



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. Quali sono i tumori in cui l'alcol è un fattore di rischio?
4. Che cos'è la creatina?
5. Perché il gelato può provocare mal di testa?
6. lo sai che il potassio è prezioso per il cuore?



Prevenzione e Salute

7. Come perdere peso a 50 anni?
8. Allergia agli acari? Metti i peluche dei bambini in freezer

GUACCI.
LA DISTRIBUZIONE FARMACEUTICA
AL SERVIZIO DELLE
FARMACIE INDIPENDENTI.

Frosinone Nola Barletta

www.guaccl.it

Proverbio di oggi.....

A chi parla areto, 'o culo 'o risponne..

Quali sono i tumori in cui l'alcol è un fattore di rischio?

Non solo fegato. Sono diversi i tumori che possono essere causati dal consumo di alcol. Ecco l'elenco

Una delle regole indicate dal WCRF/AICR per la **prevenzione del cancro** chiama in causa direttamente l'**alcol**, raccomandando di limitarne il consumo. I dati in effetti parlano chiaro: ci sono prove convincenti che il consumo di bevande alcoliche sia causa di **diversi tumori** da quello del **fegato**, il più noto, a quelli di **bocca, laringe, faringe, esofago, colon-retto e seno** per le donne in post-menopausa.

Da non sottovalutare anche la possibile associazione tra alcol e tumore dello stomaco o del seno prima della menopausa.

Più in dettaglio, l'OMS ricorda che l'abuso di alcol causa

- ❖ il 26 % dei tumori del cavo orale,
- ❖ l'11 % di quelli coloretali
- ❖ il 7% di quelli del seno.

Gli esperti sottolineano inoltre che non ci sono differenze di rischio legate al tipo di bevanda alcolica, poiché ciò che danneggia le cellule è l'etanolo in esse contenuto.

Birra, vino e superalcolici sono equivalenti se la quantità di alcol (etanolo) che da esse deriva è la stessa.

Da non dimenticare, infine, che l'alcol è anche una fonte di calorie “vuote”, ovvero senza alcun valore nutrizionale, che possono portare a pericolosi aumenti di peso:

- ❖ un grammo di alcol apporta 7 chilocalorie (kcal), contro le 9 kcal di un grammo di grassi e le circa 4 di un grammo di carboidrati o di proteine. (Salute, Fondazione Veronesi)



PREVENZIONE E SALUTE**COME PERDERE PESO A 50 ANNI?**

Molte donne sperimentano un aumento di peso all'inizio della menopausa. I consigli di Elena Dogliotti per mantenere il peso forma e, quando occorre, perderne un po'



La **menopausa** spesso mette in crisi noi donne, perché ci troviamo di fronte a **cambiamenti fisici ed emotivi** per i quali non siamo preparate. È importante guardare avanti e concentrarsi per diventare la miglior versione possibile di noi stesse in questa fase della nostra vita.

Il mio consiglio è di non guardare soltanto alla bilancia, ma di osservarci con attenzione, affidandoci agli occhi e alle sensazioni.

Il corpo cambia con il calo dei livelli di estrogeni e l'invecchiamento, e non è facile accettare che le abitudini e i comportamenti che fino a questo momento ci hanno aiutato a restare in forma adesso non abbiano più lo stesso effetto.

Come rimediare? Non ci sono regole buone per tutte, e ogni consiglio va adattato alle caratteristiche individuali e allo stile di vita. Però molti dei problemi della menopausa possono essere arginati con una strategia combinata: alimentazione sana, niente fumo e vita mentalmente e fisicamente attiva.

Seguire un piano alimentare equilibrato e gradevole e praticare un'attività fisica piacevole e in compagnia (la produzione di endorfine aiuta a compensare le conseguenze del calo degli ormoni anche meglio di un farmaco) rende le cose più facili. Alcuni accorgimenti possono aiutare a contenere l'aumento di peso.

Primo: i tempi. Più che un giorno di digiuno settimanale, come ipotizzato da Anna, potrebbe avere un senso provare il "digiuno intermittente", ovvero cercare di limitare le ore della giornata in cui ci si alimenta, per esempio facendo colazione alle 8, un pranzo bilanciato e terminando con una merenda alle 16. Molto dipende anche da altri fattori, come la massa grassa e la massa magra, l'assetto ormonale, la composizione del *microbiota*, ma in generale vale la pena provare a:

- ❖ *non saltare la colazione (aiuta a regolare i livelli di energia e appagare l'appetito senza arrivare affamati alla pausa pranzo);*
- ❖ *cercare di non tardare il pranzo, se proprio si deve, meglio fare uno spuntino verso le 11.30; cenare non dopo le 20;*
- ❖ *se si fa sport la sera, via libera a uno spuntino nutriente due o tre ore prima (evitando snack troppo dolci o troppo salati) e poi una cena leggera.*

Secondo: la varietà e la composizione della dieta. Stando alla letteratura scientifica attuale, sembra ragionevole che nel periodo della menopausa sia meglio tenersi nel limite inferiore dell'apporto di carboidrati, puntando più sui grassi «buoni» e su un maggior (se pur di poco) introito proteico.

Grassi e proteine dovrebbero essere preferibilmente di origine vegetale, che apporta in contemporanea *fibra, vitamine, minerali e fitonutrienti*, con vantaggio sulla *pressione sanguigna, sul colesterolo, sulla glicemia e sul controllo del peso corporeo*.

Terzo: seguire una dieta in stile mediterraneo, ovvero ricca di verdura, frutta, cereali integrali, noci, semi, legumi e olio extravergine d'oliva; con più pesce che pollame e poche carni rosse.

Seguire uno stile mediterraneo riduce il rischio di sovrappeso, di malattie cardiache e tumorali, di diabete, aiuta l'intestino e l'umore. Può anche aiutare ad attenuare i sintomi associati alla menopausa.

Quarto: fare movimento. Dopo i 40 l'esercizio fisico ha un ruolo fondamentale, aiuta a compensare i cambiamenti ormonali e migliorare l'umore; è utile nella prevenzione di molte patologie come le malattie cardiovascolari, il diabete, l'ipertensione e le dislipidemie.

È importante includere sia l'esercizio aerobico che di potenziamento muscolare.

Camminare a passo svelto, correre, andare in bicicletta, nuotare migliorano la circolazione, aiutano a prevenire le malattie cardiovascolari e ridurre l'infiammazione.

Potenziare la muscolatura aiuta a utilizzare i nutrienti anziché accumularli in riserve corporee. Inoltre con il movimento si riduce il rischio di cadute e infortuni ad una certa età.

Quinto: ci sono fattori che aumentano il rischio di ingrassare, come

- ❖ un lavoro sedentario,
- ❖ un alto consumo di cibi processati e confezionati,
- ❖ la mancanza di un adeguato riposo notturno,
- ❖ lo stress,
- ❖ i fattori genetici (si parla in alcuni casi di prevenzione, non di un destino segnato),
- ❖ alcuni farmaci, i **beta-bloccanti** non hanno evidenze confermate sull'aumento di peso ma potrebbero aumentare l'appetito, attenzione non solo alla qualità degli alimenti ma anche a quantità e frequenza di consumo).

Ancora una volta, l'ideale sarebbe cercare di non focalizzarsi troppo sul peso (*teniamo piú sotto controllo il girovita in cui si può accumulare il grasso pericoloso per la salute*), non affidarsi a diete in voga particolarmente drastiche, ma pensare piuttosto a scoprire il modo migliore di nutrirsi con cibi sani nelle giuste quantità, e adottarlo come stile di vita. (*Salute Fondazione*)

PREVENZIONE E SALUTE

CHE COS'È LA CREATINA?

La creatina è una proteina presente soprattutto nei muscoli, dove, unita al fosforo, costituisce un'importante riserva di energia, la fosfocreatina.

La creatina è una proteina presente soprattutto nei muscoli, dove, unita al fosforo, costituisce un'importante riserva di energia, la fosfocreatina. Il legame fosforico (*presente anche in un'altra sostanza, l'adenosin trifosfato o Atp*) è molto importante perché contiene energia che si rende immediatamente disponibile per l'organismo quando è necessario compiere un lavoro.

In particolare l'energia recuperata da fosfocreatina e Atp viene utilizzata per compiere contrazioni dei muscoli.

Scorte limitate. Poiché la concentrazione di queste molecole nel muscolo è molto bassa, la quantità di energia immediatamente disponibile si esaurisce dopo i primi secondi di lavoro muscolare.

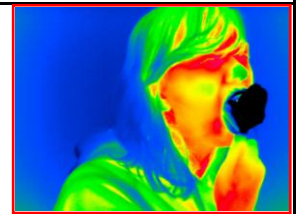
L'organismo allora produce subito nuova energia attraverso complesse reazioni di rielaborazione di zuccheri (come il *glucosio e il glicogeno*), e di lipidi, assunti con gli alimenti.

In questo modo, altre piccole quantità di fosfocreatina e Atp vengono nuovamente sintetizzate e messe a disposizione, e il lavoro muscolare può continuare nel tempo.

(Focus)

PREVENZIONE E SALUTE

PERCHÉ IL GELATO PUÒ PROVOCARE MAL DI TESTA?



Le origini scientifiche del fastidioso dolore associato al dolce estivo per eccellenza.

I gelati, ma anche i ghiaccioli e le bibite fredde, se consumati con voracità possono provocare forti mal di testa che, fortunatamente, durano solo pochi istanti.

Il fenomeno dal nome scientifico di *ganglioneuralgia sfenopalatina*, è dovuto alla **rapida costrizione dei vasi sanguigni del palato**, quando questi entrano in contatto molto rapidamente con una sostanza fredda. Al ripristino della normale temperatura del cavo orale, gli stessi vasi si dilatano di nuovo, per una reazione di compensazione.

EQUIVOCO. I nocicettori (recettori del dolore) presenti sul palato rilevano questa vasodilatazione e inviano un segnale al *nervo trigemino*, un nervo che di norma veicola stimoli percepiti sul volto.

A questo punto il cervello interpreta la sensazione dolorosa come proveniente dalla fronte, anche se arriva dal palato, e percepiamo così un dolore simile a cefalea.

DIFESA. Un'altra teoria vuole che il dolore sia causato dalla rapida dilatazione e in seguito dalla costrizione dell'arteria cerebrale anteriore, un vaso sanguigno che irrorava una parte del cervello.

Questo processo è un **meccanismo di difesa del cervello**, che essendo sensibile al freddo si tutela dai repentini abbassamenti di temperatura aumentando l'afflusso di sangue caldo.

Poiché la scatola cranica è un contenitore chiuso, un rapido aumento del volume di sangue in circolazione provoca emicranie e dolori molto intensi. (*Focus*)

SCIENZA E SALUTE

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, infatti, è responsabile e regolatore del funzionamento neuromuscolare. Più nello specifico, 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 (attestandosi 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** (quali *aritmie ventricolari*), in particolare, in soggetti con **cardiopatía ischemica** ed **insufficienza cardiaca**.

Come dimostrato dai recenti studi, 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: *gli alimenti 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 e le banane.* (*Salute, Humanitas*)

PREVENZIONE E SALUTE

ALLERGIA AGLI ACARI? METTI I PELUCHE DEI BAMBINI IN FREEZER

*“Sterilizzare” i **peluche** lasciandoli una notte in **freezer**. In questo modo gli **acari** scompaiono e il tuo bambino – o chi gli sta intorno – **allergico** a questi fastidiosi parassiti respirerà meglio per circa un mese.*

È uno dei consigli che la dottoressa Francesca Puggioni, pneumologa dell'ospedale Humanitas, dà a tutti i genitori preoccupati per la salute dei propri figli.

Spesso, infatti, i maggiori pericoli per l'apparato respiratorio si nascondono in casa.

L'aria che circola nell'ambiente domestico può scatenare crisi asmatiche o **reazioni allergiche**, complici tappezzeria, tende, animali domestici fino agli impianti di condizionamento (caldo o freddo) che possono nascondere delle muffe nocive:

«Pensiamo agli impianti di ventilazione.

Questi sistemi hanno dei filtri dove possono accumularsi sostanze tossiche, muffe e **allergeni**.

E' fondamentale effettuare una pulizia periodica e utilizzare eventuali filtri antipolline», dice la dottoressa Puggioni.

Ma in che modo? «È fondamentale rivolgersi al medico specialista, l'allergologo o lo pneumologo, descrivere le nostre giornate, in che tipo di ambienti ci troviamo a vivere.

Lo specialista potrà dunque prescrivere dei test diagnostici per individuare le sostanze incriminate. I test non sono invasivi, sono a rapida esecuzione, senza rischi o effetti collaterali e coprono oltre il 90% delle sostanze con cui una persona può entrare in contatto e che possono scatenare **reazioni allergiche** alimentari, da contatto o da inalazione. In circa 20 minuti avremo i risultati del test».

DOPO UNA DIAGNOSI DI ALLERGIA COSA FARE PER CONTENERE

L'ESPOSIZIONE A QUESTE SOSTANZE IN CASA?

«Una volta individuata la sostanza che causa **allergia** non è necessario sconvolgere la propria vita, ad esempio intensificando la frequenza delle pulizie domestiche o allontanando gli animali domestici.

A volte può essere sufficiente seguire piccoli ma efficaci consigli.

Un esempio? Perché togliere gli orsacchiotti di **peluche** ai bambini **allergici** agli **acari** quando basta lasciarli una notte in freezer?

In questo modo saranno liberi dagli **acari** per circa un mese».

«Oppure perché eliminare i cuscini dai divani o le amate librerie?»

Possiamo spruzzare degli spray anti-**acaro**, lasciarli agire per alcune ore e poi tornare a sedersi comodamente in poltrona.

Anche pensare di dover pulire in maniera “ossessiva” è un errore.

Occorre solo avere l'accorgimento di utilizzare aspirapolvere con filtri Hepa e prendere l'abitudine di **spolverare** con panni umidi per essere sicuri di debellare gli **acari** della **polvere** dalla nostra abitazione».

(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.