



AVVISO

Ordine

1. Bachecca: annunci lavoro

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

2. Malattie croniche intestinali: la dieta vegana Aiuta?
3. Cureremo la Depressione con l' elettrostimolazione?



Prevenzione e Salute

4. Sei "Gufo" o "Allodola"? I primi rischiano Diabete e Malattie Cardiovascolari
5. MENOPAUSA: i Consigli

Proverbio di oggi.....

Essere nato cu 'a cammisa - essere fortunato

Malattie CRONICHE INTESTINALI: la DIETA VEGANA Aiuta?

Passare a una dieta vegana se si ha una malattia cronica intestinale come la rettocolite ulcerosa? Ecco i pro e i contro

*Dieci anni fa circa mi è stata diagnosticata una **rettocolite ulcerosa**. Seguo regolari terapie e la malattia è in uno stato di quiescenza da diversi anni. Ho deciso di passare ad **un'alimentazione vegan** (già da tempo la mia alimentazione era principalmente vegetariana). Ritenete che l'alimentazione vegan sia compatibile con **malattie infiammatorie croniche intestinali**? Grazie*



Risponde il dottor **Luca Piretta**, medico nutrizionista e gastroenterologo, Università Campus Biomedico di Roma

Caro signore,

non esiste alcuna evidenza che la **dieta vegana** migliori le **malattie infiammatorie croniche intestinali** (IBD o MICI).

Tuttavia non vi sono neppure controindicazioni nel seguirla, ponendo attenzione particolare ad **evitare la carenza di vitamina B12**.

I **folati**, utili per diminuire il rischio di **cancro al colon** retto (più frequente in chi soffre di IBD rispetto alla popolazione sana) necessitano infatti di questa vitamina per funzionare. E le diete vegane, se non attentamente bilanciate, possono portare ad una carenza di vitamina B12.

(Salute, Fondazione Veronesi)

GUACCI.
LA DISTRIBUZIONE FARMACEUTICA
AL SERVIZIO DELLE
FARMACIE INDIPENDENTI.

Frosinone Nola Barletta

www.guacci.it

SCIENZA E SALUTE

Cureremo la Depressione con l'elettrostimolazione?

Uno studio olandese dimostra come l'elettrostimolazione cerebrale profonda possa alleviare in sintomi della depressione.

L'elettrostimolazione cerebrale profonda sembra essere un valido sostegno per tutti quei pazienti che soffrono di forme gravi o gravissime di depressione: è la sintesi di un lungo studio condotto presso l'Università di Amsterdam e recentemente pubblicato su *NewScientist*.

GRAVISSIMI.

I ricercatori hanno selezionato 25 volontari affetti da depressione grave, pazienti che dopo aver provato psicofarmaci, psicoterapia e altre cure convenzionali, non erano di fatto riusciti a migliorare la loro condizione. Molti di loro avevano azzerato qualsiasi tipo di interazione sociale, avevano pensieri suicidi e stavano valutando l'eutanasia come ultima soluzione (che, lo ricordiamo, in Olanda è legale per questa tipologia di pazienti).

DISTURBI DI SEGNALE.

Tra il 2010 e il 2014 ai volontari sono stati impiantati degli elettrodi nella zona del cervello coinvolta nelle forme più gravi di depressione.

In questi pazienti certe aree del cervello comunicano tra di loro troppo e in maniera disorganizzata:

- *gli elettrodi, creando una sorta di disturbo elettromagnetico tra i neuroni, hanno in qualche modo ridotto l'eccesso di comunicazione.*

"È stato come aggiungere rumore di fondo su un cavo telefonico" ha spiegato alla stampa Isidoor Bergfeld, autore dello studio.

FUNZIONA.

I partecipanti al trial clinico sono stati monitorati per un periodo compreso tra 6 e 9 anni:

- *dopo il periodo di osservazione il 44% di loro aveva ottenuto un significativo miglioramento, misurato come una riduzione del 50% del loro stato depressivo.*

I volontari inoltre hanno riportato una migliore qualità della vita: erano in grado di riprendere alcune attività e, in alcuni casi, anche il lavoro.

Un altro 28% dei partecipanti ha riportato miglioramenti meno eclatanti, misurabili come una riduzione del 25% dello stato depressivo. Il restante 28% dei pazienti non ha ottenuto nessun beneficio dall'impianto.

Secondo gli scienziati in quest'ultimo gruppo di pazienti gli elettrodi non erano stati impiantati correttamente: bastano infatti 1 o 2 millimetri per mancare la giusta area del cervello e vanificare la stimolazione.

PROSSIMI PASSI.

I risultati della ricerca olandese andranno comunque validati e verificati con un nuovo set di volontari, per vedere se i risultati eclatanti del primo esperimento saranno confermati.

"Purtroppo" conclude Bergfeld, non si tratta di accendere o spegnere un interruttore.

(Salute, Focus)



PREVENZIONE E SALUTE

Sei “Gufo” o “Allodola”?

I primi rischiano Diabete e Malattie Cardiovascolari

L'orologio biologico dice molto sul nostro metabolismo: chi è più attivo di notte incorre con maggiori probabilità di ammalarsi di diabete e malattie del cuore.

Vi sentite al massimo delle energie quando sarebbe ora di spegnere la luce? Cari... "gufi", così come vi definiscono gli scienziati che studiano **l'orologio biologico**, prendetevi cura della vostra salute:

in base a uno studio pubblicato sulla rivista *Experimental Physiology*, chi ama fare tardi la sera e si sente più vigile nella seconda parte della giornata fa anche più fatica a utilizzare le riserve di grasso per produrre

energia rispetto ai tipi mattinieri. **L'accumulo di grasso nell'organismo** è legato a più alte probabilità di problemi cardiovascolari e di insorgenza di diabete.

DIMMI COME TI SVEGLI E TI DIRÒ QUANTO BRUCI.

Il nostro cronotipo, cioè l'insieme di caratteristiche che definisce il momento della giornata in cui ci sentiamo più attivi, influenza i ritmi metabolici, ossia il modo in cui il corpo umano utilizza le riserve che ha per ricavare energia.

Gli scienziati della Rutgers University nel New Jersey hanno classificato 51 partecipanti in "gufi" o "allodole" a seconda della propensione ad essere più attivi la sera o alla mattina, e quindi studiato, per ciascuno, la composizione corporea, la sensibilità all'insulina e il metabolismo di grassi e carboidrati.

L'insulina è - lo ricordiamo - quell'*ormone prodotto dal pancreas* che permette alle cellule di prelevare lo zucchero assunto con l'alimentazione per utilizzarlo come fonte di energia.

METABOLISMO PIÙ EFFICIENTE.

Per una settimana i volontari hanno dovuto seguire un'alimentazione controllata e sono stati esaminati sia a riposo, sia dopo due sessioni di allenamento da 15 minuti sul tapis roulant, una moderata e una intensa.

Si è visto così che le allodole, rispetto ai gufi, bruciano più grasso per produrre energia sia a riposo sia durante l'attività fisica, e che sono più sensibili all'insulina, la chiave per far entrare il glucosio all'interno delle cellule.

Di contro chi è più attivo nelle ore serali è più spesso insulino-resistente, cioè ha più frequentemente una scarsa sensibilità all'insulina, l'anticamera e la caratteristica principale del diabete di tipo 2.

Il corpo dei gufi inoltre predilige i carboidrati ai grassi come forma di energia, ed è più facile che i grassi non bruciati si accumulino in esso favorendo sovrappeso, diabete e malattie cardiovascolari.

MEGLIO PREVENIRE.

Non è ancora chiaro da cosa dipendano queste differenze metaboliche, intanto però l'associazione con l'uno o l'altro cronotipo potrà aiutare i medici a capire a quali malattie un paziente sia più suscettibile e a cosa fare attenzione. Dallo studio è per esempio emerso che le allodole sono tipi fisicamente più attivi di giorno e più allenati, mentre i gufi sono più sedentari. Questa relazione tra orologio biologico, tipo di metabolismo ed esercizio fisico andrà approfondita, ma nel frattempo:

- *se siete gufi, un po' di movimento aggiuntivo potrebbe non farvi male.*

(Salute, Focus)



PREVENZIONE E SALUTE

MENOPAUSA: i Consigli

La menopausa è una condizione femminile naturale. A volte può non essere un'esperienza facile, sia dal punto di vista psicologico sia fisico.

Ogni donna vive questa condizione in modo diverso dalle altre. Le parole e le indicazioni di medici e specialisti possono aiutare a capire come comportarsi prima e durante la menopausa, a partire dalla tavola:

- la **dieta giusta** infatti contribuisce a rendere più facile affrontare questa nuova tappa e costruire in modo consapevole un nuovo stato di benessere.

Nonostante sia caratterizzata da notevoli cambiamenti nell'organismo di una donna, alcuni dei quali possono anche necessitare di farmaci per essere risolti, la menopausa, non è una malattia.

È un passaggio naturale e obbligato con cui ogni donna nella propria vita si trova a confrontarsi:

- ❖ *coincide infatti con la fine del ciclo mestruale e della vita riproduttiva femminile.*

Si definisce menopausa l'ultima mestruazione della donna. La donna è in menopausa quando è trascorso almeno un anno dall'ultima mestruazione.

Che cos'è la menopausa? Si parla di menopausa quando **le mestruazioni cessano definitivamente e in modo irreversibile**, mentre il periodo che precede e segue la menopausa, di durata variabile e caratterizzato da una complessa sintomatologia fisica ed emotiva (tra cui le note vampate di calore, ma anche sonno disturbato, irritabilità, tristezza, ansia) viene indicato come "*perimenopausa*".

Si definisce invece "*climaterio*" il periodo di transizione tra la vita riproduttiva e la menopausa.

La menopausa è fisiologica quando avviene tra i 48 e i 52 anni.

Quali sono le cause della menopausa?

La menopausa si verifica a seguito della cessazione di produzione, da parte delle ovaie, degli **ormoni riproduttivi (estrogeni)**.

Quali sono i sintomi della menopausa?

Alcune donne entrano in menopausa senza particolari fastidi, quasi senza accorgersi dei mutamenti a cui va incontro il proprio organismo, mentre altre manifestano sintomi che possono anche essere importanti.

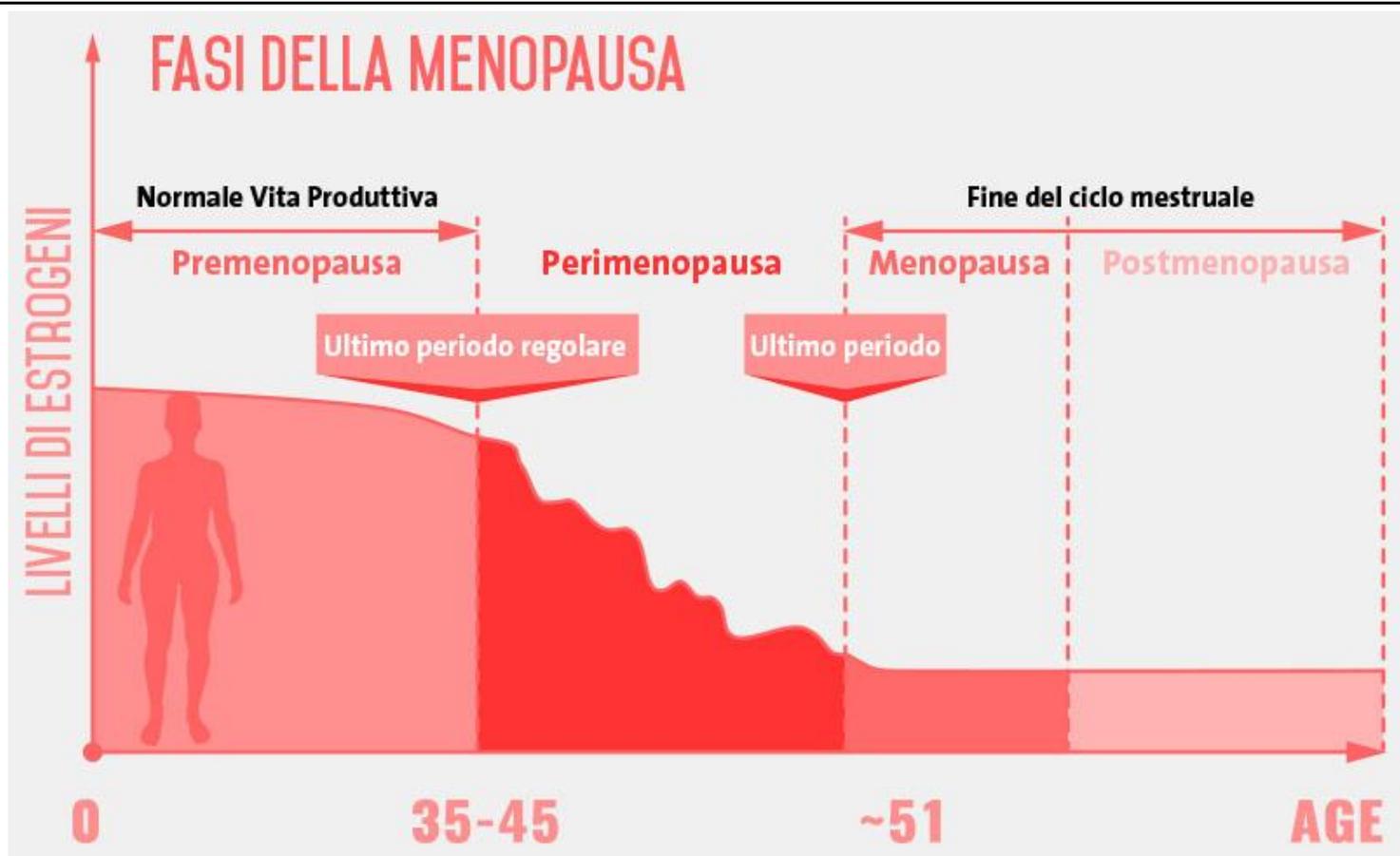
La **fluttuazione** (prima) e il **calo** (poi) **dei livelli degli estrogeni**, sono infatti responsabili di diverse modificazioni fisiche e psichiche definite, nel complesso, "sintomi della menopausa".

Oltre alle alterazioni a carico del ciclo mestruale, i primi sintomi correlati all'insorgere della menopausa sono quelli legati alla carenza degli ormoni estrogeni (**vampate, sudorazioni improvvise, tachicardia, insonnia, repentini cambiamenti d'umore, ansia, depressione, modificazioni della libido, difficoltà alla concentrazione**). Sono sintomi a medio termine la distrofia delle mucose vulvo/vaginali e dell'apparato genito-urinario. La sintomatologia più tardiva, che insorge generalmente dopo alcuni anni dalla menopausa, comprende l'osteoporosi e l'aumento del rischio cardiovascolare. Vi è inoltre una redistribuzione del grasso corporeo, con modificazioni dell'aspetto fisico e una tendenza all'aumento ponderale.



Principali sintomi della menopausa

Apparato neurologico * Alterazioni dell'umore * Ansia, depressione * Calo della memoria		Apparato circolatorio * Aumento pressione * Tachicardia * Liquido nei polmoni
Apparati cutaneo-osseo * Pelle secca e rughe * Capelli sfibrati * Osteoporosi		Apparato urinario * Infezioni urinarie * Incontinenza
Sintomi Sistemici * Vampate di calore * Aumento di peso * Alterazioni ritmo sonno-veglia		Apparato sessuale * Alterazioni del mestruo * Spotting * Secchezza vaginale



Come prevenire la menopausa?

Nonostante la menopausa sia un **passaggio naturale e obbligato** con cui ogni donna nella propria vita si trova a confrontarsi, non sempre esso arriva in modo "indolore".

Dal momento che molte sono le modificazioni a cui l'organismo femminile va incontro con la menopausa, è bene preparare al meglio mente e corpo.

Può essere l'occasione per prendersi più cura di se stesse, adottando stili di vita più sani.

In particolare è importante ridurre l'apporto alimentare e aumentare l'attività fisica.

È inoltre assolutamente consigliata la sospensione del fumo, per contrastare l'aumento del rischio cardiovascolare.

Diagnosi

Per diagnosticare lo stato di menopausa è **quasi sempre inutile effettuare test diagnostici**.

Infatti la fine dei cicli mestruali e l'eventuale comparsa di sintomi, permette alle donne, senza l'ausilio del medico, di comprendere che sta iniziando questo periodo della vita.

In alcuni casi, sarà invece il medico specialista a consigliare l'esecuzione di esami o procedure diagnostiche, per definire meglio il quadro clinico.

Trattamenti

La principale **terapia** della menopausa è quella **ormonale sostitutiva**, che consiste nella somministrazione di estrogeni, quasi sempre associati a un'adeguata dose di progestinici, in modo da riportare l'organismo a una situazione di equilibrio simile al periodo precedente la menopausa, riducendo o azzerando gli eventuali sintomi.

È compito dello specialista definire in quali casi sia utile e/o necessario intraprendere la terapia ormonale sostitutiva. (*Salute, Humanitas*)

Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

LA BACHECA



Bacheca Annunci Lavoro in Farmacia / Parafarmacia

Per segnalare disponibilità di lavoro in Farmacia e/o Parafarmacia basta inviare messaggio whatsapp

Farmacia - Luogo	Tipologia lavoro	Contatto	Data Pubblicazione e Annuncio
Grumo Nevano		338 882 7026	26 Settembre
Giugliano	FT/PT	380 156 4643	26 Settembre
Pomigliano d'Arco	FT/PT	328 662 7954	15 Settembre
Napoli	FT/PT	339 312 8126	12 Settembre
Villaricca	FT/PT	338 125 8413	12 Settembre
Napoli	FT/PT	335 586 9886	8 Settembre
Calvizzano	FT/PT	380 680 4161	5 Settembre
Pozzuoli	FT/PT	334 356 9309	5 Settembre
Capri	FT/PT	329 019 4506	1 Settembre
Marano	FT/PT	392 912 3311	1 Settembre
Casoria	FT/PT	Ines.larosa@farmaciameo.com	31 Agosto
Pozzuoli	FT/PT	335 179 9832	31 Agosto
Mugnano di Napoli	FT/PT	338 683 2840	31 Agosto

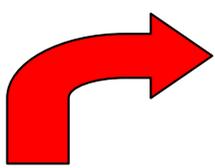


farmaDAY festeggia **DIECI** Anni: la I° ediz. il 3 Settembre 2012

L'obiettivo che ci siamo posti all'inizio di questo coinvolgente impegno verso di Voi era quello di cercare di fornire in tempo reale notizie utili per la nostra Professione attraverso un **notiziario online** di facile e immediata consultazione dedicato specificamente:

- *all'informazione sanitaria medico-scientifica,*
- *agli aspetti economici e sociali della sanità e della farmacia,*
- *all'evoluzione del settore farmaceutico,*
- *alla nutrizione e alla cosmesi*
- *alla prevenzione e alla tutela della Salute dei cittadini*

L'Ordine non è e non vuole essere un'entità a sé stante ma vuole creare un legame sempre più stretto con i propri Iscritti.

		GIORNI	MESI
 <p>Questi i numeri</p>	N. Articoli Pubblicati	16.530	
	ORE di LAVORO	6.939 h	289 9.6
	N. di Visualizzazioni	14.780.450	

GRAZIE A TUTTI VOI