



AVVISO

Ordine

1. Ordine: autoformazione ed ECM
2. Ordine: Alta formazione e Convenzioni

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. Tutti gli Effetti Benefici dello SHIATSU
4. Vegetariani, pescetariani, carnivori: chi corre più rischi per la salute?



Prevenzione e Salute

5. Peperoncino al posto del sale? buona idea (anche per la salute)
6. «PUNTURINE» o BISTURI: come cancellare i segni dell'età?



Proverbio di oggi.....

Chi va pe' cchistu mare, chisti pisce piglia

Tutti gli Effetti Benefici dello SHIATSU

Lo shiatsu è una pratica manipolatoria nata in Oriente e molto diffusa oggi nei paesi occidentali.

Allevia i dolori articolari, risveglia le energie vitali e diffonde relax e benessere psico-fisico.



Lo **Shiatsu** è una pratica manipolatoria nata nei paesi orientali come la Cina l'India e il Giappone. La tecnica tiene conto non solo degli aspetti anatomici e funzionali, ma anche di quelli psicologici ed energetici.

Attraverso lo Shiatsu infatti la persona è vista in maniera olistica come un insieme di corpo, mente e spirito in costante connessione.

Tra le **discipline del benessere**, lo Shiatsu è il rimedio antistress e benefico adatto a tutti, per tutte le età. Praticato da adulti e bambini, anziani e adolescenti e persino donne in gravidanza. Questa pratica è caratterizzata dalla *staticità della pressione che viene portata perpendicolarmente alla superficie del corpo, comodamente vestito*. Nella disciplina non esistono sfregamenti, manipolazioni, utilizzo di oli o altro. Le pressioni producono uno stimolo capace di risvegliare le energie vitali profonde a lungo lasciate sopire. Ecco le **motivazioni** secondo gli esperti che vi convinceranno a farvi sottoporre ad un trattamento shiatsu per ritrovare il benessere psico-fisico:

- **Sollievo dai dolori articolari:** le pressioni di questa pratica rallentano le contratture muscolari e liberano i movimenti articolari donando elasticità;
- **Stimolare energie vitali:** il tocco sui punti e i meridiani codificati dalla Medicina Cinese ristabilisce il libero fluire del Qi, l'energia interna
- **Contatto armonico con sé stessi:** il contatto rilassato sostiene la persona nei cambiamenti fisici ed emotivi nelle fasi particolari della propria esistenza. Indicato soprattutto durante l'adolescenza; la gravidanza e durante la fase post-parto e la menopausa.
- **Pieno di benessere e relax:** le *endorfine prodotte dal contatto fisico rilassato* aiutano ad allentare stress ed ansia, sviluppano il buon umore. (*Salute, Il Giornale*)

PREVENZIONE E SALUTE**PEPERONCINO AL POSTO DEL SALE?
BUONA IDEA (ANCHE PER LA SALUTE)**

Le aree cerebrali stimolate dal salato e dal piccante coincidono, quindi chi ha l'abitudine di mangiare piatti speziati tende ad aggiungere meno sale e per questo avrebbe la pressione più bassa.

«Vivi pericolosamente»

Filippo Tommaso Marinetti una volta servì peperoncini ripieni di bigliettini col motto futurista: «Vivi pericolosamente». Oggi i nutrizionisti ritengono che, al contrario, i sapori forti qualche pericolo potrebbero allontanarlo. Il «**diavulillu**» dei calabresi sembra frenare la fame e proteggere il cuore

**Si riduce il sale**

Gli studi correlano la tavola hot a un rischio minore di ipertensione, infarto e ictus. Come mai? Secondo i ricercatori cinesi dell'Università di Chongqing, accade perché le aree cerebrali stimolate dal salato e dal piccante coincidono (come si legge sulla rivista **Hypertension**). Quindi chi ha l'abitudine di mangiare piatti speziati tende ad aggiungere meno sale. E per questo avrebbe la pressione più bassa. Risulta ormai da tante analisi che il peperoncino proteggerebbe il cuore.

Una ricerca ampia su circa 16 mila americani associa l'abitudine al suo consumo a una riduzione del 13% della mortalità, in particolare causata da ictus e patologie cardiache (su **Plos One**). Altri dati attribuiscono alla spezia la proprietà specifica di prevenire la formazione delle placche che tappezzano le arterie nell'aterosclerosi.

La molecola allunga la vita

Le pietanze che infiammano il palato interessano anche la **nutrigenomica**, la disciplina che si occupa del rapporto fra nutrizione e patrimonio genetico. La sostanza che dà la sensazione di fuoco si chiama **CAPSAICINA** e, com'è emerso in alcuni test cellulari in laboratorio, induce un processo che stimola i geni Sirt, detti della longevità perché allungano la vita delle cellule.

**Una bomba di vitamina**

Una curiosità: qualche studio induce a credere che il peperoncino freni l'appetito. Di sicuro aiuta ad assorbire il ferro dagli alimenti perché contiene **vitamina C**, che facilita la dissociazione degli ioni ferrosi dal cibo durante la digestione.

La vitamina C è abbondantissima nel peperoncino fresco, mentre si perde del tutto in quello secco, che mantiene comunque la capsaicina, molecola smart.

(Salute, Corriere)

PREVENZIONE E SALUTE

«PUNTURINE» o BISTURI: come cancellare i segni dell'età?

Sia che si tratti di «riempitivi» o di trattamenti più importanti un errore frequente è quello di considerarli «banali».

Il desiderio di mitigare i segni dell'età

Alzi la mano chi non ha mai desiderato, guardandosi allo specchio, di eliminare quel difetto fisico che proprio non sopporta. Un'imperfezione oppure il segno lasciato da un intervento o un incidente.

O, ancora, mitigare un pochino le tracce dell'età che avanza o dei chili di troppo, sentirsi più attraenti. Le possibilità offerte da medicina e chirurgia estetica oggi sono moltissime e, statistiche alla mano, la tentazione ormai riguarda sia donne che uomini. Come fare per non finire sfigurati dagli eccessi, come tante personalità del mondo dello spettacolo, o rovinati irrimediabilmente per essersi affidati incautamente a chi offriva prezzi molto vantaggiosi a scapito della qualità?



I dati

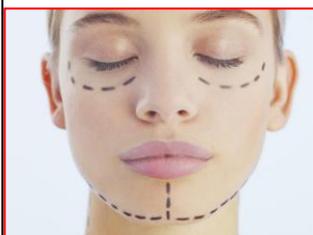
Nel 2017 in Italia sono stati eseguiti oltre 300mila interventi di chirurgia estetica e più di 650mila trattamenti non chirurgici (come le «punturine» di filler e botulino). Al primo posto delle operazioni effettuate c'è la **mastoplastica additiva** (l'aumento del seno), seguita **da lipoaspirazione e ritocco alle palpebre**. «La chirurgia estetica è una cosa seria – ricorda Daniele Fasano, presidente della Società Italiana di Chirurgia Plastica Ricostruttiva ed Estetica (Sicpre) —: ogni gesto è unico e irripetibile, una volta fatta l'incisione non si torna indietro. Per questo è fondamentale informarsi, decidere ponderando bene pro e contro e farsi consigliare».

Prima visita

Il rapporto di fiducia tra medico e paziente è fondamentale. Il paziente si deve documentare e non temere di fare domande. Diffidare delle prime visite gratis, come se dovessero sempre poi sfociare, per forza, in un'operazione a pagamento. Per verificare se il medico a cui ci si affida è qualificato si può andare sul sito www.cicpre.it e cercare chirurghi specialisti per cognome e località. Altrettanto decisiva è la struttura a cui rivolgersi. Alcuni trattamenti possono essere eseguiti in studio e in ambulatorio (è il caso di filler e botulino); altri necessitano della sterilità della sala operatoria; altri ancora, per essere eseguiti in piena sicurezza, hanno bisogno di ulteriori garanzie, come la presenza costante di anestesisti rianimatori.

Filler

L'infiltrazione di filler è un atto mini-invasivo, ma serve una valutazione medica. Attenzione ai prodotti: si deve chiedere cosa viene iniettato e se il prodotto è provvisto del marchio CE, che attesta la conformità ai requisiti essenziali richiesti dalle direttive dell'Unione Europea.



Lipofiller

In caso di filler preferire sempre prodotti riassorbibili, di solito sono meglio tollerati. Ancor meglio può essere il lipofilling:

- il grasso corporeo viene prelevato dal paziente e utilizzato come riempitivo per natiche, seno, viso



Acido ialuronico

È il filler principale per attenuare i solchi dell'età e aumentare il volume di zigomi, labbra e guance. Ha **durata temporanea** (dai 6 ai 18 mesi secondo le formulazioni). Talvolta può dare piccoli ematomi o lividi (reversibili): è fondamentale una mano esperta



Botulino

Nella maggioranza dei casi è usato per appianare le rughe della fronte e quelle attorno agli occhi. Come tutti i farmaci ha controindicazioni (per es., **non va usato in gravidanza**) e possibili effetti collaterali come cefalea, reazione cutanea localizzata o eritema



Mastoplastica additiva

L'aumento del seno è uno degli interventi di chirurgia plastica più eseguiti al mondo. E le protesi utilizzate per raggiungere l'obiettivo devono essere sicure e controllate. Non si interviene prima dei 18 anni, ad eccezioni di rari casi di gravi malformazioni o, ad es., **asimmetrie del seno rilevanti**. «È fondamentale che il chirurgo espliciti le caratteristiche della protesi scelta. La paziente deve richiedere sempre l'etichetta, con indicazione della tipologia, numero di serie e ditta produttrice. Come indicato dal Ministero della Salute, le donne poi devono fare i controlli periodici concordati».

Scegliere in base all'età

Fino a un certo grado di invecchiamento e per difetti non troppo importanti, filler e botulino possono dare risultati naturali. Eccedendo, si rischia l'effetto «impietrito», con conseguenze irreversibili. Se i tessuti sono molto cadenti è più adatto un lifting settoriale.



Consenso informato

Prima di affrontare qualsiasi operazione chirurgica (comprese quelle estetiche) si deve firmare il cosiddetto consenso informato, che espone in sintesi le caratteristiche dell'intervento, i risultati possibili, ma anche le eventuali evenienze negative e i rischi

Attenzione ai prezzi

L'onorario del chirurgo è una voce costante, lo stesso il costo della clinica e quello dei materiali: vanno indicati nel preventivo in modo chiaro. Quindi chi propone prezzi ribassati cerca non di rado di attirare pazienti in modo scorretto.

Convalescenza

Dopo le infiltrazioni di filler e botulino si possono manifestare piccoli arrossamenti e lividi; dopo la blefaroplastica ecchimosi, gonfiore e punti di sutura sono presenti per giorni; per interventi maggiori (addominoplastica o mastoplastica riduttiva) servono riposo e attenzioni.

Stagione

Alle ferite **serve protezione totale dai raggi solari**, chi si sottopone a liposuzione degli arti inferiori, deve mettere in conto gonfiore post operatorio e una guaina da indossare per parecchi giorni che può risultare fastidiosa. **Meglio quindi evitare l'estate e il caldo.** (*Salute, Corriere della Sera*)

SCIENZA E SALUTE**VEGETARIANI, PESCETARIANI, CARNIVORI:
chi corre più rischi per la salute?**

Chi segue una dieta a base vegetale sarebbe meno predisposto alle malattie cardiache, di più agli ictus: i risultati di un ampio studio confermano l'importanza di una dieta varia e bilanciata.

Chi segue una dieta vegetariana o vegana corre un rischio sensibilmente minore di sviluppare una malattia cardiaca, ma ha anche maggiori probabilità di incorrere in un ictus.

È la conclusione - di uno studio osservazionale su 48 mila persone durato 18 anni, e ora pubblicato sul *British Medical Journal*.

Gli scienziati dell'Università di Oxford sono partiti dai dati dell'EPIC-Oxford study, un progetto a lungo termine sul rapporto tra dieta e salute.

- *Metà dei suoi partecipanti, tutti reclutati tra il 1993 e il 2001, era **Carnivora**;*
- *poco più di 16 mila persone si dichiarava **Vegetariana** (o vegana),*
- *7500 volontari erano **Pescetariani**.*

CUORE PIÙ SANO.

I **pescetariani** hanno mostrato

- *di correre un rischio di malattie cardiache del 13% inferiore rispetto ai carnivori.*

La probabilità di questi eventi per vegetariani e vegani è risultata più bassa del 22%, rispetto agli onnivori. Quest'ultima differenza equivale a 10 casi in meno di cardiopatie ischemiche su una popolazione di 1000 persone nell'arco di 10 anni.

I benefici per la salute potrebbero dipendere dai minori livelli di colesterolo nel sangue generalmente associati a una dieta a base vegetale.

UN RISCHIO INATTESO.

Sorprendentemente, l'alimentazione vegetariana o vegana sembra anche

- ***associata a un rischio più alto del 20%** (rispetto a quella onnivora) **di incorrere in un ictus, soprattutto emorragico.***

Questa aumentata probabilità equivale a 3 casi di ictus in più su una popolazione di 1000 persone nell'arco di 10 anni, e potrebbe dipendere dalla carenza di vitamina B12, indispensabile per la salute del sistema circolatorio e di quello nervoso: un nutriente essenziale che si ottiene soprattutto da alimenti di origine animale.

NO A FACILI CONCLUSIONI.

Quelle riscontrate nello studio sono semplici associazioni e non relazioni di causa-effetto:

- *le ricadute sulla salute potrebbero dipendere da altri fattori legati allo stile di vita dei vari gruppi alimentari.*

Gli scienziati ne hanno controllati (e quindi esclusi) alcuni, come istruzione, abitudine al fumo e all'alcol, esercizio fisico e apporto di fibre. Ma ne hanno lasciati fuori altri come il reddito, un elemento che molto incide sulle scelte alimentari.

Inoltre, dagli anni '90 al 2010, e dal 2010 ad oggi, gli alimenti "classici" della dieta vegana e vegetariana sono cambiati moltissimo: ora abbiamo a disposizione una scelta più vasta.

Il messaggio per tutti,

- ❖ ***a prescindere dalle scelte alimentari, è quello dell'importanza di una dieta variegata, bilanciata e ben pianificata, ricca di tutti i nutrienti indispensabili:** una caratteristica che non è sempre rispettata né dai carnivori, né dai vegani e vegetariani. (*Salute, Focus*)*



Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli LA BACHECA



Progetto “Una Visita per Tutti”

Camper della Salute per
la prevenzione
dell’Insufficienza Venosa



Lunedì 9
Settembre
Il Camper della
Salute
dell’Ordine
ha fatto sosta a
CASOLA -
Napoli



Oltre 90 visite
con
ecocolor-
doppler.



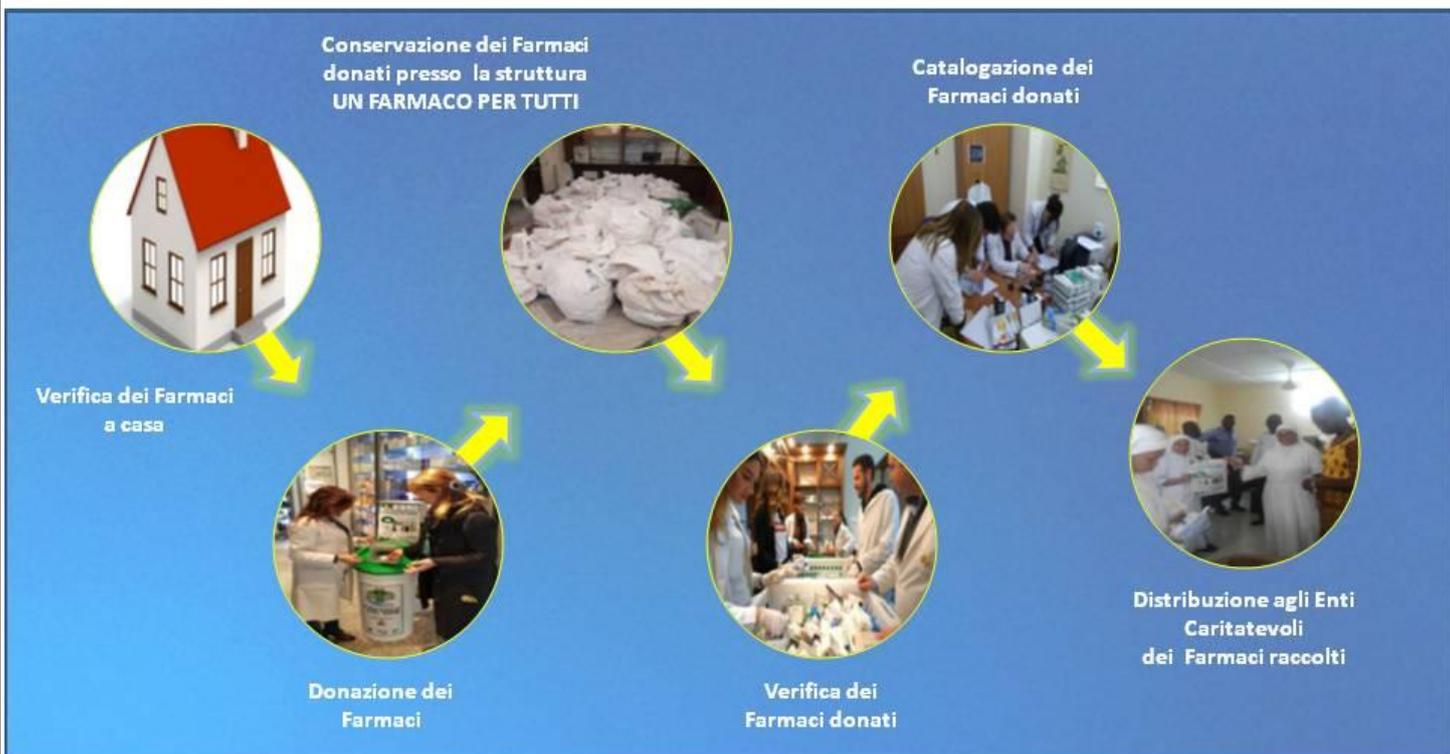
Prevenzione e Informazione sulle Malattie Venose.

ORDINE: Progetto “Un Farmaco per tutti”

*Il progetto ha come finalità l'utilizzo di farmaci, le cui **confezioni siano integre**, ma anche di prodotti diversi dai farmaci come presidi medico chirurgici o integratori e dispositivi medici non ancora scaduti provenienti da donazione spontanea da parte di cittadini e Aziende Farmaceutiche, nonché di privati a seguito di cambio/fine terapia o decesso di un congiunto malato.*



COME FUNZIONA



Sono esclusi:

- **i farmaci** che appartengono alle tabelle delle sostanze stupefacenti e psicotrope
- **i farmaci da conservare a temperature controllate** (*catena del freddo*)
- **i farmaci ospedalieri** (*fascia H*).

Sono altresì esclusi i flaconi e tubetti non sigillati.



ORDINE di NAPOLI**AUTOFORMAZIONE ed ECM: come Ottenere i Crediti ECM*****Autoformazione e farmaDAY***

Al fine di incoraggiare le modalità di aggiornamento professionale basate sull'autoapprendimento, si informa che Codesto Ordine ha deciso di **assegnare una percentuale di crediti formativi** per la partecipazione alle seguenti tipologie di attività specifiche della professione di farmacista:

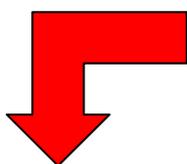


1. Lettura della pubblicazione della Rivista Ufficiale dell'Ordine “ **farmaDAY**” in *versione digitale*, consentirà di acquisire un massimo di **30 Crediti ECM** all'anno.

2. La partecipazione ad eventi di volontariato svolti presso l'associazione “**Un Farmaco per Tutti**” e “**Una Visita per Tutti**”, consentirà di acquisire **1 Credito ECM** per ogni ora di attività fino ad un massimale di **30 ore di impegno**.



3. La partecipazione ad attività di **Tirocinio Professionale** pre laurea consentirà di acquisire un massimo di **25 Crediti ECM** all'anno.

**COME FARE PER PARTECIPARE**

Per usufruire di questo innovativo servizio gratuito è sufficiente contattare la Nostra segreteria ECM all'indirizzo mail:

infoecm.ordna@gmail.com

che provvederà ad inviarVi la documentazione necessaria e tutte le informazioni relative.

CONVENZIONI: SERVIZI e AGEVOLAZIONI per gli ISCRITTI all'Ordine

Stipula di convenzioni con soggetti terzi con la finalità di apportare concreti vantaggi a tutti gli Iscritti all'Ordine.

Il consiglio dell'Ordine, nella seduta di Consiglio del 28 Giugno 2016, ha approvato la possibilità di poter **attivare delle convenzioni** con imprese che intendono offrire prodotti e/o servizi agli **iscritti all'Ordine della Provincia di Napoli** a condizioni più vantaggiose rispetto a quelle normalmente praticate al pubblico, con la semplice esibizione del *Tesserino professionale dei Farmacisti (nuovo Tesserino Magnetico)*.



La Convenzione realizza simultaneamente la seguente finalità:



Attribuisce immediatamente dei **vantaggi agli Iscritti** nell'espletamento delle finalità dell'Ordine:

L'elenco delle imprese sarà aggiornato man mano che saranno attivate le convenzioni.

PER VISIONARE LE IMPRESE CONVENZIONATE BASTA CLICCARE IL SEGUENTE LINK:

http://www.ordinefarmacistinapoli.it/ordineNuovo/?option=com_content&view=article&layout=edit&id=1493

AZIENDA E SITO	AZIENDA E SITO
 http://tufano.euronics.it/	 OTOFARMA S.p.A Per le Farmacie italiane http://www.otofarma.it/
 arcangelo.viticchio@libero.it	 http://www.centroflegreo.net/ http://www.centrofutura.net/ http://www.centromanzoni.com/ http://www.therapiccenter.it/
 http://www.centroathenanapoli.it/	 www.backoffice.rent info@backoffice.rent
 www.real-luxury.it/ info@real-luxury.it	 Elettroconsult s.r.l. CONSULENZE E SERVIZI INDUSTRIALI www.elettroconsult.it/ info@elettroconsult.it
 TEATRO DI SAN CARLO 1737 http://www.teatrosancarlot.it/ biglietteria@teatrosancarlot.it	 SCOGNAMIGLIO EDILKER S.R.L. MATERIALI - FARMACIA - OTTICI - COLON - PAVIMENTI - BASTIGLIONI - BRUCIATURE - ARREDI INDOOR www.edilker.it amministrazione@edilker.it
 CASA NOVA nel cuore della casa www.casanovanapoli.it amministrazione@casanovanapoli.it	 archilegno® progetti e arredamenti su misura http://www.archilegno.eu/