



AVVISO

Ordine

1. Corso Vaccinazione anti Covid
2. Fondazione dell'Ordine dei Farmacisti di Napoli

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. I cibi grassi favoriscono la caduta dei capelli?
4. Verruche: come trattarle?
5. «Perché dopo aver fatto una corsa i valori della glicemia sono più alti?»



Prevenzione e Salute

6. Gambe stanche e gonfie: quando rivolgersi allo specialista?
7. Sapete riconoscere i piatti poco calorici? Attenti agli equivoci

GUACCI.
LA DISTRIBUZIONE FARMACEUTICA
AL SERVIZIO DELLE
FARMACIE INDIPENDENTI.

www.guacci.it

Proverbio di oggi.....

Mentre 'o miedeco sturèa, 'o malato se ne more...

I CIBI GRASSI FAVORISCONO la CADUTA dei CAPELLI?



Secondo uno studio sui topi, le diete ad alto contenuto di grassi bloccano la rigenerazione dei follicoli piliferi, favorendo la calvizie.

Non solo **diabete e malattie cardiovascolari**: secondo uno studio pubblicato su *Nature*, l'obesità sarebbe connessa anche alla caduta dei capelli.

Una dieta ad alto contenuto di grassi andrebbe infatti a colpire le cellule staminali dei follicoli piliferi (abbreviate in inglese con HFSC, *hair follicle stem cells*), bloccandone la rigenerazione e causando in ultimo la caduta dei capelli.

MANCATO RINNOVO: Normalmente le cellule staminali si rinnovano ad ogni ciclo di vita dei follicoli piliferi, per permettere ai capelli di ricrescere dopo essere caduti. Con l'età, alcune HFSC smettono di rinnovarsi e per questo i capelli iniziano a farsi più radi. Secondo quanto rilevato negli studi effettuati sui topi, l'obesità sembra accelerare questo processo:

- «Mettendo a confronto topi che seguivano una dieta standard e topi che seguivano una dieta ad alto contenuto di grassi, è emerso che i secondi perdevano molti più peli dei primi».

VIA (NON) LIBERA! Le HFSC dei topi obesi mostravano un grande stress ossidativo (*un'eccessiva produzione dei radicali liberi più diffusi, i ROS - specie reattive dell'ossigeno*), che a sua volta bloccava l'attivazione della via di segnalazione della proteina **Sonic hedgehog**, responsabile della rigenerazione dei follicoli piliferi, e causava la perdita di capelli. Questo effetto, ancora più evidente nei topi di età più avanzata, sarebbe però reversibile: per bloccare la caduta dei capelli, affermano i ricercatori, basterebbe riattivare la via di segnalazione della proteina. Ma dal momento che prevenire è meglio che curare, è consigliabile adottare una dieta povera di grassi – e non solo per poter sfoggiare una folta chioma! (*Salute, Focus*)

SCIENZA E SALUTE

GAMBE STANCHE E GONFIE: quando rivolgersi allo specialista?

Sono molte le donne che, anche a causa della sedentarietà dettata dallo smartworking – a sua volta provocata dalla pandemia da COVID-19 che stiamo vivendo – si sono ritrovate con le gambe più stanche e gonfie.

È infatti comune che capitino **crampi notturni**, **indolenzimento**, **formicolio**, e che si senta il bisogno di **non tenere mai le gambe ferme**, specie la sera, a letto. Sono tutti sintomi che possono indicare un disturbo vascolare ereditario o causato da uno stile di vita troppo sedentario. Una visita di chirurgia vascolare sarà d'aiuto per fare luce su questi sintomi.

Ne parliamo con la dottoressa [Elisa Casabianca](#), angiologo e chirurgo vascolare di Humanitas San Pio X.

I sintomi a cui prestare attenzione

«Il **gonfiore delle gambe**, più spesso intorno alle caviglie, può essere un problema ereditario che si manifesta anche in donne di giovane età. All'inizio la paziente è portata a pensare che le cause siano i tacchi troppo alti o i jeans troppo stretti, ma basta che aumentino le temperature, oppure che la donna sia un po' in sovrappeso o il suo stile di vita sia sedentario, per peggiorare la situazione delle gambe.

E se all'inizio può bastare un po' di riposo con le gambe sollevate a dare sollievo, quando la causa del gonfiore e dei crampi non è studiata e trattata adeguatamente, il problema può rimanere in maniera permanente o addirittura **peggiore con l'avanzare dell'età, la gravidanza e la menopausa**.

Se le gambe diventano **dolenti, gonfie, stanche** e capitano **frequenti crampi notturni**, è opportuno **rivolgersi a uno specialista** per capire di cosa si tratta e quindi prescrivere la cura più adeguata.

Durante la visita, oltre alla raccolta dei dati su storia familiare e abitudini (anamnesi) è utile studiare la circolazione sanguigna con **l'ecocolorDoppler**», sottolinea la dottoressa.

Il riposo non è sempre la soluzione

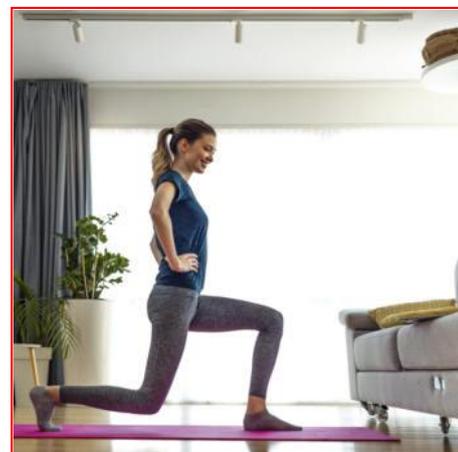
«Quando la **circolazione venosa degli arti inferiori** è sana, il sangue risale senza problemi verso il cuore e i polmoni per ossigenarsi, e poi tornare in circolo come sangue arterioso per portare ossigeno e nutrienti in ogni tessuto e organo», spiega la dottoressa Casabianca.

«In presenza di fattori quali predisposizione specifica, familiarità, obesità e sovrappeso, età, sedentarietà, questo meccanismo di ritorno venoso del sangue si altera, si viene a creare stasi venosa, ovvero ristagno di sangue nelle vene.

Di frequente, all'insufficienza venosa, cioè all'incapacità del sangue di tornare in modo efficace e funzionale al cuore, si associa un'alterazione del sistema linfatico degli arti inferiori che causa il **gonfiore a gambe e caviglie, dolore, crampi notturni, formicolii e dolore fino al polpaccio**.

Per riattivare il circolo venoso e contrastare la sensazione di pesantezza e fastidio causato da gambe e caviglie gonfie, l'attività fisica – come ad esempio anche una semplice passeggiata – è un ottimo rimedio per evitare il ristagno di liquidi nelle gambe, che è appunto la causa del gonfiore.

Insieme all'attività fisica, il rimedio più indicato è l'uso di **calze elastiche (elastocompressive)** che comprimendo le vene dall'esterno, riducono il ristagno di sangue, oltre ad adottare sani stili di vita che includono una dieta sana ricca di frutta e verdura, vitamine e sali minerali che contribuiscono a ridurre il problema del ristagno dei liquidi», conclude l'esperta. (*Salute, Humanitas*)



SCIENZA E SALUTE

VERRUCHE: COME TRATTARLE?

In estate e in inverno è piuttosto comune la frequentazione delle piscine. Tuttavia, è bene fare attenzione alle verruche, che possono diventare un problema.

Ne parliamo con la dottoressa **Marta Brumana**, responsabile di dermatologia di Humanitas San Pio X.

Come si trasmettono le verruche?

Le verruche sono causate da alcuni ceppi del virus HPV e sono molto contagiose.



Si trasmettono sia per **autocontagio**, cioè trasferendo il virus con le mani dalle parti del corpo in cui sono comparse ad altre zone, sia per **contatto con le verruche di altre persone**, magari se si condivide con altri ciabatte o asciugamani, ma si possono contrarre anche semplicemente camminando a piedi scalzi nelle aree comuni di piscine e spiagge.

Riconoscerle è piuttosto semplice:

- *basta ricordarsi che le verruche cutanee si manifestano con l'ispessimento irregolare e tondeggiante dello strato superficiale della pelle, che diventa di colore giallo-grigiastro, e possono essere dolorose.*

Come trattare le verruche?

Le verruche vanno curate ed eliminate nel più breve tempo possibile dalla comparsa, anche perché sono dolorose, fastidiose e estremamente facili da trasmettere.

«Infatti, dato il loro carattere recidivo, non scompaiono facilmente del tutto, ma il trattamento precoce può evitare che si diffondano in altre parti del corpo.

Uno dei possibili **trattamenti è la laserterapia**, a cui si ricorre per le **verruche difficili**.

Spesso è sufficiente una sola seduta di trattamento per rimuovere la verruca, anche se nel caso sia molto profonda bisogna ripetere più volte il trattamento prima di eliminarla del tutto».

Cosa fare dopo il trattamento?

«Dopo il trattamento è necessario seguire le indicazioni del dermatologo per **proteggere la cute trattata dal rischio di infezione**.

Ad ogni modo – conclude la dottoressa – prima di intraprendere qualsiasi iniziativa, specie quelle fai-da-te, è fondamentale consultare uno specialista che indirizzerà verso la terapia più adatta in base alla condizione generale del paziente e caratteristiche della verruca, come tipo, posizione, profondità, numero ed estensione sul corpo».

(Salute, Humanitas)

SCIENZA E SALUTE

«PERCHÉ DOPO AVER FATTO UNA CORSA I VALORI DELLA GLICEMIA SONO PIÙ ALTI?»

In un soggetto normale, durante l'attività fisica il livello di insulina, che regola con altri ormoni il metabolismo dei glucidi, si riduce, e viene attivata la produzione di glucosio

Pubblichiamo la domanda inviata da un lettore al [forum Diabete](#) e la risposta data dal nostro esperto, il dottor **Stefano Masi**, specialista dell'Associazione Medici Diabetologi.

DOMANDA: *La mia è una domanda semplice e breve: come mai, dopo aver effettuato la mia solita corsa quotidiana, mi ritrovo i valori della glicemia più alti di circa 20/30 mg rispetto a prima? Ero convinto che, bruciando zuccheri, il valore dovesse scendere. Grazie. Antonino*

RISPOSTA: Il quesito che pone è incompleto: dovrei sapere se è un soggetto con diabete o no e se - diabetico - pratica terapia insulinica o orale, oltre ai suoi dati antropometrici.

Comunque cercherò di soddisfare la sua curiosità e credo, dall'impostazione della domanda, che lei sia un soggetto non diabetico.

La modifica dello stile di vita (*corretta alimentazione mediterranea e attività fisica, specie se aerobica*) è parte integrante della terapia del diabete mellito, secondo cui, per il sinergismo d'azione del lavoro muscolare e dell'insulina, **l'esercizio fisico può essere considerato un vero e proprio "pilastro" della terapia del diabete**. Nei soggetti con **diabete mellito tipo 2** l'esercizio fisico (EF) contro resistenza ha dimostrato di essere efficace nel migliorare il controllo glicemico, così come la combinazione di attività aerobica e contro resistenza.

IL MECCANISMO: I soggetti con diabete di tipo 2 devono essere incoraggiati a eseguire EF contro resistenza secondo un programma definito col proprio diabetologo di fiducia per tutti i maggiori gruppi muscolari tre volte a settimana.

Entrambi i tipi di EF migliorano l'insulino-resistenza e l'HbA1c (**emoglobina glicata**). L'EF aerobico agisce anche sulle **citochine pro-infiammatorie**, mentre l'EF di forza incrementa la massa magra.

In un **soggetto normale**, durante l'attività fisica il livello di insulina, che regola insieme ad altri ormoni il metabolismo dei glucidi, si riduce, mentre viene attivata la produzione di glucosio, soprattutto a opera della **glicogenolisi**; pertanto, viene scisso il glicogeno nei depositi e viene riversato nel circolo sanguigno come glucosio, per evitare l'ipoglicemia durante l'attività fisica e assicurare nel contempo, al muscolo, un flusso continuo e costante di glucosio in grado di integrare e sostituire quello consumato con la stessa attività fisica. D'altra parte i livelli di glucosio possono essere elevati se misurati immediatamente dopo l'attività fisica, soprattutto dopo esercizio fisico intenso, anche per effetto dell'attività adrenergica.

DUE IPOTESI: Altre variabili che possono essere implicate, per spiegare questo aumento della glicemia "inattesa", visto che di solito ci si aspetterebbe una riduzione della stessa perché i muscoli bruciano glucosio e l'insulina in circolo tende a funzionare meglio dopo aver svolto attività fisica, possono essere:

a) **eventuale ipoglicemia:** *mentre un soggetto svolge regolare attività fisica ha potuto avere una marcata riduzione della glicemia (ipoglicemia), che ha provocato poi di rimbalzo l'innalzamento della stessa glicemia (effetto "rebound");*

b) *lo sforzo fisico praticato è molto intenso.*

Il consiglio finale è che lei continui a svolgere la sua regolare attività fisica associata a una corretta e sana alimentazione mediterranea: insieme rappresentano la migliore guida per prevenire il diabete mellito, l'obesità e altre malattie cardio-metaboliche e ridurre il rischio cardiovascolare. (*Salute, Corriere*)



SCIENZA E SALUTE

SAPETE RICONOSCERE I PIATTI POCO CALORICI? ATTENTI AGLI EQUIVOCI

Spesso sostituire un ingrediente con un altro non basta: conta il valore energetico complessivo

La caprese piace alle donne, un bell'hamburger agli uomini.

Le porzioni piccole e ben presentate sono "femminili", quelle grandi "maschili".

Anche i cibi, insomma, sono ancorati a stereotipi di genere che influenzano le nostre scelte.

Questa "fotografia" dei nostri gusti emerge da una recente ricerca

condotta dalle università di Modena-Reggio Emilia e di Losanna, pubblicata su *Appetite*.

Dallo studio è anche emerso che di fronte a due piatti diversi per tipologia, ma con pari apporto calorico, quello considerato più "femminile" viene ritenuto tanto da donne quanto da uomini più leggero.

E tra i piatti da "signore" ci sono *verdura, formaggi freschi, pesce, frutta, dolci*.

La **carne rossa** invece viene ritenuta "virile" probabilmente perché riporta alla mente la figura del "maschio cacciatore".

Cibi leggeri (ma non sempre)

Spiega Nicoletta Cavazza, docente di Psicologia sociale e primo autore dello studio:

«Le donne di solito preferiscono mangiare cibi che ritengono leggeri anche per esprimere la propria femminilità e dare una buona immagine di sé, ma la percezione di leggerezza non sempre rispecchia le caratteristiche nutrizionali oggettive del piatto».

Insomma, non sempre ciò che appare leggero lo è davvero.

E quindi, se siamo alla ricerca di piatti moderati sotto il profilo calorico, è bene fare attenzione anche quando ci si ispira alle sempre più numerose ricette "light" in rete.

Può capitare, infatti, di trovare proposte presentate come leggere perché il burro è stato sostituito con l'**olio** (da preferire per la sua composizione ma, a parità di peso, più calorico del burro) e lo **zucchero bianco** è stato sostituito con quello grezzo (simile apporto calorico), oppure semplicemente perché si è fatto qualche errore nel calcolo delle calorie.

Come nel caso di una ricetta che prevede, fra i vari ingredienti, per 4 persone un etto d'olio - pari a 900 kcal - e poi indica meno di 200 chilocalorie per porzione.

Che fare, dunque? Cercare di conoscere meglio gli alimenti e non solo sotto il profilo calorico, ma anche per le caratteristiche nutrizionali.

A questo scopo si può utilizzare il sito del Centro di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione CRA-NUT. (Salute, Corriere)



"Leggeri" in apparenza	Grassi (g)	kcal	"Leggeri" davvero	Grassi (g)	kcal
Mozzarella (g 100) con pomodoro (g 150), olio (g 10)	30	368	Prosciutto crudo (g 50) con melone (g 120)	10	187
Insalata (g 200) con tonno sott'olio (g 50), mozzarella (g 50), olive (g 20), olio (g 20)	40	490	Spiedini di pollo (g 100) con verdure (g 150), olio (g 10)	13	230
Frullato di frutta (g 300) con latte (g 50), un cucchiaino di zucchero	2	197	Frutti di bosco (g 100) con gelato di frutta (g 50)	0	95

Corriere della Sera

Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli LA BACHECA



Chiarimenti su TEST VALIDI al rilascio della Certificazione verde Covid-19.

Esortazione al rispetto della normativa vigente

Dalla circolare n. 13202 FOFI del 15 Settembre

Si fa seguito alle precedenti circolari federali in materia e, da ultimo, alla circolare n. 13006 del 19 maggio 2021, per fornire, a seguito di alcuni quesiti, i seguenti chiarimenti.

In base a quanto stabilito dal Decreto-legge 22 aprile 2021 n. 52 e chiarito nelle FAQ consultabili sulla Piattaforma nazionale-DGC, **al momento**, i **test validi** per ottenere la Certificazione verde Covid-19 sono:

- a) **test molecolare**: permette di rilevare la presenza di materiale genetico (RNA) del virus; questo tipo di test è effettuato su un campione di secrezioni respiratorie, generalmente un tampone nasofaringeo;
- b) **test antigenico rapido** inserito nell'elenco comune europeo dei test antigenici rapidi per COVID-19: questo test effettuato tramite tamponi nasali, orofaringei o nasofaringei permette di evidenziare rapidamente (30-60 min) la presenza di componenti (antigeni) del virus.
Deve essere effettuato da operatori sanitari o da personale addestrato che ne certifica il tipo, la data in cui è stato effettuato e il risultato e trasmette i dati per il tramite del Sistema Tessera Sanitaria alla Piattaforma nazionale-DGC per l'emissione della Certificazione.

Ai fini del rilascio del Green Pass sono al momento esclusi autotest rapidi e test sierologici.

Fermo quanto sopra esposto, si informa che tra le modifiche approvate dalla Camera al D.L. 105/2021, approvato dalla Camera, vi è anche quella che, nel rispetto dei criteri stabiliti dal Ministero della Salute, introduce come test atti a fornire la Certificazione verde di 48 ore anche quelli molecolari salivari. Tali test si basano sulla raccolta di saliva per rilevare la presenza di Covid-19 nell'organismo e deve essere effettuato in laboratorio.

Si ribadisce, in merito, che **non sono validi per il rilascio della Certificazione verde i test salivari rapidi**, effettuabili in farmacia come i tamponi nasofaringei rapidi e che, come questi ultimi, consentono un risultato in 10/15 minuti.

Di seguito il link della Circolare FOFI per maggiore completezza:

<http://www.ordinefarmacistinapoli.it/servizi/circolari-fofi/3124-circolare-13202-del-15-09-2021-chiarimenti-su-test-validi-al-rilascio-della-certificazione-verde-covid-19-esortazione-al-rispetto-della-normativa-vigente>

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.