



AVVISO

Ordine

1. ORDINE: Progetto “Un Farmaco per tutti” “Una Visita per Tutti”
2. ORDINE: Eventi del mese di Giugno
3. ORDINE: Assemblea ordinaria 2018

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

4. “Glaucoma: tutte le novità
5. Masticare gomme fa bruciare calorie? Sì (ma non basta per dimagrire)
6. Masticare gomme fa bruciare calorie? sì (ma non basta per dimagrire)



Prevenzione e Salute

7. “Gravidanza, controllare la tiroide non serve”, vero o falso?
8. Gravidanza, 5 consigli contro le gambe gonfie



Meteo Napoli

Giovedì 06 Giugno

• Sereno

Minima: 19° C

Massima: 30° C

Umidità:

Mattina = 52%

Pomeriggio = 48%

Proverbio di oggi.....

**L'amico è comme' 'o 'mbrello:
quanno chiove nun o truove maje**

“GRAVIDANZA, CONTROLLARE la TIROIDE NON SERVE”, VERO o FALSO?

Falso.

Tenere sotto controllo la tiroide durante la gravidanza è molto importante – spiega l'esperto – specialmente se si considera che le donne sono tra le categorie più a rischio di sviluppare malattie tiroidee, e che la gravidanza di per sé porta a significativi cambiamenti nella funzione della tiroide.

In particolare, è importante nella donne in gravidanza instaurare una adeguata supplementazione di iodio, fondamentale per una corretta funzione della ghiandola.

Il monitoraggio poi della funzione tiroidea e la normalizzazione degli esami sono ancora più rilevanti nelle pazienti già note per una pre-esistente alterata funzione tiroidea da iper o ipofunzione della ghiandola (*iper ed ipotiroidismo*) già in terapia.

Il controllo della funzione tiroidea in corso di gravidanza è inoltre indicato nelle pazienti con tiroidite cronica autoimmune e in quelle in cui sia nota una familiarità per malattie autoimmuni della tiroide.”

(Salute, Humanitas)



SITO WEB ISTITUZIONALE: www.ordinefarmacistinapoli.it

[iBook Farmaday](#)

E-MAIL: @

ordinefa@tin.it;

info@ordinefarmacistinapoli.it

SOCIAL – Segui su Facebook – Diventa Fan della nostra pagina www.facebook.com/ordinefarmacistinapoli



SCIENZA E SALUTE**GRAVIDANZA, 5 CONSIGLI CONTRO LE GAMBE GONFIE**

Fra i risvolti negativi della gravidanza ci sono alcuni disturbi, generalmente di lieve entità, che possono però ridurre la qualità di vita della donna.

Tra questi il gonfiore agli arti inferiori: le **gambe** si appesantiscono e si avverte una sorta di sensazione di stanchezza. Quali sono i rimedi a disposizione delle future mamme per far fronte a questa condizione?

L'abbiamo chiesto al dottor **Valeriano Genovese**, ginecologo di Humanitas San Pio X.

PERCHÉ LE GAMBE DIVENTANO GONFIE

Il gonfiore degli arti inferiori è riconducibile alle modificazioni meccaniche e biochimiche che subisce il corpo delle donne oltre che all'esposizione ad alcuni fattori ambientali. «Sicuramente – aggiunge il dottor Genovese – c'è una predisposizione genetica all'insorgenza di questo disturbo ma ci sono dei fattori che possono esasperare l'affezione: il clima caldo, la sedentarietà, trascorrere **molte ore in piedi**».

«In gravidanza il corpo della donna subisce alcune variazioni di tipo ormonale: nel primo trimestre aumenta la quantità dell'ormone **progesterone** e questo favorisce la congestione venosa; inoltre aumenta l'afflusso di sangue verso l'utero per nutrire il feto; proprio l'utero comprime i vasi sanguigni delle gambe interferendo con il ritorno venoso. Infine l'incremento del peso corporeo si scarica sulle gambe appesantendole».

«Inoltre si verificano delle alterazioni del **metabolismo**, ad esempio a carico della funzione renale che favoriscono la ritenzione idrica inducendo la formazione di edemi in corrispondenza degli arti inferiori. I liquidi fuoriusciti dalle pareti dei vasi sanguigni li comprimono e causano il tipico gonfiore».

COSA FARE?

Ecco qualche accorgimento per ridurre il gonfiore alle gambe durante la gravidanza:

- «A partire dal **primo trimestre di gravidanza** può essere utile tenere le gambe alzate utilizzando un cuscino in fondo al letto, magari sotto il materasso, di circa quindici centimetri per poter godere di un riposo confortevole. Ricordiamo che la gravidanza può essere disturbata anche dall'insorgenza dell'insonnia»;
- L'accorgimento è valido anche durante il giorno: «Bastano pochi minuti, di tanto in tanto nell'arco della giornata, con le gambe alzate per favorire la **circolazione**»;
- «Fare attività fisica per stimolare la pompa cardiaca e favorire il ritorno del sangue dagli arti inferiori. Ad esempio è utile passeggiare, a passo non troppo veloce, anche solo trenta minuti al giorno. Anche una pedalata sulla cyclette può essere benefica»;
- «I massaggi linfodrenanti possono risultare efficaci sempre che non siano controindicati dal ginecologo. Difficilmente però vi si potrà ricorrere nel terzo trimestre di gravidanza»;
- «Per seguire una dieta salutare è bene non eccedere con il consumo di zuccheri e di grassi mentre è utile consumare più **cereali integrali**, frutta e verdura e legumi secchi per garantirsi il giusto apporto di **fibra** utile anche per regolarizzare la funzione intestinale»;

«La prevenzione delle **gambe gonfie** rappresenta un ulteriore motivo per smettere di fumare. Lo stop al fumo di sigaretta è in primo luogo un'azione imprescindibile per tutelare la salute del feto», conclude il dottor Genovese. (*Salute, Humanitas*)



PREVENZIONE E SALUTE**GLAUCOMA: TUTTE LE NOVITÀ**

Si può scegliere tra il gel a base di prostaglandine da instillare negli occhi e il trattamento con uno speciale laser ultraselettivo

Lo chiamano il “ladro silenzioso della vista” perché **non dà sintomi** e viene spesso diagnosticato quando il **campo visivo si è già ristretto**.

È il glaucoma, una malattia degli occhi che porta a una **progressiva diminuzione della vista fino alla cecità**. È dovuta a un forte aumento della pressione interna all’occhio, con conseguente **atrofia delle fibre del nervo ottico e della retina**.

In Italia colpisce circa **tre milioni di persone**, metà delle quali non sa neppure di averlo perché non effettua mai visite oculistiche complete, comprensive della misurazione del tono oculare.

Fortunatamente **oggi esistono nuove tecniche mininvasive** per curare il glaucoma in maniera definitiva, mettendo in salvo la vista.

PRO E CONTRO DEI COLLIRI

«La forma più frequente di glaucoma è quella **ad angolo aperto**», premette il prof. **Luigi Marino**, chirurgia refrattiva all’Università di Milano. «Si verifica quando l’umore acqueo non riesce a defluire liberamente attraverso il trabecolato, una specie di “**minigrondaia**” circolare che si trova sopra l’iride». Per evitare un’eccessiva concentrazione di umore acqueo, con conseguente **aumento della pressione intraoculare**, in prima battuta si prescrivono compresse (diuretici) o colliri.

Accanto a quelli di vecchia data, come i **betabloccanti in gel (Timololo)**, sono apparse negli ultimi anni **nuove formulazioni a base di prostaglandine**.

«Va però detto che non sempre i colliri consentono un **perfetto controllo della pressione**, oltre al fatto che alcune molecole, come la pilocarpina, richiedono **tre instillazioni negli occhi al giorno**. Fatto impegnativo e poco pratico per chi si trucca, fa sport o viaggia molto ed è **a rischio dimenticanze**».

IL MININTERVENTO RISOLUTIVO

Nel caso in cui la **terapia topica sia mal tollerata** (alcuni colliri danno occhi secchi e rossi), mal seguita o insufficiente, le linee-guida 2018 consigliano di ricorrere alla cosiddetta **laser trabeculoplastica selettiva**, la nuova variante del trattamento con il laser ad argon, uscita dal **novero delle tecniche sperimentali**. I vantaggi sono molteplici.

«La **classica trabeculoplastica con il laser ad argon** era più aggressiva perché provocava un forte surriscaldamento termico dei tessuti oculari». «Di conseguenza, dopo l’intervento era possibile avvertire **dolore e bruciore per qualche giorno**. La nuova variante utilizza invece un laser ultraselettivo, il 532 nanometri, che agisce sulle fibrille pigmentate del trabecolato allo scopo di allargarne la trama. In pratica, **rende più ampio il “tubo di scarico” dell’umore acqueo**, per favorirne il suo naturale deflusso. E ciò con **nessun rischio di danno termico** alle delicate strutture circostanti, come la cornea e la sclera dell’occhio, insensibili a questa particolare lunghezza d’onda».

L’intervento dura pochi minuti a occhio, non è doloroso e **risolve in maniera definitiva il problema del glaucoma**. Il costo indicativo è di 1500 € a occhio, ma può essere fatto con il Ssn.

LA FORMA PIÙ RARA: Il **glaucoma ad angolo chiuso** è **meno diffuso** e tipico di chi ha gli occhi stretti, con una “camera anteriore bassa” (l’angolo tra la cornea e l’iride è minore di 30°).

In questi casi occorre **scongiorare il rischio di un attacco di glaucoma acuto**: un aumento repentino della pressione tale da danneggiare in poche ore il nervo ottico. «Per evitare ciò, **si ricorre all’iridotomia mediante ND-Yag laser**». «Consiste nel fare un piccolo foro nell’iride per **favorire il passaggio dell’umore acqueo**. L’intervento è ambulatoriale e dura pochi secondi». (*Salute, Starbene*)



SCIENZA E SALUTE

TERZA ETÀ, UN SUCCO D'ARANCIA AL GIORNO MIGLIORA FACOLTÀ COGNITIVE

Assumere regolarmente la bevanda rafforza memoria, capacità linguistiche e tempi di reazione

In tarda età, bere un succo d'arancia al giorno migliora le facoltà cerebrali e previene il declino cognitivo.

Ad affermarlo, in uno studio pubblicato sull'*American Journal of Clinical Nutrition*, secondo cui, grazie all'**elevato contenuto di flavonoidi** presente nella bevanda, consumarla regolarmente aiuta a rafforzare memoria, fluency verbale e tempi di reazione. Nel corso della ricerca, gli autori hanno chiesto a 37 partecipanti, di età compresa tra 60 e 81 anni, di bere ogni giorno **500 ml di succo d'arancia**, per un periodo di otto settimane.

All'inizio e alla fine dell'esperimento, i volontari hanno dovuto eseguire un test volto a misurare le seguenti prestazioni cognitive: **memoria, tempi di reazione e capacità comunicative**.

Al termine, gli studiosi hanno osservato che il **consumo della bevanda** aveva, in meno di due mesi, migliorato le prestazioni cognitive degli anziani. Durante la seconda esecuzione del test, infatti, i punteggi riportati dai partecipanti sono stati **più alti dell'8%**, rispetto a quelli ottenuti nella prova iniziale. Secondo i ricercatori, il **miglioramento delle facoltà cognitive** dei volontari sarebbe dovuta all'azione benefica dei flavonoidi, di cui le arance sono ricche.

Queste sostanze sono, infatti, note alla scienza per la loro capacità di rafforzare la memoria. "Piccole e semplici modifiche all'alimentazione quotidiana, come mangiare più vegetali ricchi di **flavonoidi**, potrebbero fare molto bene alla salute del cervello – osserva Daniel Lamport, che ha guidato la ricerca -.

Il nostro studio rafforza le numerose prove dell'importanza del ruolo degli alimenti ricchi di flavonoidi nella lotta contro il **declino cognitivo**. (*Salute, sole 24 Ore*)

PERCHÉ LE DONNE HANNO LE NATICHE GRANDI?

Le donne, ma anche gli uomini, hanno un posteriore più sviluppato rispetto alla maggior parte degli animali. Sulle cause che hanno provocato l'evoluzione di questa caratteristica non c'è ancora completo accordo.

Le donne, ma anche gli uomini, hanno un posteriore più sviluppato rispetto alla maggior parte degli animali. Sulle cause che hanno provocato l'evoluzione di questa caratteristica non c'è ancora completo accordo.

Queste sono le ipotesi più accreditate:

- ***l'andatura bipede***, tipicamente umana, avrebbe contribuito a irrobustire i muscoli delle natiche, che fanno da contrappeso e hanno il compito di bilanciare la colonna vertebrale nella camminata e nella corsa.
- Il sedere poi ha un ***consistente cuscinetto di grasso***, che potrebbe essere correlato al modo in cui l'uomo si riposa.
Gli animali si appoggiano a terra con una porzione ampia del corpo, che comprende anche il ventre, mentre l'uomo, sedendosi, scarica il peso sul posteriore.
- Infine anche la ***selezione sessuale*** potrebbe aver avuto un certo peso.
Nelle prime popolazioni le femmine che avevano sviluppato una maggiore massa grassa sulle natiche si accoppiavano di più.

Potevano essere considerate migliori soggetti da riproduzione, perché avevano più riserve per superare i periodi di carestia. (*Focus*)



SCIENZA E SALUTE

MASTICARE GOMME FA BRUCIARE CALORIE? Sì (ma non basta per dimagrire)

Uno studio giapponese spiega: camminare mentre si mastica un chewing gum aumenta il consumo calorico, ma l'esperto frena: «Per perdere peso bisogna muovere i grandi muscoli»

Si può perdere peso semplicemente masticando chewing gum?

Se lo sono chiesti un gruppo di ricercatori della Waseda University Graduate School of Sport Sciences di Tokyo che hanno scoperto come masticare chewing gum durante l'attività fisica ha effettivamente contribuito ad aumentare sia la quantità di energia utilizzata dalle persone, sia il loro battito cardiaco. Ma gli stessi ricercatori, coordinati dal professor Yuka Hamada avvertono che questa non è la soluzione ideale per dimagrire: insomma non basta!



LO STUDIO

Nello studio, pubblicato sul *Journal of Physical Therapy Science*, sono stati coinvolti 46 volontari di entrambi i sessi di un'età compresa tra i 21 e i 69 anni.

A tutti sono state fatte fare due diverse prove. Nella prima hanno dovuto consumare un chewing gum da 3 grammi e 6 calorie durante una camminata da 15 minuti a ritmo normale.

Nella seconda dovevano eseguire il medesimo movimento, ingerendo però una polvere con gli stessi ingredienti della gomma, che però non era da masticare.

I ricercatori hanno misurato la frequenza cardiaca dei partecipanti sia a riposo sia durante la camminata e hanno calcolato il dispendio di energia con o senza chewing gum.

In tutti i partecipanti è stato registrato un aumento della frequenza cardiaca media durante il cammino se consumavano la gomma da masticare. E per gli uomini sopra i 40 anni i benefici erano pure maggiori. Lo stesso valeva anche per chi masticava un chewing gum a riposo.

MA NON BASTA PER DIMAGRIRE

La frequenza cardiaca dipende da quanto i nostri muscoli si stanno muovendo. Anche i muscoli che vengono semplicemente usati per masticare una gomma o del cibo possono aumentare la frequenza cardiaca e di conseguenza le calorie bruciate.

«Con la gomma da masticare la differenza in termini di consumi però è talmente trascurabile - chiarisce Stefano Erzegovesi, medico nutrizionista e psichiatra, che sarebbe un po' come dire che se schiaccio la pallina anti stress dimagrisco.

I muscoli della mano o della mandibola sono insignificanti rispetto ai grossi gruppi muscolari: è il movimento dei grandi muscoli, ad es. delle gambe, che ci fa davvero dimagrire. Quindi per perdere peso dobbiamo camminare, andare in bici, nuotare o fare le scale a piedi».

LE CONCLUSIONI

Le stime dicono che masticando un chewing gum (senza calorie) per un'ora si consumano in media 10 calorie. Quindi mettiamoci il cuore in pace: masticare una gomma non porterà ad alcuna significativa perdita di peso e neppure a un grande aumento delle calorie bruciate. Piuttosto un consiglio, meglio evitare di masticare chewing gum mentre si corre per evitare di ingoiarla rischiando pure di soffocare.

(Salute, Corriere)

Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli LA BACHECA



CAMPANIA: CONCORSO STRAORDINARIO IN CORSO LA VALUTAZIONE DEI TITOLI

BURC n. 65 del 3 Ottobre 2016, Decreto Presidente Giunta n. 203 del 28/09/2016

Di seguito la composizione della commissione:

Prof. **Vincenzo SANTAGADA**, *Presidente* – Docente Università Federico II Napoli

Dott. **Luigi RICCIO**, *Componente* - Dirigente DG per la Tutela della Salute

Dott. **Vincenzo DEL PIZZO**, *Componente* - Farmacista Dirigente ASL Salerno

Dott.ssa **Aurora CANNAVALE**, *Componente* - Farmacista Titolare

Dott. **Armando CUSANO**, *Componente* - Farmacista esercente in farmacia

Per visualizzare il decreto pubblicato sul BURC, premere il seguente link:

<http://www.ordinefarmacistinapoli.it/ordineNuovo/news/1547-concorso-straordinario-campania>

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



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

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>