



AVVISO

Ordine

1. Ordine: eventi mese di Ottobre
2. Ordine: Caduceo d'Oro 2019
3. ENPAF: Iniziative 2019

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

4. Il cioccolato fondente fa bene al cuore: quale scegliere
5. L'aglio è alleato della salute (ma solo se spezzettato in un determinato modo)
6. Il collagene da bere funziona contro le rughe? Rispondono gli esperti



Prevenzione e Salute

7. Abitudini salutari del mattino che funzionerebbero meglio la sera.



Proverbio di oggi.....

Dàtte da fà: ca 'a jurnata è 'nu muòrze!

IL CIOCCOLATO FONDENTE FA BENE AL CUORE: QUALE SCEGLIERE

Quale tipo di cioccolato scegliere?

Un detto latino di rara saggezza dice che, una volta ogni tanto, si può anche cedere al piacere della gola: **“semel in anno licet insanire”**.

Lo conferma anche la dottoressa Pastore, che ha sottolineato l'importanza di **non esagerare con le dosi**, per poter prendere il meglio di quanto il cioccolato può offrire, anche in termini di salute.

Ma quale tipo di cioccolato si dovrebbe scegliere?

«L'ingrediente di base è sempre lo stesso ed è il seme di cacao che viene lavorato fino ad ottenere una pasta; poi si aggiunge il cacao e lo zucchero. In qualche caso poi si aggiunge anche il latte. Ovviamente a questa composizione di base si possono poi sommare numerosi **ingredienti**, in base al tipo di gusto che ogni persona cerca».

Il cioccolato fondente, con i suoi antiossidanti, è da prediligere

Ottimale da molti punti di vista, il cioccolato fondente è da prediligere. Basta ricordarsi che parliamo di cioccolato fondente quando **la percentuale di cacao non sia sotto al 40%**. Anche la scelta dei semi di cacao è fondamentale alla percezione del gusto: quanto più la percentuale di cacao sale, tanto maggiore è anche la percezione di gusto sempre più amaro, che non tutte le persone gradiscono. «A partire dai **flavonoidi** per arrivare fino alla **teobromina** ed altri, che possono avere effetti positivi sul benessere dell'apparato cardiovascolare aiutando a proteggere i vasi, il cioccolato fondente è ricco di antiossidanti – ha detto la dottoressa Pastore -.

Quanto cioccolato consumare al giorno?

«Chi è in salute e non è in sovrappeso non dovrebbe superare i **30 grammi al giorno** –. In questo modo l'eventuale introito calorico in eccesso può essere smaltito senza particolari difficoltà e viene quindi sopportato bene dall'organismo». (*Salute, Humanitas*)



SCIENZA E SALUTE

L'AGLIO È ALLEATO DELLA SALUTE (ma solo se spezzettato in un determinato modo)

*Rallenta la proliferazione dell'**Helicobacter Pylori**, il batterio che si annida nello stomaco e provoca gastrite e ulcera, ma solo se sminuzzato e cucinato in un modo ben preciso.*

Helicobacter stai lontano

Un uso costante dell'aglio a tavola, come da tradizione mediterranea, sembra rallentare la proliferazione dell'**Helicobacter Pylori**, quel batterio che si annida nello stomaco e che provoca gastrite e ulcera. E tenerlo a bada significa frenare uno stato infiammatorio, correlato al tumore allo stomaco.



Sminuzzare il più possibile

La funzione di antibiotico naturale viene attribuita a un composto solforato, l'**allicina**, la molecola che sprigiona l'odore pungente. Non si trova nello spicchio intero, però deriva dall'incontro fra una sostanza, l'*alliina*, e un enzima, l'*allinasi*, confinato nei vacuoli, le piccole sacche delle cellule. Il matrimonio va celebrato in cucina. Tagliare, sminuzzare.

Più si danneggia il tessuto cellulare e più **allicina** si produce.

Il top è lo spicchio a crudo

La guida è olfattiva: il bulbo schiacciato ha un odore molto più intenso dello spicchio diviso a metà. L'aglio intero o in camicia è magnifico per gli aromi e inoffensivo per l'alito, ma protegge solo da una pietanza incolore. Bisogna tritare per prendersi l'allicina. Il top è lo spicchio a crudo, pestato nel mortaio, spezzettato nei condimenti o sfregato sopra una bruschetta.



Come preparare gli spicchi

Una ricerca ha mostrato che tagliando l'aglio prima di versarlo in pentola si dà il tempo all'enzima di trasformare l'*alliina* in **allicina**, che risulta più resistente al calore, purché la cottura non superi i dieci minuti. La molecola si degrada sul fornello e pure all'aria, quindi meglio preparare gli spicchi poco prima di cucinare.

È un anti-ipertensivo?

E la proprietà più celebrata dell'aglio, quella anti-ipertensiva? Niente di rilevante: la maggior parte degli studi prova solo una riduzione lieve della pressione arteriosa.



(Salute, Corriere)

PREVENZIONE E SALUTE**ABITUDINI SALUTARI DEL MATTINO CHE FUNZIONEREBBERO MEGLIO LA SERA**

Alcuni passi della solita routine mattutina potrebbero dare risultati migliori prima di andare a letto, perché aiutano il corpo nel suo ordinario compito di rigenerarsi mentre dormiamo.

**Lavarsi la faccia**

Certamente va bene anche la mattina, ma la cosa migliore per la pelle è rimuovere il trucco e lavarsi la faccia prima di coricarsi. È importante perché mentre dormiamo la pelle si distende e ripara i “danni” della giornata. **Dormire con il trucco disturba** questo processo, portando a un accumulo di batteri e favorendo la formazione di rughe.

La **mattina, solo per rinfrescarsi**, si usi un detergente delicato che non iriti la pelle per non danneggiare lo strato esterno delle cellule e il grasso naturale protettivo.

**Applicare una crema antirughe**

Il **retinolo** contenuto in molte creme antirughe, derivato della vitamina A, è “sprecato” se aggiunto ai prodotti diurni, perché quasi tutti i retinoidi sono scomposti dai raggi UV del sole. Per ottenere il massimo quindi è meglio applicarlo su viso, collo e mani prima di coricarsi.

Usare il collutorio

Quando si tratta di neutralizzare gli acidi che causano le carie, la saliva è l’arma perfetta e ne produciamo meno quando dormiamo quando la bocca si asciuga lasciando denti e gengive vulnerabili a carie e gengiviti. **Fare uno sciacquo prima di andare a letto** permette al collutorio di avere tutta la notte per “lavorare” e consente una protezione in più quando manca la saliva.

**Mangiare yogurt**

Dare al tuo corpo una dose di batteri buoni per l’intestino prima di coricarsi può aiutare il sistema immunitario a funzionare in modo ottimale per tutta la notte, quando è più “indaffarato”. Alcune ricerche suggeriscono che **mangiare yogurt** (quindi proteine) **prima di andare a letto può anche aiutare i muscoli.**

Fare un po’ di moto

Quando dormiamo, il nostro respiro è poco frequente e profondo, quindi i livelli di ossigeno sono più bassi durante la notte. Camminare da 15 a 20 minuti prima di andare a letto (respirando profondamente) può aiutare le cellule a rifornirsi dell’ossigeno di cui hanno bisogno di notte. Anche un po’ di esercizio fisico in serata (o comunque durante il pomeriggio) è collegato a un sonno migliore. Quello che **non bisogna fare sono sport ad alta intensità prima della notte.** E un po’ di stretching prima di dormire potrebbe farvi risvegliare meno rigidi, dato che avrete preparato muscoli e tendini per la rigenerazione notturna.

Mettere il deodorante

Mettere il deodorante prima di coricarsi gli dà tutta la notte per affondare nei pori, aiutandoli a controllare la sudorazione in modo più efficace. Ovviamente lo si può rimettere anche al mattino. (*Salute, Corriere*)

SCIENZA E SALUTE

IL COLLAGENE DA BERE FUNZIONA CONTRO LE RUGHE? RISPONDONO GLI ESPERTI

Online e in vari negozi è boom di integratori di collagene e retinolo da bere per fermare l'avanzare del tempo. Certo è più comodo e meno doloroso di una puntura. Ma funziona davvero?

NON SOLO PUNTURINE per rimpolpare labbra e distendere rughe.

Ora l'industria cosmetica ha trovato nuovi modi meno dolorosi e più pratici per somministrare questo filler.

Polvere di collagene, barrette, cioccolatini, gomme da masticare e integratori in capsule o in forma liquida sono i nuovi prodotti grazie ai quali si può fare scorta di collagene e tenere a bada l'invecchiamento.

Ma sarà vero? Facciamo chiarezza cercando di capire che cos'è il collagene e cosa mangiare e bere per restare giovani il più a lungo possibile.

CHE COS'È IL COLLAGENE

Il collagene è una sorta di 'colla' che tiene insieme le parti del nostro corpo.

"Si tratta di una proteina naturalmente presente nel nostro organismo". "Anzi è la proteina più abbondante e costituisce il 90% delle proteine presenti a livello cutaneo insieme alle fibre elastiche e ai **glicosaminoglicani**".

Si trova in tutti quei tessuti nei quali è presente il tessuto connettivo, quindi *ossa, cartilagini, tendini e legamenti oltre che nei capelli*.

"La sua struttura - è simile a una spirale costituita da tre filamenti che avvolti su se stessi formano un cordino.

Immaginiamo milioni di cordini disposti uno di fianco all'altro, questo consente alla pelle di essere ben tesa e stabile, condizione che inizia a variare di solito dopo i 25 anni di età, con una graduale perdita di tonicità e plasticità della cute, a causa del fatto che vengono prodotti meno collagene ed elastina che è l'altra proteina corresponsabile del *'riallungamento'* delle fibre e quindi, quelle che iniziano a comparire come pieghe cutanee temporanee divengono gradualmente dei solchi e poi delle rughe irreversibili".

VENTOTTO TIPI DI COLLAGENE

In natura esistono 28 tipi di collagene. I più conosciuti sono il **tipo I-II-III e IV**, alcuni invece sono ancora poco studiati; quello presente nel tessuto cutaneo è il **collagene di tipo I che dà forma e forza alla pelle**, ma inizia a diminuire più velocemente di quanto il nostro corpo riesca a sostituirlo già verso i 25 anni.

A questa età, la pelle inizia a perdere spessore e forza ad un tasso di circa l'1,5% all'anno.

PERCHÉ LE PERSONE BEVONO E MANGIANO COLLAGENE

Il collagene è stato a lungo un ingrediente molto popolare utilizzato nelle creme per la pelle, ma c'è qualche dubbio sulla sua capacità di penetrare nell'epidermide (strato esterno della pelle).

Le iniezioni di collagene, invece, sono cadute un po' in disgrazia, poiché non durano a lungo e in alcuni casi sono state associate a complicanze come reazioni allergiche.

"I trattamenti iniettivi di collagene - ad oggi non sono molto utilizzati sia per la sua rapida riassorbibilità (breve durata) sia per l'elevato rischio di allergia che prevedeva la necessità di eseguire dei test provocatori sul paziente per certificarne la bontà individuale.

Problematiche che con **l'acido ialuronico** non sussistono". Forse anche per questi motivi, di recente sono comparsi nei negozi numerosi prodotti contenenti collagene commestibile con l'aggiunta di aromi e dolcificanti spesso aggiunti per renderli più gustosi.

Si può anche acquistare polvere di collagene non aromatizzato da mescolare a succhi, frullati, zuppe e persino caffè.



CHE TIPO DI COLLAGENE PUÒ ESSERE INGERITO

Esistono due tipi di collagene utilizzati nei prodotti commestibili: quello intero e quello idrolizzato.

Il collagene intero viene scomposto in peptidi (*aminoacidi, elementi costitutivi delle proteine*) durante la digestione nell'intestino proprio come qualsiasi altra proteina.

Si ritiene che questi peptidi si dirigano verso il derma della pelle, sostituendo o aumentando i livelli di collagene. Il **collagene idrolizzato, invece, è già scomposto in peptidi** prima di essere consumato. Una teoria è che questa formulazione inganni il cervello facendogli credere che il collagene sia stato danneggiato, spingendo così l'organismo a produrne di più.

Il collagene deriva spesso da animali come mucche, maiali e pesci o altri frutti di mare. I prodotti contenenti collagene non sono vegetariani e potrebbero non essere adatti a persone con altre esigenze dietetiche.

GLI STUDI SULL'EFFICACIA DEGLI INTEGRATORI DI COLLAGENE

Alcuni studi supportano l'efficacia del consumo di collagene idrolizzato nel miglioramento dei segni tipici dell'invecchiamento cutaneo inducendo la produzione di collagene, migliorando l'elasticità della pelle e aumentando l'idratazione e la densità di questa sostanza nella pelle.

Ma spesso non è facile capire se i risultati sono dovuti proprio all'assunzione del collagene o ad altro.

"Gli studi sull'efficacia del consumo di collagene sulla pelle umana al di fuori di un laboratorio sono scarse, con poche prove solide sulla possibilità che sopravviva alla digestione, viaggi nel flusso sanguigno e arrivi sulla pelle. La maggior parte degli studi sull'uomo sono stati condotti da chi vende questi prodotti, quindi potrebbero esserci dei pregiudizi".

Insomma, anche se ci sono alcune ricerche che suggeriscono che gli integratori di collagene potrebbero essere utili alla pelle, sono necessari ulteriori studi per ottenere una risposta definitiva.

BERE O MANGIARE COLLAGENE FUNZIONA?

"Il collagene - è una proteina e in quanto tale una volta ingerita non mi risulta possa avere un beneficio, scientificamente provato, rispetto all'assunzione di qualsiasi altra proteina. A livello del sistema gastroenterico il collagene viene ridotto a singoli aminoacidi così come tutte le proteine che assumiamo con la dieta (o con gli integratori).

Se assumo più collagene attraverso gli integratori di sicuro ho a disposizione più mattoncini, quindi arricchisco il mio pool di aminoacidi per la produzione di collagene ma, se questi aminoacidi sono in eccesso non verranno utilizzati per produrre più collagene, saranno impiegati per la sintesi di altre proteine. Potrebbe risultare più opportuno quindi mettere in atto i meccanismi di protezione nei confronti della degradazione del collagene piuttosto che ricorrere all'assunzione di eccessivi dosaggi di integratori".

UN BICCHIERE DI RETINOLO PER UNA PELLE PIÙ GIOVANE

Oltre al collagene, di recente è arrivato anche **il retinolo da bere: funziona?**

"Il retinolo, meglio conosciuto come Vitamina A - costituiscono una parte della grande famiglia di vitamine liposolubili, ovvero assorbite nel tratto gastroenterico grazie al legame con i lipidi. Parlando sempre di soggetti sani, una dieta varia è in grado da sola di fornire l'apporto nutrizionale completo di retinolo contenuto in alimenti di consumo comune *come latte, uova, pomodori, zucca, patate, spinaci*. Come per il collagene non vi è alcuna nozione scientifica che l'integrazione orale, in persone sane, migliori la qualità della pelle dove per altro se carente determina secchezza".

Dieta varia per rallentare l'invecchiamento

Anche se uno stile di vita sano non può prevenire la perdita di collagene, è noto che chi non segue buone abitudini nella vita di tutti i giorni favorisce l'invecchiamento precoce della pelle. Per questo si raccomanda di **seguire una dieta variata ed equilibrata con una quantità limitata di zucchero**, che è stato collegato all'invecchiamento precoce della pelle. Si raccomanda anche di **fare regolarmente esercizio fisico, utilizzare una crema solare e non fumare**. **"Non esiste un superfood per la pelle**; l'invecchiamento è un processo che dura tutta la vita e anche i nostri sforzi per essere sani, dentro e fuori, dovrebbero esserlo". (Repubblica)



Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

LA BACHECA



ORDINE: GLI EVENTI DEL MESE DI OTTOBRE






22 OTTOBRE 2019

**DISBIOSI INTESTINALE:
CLINICA, DIAGNOSTICA E TERAPIA
BIOLOGI E FARMACISTI IN PRIMA LINEA**

PROGRAMMA DELL'EVENTO

Ore 20:00 Apericena e registrazione

Ore 20:45 Saluti istituzionali:

Prof. Vincenzo Santagada

Presidente dell'Ordine dei Farmacisti di Napoli

Dott. Michele Di Iorio

Presidente Federfarma Napoli

Sen. Dott. Vincenzo D'Anna

Presidente dell'Ordine Nazionale dei Biologi

Martedì 22 Ottobre 2019
Sede Ordine

Ore 21:00 Prof. Gerardo Nardone: "Microbiota e sintomi gastrointestinali: integratori, quando il farmacista è in prima linea"

Ore 21:30 Dott. Sebastiano Di Biase: "Lo scompenso della flora batterica. Valutazione diagnostica del microbiota intestinale"

Ore 22:00 Conclusioni

CORSI ECM OTTOBRE 2019

Martedì 29 Ottobre

Sede Ordine h. 21.00

I° Parte

Martedì 5 Novembre

Sede Ordine h. 21.00

II° Parte



**Corso Teorico Pratico di
Rianimazione in caso di
morte improvvisa:
Uso del Defibrillatore
Semiautomatico**

Relatore:

Prof. **Maurizio Santomauro**

COME PARTECIPARE

**Non è richiesta la prenotazione;
Basta recarsi presso la sede dell'ordine
la sera dell'evento.**

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:



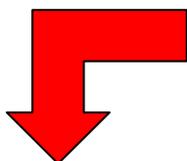
1. Lettura della pubblicazione della Rivista Ufficiale dell'Ordine “ **farmaDAY**” in *versione digitale*, consentirà di acquisire un massimo di

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.

Edizione dei Corsi Gratuiti di tipo FAD validi fino al 31 Dicembre 2019



Di seguito l'elenco dei corsi in modalità FAD disponibili sulla **piattaforma della FOFI** per la formazione a distanza del farmacista www.fadfofi.com

Elenco Aggiornato dei Corsi Online fino al 31.12.2019

Denominazione del Corso	Crediti Formativi
"Le interazioni farmaco-cibo. Un rischio sottostimato"	10,5
"Gestione nutraceutica del rischio cardio e cerebro-vascolare in farmacia: dalle dislipidemie ai sintomi del paziente affetto da scompenso cardiaco"	4
"Farmacisti, vaccini e strategie vaccinali"	10,5
"Paziente e ´cliente`: una corretta informazione per trasformare il cross selling in opportunità di salute"	7
"Il paziente con disturbo depressivo maggiore e il farmacista"	10,5
"Interazioni tra farmaci e gestione dell'innovazione in farmacia"	5
"Il farmacista come counselor"	5
"La normativa della ricetta veterinaria - Ricetta elettronica veterinaria"	6

I suddetti corsi sono disponibili al link

<http://www.fadfofi.com/ita/corsifad.asp>

CONCERTO DI NATALE, CADUCEO D'ORO, MEDAGLIE di BENEMERENZA alla PROFESSIONE e GIURAMENTO di GALENO

Lunedì 16 Dicembre, ore 20.00 – Teatro di San Carlo – NA



ORDINE DEI FARMACISTI
DELLA PROVINCIA DI NAPOLI



**MEDAGLIE alla
PROFESSIONE**
Cerimonia di Consegna

Lunedì 16 Dicembre 2019 - ore 20,00
Teatro di San Carlo - Napoli



L'Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli consegna ai propri iscritti che hanno conseguito:

✓ **65, 60, 50, 40 e 25 anni di Laurea**

una medaglia che rappresenta un riconoscimento della *Comunità Professionale* all'impegno civile, tecnico e deontologico dei Professionisti. La cerimonia si svolge con la presenza di **250 giovani neo iscritti** che pronunceranno il **GIURAMENTO Professionale di GALENO**.

COME PARTECIPARE

**OBBLIGATORIO Prenotarsi e Ritirare il Biglietto Gratuito
presso gli uffici dell'Ordine a partire dal 22 Ottobre p.v.**



Ti aspettiamo per partecipare
Tutti insieme,
al *Concerto di Natale*
e al
Caduceo d'Oro 2019

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.*

FARMACIE - COME ADERIRE:

Clicca sul *Link* sottostante e compila il *Form* in modo da avere le informazioni utili riguardo il Luogo di Consegna del Contenitore per la Raccolta dei Farmaci.

<http://www.ordinefarmacistinapoli.it/ordineNuovo/news/1097-un-farmaco-per-tutti>



RACCOLTI FINORA PIÙ DI 200.000 CONFEZIONI DI FARMACI E DISPOSITIVI DONATI AI SEGUENTI ENTI ASSISTENZIALI:

La Tenda, La Casa di Tonia, Emergency, Ordine di Malta, UNITALSI Campania, Stelle in Strada, Suore della Carità di Madre Teresa di Calcutta, Elemosiniere del Santo Padre, Croce Rossa, Enti Internazionali operanti in Benin, Burkina Faso, Venezuela, Columbia, Guatemala

Arrivati i farmaci in Guatemala –

Ospedale Pediatrico. Sotto alcune immagini.

