



AVVISO

Ordine

1. Ordine: Rinnovo organi Istituzionali
2. Campagna Smaltimento Mascherine nelle scuole

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. Perché le donne hanno solo due seni, mentre altri animali di più?
4. Diabete, e se bastasse una lacrima per controllare la glicemia?
5. Come accettare un corpo che cambia dopo una diagnosi di cancro?



Prevenzione e Salute

6. Cellulite, meglio le calze a compressione graduata
7. CUORE: i 4 Comandamenti per mantenerlo Forte e Sano.



Proverbio di oggi.....

'A gallina fa ll'uovo e ò gallo ll'abbruscia 'o culo.

PERCHÉ LE DONNE HANNO SOLO DUE SENI, MENTRE ALTRI ANIMALI DI PIÙ?

Le donne hanno due seni perché in genere nutrono solo un figlio alla volta.



Nelle altre specie di mammiferi, invece, forma e numero di mammelle variano secondo il numero e le esigenze dei piccoli.

In rari casi, alcune donne possiedono un terzo seno. In pratica si tratta di una mammella extra sotto il seno sinistro. *Un tempo era indice di grande bellezza.*

Il terzo seno è presente nello 0,4% delle donne inglesi e nel 5 delle giapponesi. Quale la ragione di questa "intrusione"?

Forse perché in un passato lontano i nostri progenitori avevano più mammelle.

Questioni di misure: Il seno delle donne ha dimensioni molto variabili. Esistono canoni classici cui si riferiscono i chirurghi plastici.

Nel seno ideale le mammelle devono avere pari dimensioni, pari altezza e stesso tipo di attaccatura.

Compreso tra la seconda e la settima costola, dovrebbe avere una forma a goccia e un volume compreso tra i 150 e 350 cc.

Maggiorate naturali: Le mammelle più grosse sono quelle della balenottera azzurra.

Sono due (come gli uomini, normalmente partoriscono un figlio alla volta), nascoste sotto uno strato di grasso, misurano 2,4 metri per 50 cm e possono produrre fino a 72 litri di latte al giorno che vengono "sparati" dal capezzolo direttamente nella bocca del piccolo.

Le più numerose sono quelle del **tenrec**, un insettivoro del Madagascar che assomiglia a un riccio. Ne ha **12 paia**.

Le più piccole sono quelle del **toporagno**: misurano 2 mm. Le più strane, infine, sono quelle dell'**ornitorinco**: sono ghiandole senza mammella.

Il latte esce dai pori e scende lungo peli che i piccoli leccano.

(Sole 24Ore)

SCIENZA E SALUTE**DIABETE, E SE BASTASSE UNA LACRIMA PER CONTROLLARE LA GLICEMIA?**

Uno studio presentato al congresso europeo confronta i valori rilevati sul sangue e nelle lacrime. Scoprendo che il metodo meno invasivo funziona

In un futuro non lontanissimo le persone con diabete potrebbero dire addio alla puntura del dito per la misurazione della glicemia, a favore di un metodo decisamente meno invasivo:

❖ ***L'analisi delle lacrime.***

E se si pensa che c'è chi è costretto a misurare la glicemia diverse volte al giorno, è facile capire come l'idea di affrancarsi dalle punture sia addirittura liberatoria.

In effetti, a parte l'analisi del sangue, sono state tentate molte altre vie non invasive per misurare la glicemia ma nessuna finora si è candidata per essere un sostituto efficace al test sul sangue.

Quello presentato al congresso annuale dell'associazione europea per lo studio del diabete, firmato dal dottor Masakazu Aihara dell'università di Tokyo, non è il primo che studia la possibilità di individuare la glicemia nelle lacrime.

Ma in questa ricerca, il gruppo di Aihara si è focalizzato sui **livelli di glicoproteina**, che rivelano la media dei livelli di glicemia nelle due settimane precedenti e studiano la correlazione tra questi livelli nelle lacrime e quelli nel sangue.

Lo studio ha reclutato cento pazienti con diabete e prelevato sia il loro sangue che le loro lacrime.

Sono poi stati misurati con successo i campioni di 99 partecipanti ed è stata individuata una correlazione significativa tra i due livelli di glicoproteina, quello del sangue e quello lacrimale.

Una correlazione che si è mantenuta anche dopo aver tenuto in considerazione altri fattori come *età, sesso, funzione renale, obesità*.

"In futuro pensiamo di ottimizzare le condizioni e le tecniche di misurazione e di verificare l'utilità e l'efficacia dei metodi per monitorare il diabete".

La strada è promettente.

Già l'anno scorso un gruppo di scienziati brasiliani dell'università di San Paolo, in uno studio su **Biosensors and Bioelectronics**, aveva descritto un dispositivo che si indossa come un paio di occhiali ed è in grado di individuare nelle lacrime alcol, vitamine e glicemia.

Una vera e propria piattaforma digitale con un sistema non invasivo che stimola e *raccoglie le lacrime all'interno degli occhiali, sui naselli, per poi analizzarle*.

Dispositivi ancora sperimentali, ma non troppo lontani, visto che i ricercatori avevano preannunciato l'arrivo sul mercato in tre anni.

E un altro dispositivo di misurazione della glicemia dalle lacrime - stavolta dai Paesi Bassi - è già nella fase di validazione sulle persone con diabete:

❖ *si tratta di uno stick sottilissimo la cui punta viene accostata alla parte bassa della palpebra, in modo da bagnarla con il film lacrimale. (Salute, la Repubblica)*



PREVENZIONE E SALUTE

CELLULITE, MEGLIO LE CALZE A COMPRESSIONE GRADUATA

Lo afferma la Bibbia della medicina scientifica americana: sono una buona strategia per combattere i pannicoli. Ma bisogna scegliere quelle giuste



Archiviata l'estate, tendiamo a dimenticare le questioni estetiche per le quali siamo pronte a fare sacrifici in vista della prova costume.

Ma la cellulite non è affatto un problema solo estetico perché si tratta di una patologia vera e propria (*pannicolopatia edemato-fibro-sclerotica*) della quale quindi occuparsi tutto l'anno.

Ne soffrono 8 donne su dieci e spesso compare già prima dei 20 anni localizzandosi, prevalentemente, all'esterno delle cosce, sui fianchi e sui glutei.

Questione di estrogeni

"La causa principale della cellulite - è l'azione degli estrogeni, gli omoni sessuali femminili, che favoriscono la ritenzione di liquidi e quindi contribuiscono ad innescare un processo di aumento di volume e rottura delle cellule del pannicolo adiposo, che vanno a spandere il loro contenuto di trigliceridi tra le cellule circostanti, creando malfunzionamenti nel microcircolo e rigonfiamenti del tessuto adiposo".

Si può fare qualcosa per evitarla?

Non molto, a dire il vero ma qualche regola per prevenirne la formazione o evitarne il peggioramento c'è e andrebbe seguita anche per questioni di salute oltre che estetiche.

Complice l'abbassamento delle temperature, per esempio, questo è il momento giusto per prendere la buona abitudine di indossare le calze a compressione graduata.

Considerate spesso solo un indumento da signora *âgé* che soffrono di vene varicose, **le calze elastiche** - oggi per fortuna proposte anche in modelli esteticamente più gradevoli - sono in realtà uno strumento prezioso anche per prevenire e combattere la cellulite e non solo.

LA TERAPIA

Un recente studio pubblicato sul *New England Journal of Medicine*, prende in esame l'efficacia della terapia compressiva in un tipo di disturbo particolare, la **linfangite**, cioè un'inflammatione acuta che interessa i vasi linfatici e che si presenta più facilmente in chi è sovrappeso o ha la cellulite.

In questo studio, 84 partecipanti con edema cronico della gamba e cellulite ricorrente, sono state suddivise in due gruppi:

1. uno è stato trattato con una **terapia compressiva delle gambe** in aggiunta a **materiale informativo** sulla prevenzione della linfangite,
2. l'altro gruppo di controllo invece ha ricevuto soltanto un **opuscolo informativo**.

Risultati: si è visto che solo il 15% delle pazienti trattate con la terapia compressiva avevano avuto un episodio di linfangite ricorrente rispetto a ben il 40% dell'altro gruppo di pazienti.

Ma in che modo le calze a compressione graduata possono aiutare a contrastare la buccia d'arancia?

"La terapia compressiva con le calze elastiche - aiuta a pompare e a svuotare i vasi sanguigni garantendo una buona irrorazione che se viene a mancare può provocare una lenta ma inesorabile degenerazione del tessuto adiposo che si trasforma in cellulite".

Purtroppo, gli **stili di vita sedentari** e spesso la professione che costringe a rimanere per ore in piedi o, al contrario, immobili su una sedia non favorisce affatto una buona circolazione.

Ecco perché un "**collant riposante**", da indossare la mattina presto e per tutto il giorno, può aiutare il benessere generale visto che anche con i movimenti effettua un **continuo micromassaggio** favorendo un drenaggio linfatico e sanguigno che aiuta a prevenire il ristagno di liquidi, le vene varicose e favorisce l'ossigenazione muscolare. (*Salute, Repubblica*)

PREVENZIONE E SALUTE**CUORE: i 4 Comandamenti per mantenerlo Forte e Sano**

Il 29 settembre è la Giornata mondiale del cuore. Per prevenire le malattie cardiovascolari è importante non fumare, fare attività fisica, seguire una dieta sana, andare dal medico in tempo.

Il 29 settembre, come ogni anno, si celebra la **Giornata mondiale del cuore (World Heart Day)**, la campagna di informazione e sensibilizzazione sulla prevenzione della malattie cardiovascolari promossa in tutto il mondo dalla *World Heart Federation*.



L'Organizzazione mondiale della sanità (OMS) lo dice chiaramente:

- ❖ le patologie cardiovascolari sono la prima causa di morte al mondo e in Italia:
il 44% di tutti i decessi.

È infatti il sistema cardiocircolatorio, formato dal cuore e dai vasi sanguigni, che porta ossigeno e nutrienti a ogni cellula del corpo e che, al tempo stesso, porta via i *rifiuti*, ovvero le sostanze di scarto prodotte, fra cui l'anidride carbonica.

PREVENZIONE FIN DA GIOVANI. I fattori di rischio per *ictus, infarto e per le altre patologie cardiovascolari* dipendono solo in parte dai geni, ma è anche vero che i componenti di uno stesso gruppo familiare tendono spesso a condividere gli **stili di vita** che, se sono sbagliati, *favoriscono ictus e infarti*.

I cardiologi, lo ripetono sempre: non è mai troppo tardi per decidere di essere sani.

Ecco, quindi, l'importanza di seguire, ***fin dalla giovane età***,

- *uno stile di vita che mantenga in salute il sistema cardiovascolare e quindi (anche) noi.*

Per fare prevenzione basterebbe adottare **quattro regole**:

1. *seguire una dieta sana ed equilibrata;*
2. *praticare un'attività fisica regolare,*
3. *non fumare e bere poco alcol;*
4. *fare controlli ed esami medici in tempo.*

RESTARE MAGRI. La forma fisica è fondamentale: il girovita negli uomini non dovrebbe superare il metro, quello delle donne gli 88 cm. Per es., la *donna a mela*, ovvero quella con il grasso attorno all'addome, ha un rischio cardiovascolare elevato. Bisogna quindi seguire una dieta sana ed equilibrata, e l'ideale è la mediterranea: *tanta frutta, verdura e pesce, legumi, cereali integrali*.

Poco sale, grassi, dolci. Carne bianca (pollo, coniglio, tacchino) al posto di quella rossa.

FARE SPORT. Almeno mezz'ora al giorno di attività fisica riduce di un quarto il rischio di malattie cardiache. I 30 minuti possono anche essere diluiti nel corso della giornata ma è davvero importante la regolarità. Ovviamente, chi non è allenato non dovrebbe sottoporre il proprio fisico a sforzi eccessivi senza aver fatto un controllo medico preventivo. Per la circolazione, inoltre, è utile non restare seduti lungo. Chi fa un lavoro sedentario e resta inchiodato alla scrivania per ore, dovrebbe per es. tenere le gambe leggermente rialzate da un poggiatesta, e alzarsi ogni tanto per sgranchirsi le gambe.

NON FUMARE (E POCO ALCOL). Il **fumo** contiene circa 4.800 sostanze chimiche e molte di queste danneggiano il cuore e i vasi. Infatti, la probabilità di contrarre una malattia cardiovascolare diminuisce già un anno dopo aver smesso di fumare.

E poi attenzione all'alcol: la dose consigliata è di *un bicchiere di vino al giorno, due per gli uomini*.

Gli **adolescenti**, soprattutto le ragazze, non dovrebbero berlo: non hanno ancora sviluppato gli enzimi per metabolizzarlo.

DAL MEDICO (IN TEMPO). *Mal di testa, anomalie del ritmo cardiaco, vampate di calore, ansia e sensazione di sbandamento*: sono i segnali del corpo da non sottovalutare mai. Per questo è bene andare dal medico di fiducia per esami e controlli specifici una volta all'anno a partire dai 35 - 40 anni di età.

Tra l'altro la tiroide delle donne, dopo la menopausa, può *impazzire*: attenzione quindi a improvvisi cali o aumenti di peso perché la tiroide che funziona male predispone alle malattie cardiovascolari. (*Humanitas*)

SCIENZA E SALUTE

COME ACCETTARE UN CORPO CHE CAMBIA DOPO UNA DIAGNOSI DI CANCRO?

La nostra immagine contribuisce a determinare autostima e reputazione. Dopo aver avuto un tumore, occorre trovare un nuovo equilibrio con il proprio corpo

L'**immagine corporea** è importante, poiché costituisce il modo in cui pensiamo e sentiamo il nostro corpo e come crediamo che gli altri ci vedano.

Il **cancro** e i suoi **trattamenti** possono cambiarla radicalmente, a volte temporaneamente altre in maniera permanente:

- ✓ la **perdita di una parte del tuo corpo**, la **caduta dei capelli**, la presenza di **cicatrici**, l'**aumento o la perdita di peso** sono alcuni dei cambiamenti più comuni con cui fare i conti.



Il cancro può causare anche cambiamenti non visibili che tuttavia hanno ripercussioni sull'**immagine** che si ha di sé, come la **perdita della fertilità**.

Il cambiamento dell'immagine di sé è **una delle sfide più difficili** per chi si ammala di cancro:

- è normale **sentirsi a disagio** o **infelici per il proprio corpo**;
- **provare ansia** e voler tenere nascosto il cambiamento;
- provare una **perdita di femminilità** (o **mascolinità**);
- **non sentirsi più quello che si era una volta**.

È necessario del **tempo** per adattarsi ai cambiamenti del corpo.

Ma occorre prenderne atto e costruire gradualmente una nuova immagine di sé: per questo è importante non sfuggire al confronto con il cambiamento.

Evitare di guardare le parti del corpo che hanno subito un cambiamento (una **cicatrice**, la **perdita di un seno**, una **stomia**), per esempio, è una delle **reazioni** più comuni.

Ma solo guardando e familiarizzando con il nuovo si può cominciare il **processo di accettazione** del cambiamento.

Lo si può fare gradualmente, magari con il supporto del **personale sanitario**, di uno **psicologo** o di un proprio caro.

La prima reazione potrebbe essere di **shock** e di **rifiuto**, ma solitamente questi sentimenti diminuiscono man mano che si inizia ad abituarsi al cambiamento.

Alcuni pazienti sono preoccupati per ciò che penseranno gli altri, ma spesso questa **preoccupazione** è un riflesso della mancata accettazione di sé.

Se ciò avviene, non bisogna avere timore di parlarne e di chiedere il supporto di uno specialista. L'accettazione dell'immagine corporea è fondamentale per il proprio **benessere** e per **affrontare con serenità** la malattia.

(Salute, Fondazione Veronesi)

Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

LA BACHECA



CONVOCAZIONE ASSEMBLEA PER RINNOVO CONSIGLIO DIRETTIVO E COLLEGIO REVISORI DEI CONTI



Le votazioni si svolgeranno presso la sede dell'Ordine, Via Toledo 156-Napoli:

Le **disposizioni**, le **procedure** e le **modalità** per lo svolgimento delle elezioni di rinnovo degli organi istituzionali dell'Ordine sono consultabili sul **sito dell'Ordine** nella sezione Amministrazione Trasparente/Disposizioni Generali.

<http://www.ordinefarmacistinapoli.it/news/2793-speciale-elezioni>

SI RAMMENTA AGLI ISCRITTI CHE È CONVOCATA L'ASSEMBLEA ELETTORALE PER IL RINNOVO DEL CONSIGLIO DIRETTIVO E DEL COLLEGIO DEI REVISORI DEI CONTI DELL'ORDINE DEI FARMACISTI DELLA PROVINCIA DI NAPOLI PER IL QUADRIENNIO 2021 – 2024.

LE VOTAZIONI SI SVOLGERANNO:

- ❖ **Sabato 3 Ottobre dalle ore 8.00 alle ore 18.00**
- ❖ **Domenica 4 Ottobre 2020 dalle ore 8.00 alle ore 18.00**
- ❖ **Lunedì 5 Ottobre 2020 dalle ore 8.00 alle ore 18.00**

ORDINE DEI FARMACISTI DELLA PROVINCIA DI NAPOLI

QUESTO UFFICIO UTILIZZA **BEYOND GUARDIAN AIR** CHE PURIFICA E SANIFICA L'ARIA E LE SUPERFICI H24 CON TECNOLOGIA **ACTIVEPURE**

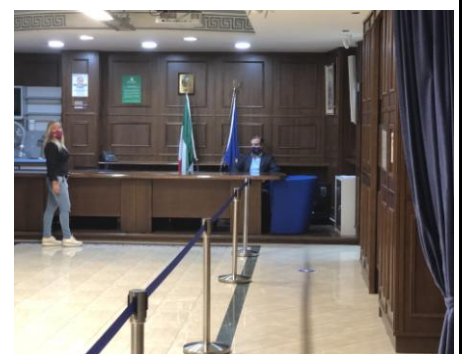
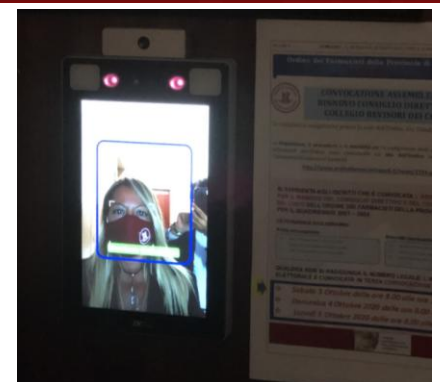


Sanificatore di ambienti interni
Dispositivo medico di classe I
Reg. n. BD/RDM: 1614154
Concessionaria autorizzata Vitha Group SpA
Info e assistenza: Domenico 327/3248420

ActivePure® va oltre i tradizionali sistemi di purificazione dell'aria, combinando tecnologie all'avanguardia come la generazione di ioni, il filtro sigillato superiore agli standard Hepa e l'ossidazione fotocatalitica

Distrugge rapidamente **VIRUS, BATTERI, COV, MUFFE, ALLERGENI, SOSTANZE CHIMICHE**

La tecnologia **ActivePure** è la sola ad essere stata premiata con la certificazione **CERTIFIED SPACE TECHNOLOGY** dalla **SPACE FOUNDATION**. **BEYOND GUARDIAN AIR** migliora costantemente ed efficacemente la qualità dell'aria ed è sicuro al 100% per umani e animali



MODALITÀ DEL VOTO IN SICUREZZA

Partecipazione in Sicurezza

Le elezioni si terranno nella sede sociale dell'Ordine di Napoli di via Toledo 156 nel **rispetto rigoroso delle norme imposte dai decreti emergenziali per il contenimento della diffusione del virus Sars CoV-2.**

Gli ingressi al seggio, dove sono state allestite **10 cabine opportunamente distanziate** per le operazioni di voto, sono regolati da un apposito addetto, di un **TERMOSCANNER** per la rilevazione della temperatura corporea dei votanti con un **sistema di allarme per temperature superiori ai 37.5°C e/o mancanza della mascherina**, – che consente l'ingresso a un numero di votanti tale da impedire ogni possibile assembramento all'interno del seggio elettorale, dove in ogni caso tutti i percorsi sono obbligati e chiaramente indicati dalla segnaletica orizzontale appositamente predisposta sui pavimenti della sede sociale, che indica con precisione anche i punti di attesa debitamente distanziati.

Modalità del voto:

Per eleggere il Consiglio direttivo che avrà la responsabilità di guidare l'Ordine nel prossimo quadriennio, gli iscritti aventi diritto al voto debbono esprimere la propria preferenza sulla **scheda bianca** consegnata all'interno del seggio.

Grazie alle **misure di semplificazione introdotte dalla Legge Lorenzin del 2018**, a partire da questa tornata elettorale è possibile votare indicando soltanto il nome delle liste candidates alle elezioni professionali nei termini previsti dalle nuove norme.

In quest'occasione c'è soltanto una lista candidata, denominata

Insieme per la Professione

basterà scriverne il nome sulla scheda bianca perchè il voto venga automaticamente assegnato a tutti i componenti (15) della lista stessa.

Ma c'è ovviamente la **piena libertà di indicare anche soltanto una o più preferenze** riportando sulla **scheda bianca**

❖ **i cognomi di coloro che sono ufficialmente candidati.**

Lo stesso meccanismo informa il voto per il **Collegio dei revisori (Scheda Gialla)**, che sarà composto da due componenti effettivi e uno supplente.

Anche per eleggere il collegio, si può votare l'intera lista candidata riportando sulla scheda gialla la sola denominazione della lista oppure si può esprimere una o più preferenze (*per un massimo di due per i revisori effettivi e uno per il revisore supplente*) riportandone i nomi dei candidati, anche se inseriti in una lista.

GIORNATE ELETTORALI 3 - 4 - 5 OTTOBRE 2020



ORDINE DEI FARMACISTI
DELLA PROVINCIA DI NAPOLI



REALIZZIAMO INSIEME IL FUTURO
DELLA NOSTRA PROFESSIONE

Elezione di 15 Componenti
il Consiglio Direttivo dell'Ordine dei Farmacisti
di Napoli per il Quadriennio 2021/2024
Si può votare l'intera lista limitandosi a scrivere
"INSIEME PER LA PROFESSIONE"
oppure indicare i nominativi dei suoi componenti
Consiglieri

- 1 **SANTAGADA** Vincenzo
- 2 **ASCIONE** Giovanni
- 3 **BALESTRIERI** Bianca Rosa
- 4 **CARRATURO** Davide
- 5 **COLESANTI** Silvio
- 6 **DI MAGGIO** Anna Maria
- 7 **FUSCO** Mariano
- 8 **MAGGIORE** Tommaso
- 9 **MAGLI** Elisa
- 10 **MARZANO** Raffaele
- 11 **NAVA** Eduardo
- 12 **PETRONI** Riccardo
- 13 **PISANO** Giovanni
- 14 **STABILE** Maria Luisa
- 15 **TRAMA** Ugo

Elezione di 2 Componenti Effettivi e
1 Componente Supplente del Consiglio dei
Revisori dei Conti dell'Ordine dei Farmacisti
di Napoli per il Quadriennio 2021/2024

Si può votare l'intera lista limitandosi a scrivere
"INSIEME PER LA PROFESSIONE"
oppure indicare i nominativi dei suoi componenti

Revisori Effettivi

- 1 **CANTONE** Raffaele
- 2 **IENGO** Bianca

Revisore Supplente

- 1 **AMENTE** Cosimo Antonio

SI VOTA NELLE SEGUENTI GIORNATE:
3 ottobre 2020 dalle ore 8:00 alle ore 18:00
4 ottobre 2020 dalle ore 8:00 alle ore 18:00
5 ottobre 2020 dalle ore 8:00 alle ore 18:00

Legambiente, Ordine, Federfarma: al via il progetto "A SCUOLA SICURI E SOSTENIBILI"



Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli



AL VIA IL PROGETTO "A SCUOLA SICURI E SOSTENIBILI" COME SMALTIRE CORRETTAMENTE MASCHERINE E GUANTI, FORMAZIONE E LABORATORI NELLE SCUOLE DI NAPOLI E PROVINCIA

In continuità con la campagna di sensibilizzazione sul corretto conferimento delle mascherine svolta... Altro...

