca, **l'alcool rilassa anche i muscoli respiratori**, il che può aggravare i problemi di respirazione di chi soffre di apnea notturna, come pure indurre i sintomi (*ad esempio il russare*) nelle persone che non presentano tale patologia. «La respirazione è inibita dal fatto che le vie aeree sono rilassate e i **sedativi**, in particolare l'alcool, finiscono con il **ridurre quei riflessi che devono mantenerle aperte** e questo capita anche nelle persone che non soffrono di apnea notturna». (*Salute, Corriere*)

Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

LA BACHECA



Web TV Ordine dei Farmacisti

Filmato Manovre di Rianimazione in caso di Morte Improvvisa Post Covid-19: Uso del Defibrillatore I FARMACISTI Napoletani in PRIMA LINEA

Il video per raccontare e informare, attraverso le immagini, delle caratteristiche e delle modalità di intervento in caso di morte improvvisa.



Di seguito il link dove poter visionare il Filmato.

WEB TV - Ordine dei Farmacisti della provincia di Napoli

Ordine Farmacisti Napoli - Manovre di rianimazione in caso di morte improvvisa post Covid-19



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

FOFI, nuova circolare sul Divieto di Preparazioni Magistrali a Scopo Dimagrante

La Federazione degli Ordini dei Farmacisti italiani ha diramato lo scorso 8 luglio una circolare a tutti gli iscritti, inoltrata il giorno dopo a tutte le sigle della professione sul tema delle preparazioni magistrali a scopo dimagrante, per ricordare la necessità del rispetto scrupoloso della normativa nazionale sulle sostanze anoressizzanti.

L'iniziativa della Federazione – in qualche modo sollecitata dallo stesso ministero della Salute, che ha chiesto di continuare l'azione di vigilanza e controllo, al fine di impedire che vengano prescritte e dispensate preparazioni oggetto di divieto, e di informare lo stesso Dicastero in caso di eventuali violazioni accertate, a seguito di diverse diffide inoltrate a ministero della salute, Iss e un'altra serie di autorità da un cittadino (**Michele Marzulli**) dopo il decesso di un giovane di 28 anni che, come riportato dalla stampa, seguiva una dieta ed assumeva prodotti dimagranti – richiama l'attenzione sul problema ed esorta nuovamente i presidenti di Ordine "a mettere in atto le opportune iniziative per garantire un'efficace azione di vigilanza". La circolare è arricchita da un ampio corredo documentale: sono infatti riportate le varie diffide di Marzulli, a loro volta completate da una serie di articoli giornalistici che testimoniano numerosi casi di tossicità gravi emersi dopo l'assunzione di preparati a scopo dimagrante, e dalle quattro relazioni di analisi delle prescrizioni di preparazioni magistrali a scopo dimagrante pervenute al ministero della Salute predisposte dal Centro nazionale per la ricerca e la valutazione preclinica e clinica dei farmaci dell'Iss.

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 2020.

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 **a partire dal 2 Febbraio** p.v. e per ogni successivo **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**

Consulenza
Legale
Gratuita



ORDINE: Progetto "Un FARMACO per TUTTI" e "UNA VISITA PER TUTTI"

I progetti hanno come obiettivo quello di contrastare la povertà sanitaria sia mediante l'utilizzo di farmaci e di prodotti diversi dai farmaci come presidi medico chirurgici o integratori e dispositivi medici non ancora scaduti provenienti da donazione spontanea da parte di cittadini, nonché di organizzare visite specialistiche gratuite attraverso il camper della salute dell'Ordine.

Al fine di favorire la prevenzione sul territorio, nonché di contribuire ad assicurare ai cittadini in difficoltà non solo i farmaci provenienti dal progetto "**Un Farmaco per Tutti**" ma anche **forme di attività assistenziali**, il Consiglio dell'Ordine ha acquistato

un **CAMPER della SALUTE**, da utilizzare sul territorio per pianificare in modo capillare, ed in collaborazione con medici specialisti e volontari, laddove siano richiesti nuove forme assistenziali e di prevenzione (**Visite mediche specialistiche, Autoanalisi etc.**).

Tale iniziativa, denominata, "**Una Visita per Tutti**", insieme al progetto "**Un Farmaco per Tutti**" andrebbe a costituire una sorta di "**Servizio Sanitario Solidale**" che merita di essere considerato e supportato in modo sistemico dal Nostro Ordine e da altre Istituzioni pubbliche.

