



AVVISO

Ordine

1. ORDINE: Progetto “Un Farmaco per tutti” “Una Visita per Tutti”
2. Eventi del mese di Giugno

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. Dall'università il pane-terapia per le donne
4. Sesso, profilattico con impulsi elettrici per aumentare il piacere
5. La dermatite atopica dei bambini cambia nome (e terapie)



Prevenzione e Salute

6. Sapevi che?.....
7. Troppa TV fa morire prima del tempo
8. Sapete riconoscere i piatti poco calorici? Attenti agli equivoci



Meteo Napoli

Mercoledì 06 Giugno

• Sereno

Minima: 20° C

Massima: 28° C

Umidità:

Mattina = 51%

Pomeriggio = 46%

Proverbio di oggi.....

Pare ca cammina 'ncopp' 'a ll' ove

(Sembra che stia camminando sulle uova)

(starsene)

Sapevi che?

.....una volta aperta la confezione, le diverse forme farmaceutiche differiscono per tempo di validità?

La data di scadenza, obbligatoriamente presente su tutte le confezioni di farmaci, si riferisce alla confezione integra e correttamente conservata. Ma dal momento dell'apertura ogni tipo di medicinale ha una durata diversa prima che diventi inefficace o addirittura nocivo.

Ecco un elenco del periodo di validità delle più comuni forme

farmaceutiche (per le confezioni monodose o le forme confezionate in blister vale la data di scadenza riportata sull'involucro e nel foglietto illustrativo).

FORMA FARMACEUTICA VALIDITÀ

fiale e siringhe	pochi minuti
granulati e polveri da sciogliere	5 giorni
pomate vaso	Dai 5 ai 15 giorni
spray e gocce per naso	Dai 15 ai 20 giorni
colliri	Dai 15 ai 20 giorni
gocce e sciroppi	Da 1 a 2 mesi
pomate	Da 2 a 3 mesi
compresse in flaconcino	Da 4 a 6 mesi

Sapevi che?

...gli antibiotici non hanno alcun effetto sulle malattie causate da virus, come il raffreddore o l'influenza?

Gli antibiotici sono medicinali efficaci, ma soltanto se usati contro il bersaglio giusto. In particolare, sono utili contro le infezioni causate da batteri o funghi, mentre non hanno alcun effetto contro i virus. Pertanto, se usati in modo scorretto, possono causare danni. In particolare:

- possono affaticare gli organi deputati al loro smaltimento;
- producono “resistenza”, abitano cioè alla loro presenza i microrganismi che dovrebbero combattere, diventando così inefficaci.

Per queste ragioni è necessario sempre consultare il medico prima di ricorrere ad antibiotici; non assumere autonomamente quelli usati per una precedente malattia; completare sempre il ciclo di cura fino al termine indicato dal medico, anche quando i sintomi del malessere sono scomparsi.



SCIENZA E SALUTE

DALL'UNIVERSITÀ IL PANE-TERAPIA PER LE DONNE

Il prodotto artigianale del gruppo di ricerca contrasta la menopausa e alcune cardiopatie

Il pane buono che fa bene alle donne: l'univ. di Siena ha studiato e prodotto un particolare tipo di pane che aiuta a contrastare gli effetti della menopausa e a mantenere la salute.

Il pane si potrà acquistare, per ora solo a Siena.

Si tratta di un **prodotto artigianale, con ingredienti provenienti da agricoltura biologica, e arricchito di soia:** questo cereale

- ❖ **abbassa il contenuto di carboidrati,**
- ❖ **aumenta quello di proteine,**
- ❖ **riduce il rischio di sviluppare malattie cardiache**
- ❖ **allevia i sintomi della menopausa grazie alla presenza di isoflavoni.**

Queste sostanze mostrano **attività estrogenica utile per contrastare l'insorgenza di cardiopatie, osteoporosi, vampate di calore, sudorazione notturna e altri sintomi molto comuni in menopausa.**
(Ansa)



SESSO, PROFILATTICO CON IMPULSI ELETTRICI PER AUMENTARE IL PIACERE

E' stato progettato per incoraggiare gli uomini ad usare il profilattico senza limitare il piacere.

Il condom del 21esimo secolo è ora hi tech:

elettronico in grado di erogare impulsi elettrici che possono aumentare la soddisfazione durante il rapporto, garantendo la massima sicurezza.

A mettere a punto l'Electric Eel è un team di dottorandi del Georgia Tech's Digital Media Program (Usa). Il prototipo è stato realizzato con un **morbido materiale stimolante munito di elettrodi ed è alimentato da un microcontrollore che può collegarsi a vari sensori.** La quantità di elettricità applicata, spiegano i ricercatori, è molto bassa. Secondo chi ha messo a punto dell'Electric Eel **può essere adattata direttamente sui preservativi già esistenti, così da offrire sia la solidità e la sicurezza tradizionali, che la possibilità di un maggiore piacere.**



(Salute, Il Mattino)

GIOCO D'AZZARDO: importante prevenire la dipendenza

In Italia una persona su due nell'ultimo anno ha giocato d'azzardo almeno una volta.

Il Ministero della Salute (dati 2012) stima che il numero dei giocatori d'azzardo problematici possa variare dall'1,3 al 3,8% della popolazione, ovvero tra **i 700mila e i 2 milioni di persone a forte rischio.** Situazioni che rischiano di devastare famiglie e affetti.

“Il gioco d'azzardo patologico (Gap) è riconosciuto come una malattia. Spesso è difficile da prevenire quando è ancora nello stato ‘problematico’ e non ancora ‘patologico’, ma chi vive accanto ad una persona di questo tipo può fare molto per aiutarla”, spiega *Stefano Angelini*, psicologo di webmedicine.it, primo portale dedicato alle consulenze specialistiche online che ha attivato la nuova sezione dedicata alla psicologia.

“Trattandosi dell'inizio di una dipendenza, c'è la tendenza a negare i fatti o a raccontare bugie per far apparire la situazione del tutto normale. Il primo aiuto deve arrivare dalle persone vicine, affinché la situazione non degeneri diventando patologica. (Sani e Belli)

PREVENZIONE E SALUTE**TROPPIA TV FA MORIRE PRIMA DEL TEMPO**

Guardare per tre o più ore al giorno la Tv può aumentare del doppio il rischio di morte prematura negli adulti. Uno studio evidenzia come la tendenza alla sedentarietà possa mettere a serio rischio salute e vita delle persone

Un po' sì, troppa no.

Guardare per tre o più ore al giorno la Tv pare faccia raddoppiare il rischio di morire prima del tempo.

A suggerirlo, è un nuovo studio pubblicato sul *Journal of American Heart Association*.

Secondo gli autori dello studio, l'abitudine di soffermarsi davanti allo schermo **promuove uno stile di vita sedentario** che è causa di numerosi problemi di salute.

«Guardare la televisione è uno dei maggiori comportamenti sedentari e vi è una tendenza crescente verso tutti i tipi di comportamenti sedentari – spiega Martinez-Gonzalez, autore principale dello studio, prof. e presidente del Dip. di Salute Pubblica presso l'UN – I nostri risultati **sono coerenti con una**

serie di studi precedenti in cui il tempo trascorso a guardare la televisione è stato legato alla mortalità».

STUDIO: Per questo studio i ricercatori hanno valutato 13.284 spagnoli laureati, con un'età media di 37 anni, di cui il 60% erano donne. L'intento era determinare **l'associazione tra tre tipi di comportamenti sedentari e il rischio di morte per tutte le cause:**

- *il tempo dedicato a guardare la televisione,*
- *il tempo al computer*
- *il tempo di guida.*

I partecipanti sono stati seguiti per una media di 8,2 anni.

RISULTATI: Durante il periodo di studio, i ricercatori hanno segnalato 97 morti, con 19 morti per cause cardiovascolari, 46 di cancro e 32 per altre cause.

I risultati hanno mostrato che **il rischio di morte era due volte maggiore** nei partecipanti che hanno riferito di guardare tre o più ore di televisione al giorno, rispetto a chi la guardava una o meno ore.

Questo rischio, di due volte maggiore, era evidente anche dopo la contabilizzazione di una vasta gamma di altre variabili legate a un elevato rischio di morte.

Riguardo agli altri comportamenti ritenuti sedentari, come lo stare davanti al computer o guidare, i ricercatori **non hanno trovato alcuna associazione significativa** tra il tempo trascorso in questo modo e un più alto rischio di morte prematura per tutte le cause.

Per questo motivo, i ricercatori ritengono che siano necessari ulteriori studi per confermare quali effetti possono avere l'uso del computer e la guida sui tassi di mortalità, e per determinare i meccanismi biologici che spiegano queste associazioni.

«Con l'invecchiamento della popolazione, i comportamenti sedentari diventeranno sempre più diffusi, soprattutto il guardare la televisione, e questo pone un onere supplementare per **l'aumento dei problemi di salute legati all'invecchiamento**. I nostri risultati suggeriscono che gli adulti possono considerare di aumentare la loro attività fisica, evitare lunghi periodi di sedentarietà, e ridurre il tempo passato a guardare la televisione a non più di 1-2 ore per ogni giorno. (*Salute, La Stampa*)



SCIENZA E SALUTE

LA DERMATITE ATOPICA DEI BAMBINI CAMBIA NOME (E TERAPIE)

Si chiamerà «eczema costituzionale» perché dipende da un'alterazione della funzione di barriera della cute e non dalle allergie, che ne sono una conseguenza

Negli ultimi anni la **dermatite atopica nei bambini è letteralmente “esplosa”**: secondo le stime la frequenza è più che raddoppiata in trent'anni, addirittura triplicata nelle aree maggiormente industrializzate.

Così oggi sono circa un milione i bimbi italiani alle prese con la pelle che si arrossa e prude: il 20-30 % delle visite dal pediatra è dovuto a problemi cutanei, per lo più proprio per una *dermatite atopica*.

Che però sembra destinata a cambiare nome divenendo **“eczema costituzionale”**, come hanno spiegato i pediatri riuniti per l'International Pediatric Workshop di San Pietroburgo.

Il problema è genetico: «Negli ultimi tempi, anche rianalizzando i dati degli studi scientifici più recenti, abbiamo capito che *il fulcro del problema è la pelle stessa e non l'allergia, che finora abbiamo sempre ritenuto al centro del processo che porta alla dermatite atopica* - spiega Giuseppe Mele.

Non a caso spesso, quando si vanno a fare le prove allergiche agli allergeni più comuni, dal latte al pelo di animale, dai pollini alla polvere, nei piccoli con dermatite non si trova niente.

Il disturbo, infatti, è **“costituzionale”**, *ereditario*: è la cute a essere al centro di un processo infiammatorio, per una predisposizione insita nei geni che poi porta a rispondere ad agenti fisici irritativi». Infatti se un genitore ha una manifestazione atopica nel 60% dei casi potrà esserne affetto anche il figlio, percentuale che aumenta fino all'80% se entrambi i genitori hanno la patologia, mentre in una famiglia non atopica la probabilità che ne venga colpito il bambino è di circa il 20%.

Serve un approccio diverso: Questa diversa prospettiva cambia non poco le carte in tavola: per molto tempo, credendo che alla base della dermatite vi fossero allergie che non si riuscivano a riconoscere, i bambini con questo disturbo sono stati messi a dieta eliminando latte, uova o altri cibi spesso allergizzanti senza però ottenere risultati. La pelle atopica invece “nasce” così, con una funzione di barriera alterata che lascia passare gli allergeni favorendo così la comparsa di allergie che sono la conseguenza e non la causa del problema cutaneo:

il contrario di quanto si pensava in passato, per cui i test allergici non servono, occorre piuttosto ripristinare e proteggere la funzione di barriera della cute.

«No quindi a esclusioni alimentari, sì all'utilizzo di prodotti emollienti per uso locale non cortisonici, finora considerati solo complementari alla terapia», osserva Mele.

A settembre, durante il primo Forum internazionale di Paidòss che si terrà a Napoli, saranno presentate le prime linee guida italiane sull'eczema costituzionale; nel frattempo le linee guida europee dell'European Academy of Allergy and Clinical Immunology, oltre a raccomandare di:

evitare ciò che può irritare la pelle (come detersivi forti, profumi e prodotti per l'igiene personale che contengono alcol, indumenti in lana o fibre sintetiche), sottolineano con forza che **non esiste una dieta “approvata” per la dermatite atopica**: le restrizioni dietetiche sono raccomandate se è solo se sia stata posta un'effettiva diagnosi di allergia alimentare.

In tutti gli altri casi togliere cibi potenzialmente pericolosi non metterebbe al riparo dalla dermatite e potrebbe anzi esporre a carenze nutrizionali.

La buona notizia? Spesso basta avere solo un po' di pazienza: crescendo la maggioranza dei casi si risolve, tanto che la dermatite atopica riguarda solo l'1-3 % della popolazione adulta. (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



ORDINE: GLI EVENTI DEL MESE DI GIUGNO

**Mercoledì
6 Giugno
ore 21.00**

Corso PRATICO sulle MANOVRE di 1° SOCCORSO in caso di :

TRAUMA Spinale, Cranico, Toracico, Addominale da Incidenti Stradali;

INCIDENTI sul Lavoro, INCIDENTI Domestici, INCIDENTI dello Sport

Relatore: Prof. M. Santomauro; Università di Napoli Federico II **(12 CF ECM)**

**COME
PARTECIPARE**

*Basta recarsi direttamente
presso la Sede dell'Ordine e
accreditarsi*

**Perché
stare a guardare?**

POSIZIONE LATERALE DI SICUREZZA



1. Posizionarsi su un fianco e allargare il braccio del proprio lato



2. Flettere l'arto superiore opposto sulla spalla della vittima



3. Flettere l'arto inferiore opposto, con le mani sul ginocchio e sulla spalla opposta ruotare il capo



4. Posizione finale della vittima con il capo rivolto in basso



ORDINE: Istituito un Sussidio per i Colleghi Iscritti all'ALBO in Stato di Disoccupazione

Il Consiglio dell'Ordine al fine di offrire un sostegno economico agli iscritti all'Albo che si trovino in stato di disoccupazione involontaria e in difficoltà economica, ha approvato anche per il 2018 uno specifico "Fondo di solidarietà" messo a bilancio

Il Regolamento, consultabile sul sito istituzionale dell'Ordine, prevede per l'anno 2018 l'erogazione di un **sussidio** nella misura massima di **euro 150,00 pro capite** in favore degli iscritti all'Albo che si trovano da almeno 12 mesi inoccupati e che versano in difficoltà economiche.

Nel regolamento pubblicato sul sito sono chiariti :

➤ *i requisiti per la partecipazione; l'importo del fondo di solidarietà; modalità di partecipazione.*

L'istanza potrà essere presentata nel periodo dal **01 giugno al 30 settembre di ogni anno**, corredata da:
1. *Domanda di accesso al Sussidio, in carta libera (v. allegato - sito istituzionale)*



Parte il Progetto “Una Visita per Tutti” : all’insegna della Prevenzione



Di seguito il calendario del mese di Giugno dedicato all’**INSUFFICIENZA VENOSA**.

Il progetto ha come obiettivo quello di contrastare la povertà sanitaria utilizzando il **Camper della Salute dell’Ordine** che offrirà **CONSULTI e VISITE MEDICHE GRATUITE**.

Il Camper della salute sarà a disposizione per tutta la durata delle giornate programmate per **visite e check-up gratuiti**, sarà inoltre diviso in aree tematiche.

Le aree tematiche del Camper della Salute

Si possono effettuare i seguenti screening gratuiti:

- Area salute donna:** *check up* per la prevenzione dei tumori femminili ginecologici ed al seno.
- Area salute bimbo:** percorso di prevenzione per i piccini
- Area cuore:** ipertensione e prevenzione delle malattie cardiologiche e cardiovascolari
- Area tiroide:** visite specialistiche ed ecografie tiroidee
- Area salute della pelle:** per la prevenzione del melanoma e dei tumori della pelle
- Area alimentazione clinica:** sana e corretta alimentazione

Progetto “Una Visita per Tutti”

Mese di Giugno
dedicato
alla prevenzione
dell’Insufficienza
Venosa



Mercoledì 13 Giugno <i>(dalle 10.00 alle 18.00)</i>	S. ANTONIO ABATE (NA); <i>Piazza Vittorio Emanuele II, altezza civico n. 27</i>
Venerdì 15 Giugno <i>(dalle 10.00 alle 18.00)</i>	TORRE del GRECO (NA); <i>Via Cesare Battista, altezza civico n. 105</i>
Venerdì 22 Giugno <i>(dalle 10.00 alle 13.30)</i>	VILLARICCA (NA); <i>Villa Comunale</i>
Martedì 26 Giugno	FRATTAMINORE (NA); Mattina: <i>Piazza Atella; (dalle 10.00 alle 13.30)</i> Pomeriggio: <i>Piazza San Maurizio, (dalle 15.30 alle 18.00)</i>
Mercoledì 27 Giugno <i>(dalle 10.00 alle 18.30)</i>	NAPOLI – Fuorigrotta; <i>Via Giacomo Leopardi, altezza civico n. 60</i>
Venerdì 29 Giugno <i>(dalle 10.00 alle 18.30)</i>	BACOLI (NA); <i>Villa Vanvitelliana</i>

ORDINE: Progetto “Un FARMACO per TUTTI”: FARMACI DONATI IN BURKINA FASO

I progetti hanno come obiettivo quello di contrastare la povertà sanitaria sia mediante l'utilizzo di farmaci e 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.

Consegnati i farmaci raccolti attraverso il progetto alla Congregazione delle Suore “Vittime Espiatrici di Gesù Sacramentato”.

I farmaci sono stati inviati con un **container** in una missione fondata in Africa, in **Burkina Faso** nella *diocesi di Tenkodogo*. Le suore operano in questa missione fornendo aiuto alla popolazione distribuendo farmaci e dispositivi medici alle scuole, ai villaggi e all'*Ospedale di Tenkodogo*.



**RACCOLTI FINORA PIÙ DI 100.000 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, Vittime Espiatrici di Gesù Sacramentato (Missione in Burkina Faso), Hospital la Croix (Benin)

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>