



AVVISO

Ordine

1. Progetto "Una goccia di sangue per Tutti"
2. Fondazione dell'Ordine dei Farmacisti di Napoli

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. Cancro alla Prostata: ecco chi rischia di più
4. Effetto anti-cancro del pomodoro più debole se mangiato con carne
5. Gli spuntini notturni fanno male al cuore?



Prevenzione e Salute

6. Consumare NOCI riduce il Colesterolo LDL e migliora la qualità delle particelle LDL
7. Morbo di parkinson, i campanelli d'allarme?

GUACCI.
LA DISTRIBUZIONE FARMACEUTICA
AL SERVIZIO DELLE
FARMACIE INDIPENDENTI.

Frosinone Nola Barletta

www.guacci.it

Proverbio di oggi.....

Pur'è mmure tènono 'e rrecchie.

Cancro alla Prostata: ecco chi rischia di più

Gli uomini alti e gli obesi, secondo uno studio dell'università di Oxford

Gli **uomini più alti e con un giro vita ampio** hanno più possibilità di ammalarsi di un **carcinoma prostatico aggressivo** e di morire a causa della neoplasia.

Lo riporta uno studio pubblicato sulla rivista **Bmc Medicine**.

Il campione analizzato dai ricercatori comprende 142mila uomini di otto Paesi (*Danimarca, Italia, Olanda, Spagna, Svezia, Regno Unito, Germania e Grecia*). Come riporta *"i risultati delle loro analisi indicano che l'altezza non è associata al rischio di cancro alla prostata in generale, ma il pericolo di ammalarsi di una forma di alto grado (dunque aggressiva) e di morire aumenta rispettivamente del 21 e del 17% ogni 10 cm di altezza in più"*.

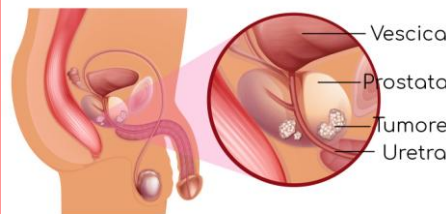
Lo stesso principio vale anche per la **larghezza dei fianchi**, che sembra far lievitare il rischio del 18 e 13% ogni 10 cm girovita.

"È già stato scientificamente documentato che il sovrappeso è un fattore di rischio per molte patologie croniche, quali ipertensione, diabete, malattie cardio e cerebro-vascolari (Infarto, scompenso cardiaco, ictus), oltre che di tumori (come quelli di mammella, ovaio, endometrio e colon retto).

È stata anche dimostrata una stretta correlazione tra accumulo di grasso a livello addominale e pericolo di tumore e questi risultati confermano quanto sovrappeso e obesità siano responsabili dell'insorgenza di un tumore".

(Il Giornale)

Tumore alla prostata



PREVENZIONE E SALUTE

Consumare NOCI riduce il Colesterolo LDL e migliora la qualità delle particelle LDL

Secondo i risultati dello studio WAHA, gli anziani sani che hanno consumato noci ogni giorno per due anni hanno sperimentato riduzioni del colesterolo totale e LDL e miglioramenti della qualità delle particelle LDL.

“Ricerche precedenti hanno dimostrato che le noci erano associate a tassi più bassi di malattie cardiache e ictus. Uno dei motivi è che abbassano i livelli di colesterolo LDL, e ora abbiamo un altro motivo:

- migliorano la qualità delle particelle LDL”.



I ricercatori hanno randomizzato 708 adulti cognitivamente sani di età compresa tra 63 e 79 anni senza gravi comorbidità a ricevere una dieta priva di noci o integrata con noci, e ne hanno registrato compliance, tolleranza, cambiamenti di farmaci e peso corporeo durante le visite, ogni due mesi. I medici di base hanno supervisionato i partecipanti e le modifiche alla terapia, in base alla loro valutazione dei livelli dei fattori di rischio.

In tutto, 636 partecipanti hanno completato lo studio e 628 avevano dati completi per l’analisi delle lipoproteine; il 32% di loro era trattato con statine.

I dati hanno rivelato che la dieta a base di noci ha ridotto

- ❖ il colesterolo totale del 4,4%,
- ❖ il colesterolo LDL del 3,6%
- ❖ il colesterolo lipoproteico a densità intermedia del 16,8%;
- ❖ trigliceridi e HDL non sono stati influenzati.

Inoltre, il consumo di noci ha ridotto le particelle LDL totali del 4,3% e il numero di particelle LDL piccole del 6,1%.

Gli esperti hanno notato anche differenze basate sul sesso, dato che la dieta a base di noci ha ridotto l’LDL del 7,9% negli uomini e del 2,6% nelle donne.

Secondo gli autori, **mangiare una manciata di noci ogni giorno è un modo semplice per promuovere la salute cardiovascolare**. Anche se molte persone sono preoccupate per l’aumento di peso indesiderato che potrebbe verificarsi aggiungendo le noci nella loro dieta, lo studio ha scoperto che i grassi sani presenti nelle noci non hanno causato questo tipo di problema.

GIORNO 1 ○○○○

Colazione

1/2 porcellino
1 fetta di pane tostato
2 cucchiai di burro di arachidi

Pranzo

1/2 tazza di tonno
1 fetta di pane tostato
1 fetta di carote e fave

Cena

3 onze di carne
1 fetta di fagioli
1/2 banana, 1/2 limone piccolo

GIORNO 2 ○○○○

Colazione

5 crackers salati
1 piccolo mela
1 fetta di formaggio cheddar

Pranzo

1/2 tazza di tonno
1 fetta di pane tostato
1 fetta di carote e fave

Cena

1 fetta di tonno
1/2 banana
1 fetta di gelato al vaniglia

**PIANO
ALIMENTARE
DI 4 SETTIMANE**

GIORNO 3 ○○○○

Colazione

1 uovo
1 fetta di pane tostato
1/2 banana

Pranzo

1 fetta di ricotta
1 uovo sodo
5 crackers salati

Cena

2 onze di aglio (senza panino)
1 fetta di broccoli
1 fetta di carote

GIORNO 4 ○○○○

Colazione

1 uovo
1 fetta di pane tostato
1/2 banana

Pranzo

1/2 porcellino
1 fetta di pane tostato
2 cucchiai di burro di arachidi

Cena

2 onze di aglio (senza panino)
1 fetta di broccoli
1/2 fetta di carote
1/2 banana, 1/2 fetta

(Nutri e Previeni)

PREVENZIONE E SALUTE

MORBO DI PARKINSON, SAI LEGGERE I CAMPANELLI D'ALLARME?

Con quasi 300mila persone affette in Italia e circa 6 milioni nel mondo il morbo di Parkinson è tra le malattie neuro-degenerative più diffuse, con una crescita che ha portato al raddoppio dei casi tra il 1990 e il 2015.

Ma stime attendibili, come quella riportata dal **Journal of Parkinson's disease**, indicano un possibile ulteriore raddoppio entro il 2040, anche a causa dell'invecchiamento della popolazione.

I sintomi più diffusi

«Il morbo di Parkinson si presenta a seguito della progressiva degenerazione delle cellule nervose del cervello, responsabili della produzione della dopamina, il neurotrasmettitore che regola funzioni come il controllo del movimento, il comportamento, l'umore, il ritmo del sonno e una parte della cognitiv .»

Movimenti rigidi e lenti, tremori a riposo e perdita di equilibrio sono le principali caratteristiche del morbo di Parkinson, sintomi che si presentano spesso in modo asimmetrico, colpendo pi  un lato del corpo rispetto all'altro. Non sempre per  questa patologia si manifesta in modo chiaro:

❖ *in alcuni casi si presenta senza i classici sintomi di rigidit  dei movimenti e tremore, rimanendo in sordina e non consentendo a chi ne soffre di ipotizzare la malattia».*

I CAMPANELLI DI ALLARME

Tra i piccoli segnali precoci che potrebbero anticipare lo sviluppo del Parkinson ci sono la **perdita di espressivit **, per la carenza di dopamina che rende i muscoli del viso pi  rigidi, e il cambio del tono della voce, che diventa sempre pi  debole, mentre il linguaggio si fa confuso. In generale la personalit  si modifica, l'umore diventa instabile e si alterna a momenti di apatia, fino al sopraggiungere di episodi di depressione.

Anche olfatto e gusto potrebbero essere compromessi, cos  come pu  verificarsi un **mutamento nella sudorazione**, visto che il morbo colpisce il sistema nervoso.

Altre possibili spie sono una pressione bassa immotivata e la stitichezza, disturbi dovuti, anche in questo caso, alla **carenza di dopamina**. «Il tipico tremore collegato al morbo di Parkinson, dunque, non   il solo e unico segnale da tenere in considerazione. Il tremore, infatti, non   un sintomo presente dall'inizio della patologia, ma pu  manifestarsi con il tempo, quando la malattia   gi  progredita».

DIAGNOSI E CURA

Se le cause del morbo continuano a non essere chiare, per la sua diagnosi un solo esame clinico non basta. I medici, fermo restando la decisione del neurologo sugli esami da effettuare, ricorrono infatti alla risonanza magnetica nucleare ad alto campo, alla PET cerebrale, alla scintigrafia del miocardio.

La mancanza di chiarezza sulle cause si riflette anche sulle cure: non esiste, infatti, una cura specifica per il Parkinson. Si ricorre al trattamento farmacologico, alla chirurgia e alla gestione multidisciplinare dei casi.

  bene per  precisare che i farmaci che stimolano la **ricezione della dopamina (levodopa) agiscono migliorando i sintomi**, senza intervenire sulla causa della malattia, che tende a progredire.

Il risultato   che, con il tempo, i farmaci perdono efficacia e per alcuni pazienti si propongono soluzioni chirurgiche, **infusione continua di dopamina o di dopagonisti sottocute**.

Come contrasto al Parkinson va infine sottolineato il ruolo della fisioterapia e delle stimolazioni motorie e cognitive. (*Salute, Humanitas*)



SCIENZA E SALUTE

EFFETTO ANTI-CANCRO DEL POMODORO PIÙ DEBOLE SE MANGIATO CON CARNE

*La sostanza che rende i **pomodori** rossi è il **licopene**, un anti-ossidante.*

Da decenni la ricerca scientifica ne sta investigando il potenziale ruolo per la prevenzione di alcuni tipi di tumore tra cui il melanoma e il **tumore** alla prostata.

I risultati degli studi sono però contrastanti, pertanto non si possono ancora trarre conclusioni certe. Ma nel caso si dovessero dimostrare gli effetti del licopene potrebbe essere utile tener conto dell'interazione con il **ferro**.

Questo minerale, infatti,

- **smorzerebbe gli eventuali benefici del licopene riducendone l'assorbimento.**

*Mangiare il pomodoro con alimenti ricchi di ferro, come la carne, potrebbe quindi essere svantaggioso. È quanto hanno osservato dei ricercatori in uno studio pubblicato su *Molecular Nutrition and Food Research*.*

“La nutrizione può giocare un ruolo importante nella **prevenzione** ma è importante che siano messi insieme tutti i dettagli delle precise modalità in cui ciò che mangiamo contribuisce alla salute così che possiamo fornire raccomandazioni affidabili e basate su dati scientifici”.

FORSE IL FERRO OSSIDA IL LICOPENE

Il ferro è un elemento essenziale della **dieta**. Partecipa infatti a diverse funzioni fondamentali dell'organismo, come la produzione di energia. Ma interferisce con altri processi cellulari:

“Sappiamo che se si mette insieme il ferro con alcuni composti li distruggerà ma non sappiamo se riuscirebbe a farlo con **carotenoidi potenzialmente benefici**, come il **LICOPENE**, presente in frutta e verdura”, dice la specialista. Il team di scienziati ha condotto dei test su sette studenti ai quali è stato somministrato un preparato a base di estratto di pomodoro con e senza supplementazione di ferro.

Dopo di che sono stati analizzati i prelievi di sangue e le secrezioni digestive dei partecipanti.

Si è visto così che,

- **quando al liquido era accoppiato il supplemento di ferro i livelli di licopene, nei campioni analizzati questi erano molto più bassi.**

Sembrava, dunque, che fosse di meno la quantità di questo **anti-ossidante** disponibile per l'organismo:

“Quando gli individui avevano assunto il **ferro** nel pasto, abbiamo visto che avevano, nel tempo, una riduzione di quasi due volte dell'apporto di licopene”, sottolinea Kopec.

L'osservazione potrebbe assumere un rilievo particolare nell'alimentazione, “ogni volta che una persona sta consumando un prodotto ricco di licopene e ferro, da un sugo con carne a un cereale con l'aggiunta di ferro con del succo di **pomodoro**.”

Probabilmente in quei casi si starà beneficiando della metà del licopene di cui si sarebbe potuto beneficiare senza ferro”.

Il ferro riduceva l'assorbimento del licopene ma non è chiaro il motivo, probabilmente per via dell'ossidazione del licopene. Ma “è anche possibile che interrompa l'emulsione di pomodoro e grassi, essenziale per l'**assorbimento** del **licopene** da parte delle **cellule**”.

LICOPENE E TUMORI

I pomodori sono l'alimento con la maggiore quantità di licopene (una porzione di pomodori ne contiene tra 4 e 10 mg). Oltre a questi ne presentano quantità significative l'**anguria**, il **pompelmo rosa**, l'**albicocca**. Sono tutti caratterizzati da colori accesi che vanno dal rosso al giallo all'arancione e proprio il licopene è la sostanza carotenoidale che dà il colore a questi prodotti.



I vari studi condotti sugli **effetti anti-tumorali** del licopene non hanno fornito dati solidi e definitivi. Secondo il National Institute of Health l'apporto di questa sostanza è verosimilmente inefficace per il tumore alla vescica. La ricerca non indica, tra i vari risultati emersi, alcuna correlazione tra il consumo di **licopene** nella dieta o i suoi livelli nel sangue e il rischio oncologico.

Le prove sul rischio di **tumore al seno, alla cervice uterina, al colon-retto, al polmone sono discordanti**. Per quanto riguarda la prevenzione del **melanoma**, il licopene rientra fra i diversi agenti ad azione anti-ossidante in fase di sperimentazione come ricorda l'Aiom-Associazione italiana di Oncologia medica.

Il tumore su cui si è concentrata la ricerca è quello alla **PROSTATA**, ma anche qui i risultati non sono sempre univoci. Alcuni dati supportano la relazione tra un maggior consumo di licopene o maggiori livelli nel sangue e minor rischio di tumore, mentre altri non confermano questa associazione.

Inoltre in alcuni studi si è visto che il licopene potesse ritardare o prevenire la progressione delle lesioni precancerose alla prostata; altri studi invece hanno visto che l'assunzione quotidiana di **licopene** fino a un anno non avesse utilità nel decorso della malattia. (*Salute, Sole 24Ore*)

SCIENZA E SALUTE

LO SAI CHE GLI SPUNTINI NOTTURNI FANNO MALE AL CUORE?

In estate, complici le serate fuori o le cene con gli amici, è difficile non farsi tentare da uno spuntino di mezzanotte o da un dopo cena, che però ha un effetto nocivo su peso e salute del cuore.

Molte persone hanno l'abitudine di mangiare poco prima di andare a dormire, alcuni addirittura per placare la fame spesso fanno **spuntini notturni** – spiega la dott.ssa **Maddalena Lettino**, resp. dell'Unità operativa di Cardiologia dello Scopenso di Humanitas.

Purtroppo però queste abitudini fanno male al **cuore**.

Infatti, chi mangia in maniera disordinata spesso concentra l'assimilazione di calorie e nutrienti nella seconda parte della giornata, molte volte dopo aver saltato la colazione, e spingendosi a mangiare anche fino a tarda sera.

In queste occasioni inoltre capita di consumare pasti ricchi di grassi o zuccheri, e difficilmente si tratta di pasti sani ed equilibrati.

Come evitare gli spuntini di mezzanotte? 4 semplici consigli

Come suggeriscono gli esperti dell'American Heart Association, per evitare di farsi tentare dallo spuntino di mezzanotte è importante seguire questi semplici consigli:

1. *distribuire i pasti durante la giornata, dalla mattina alla sera in un periodo di tempo ben definito, riservando la notte a un significativo digiuno*
2. *non saltare mai la colazione aiuta a ridurre la quantità di calorie che si assumono nel corso della giornata*
3. *riservare la quota maggiore di calorie alla prima parte della giornata per evitare che l'alimentazione abbia un impatto negativo sui fattori di rischio cardiovascolare come il diabete*
4. *mangiare uno snack prima di un pasto in cui si sa che si potrebbe eccedere con le calorie, in modo tale da sedersi a tavola con lo stomaco non del tutto vuoto, evitando così le abbuffate.*

(*Salute, Humanitas*)



Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli LA BACHECA



Ordine Farmacisti Napoli, nuovo progetto solidale: parte raccolta “Una goccia di sangue per tutti”

Dopo “Un Farmaco per Tutti”, “Una Visita per Tutti” e “Un Tampone per Tutti” parte “Una Goccia di Sangue per Tutti”. Sabato u.s. il primo appuntamento a Napoli, Farmacia Alfani. 90 sono stati i donatori

L'attività e l'impegno solidale nel sociale dell'Ordine dei Farmacisti di Napoli, presieduto da **Enzo Santagada**, si arricchisce di un nuovo progetto, che esplicita fin dal titolo la sua natura e i suoi obiettivi. “Una goccia .. di sangue per tutti” – questo il nome dell'iniziativa – nasce infatti per contribuire a ridurre il problema della carenza di sangue che causa un rallentamento delle normali attività chirurgiche e delle trasfusioni per i pazienti cronici.

Il progetto dell'Ordine napoletano è realizzato in collaborazione con **Ados**, l'Associazione donatori sangue della Campania, rappresentata da **Claudio Trocino**,

e con il direttore del Centro trasfusionale dell'ospedale San Paolo di Napoli, **Gaspare Leonardi**.

“Una goccia .. di sangue per tutti” è partita alla fine della scorsa settimana con una giornata inaugurale organizzata da un titolare di farmacia del capoluogo campano, **Arturo Alfani**, che davanti al suo esercizio a Parco San Paolo ha accolto **novanta donatori** che, assistiti dal personale medico specializzato a disposizione dell'autoemoteca Avis mobilitata per l'occasione, hanno contribuito alla raccolta del sangue promossa dall'Ordine dei farmacisti napoletani, confortati – dopo la generosa e meritoria donazione – da un adeguato buffet.

Tutt'altro che casuale la data scelta per la data inaugurale di data di “Una goccia .. di sangue per tutti”, nell'immediata vigilia di San Gennaro, patrono della città ma (soprattutto) santo che al sangue è notoriamente legato a filo doppio. Al riguardo, è il caso di dire, per la cronaca, che l'annuale miracolo dello scioglimento del sangue del santo ha avuto luogo anche quest'anno, circostanza dalla quale i cittadini partenopei traggono come si sa auspici propizi..

L'Ordine dei farmacisti della capitale campana predisporrà nei prossimi giorni il calendario delle prossime giornate di raccolta, comunicando ovviamente date e nomi di tutte le farmacie che vorranno aderire alla nuova iniziativa di solidarietà.

“Dopo i progetti Un farmaco per tutti e Una visita per tutti” spiega il presidente Santagada “il nostro Ordine ha voluto scendere ancora una volta in campo per fornire un contributo concreto utile a sopperire alla grave carenza di sangue a Napoli e in Campania. Secondo una formula già felicemente collaudata con i progetti poc'anzi citati, andremo sui territori, tra la gente: è anche un modo per sottolineare la dimensione di prossimità che caratterizza la professione e il servizio dei farmacisti di comunità”.

Santagada non ha dimenticato di indirizzare, a conclusione del suo intervento, un sentito e speciale ringraziamento agli operatori e ai donatori, “che hanno risposto con entusiasmo e senso di solidarietà”.

In settimana il calendario dei prossimi appuntamenti. (RifDAY)



Destinazione del **5 X 1000** alla **FONDAZIONE** dell'Ordine dei Farmacisti della Provincia di **NAPOLI**

Destinazione 5 x 1000 alla Fondazione. A Te non costa nulla.

DESTINA IL TUO 5X1000 ALLA FONDAZIONE ORDINE DEI FARMACISTI DELLA PROVINCIA DI NAPOLI



COME DEVOLVERE:

1. Compila il Modulo **730**, il **CUD** o il **modello Unico**
2. Firma nel riquadro:

Sostegno del Volontariato e delle altre Organizzazioni **NON** lucrative di Utilità Sociale, delle Associazioni di Promozione Sociale e delle Associazioni e Fondazioni riconosciute che operano nei Settori di cui all'art. 10, C. 1, lett. A, del D.L.GS. N. 460 del 1997

3. Indica il Codice Fiscale: 09571771212

SCELTA PER LA DESTINAZIONE DEL CINQUE PER MILLE DELL'IRPEF (in caso di scelta **FIRMARE** in **UNO** degli spazi sottostanti)

<p>SOSTEGNO DEL VOLONTARIATO E DELLE ALTRE ORGANIZZAZIONI NON LUCRATIVE DI UTILITA' SOCIALE, DELLE ASSOCIAZIONI DI PROMOZIONE SOCIALE E DELLE ASSOCIAZIONI E FONDAZIONI RICONOSCIUTE CHE OPERANO NEI SETTORI DI CUI ALL'ART. 10, C. 1, LETT A), DEL D.L.GS. N. 460 DEL 1997</p> <p>FIRMA <u>SANTAGADA VINCENZO</u> Codice fiscale del beneficiario (eventuale) <u>09571771212</u></p>	<p>FINANZIAMENTO DELLA RICERCA SCIENTIFICA E DELLA UNIVERSITA'</p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>
<p>FINANZIAMENTO DELLA RICERCA SANITARIA</p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>	<p>FINANZIAMENTO DELLE ATTIVITA' DI TUTELA, PROMOZIONE E VALORIZZAZIONE DEI BENI CULTURALI E PAESAGGISTICI (SOGETTI DI CUI ALL'ART. 2, COMMA 2, DEL D.P.C.M. 23 LUGLIO 2016)</p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>
<p>SOSTEGNO DELLE ATTIVITA' SOCIALI SVOLTE DAL COMUNE DI RESIDENZA</p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>	<p>SOSTEGNO ALLE ASSOCIAZIONI SPORTIVE DILETTANTISTICHE RICONOSCIUTE AI FINI SPORTIVI DAL CONI A NORMA DI LEGGE CHE SVOLGONO UNA RILEVANTE ATTIVITA' DI INTERESSE SOCIALE</p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>
<p>SOSTEGNO DEGLI ENTI GESTORI DELLE AREE PROTETTE</p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>	

9/01/2021 - ITWorking S.r.l. - www.itworking.it

AVVERTENZE Per esprimere la scelta a favore di una delle finalità destinarie della quota del cinque per mille dell'IRPEF, il contribuente deve apporre la propria firma nel riquadro corrispondente. Il contribuente ha inoltre la facoltà di indicare anche il codice fiscale di un soggetto beneficiario. La scelta deve essere fatta esclusivamente per una delle finalità beneficiarie.