



AVVISO

Ordine

1. ORDINE: Progetto “Un Farmaco per tutti” “Una Visita per Tutti”
2. ORDINE: Aggiornamento Tabelle Stupefacenti

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. cuore, negli sportivi gli infarti sono meno severi?
4. Cancro al SENO, iniezione sotto pelle prima dell'intervento scioglie un tipo di TUMORE
5. CORTISOLO: cos'è e come abbassarlo



Prevenzione e Salute

6. quando finisce un amore: tre strategie per i cuori infranti
7. La Mistura e il Colore del Piatto aiutano a Mangiare Meno



Meteo Napoli

Mercoledì 13 Giugno

• Sereno

Minima: 18° C

Massima: 26 °C

Umidità:

Mattina = 50%

Pomeriggio = 48%

Proverbio di oggi.....

Chi fatica magna chi nun fatica magna e beve.

QUANDO FINISCE UN AMORE: tre strategie per i Cuori Infranti

"Più non l'amo, è certo, ma quanto l'amai... Più non l'amo, è certo, ma forse l'amo".

In questi versi del poeta Pablo Neruda c'è un misto di sentimenti nei quali probabilmente chi ha il cuore infranto per la fine di un amore si ritroverà. Primo fra tutti la difficoltà a dimenticare. Delle strategie, però, per risollevarsi almeno nel breve termine ci sono e in aiuto viene ora anche la scienza, che ne ha identificate tre che sembrano essere efficaci.



1. **distrarsi, pensare a qualcosa che ci fa stare bene ed e' estraneo al nostro ex partner.** Come i nostri cibi preferiti.
2. rimuginare sugli aspetti negativi legati al nostro ex (come un'abitudine giudicata particolarmente fastidiosa)
3. la **rivalutazione dell'amore:** convincersi cioè di affermazioni come «è giusto amare qualcuno con cui non sto più insieme», insomma accompagnare il sentimento anziché contrastarlo.

Tutte e tre queste strategie sono state proposte in uno studio pubblicato sul *Journal of Experimental Psychology: General*, hanno mostrato che dopo averle messe in atto, quando sono state mostrate ai partecipanti le foto dei loro ex, misurando l'intensità delle emozioni registrate attraverso degli elettrodi e un questionario, in tutti e tre i casi si è ridotta la risposta emotiva alle foto. Ma con delle differenze:

se la rivalutazione negativa del proprio ex diminuiva i sentimenti d'amore, ma non rendeva felici, la distrazione invece non ha cambiato i sentimenti, ma ha reso i partecipanti più divertiti. (*Il Mattino*)



SCIENZA E SALUTE

CUORE, negli SPORTIVI gli INFARTI sono Meno Severi?

Più attività fisica, più probabilità di sopravvivere a un infarto.

È quanto suggeriscono dei ricercatori della University of Copenhagen. Se a maggiori livelli di attività fisica sono associati infarti meno gravi, alla sedentarietà è associato invece un tasso più alto di **mortalità**.

Tuttavia, lo studio **non prova un rapporto causa/effetto tra attività fisica e protezione** contro gli effetti più nefasti di un attacco di cuore.

Lo studio – pubblicato su *European Journal of Preventive Cardiology* – ha preso in esame i dati di oltre 14 mila individui coinvolti in una precedente ricerca che non erano stati colpiti da ictus o infarto.

All'arruolamento erano stati valutati i loro livelli di attività fisica.

In base a questi i partecipanti erano stati divisi in quattro gruppi:

1. *i sedentari*; 2. *i leggermente attivi*,
3. *i moderatamente attivi*; 4. *i molto attivi*.

Fino al 2013 sono stati registrati 1664 infarti dei quali 425 immediatamente mortali.

I ricercatori hanno confrontato i livelli di attività fisica dei soggetti colpiti da infarti letali con quelli di chi, invece, era sopravvissuto all'**attacco di cuore**. Ebbene,

- ❖ **i soggetti più fisicamente attivi avevano meno probabilità di morire a seguito di un infarto rispetto ai sedentari.**

Il team ha rilevato anche una relazione "dose-risposta" tra livelli di attività fisica e mortalità da infarto: a livelli leggeri e moderati/alti di esercizio fisico era associata, rispettivamente, una riduzione del 32% e del 47% delle probabilità di morire per infarto rispetto ai sedentari.

Movimento utile non solo per i soggetti sani

In conclusione, essendo uno studio osservazionale, i ricercatori non hanno appurato una relazione causale tra l'attività fisica e le maggiori chance di **sopravvivenza** dopo un infarto.

I dati, prima di poter fare delle raccomandazioni precise, devono essere confermati da altri studi. Ciononostante, è sempre possibile continuare a raccomandare di praticare attività fisica anche dopo aver sviluppato *aterosclerosi*, dicono gli studiosi.

«Il beneficio dell'attività fisica sulla prevenzione e la riduzione del rischio cardiovascolare è ormai nota da anni. I meccanismi non sono sempre conosciuti e potrebbero derivare da numerosi fattori, siano essi ormonali, meccanici, locali e sistemici».

«Di sicuro – c'è che l'attività fisica provoca una diminuzione della frequenza cardiaca a riposo con il conseguente calo del consumo di ossigeno miocardico e della pressione arteriosa sistemica, mentre fornisce un aumento della gittata cardiaca e della forza di contrazione miocardica.

L'esercizio continuo e costante e soprattutto aerobico aumenta inoltre la formazione locale e sistemica di un importante vasodilatatore, il *nitrossido di azoto* (NO), che fornisce un importante aiuto nella vasodilatazione arteriosa e anche nella diminuzione dei valori di PA.

Pertanto l'esercizio fisico è importante sia nel soggetto sano, sia nel paziente cardiopatico».

Attività fisica fondamento della terapia non farmacologica delle malattie cardiache

«Sono da sfatare quelle paure legate alla morte negli sportivi e condizionate da un uso improprio della terminologia medica. Negli sportivi non si parla di attacco cardiaco o di infarto, ma di morte cardiaca improvvisa legata a *cardiopatie aritmogene* presenti per lo più già dalla nascita.

È giusto essere cauti in tema di studi scientifici, ma è altresì vero che la raccomandazione dell'attività fisica è un caposaldo della terapia non farmacologica delle cardiopatie». (*Salute, Humanitas*)



SCIENZA E SALUTE

Cancro al SENO, iniezione sotto pelle prima dell'intervento scioglie un tipo di TUMORE

Un trattamento contro il cancro al seno, da effettuare prima dell'operazione chirurgica attraverso una rapida puntura sottocutanea, è in grado di ridurre la massa tumorale fin quasi a “scioglierla”.

A sperimentare per la prima volta uniti in una nuova formulazione, due farmaci biologici è l'Istituto Nazionale Tumori Pascale di Napoli.

«Abbiamo unito **due anticorpi monoclonali** in una sola iniezione di pochi minuti, e questa nuova formulazione è una novità assoluta mondiale. Viene somministrata, in **pazienti con tumore HER 2 positivo**, prima dell'intervento vero e proprio e riduce nel 95% la massa.

Addirittura nel 70-80% dei casi riesce a farla sparire del tutto», spiega Michelino de Laurentiis, direttore dell'Oncologia senologica del Pascale. Il trattamento è una combinazione di due farmaci biologici disponibili in forma endovenosa per il trattamento del cancro al seno, il **Trastuzumab** e il **Pertuzumab**, che, viene già effettuata attraverso protocolli sperimentali presso alcuni centri ad elevata specializzazione. A beneficiarne sono solo alcune pazienti, ovvero quelle che presentano un **tumore alla mammella di tipo HER 2 positivo**, che colpisce ogni anno in Italia circa 10mila donne, pari al 20% dei 56mila tumori mammari diagnosticati. (*Salute, Il mattino*)



La Misura e il Colore del Piatto aiutano a Mangiare Meno

Pizza, lasagne, carbonara, linguine allo scoglio e pasta col pesto. Sono piatti della nostra tradizione a cui molti difficilmente gli italiani riescono a rinunciare.

Neanche ora che la prova costume è proprio dietro l'angolo. Ma anni di ricerca scientifica hanno dimostrato che per mantenersi in linea, e anche in buona salute, non necessariamente bisogna eliminare dalla propria dieta tutti i piatti preferiti.

Ci sono infatti alcuni “*trucchetti*” che si possono usare per non far salire l'ago della bilancia, pur cedendo alla tentazione di pietanze della nostra tradizione.



Sono trucchetti che hanno a che fare con la scelta delle stoviglie da usare e il modo con cui si mangia.

PIATTI PICCOLI PER AVERE PORZIONI “LIGHT”

A tavola, se si vuole dimagrire, le dimensioni contano, eccome. Numerosi studi dimostrano come sia possibile tenere sotto controllo la quantità di cibo che assumiamo durante i pasti facendo attenzione alle **dimensioni delle stoviglie**. La scelta di piatti e scodelle, di tazze e bicchieri, può essere determinante:

- ❖ *più grande è il piatto, più siamo portati a riempirlo con razioni abbondanti.*

E ovviamente, dato che per “vocazione” tendiamo a finire la nostra porzione, mangiamo di più.

Visto che non vogliamo rinunciare ai nostri cibi preferiti, bisognerebbe provare allora ad abbandonare le stoviglie di dimensioni normali e utilizzare piatti piccoli, come piattini da insalata.

PIATTI CON COLORI CONTRASTANTI AL CIBO: COSI' SI MANGIA DI MENO

Anche il colore delle stoviglie può fare la differenza a tavola. Infatti, uno studio ha scoperto che quando **un piatto e il cibo servito avevano colori simili le persone al buffet si servivano del 22 % in più** rispetto a quando i colori creavano un contrasto elevato. Ad es., è **meglio mangiare le nostre amate lasagne al pomodoro su un piatto bianco**. In questo modo, si tende a mangiarne di meno.

MASTICARE I CIBI ALMENO 35 VOLTE PRIMA DI INGOIARLI : Secondo alcuni il segreto per perdere peso senza troppe rinunce consiste nel masticare il cibo più volte prima di ingurgitarlo. Pare infatti che **coloro che masticano circa 35 volte ogni boccone, mangiano fino al 30% in meno** rispetto a chi impiega la metà del tempo a masticare il cibo prima di ingurgitarlo. “Crediamo che masticare potrebbe *contribuire a innescare il rilascio di ormoni legati all'appetito e alla sensazione di sazietà*”. (*Salute, La Stampa*)

SCIENZA E SALUTE

CORTISOLO: cos'è e come ABBASSARLO

L'Ormone dello stress: le cose da sapere e perché la qualità della vita può fare la differenza

Il cortisolo, noto come **ormone dello stress**, viene sintetizzato nella zona fasciolata del surrene.

Quando ci troviamo in una **condizione di stress** a livello psicofisico la sua produzione aumenta, ma attenzione:

la **sua azione non sempre è negativa**, al contrario l'attivazione di cortisolo costituisce una risorsa importante per il buon funzionamento dell'organismo.



Lo stress influisce negativamente? Sì, dalle ricerche emerge che vivere eventi stressanti e l'abitudine a una **dieta squilibrata** sono in grado di modificare sensibilmente la produzione di cortisolo.

Il corpo umano non è fatto per sostenere alti livelli di stress per un tempo prolungato, ecco perché diventa fondamentale agire anche sullo **stile di vita**.

A fare chiarezza sull'argomento è il dottor **Carmine Gazzaruso**, responsabile dell'unità di Diabetologia e Malattie Endocrino-Metaboliche dell'Istituto Clinico Beato Matteo di Vigevano.

IL RUOLO DEL CORTISOLO PER IL BENESSERE

L'azione del cortisolo è fondamentale per le **normali funzioni del corpo**, infatti contribuisce a:

- ✓ **regolare il metabolismo** di lipidi, proteine e glucosio;
- ✓ modulare l'attività del cuore, il calibro dei vasi sanguigni, la distribuzione e l'escrezione di acqua e ioni. In tal modo, interviene nel **controllo della pressione arteriosa**;
- ✓ **condizionare il comportamento** del soggetto, mediante un'azione diretta su aree del sistema nervoso centrale;
- ✓ esercitare un controllo sulla **produzione dei globuli rossi** e dei vari tipi di globuli bianchi;
- ✓ **controllare l'entità della risposta immunitaria**, grazie alla regolazione di quelle sostanze che intervengono nell'infiammazione (mediatori dell'infiammazione).

Una **carenza di cortisolo** può comportare *calo del desiderio sessuale*, affaticamento precoce e debolezza a livello muscolare, anoressia, diarrea, nausea, vomito, perdita di appetito, calo del peso, depressione, pressione bassa.

In **carenza marcata di cortisolo**, una situazione stressante di qualsiasi natura (*trauma, infezione, chirurgia, febbre*) può portare addirittura alla morte del soggetto.

Al contrario, i sintomi di un **eccesso di cortisolo** possono comprendere:

- ❖ fragilità della cute, acne, capillari sottili, osteoporosi, amenorrea o ciclo mestruale irregolare, aumento della peluria (*irsutismo*), infertilità, ritenzione idrica, sete eccessiva, gonfiore del viso noto come "faccia di luna", obesità, in particolare con tessuto adiposo localizzato, soprattutto nella parte posteriore del collo e all'addome, disturbi della sfera sessuale, pressione alta e diabete.

Quando viene prodotto cortisolo?

L'ormone peptidico corticotropina (ACTH) viene **prodotto dall'ipofisi anteriore** o adenoipofisi, una ghiandola situata alla base del cranio.

La quantità di corticotropina prodotta dall'organismo sembra variare seguendo il **ritmo circadiano**, raggiungendo il *picco massimo intorno alle 6 del mattino* e il minimo a fine giornata, intorno alle 22.

Aumento del CORTISOLO: le CAUSE

Le cause principali di aumento del cortisolo, detto **ipercortisolismo** o **Sindrome di Cushing**, sono o una aumentata produzione di ACTH che stimola il surrene a produrre cortisolo. L'assunzione cronica a scopo terapeutico del **cortisone** può indurre a una sindrome di Cushing.

Insieme all'obesità, la presenza di una **vita stressante** e problemi di ipertensione, soprattutto se insorta in giovane età, sono elementi che devono far pensare a un ipercortisolismo.

Che cosa fare

Il cortisolo plasmatico, se valutato da solo tramite gli **esami del sangue**, non dà grandi informazioni, anche perché lievi alterazioni potrebbero anche essere collegati proprio allo "stress del prelievo".

In ogni caso la valutazione della cortisolemia non va considerata come routinaria, cioè da effettuarsi in tutti i soggetti. Se giudicata necessaria dal medico nel **singolo paziente**, va valutata assieme al dosaggio dell'ACTH e al cortisolo urinario delle 24 ore. Dalla valutazione di questa prima batteria di esami, il medico potrà decidere se adottare accertamenti di secondo livello.

La terapia delle **varie forme di sindrome di Cushing** dovuta ad adenomi o tumori è, quando possibile, chirurgica. Esistono alcuni farmaci da utilizzare in altre forme di ipercortisolismo.

Per quanto invece riguarda il leggero ipercortisolismo, solitamente associato a stress e obesità, durante la **vita quotidiana**, si possono attuare diverse misure per attenuarlo o completamente dominarlo.

Che cosa possiamo fare nel quotidiano? Ecco le **azioni positive** per il nostro benessere da iniziare subito:

- *mantenere uno **stile di vita sano** e perdere peso, se è eccessivo;*
- *svolgere con regolarità **attività fisica**;*
- *adottare **tecniche di rilassamento**;*
- *ridurre l'introito di eccitanti, tipo la **caffèina**;*
- *avere degli **hobbies**;*
- *ridere!*
- ***dormire a sufficienza** e possibilmente di notte;*
- *evitare **fluttuazioni repentine della temperatura**.*

Come chiarisce l'esperto, può essere valutata l'**assunzione di integratori**, che influenzerebbero la produzione di cortisolo, ma è sempre necessario avere solide basi scientifiche prima di validarne l'utilizzo.

A che punto sei con la tua qualità di vita?

Tutte le **situazioni stressanti** sono potenzialmente in grado di influenzare in modo sensibile la produzione di cortisolo. Oggi sappiamo, infatti, che lo stress influisce sull'attività endocrina: a fare la differenza sono le **nostre reazioni di fronte agli eventi**.

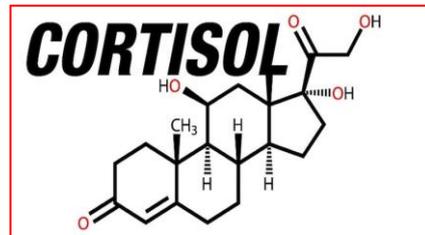
Crisi sul lavoro, traslochi, lutti, divorzi, malattie, possono far crollare le abitudini di sempre e costringerci a un cambiamento che non sappiamo come affrontare.

L'alimentazione?

Secondo gli studi le nostre abitudini alimentari e la relazione che abbiamo con il cibo dimostrano di aver un ruolo importante. I **regimi alimentari squilibrati**, per esempio dieta ipercalorica, iperproteica, povera in acidi grassi omega 3, possono in qualche modo interferire sulla corretta produzione del cortisolo.

La dieta più equilibrata, anche in questo ambito, **resta la dieta mediterranea**, con il suo sapiente utilizzo di legumi, verdure, carni bianche, pesce, frutta, cereali, olio extravergine di oliva.

(Salute, Donna Moderna)



Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

La Bacheca



Aggiornamento TABELLE STUPEFACENTI

Riferimenti: Decreto 18 maggio 2018 “*Aggiornamento delle tabelle contenenti l’indicazione delle sostanze stupefacenti e psicotrope, di cui al decreto del Presidente della Repubblica 9 ottobre 1990, n. 309 e successive modificazioni e integrazioni. Inserimento nella Tabella I delle sostanze: XLR-11, 2C-E, 25H-NBOMe, 2C-H, 25E-NBOMe, 4-FMA, 6-EAPB, 5-EAPB, furanilfentanil*” (GU Serie Generale n.126 del 01-06-2018);

Decreto 18 maggio 2018 “*Aggiornamento delle tabelle contenenti l’indicazione delle sostanze stupefacenti e psicotrope, di cui al decreto del Presidente della Repubblica 9 ottobre 1990, n. 309 e successive modificazioni e integrazioni. Inserimento nella tabella I e nella tabella IV di nuove sostanze psicoattive*” (GU Serie Generale n.126 del 01-06-2018)

Si informa che con due distinti decreti in data 18 maggio 2018, pubblicati nella Gazzetta Ufficiale dello scorso 1 giugno, sono state aggiornate le tabelle stupefacenti di cui al DPR 309/1990.

Nello specifico con i suddetti due decreti, è stato disposto, rispettivamente, l’inserimento:

- ✓ nella tabella I, delle sostanze: XLR-11, 2C-E, 25H-NBOMe, 2C-H, 25E-NBOMe, 4-FMA, 6-EAPB, 5-EAPB, furanilfentanil;
- ✓ nella tabella I, di sostanze che presentano un’analogia, per struttura chimica o effetti, con sostanze già presenti nella medesima tabella e, nella tabella IV, delle sostanze fonazepam (benzodiazepina analogo del flunitrazepam) e metilmorfonato (anologo del metilfenidato).

L’inserimento di tali sostanze è stato disposto a tutela della salute pubblica, in considerazione dei rischi connessi all’uso ed alla diffusione di nuove sostanze psicoattive sul mercato internazionale.

In proposito si rammenta che nelle tabelle I, II, III e IV di cui al DPR 309/1990 trovano collocazione le sostanze con potere tossicomane e oggetto di abuso in ordine decrescente di potenziale di abuso e capacità di indurre dipendenza.

Si evidenzia, pertanto, che entrambi i provvedimenti in oggetto non riguardano in alcun modo l’uso terapeutico delle sostanze stupefacenti.

Cordiali saluti

IL SEGRETARIO

IL PRESIDENTE



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 ARRIVATI IN BURKINA FASO

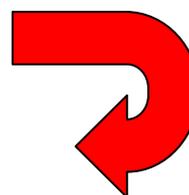
I farmaci donati alle Suore Vittime Espiatrici di Gesù Sacramento di Mugnano sono stati spediti in una Missione in Burkina Faso.

i farmaci raccolti attraverso il progetto e consegnati alla Congregazione delle Suore “Vittime Espiatrici di Gesù Sacramento” sono arrivati, mediante un container, a destinazione 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*.



Di seguito alcune foto ne documentano l’arrivo.



ORDINE DEI FARMACISTI DELLA PROVINCIA DI NAPOLI

