



AVVISO

Ordine

1. ORDINE: Progetto “Un Farmaco per tutti” “Una Visita per Tutti”
2. ORDINE: eventi Giugno

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. Un CAFFÈ per controllare il diabete: in un (lontano) futuro potrebbe essere!
4. Macchie cutanee, perché vengono e come cancellarle



Prevenzione e Salute

5. Pilates: cos'è, benefici ed esercizi base
6. «Pancetta» in menopausa? mangiate meglio (e non meno)



Meteo Napoli

Lunedì 25 Giugno

• Sereno

Minima: 18 °C

Massima: 27 °C

Umidità:

Mattina = 50%

Pomeriggio = 47%

Proverbio di oggi.....

Durmi' ca 'a zizza 'mmocca

(starsene tranquillamente senza accorgersi di quello che lo circonda)

Un CAFFÈ per controllare il diabete: in un (lontano) futuro potrebbe essere!

Un espresso a fine pasto al posto delle iniezioni di insulina? Chissà. Per ora nei topi un impianto basato su cellule sensibili alla caffeina rilasciano un farmaco per la regolazione del glucosio nel sangue.



Delle nuove strade esplorate per trattare i **400 milioni di persone nel mondo che soffrono di diabete**, quella descritta in un articolo appena pubblicato su *Nature Communications* è tra le più originali. Un gruppo di ricercatori ha messo a punto un impianto di cellule programmate per rilasciare un farmaco che stimola la produzione di insulina in risposta ai livelli di **caffeine** percepiti nel sangue.

La speranza è che in un - per ora distante - futuro, la regolazione dei livelli di glucosio possa avvenire attraverso *abitudini insite nello stile di vita*, come una tazzina a fine pasto, e non necessariamente con le iniezioni.

IL SEGNALE TANTO ATTESO. Nei topi, questo impianto sottocutaneo è risultato sensibile alla caffeina contenuta in caffè, tè ed energy drink.

Per aumentare la dose di insulina prodotta, è stato sufficiente somministrare espressi più "carichi". Il gruppo di ricerca di Zurigo ha modificato alcune cellule renali umane, rendendole capaci di rilasciare una sostanza, chiamata GLP-1, che *stimola le cellule beta del pancreas* a produrre **insulina** - un ormone che partecipa alla regolazione del glucosio nel sangue, e che è carente nei pazienti diabetici.

Alle cellule è stato aggiunto un recettore capace di captare i livelli di caffeina presenti nel sangue e di reagire producendo GLP-1. La tecnica è servita a regolare i livelli di glucosio nel sangue senza terapie aggiuntive; l'impianto dura 6 mesi-1 anni, poi va sostituito.

RESTIAMO CALMI... Simili impianti sono ancora molto distanti dall'essere testati su pazienti umani: serviranno almeno 10 anni per arrivare a test clinici che possano confermarne l'efficacia e la sicurezza. (*Salute, Focus*)



PREVENZIONE E SALUTE**PILATES: COS'È, BENEFICI ED ESERCIZI BASE***Le cose da sapere e perché iniziare se non l'hai ancora sperimentato*

Il nome di questa disciplina ormai diffusa in tutto il mondo lo dobbiamo a **Joseph Hubertus Pilates**, figlio di una naturopata tedesca e di un atleta di origine greca.

Come accade spesso, fu da una difficoltà che nacque la propensione a **studiare le possibilità del corpo e superarne i limiti**.

Da bambino Joseph soffriva di rachitismo, asma e febbre reumatica, ma grazie al medico di famiglia, che gli regala un manuale di anatomia, scopre la **filosofia dei filosofi greci e dell'antica Roma**, in grado di celebrare l'**unione corpo-mente** attraverso la ricerca di un equilibrio superiore.

Mens sana in corpore sano, recita la celebre espressione latina, una mente sana in un corpo sano; il verso, ci ricorda che lavorare su mente e corpo significa **andare verso un benessere più profondo**, in linea con il pensiero di Joseph Pilates, il quale dirà:

- ✓ «Un corpo **libero da tensione nervosa e da stanchezza** è il rifugio ideale che la natura offre come alloggio a una mente ben equilibrata, pienamente in grado di **risolvere tutti i complessi problemi della vita moderna**».

CHE COS'È

Joseph Pilates, si esercita con un ritmo così intenso da lasciare rapidamente alle spalle i **problemi di salute** che avevano caratterizzato la sua vita da bambino.

Studia le filosofie orientali e **inizia a praticare yoga**; scia, diventa ginnasta e sub, impara il pugilato.

Dopo il periodo trascorso in Germania, si trasferisce in Inghilterra, dove approfondisce le **tecniche di difesa personale e wrestling**.

Qui inizia a sviluppare gli esercizi che chiamerà Contrology, nell'obiettivo di aiutare le persone a conquistare una graduale e sempre più profonda consapevolezza del corpo, attraverso **movimenti lenti e armonici** con cui prendere coscienza dei diversi muscoli.

Nel 1926 a New York **apre una palestra**: tantissimi i ballerini, fra cui Marta Graham, che utilizzeranno il metodo Pilates per **allenarsi, tonificare il fisico e migliorare il benessere mentale** stimolando concentrazione e attenzione.

ESERCIZI BASE

Il cuore della tecnica Pilates è costituito dall'**attenzione verso il baricentro**, chiamato *Powerhouse*, centro di controllo di tutto il corpo.

Si tratta di un **concetto centrale all'interno di questa disciplina**, infatti letteralmente significa "casa della forza" e rappresenta la base da cui partire, **il centro di ogni movimento**.

Dove si trova la Powerhouse?

Questo termine indica la **fascia muscolare centrale**: comprende i muscoli addominali, ma anche la zona lombare, dai fianchi al limite inferiore delle costole.

Immaginare di **tirare l'ombelico verso la spina dorsale** è il primo esercizio che si impara in una seduta di Pilates, fondamentale per **attivare la Powerhouse**, migliorare la postura e dare sollievo alla schiena.

«Se la tua colonna vertebrale è **inflexibile e rigida a 30 anni**, sei vecchio; se è completamente flessibile a 60, sei giovane.

Pertanto **cura la tua colonna vertebrale** mantenendola mobile: è di fondamentale importanza. Hai solo una colonna vertebrale: abbinale cura» raccomandava Joseph Pilates nei suoi insegnamenti.

Per fare questo, e agire sulla salute della colonna vertebrale, il primo passo è imparare a dare una nuova attenzione al respiro.



RESPIRAZIONE

Respirare in modo corretto ha un effetto antistress e può aiutare a **ridurre dolori cronici, cefalee e ansia**, ecco perché nel Pilates questo aspetto occupa un ruolo importante.

- ❖ Durante l'**inspirazione** la cassa toracica si espande e il diaframma si contrae, si abbassa e si appiattisce;
- ❖ nella fase di **espirazione**, invece, il diaframma si rilassa e i polmoni si svuotano, lasciando uscire l'aria.

Nel Pilates si impara a inspirare nel momento iniziale dell'esercizio, per poi espirare durante la fase di sforzo. Grazie a questa tecnica è possibile **far lavorare la muscolatura profonda**, migliorando i problemi legati a mal di schiena e postura.

Vuoi sperimentare una respirazione più consapevole?

Sdraiati a pancia in su, posiziona una mano sul petto e una sulla pancia:

ora inspira, potrai percepire un cambiamento.

Inizialmente è la mano sul torace ad alzarsi, poi **la mano che si trova sulla pancia**. L'aria che entra, infatti, gonfia prima il torace, poi la pancia, che sentirai come un palloncino che si tende sempre più.

Recuperando una respirazione profonda è facile **avvertire benefici profondi** a livello di corpo e mente.

L'ondata di **endorfine** regala all'organismo una **sensazione di rilassamento** e può aiutare a sopportare meglio il dolore, favorendo la **diminuzione della tensione a livello cervicale**.

A proposito della respirazione, spiega il fondatore del metodo Pilates:

«Per **respirare correttamente** si deve inspirare ed espirare completamente, cercando sempre con forza di **spremere ogni atomo di aria impura dai polmoni**, proprio come si farebbe strizzando ogni goccia di acqua da un panno bagnato».

BENEFICI

Concentrazione, controllo e precisione costituiscono il fondamentale del Pilates, insieme alla fluidità.

Questo significa **imparare a muoversi di nuovo**, facendo attenzione a ogni parte del corpo.

Questo processo stimola il **ricambio totale di aria**, con effetti positivi sulla circolazione, l'ossigenazione dei tessuti e l'**eliminazione delle tossine**.

Grazie alla respirazione gli esercizi acquistano ritmo e, come un'onda, **sperimentiamo un'alternanza bilanciata** fra intensità dello sforzo e fase di rilassamento. Movimenti lenti e precisi insegnano un nuovo equilibrio e permettono di migliorare **propriocezione e armonia**, con effetti benefici sulla postura così come sulla consapevolezza.

Grazie alla respirazione gli esercizi acquistano ritmo e, come un'onda, **sperimentiamo un'alternanza bilanciata** fra intensità dello sforzo e fase di rilassamento. Movimenti lenti e precisi insegnano un nuovo equilibrio e permettono di migliorare **propriocezione e armonia**, con effetti benefici sulla postura così come sulla consapevolezza.

Sono sempre di più, infatti, le **persone costrette alla scrivania** e a una vita sempre più sedentaria: dolori cervicali, contratture e infiammazioni del nervo sciatico sono in aumento, anche in giovane età.

Stimolare la flessibilità del corpo permette di **sciogliere rigidità e tensioni**, ritrovando la fluidità che è armonia, **danza del corpo e della mente**.

«Eseguiti correttamente e **dominati fino ad avere una reazione inconscia**, questi esercizi si tradurranno in grazia ed equilibrio nelle attività quotidiane», spiegava agli allievi Joseph Pilates. Perché la vera sfida è **affrontare con più elasticità la vita quotidiana**: quando il corpo ci sostiene, anche a livello mentale scopriamo un'energia più potente.

CONTROINDICAZIONI

In generale, **non esistono controindicazioni al Pilates**, tuttavia è bene avvicinarsi alla pratica della disciplina **sotto la guida di un istruttore esperto**, in grado di valutare le condizioni fisiche e consigliare al meglio come svolgere gli esercizi.

Per le **donne in gravidanza** e in caso di problematiche a livello della schiena è importante **richiedere un consulto medico**.

(Salute, Donna moderna)

SCIENZA E SALUTE

MACCHIE CUTANEE, PERCHÉ VENGONO E COME CANCELLARLE

In gergo tecnico si chiama «melasma», ma siamo abituati a parlarne come di macchie cutanee:

Si trovano soprattutto su viso, décolleté e dorso delle mani e sono un problema estetico che molte donne (ma non solo loro) vorrebbero eliminare. In Italia sono circa sei milioni le donne con macchie più o meno evidenti, in Europa si stima siano addirittura una su tre. All'ultimo congresso della Società Italiana di Medicina Estetica (SIME) gli esperti hanno spiegato come si formano e come si possono cancellare, ma soprattutto prevenire

Troppa melanina

Le macchie sono il risultato di un'iperpigmentazione della pelle. «I *melanociti*, le cellule dell'epidermide deputate alla produzione della melanina, producono cioè una quantità eccessiva di pigmento dando origine alle discromie, cioè alle antiestetiche macchie».



Tante cause

Le cause dell'iper-attivazione dei melanociti sono diverse, per es. gli sbalzi ormonali dovuti alla pillola anticoncezionale o ad altre terapie ormonali, come la *levotiroxina* per la tiroide; anche gli antidepressivi possono causare le macchie, che si formano spesso pure in gravidanza e allattamento (non a caso il *melasma* è spesso chiamato «maschera gravidica» o «*cloasma gravidico*»).

La dieta sbagliata

Un'alimentazione che affatichi il fegato può causare la comparsa di particolari macchie dovute ai radicali liberi e all'accumulo di *lipofuscina*, un aggregato di acidi grassi e colesterolo ossidati, proteine glicate dagli zuccheri e metalli pesanti come ferro, mercurio, piombo, alluminio.



Troppo sole

Altra causa tipica e molto diffusa è l'eccessiva esposizione ai raggi ultravioletti che stimolano la produzione di melanina; le macchie si schiariscono durante l'inverno, con l'esposizione al sole però ritornano con maggiore evidenza. «Fra le macchie da sole rientrano anche le *lentigo solari*: macchioline scure, lenticolari che possono essere causate da scottature solari oppure essere il frutto di un danno da esposizione eccessiva accumulato anno dopo anno. Di solito sono superficiali e più frequenti nei pazienti con fototipo chiaro o nei pazienti che si espongono al sole in modo eccessivo e incontrollato».

Per cancellarle

Il primo passo è capire com'è la macchia e che cosa l'ha provocata, attraverso una diagnosi approfondita. «Si usano test con *luce di Wood*, video-epiluminescenza, microscopia confocale, biopsia cutanea per escludere patologie neoplastiche e decidere poi in base al tipo di macchia l'intervento più adatto.

Bisogna comunque avere pazienza: la cura può durare mesi, alcune volte perfino anni. Occorrono puntualità nell'eseguire i trattamenti programmati e costanza nell'applicazione delle terapie prescritte, come le *creme schiarenti*, e nell'utilizzo dei *filtri solari*; l'esposizione diretta al sole negli orari centrali della giornata va evitata».

La terapia più diffusa

Spesso si usa il peeling chimico, che rinnova gli strati superficiali della pelle attraverso un'accelerazione del normale processo di esfoliazione. «Si possono usare poi laser di ultima generazione per frammentare la melanina in piccolissime parti senza danneggiare la pelle, utili anche per riequilibrare il processo di formazione della melanina nei melanociti, e maschere depigmentanti. I risultati durano di solito un anno o più, ma va evitata l'esposizione al sole almeno per un mese dopo la seduta laser e si deve usare tutti i giorni una crema ad alto fattore di protezione solare».



La prevenzione

«L'azione più importante è però la prevenzione - osserva Emanuele Bartoletti, presidente SIME -. Dopo un check-up cutaneo bisogna perciò imparare come difendersi dai danni del sole, come proteggersi senza nascondersi e come aumentare le difese della propria pelle a seconda del fototipo e dello stato del film idrolipidico». L'approccio è diverso per ciascuna, ma l'importante è sempre non "cuocersi" al sole.

(Salute, Corriere)



SCIENZA E SALUTE

«PANCETTA» IN MENOPAUSA? MANGIATE MEGLIO (E NON MENO)

Più che il climaterio in sé, «pesano» l'invecchiamento e i cambiamenti dello stile di vita.

Con il passare degli anni diminuiscono sia la massa magra, sia il livello di attività fisica; più della metà delle donne intorno ai 50 anni lamenta un indesiderato aumento di peso; se ne dà spesso la colpa alla menopausa, ma è davvero così?

A questa domanda ha risposto una revisione degli studi pubblicata su Mayo Clinic Proceedings. Ebbene, l'aumento di peso sarebbe da ricondurre, più che alla menopausa in sé, all'invecchiamento e ai cambiamenti dello stile di vita che lo accompagnano.

Infatti, poiché con il passare degli anni diminuiscono sia la massa magra (*metabolicamente più attiva*), sia il livello di attività fisica, il peso tende ad aumentare

GRASSO ADDOMINALE COME GLI UOMINI

E la menopausa, allora? La sua influenza si manifesta, più che sul peso, sul cambiamento della composizione corporea proprio come fa l'invecchiamento: diminuisce la massa magra, aumenta quella grassa e il grasso tende ad accumularsi, come avviene negli uomini, a livello addominale con un conseguente aumento del rischio cardiovascolare. Oltre a questo, la menopausa può anche contribuire ai disturbi del sonno (e, se non si dorme bene, si è più stanche e meno inclini a praticare attività fisica) e dell'umore, e questo può aumentare il desiderio nei confronti di cibi ricchi di zuccheri e grassi.

QUALITÀ DELLA DIETA E COSTANZA

Come rimediare? In primo luogo, ridurre le calorie. Rispetto ai 30 anni, a 50 anni sarebbero necessarie circa 200 kcal in meno al giorno, mentre per una ragionevole perdita di peso il deficit a cui puntare si aggirerebbe intorno alle 500 chilocalorie al giorno.

«Attenzione — ricorda però Mariangela Rondanelli, professore di Scienze e tecniche dietetiche applicate, Università di Pavia — perché, anche se l'obiettivo è perdere peso, è importante porre l'accento sulla qualità della dieta e non solo sulle restrizioni. È necessario assumere adeguate quantità di nutrienti, compresi calcio e proteine, il cui fabbisogno aumenta con gli anni. E più che mirare ai successi immediati, è importante mantenere i risultati. Anche per questo — insiste Rondanelli — è fondamentale l'attività fisica sia aerobica (camminata a passo veloce, nuoto), sia di resistenza (ad esempio usando gli elastici), che aiuta a controllare il peso, a ridurre il rischio di malattie, come quelle *cardiovascolari*, *l'osteoporosi*, *la sarcopenia* (perdita di massa magra) e a controllare i sintomi spesso presenti durante la menopausa, quali vampate di calore, sudorazioni notturne, formicolii e disturbi del tono dell'umore. Tale attività, poi, andrebbe praticata il più possibile all'aperto per permettere la produzione di vitamina D grazie all'esposizione al sole, e per massimizzarne gli effetti psicologici positivi». (Salute, Repubblica)



Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

LA BACHECA



ORDINE: GLI EVENTI DEL MESE DI GIUGNO

Progetto “Una Visita per Tutti”

Mese di Giugno
dedicato
alla prevenzione
dell'Insufficienza
Venosa



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

Lunedì
25
Giugno
ore 21.00

Ricetta Veterinaria Elettronica : Nuove Modalità Operative

Interverranno: V. Santagada, M. Di Iorio

Relatori: Prof. Franco Barbato, Dr Vittorio Nagar*

(* Responsabile Dipartimento Prevenzione Area di Sanità Pubblica Veterinaria)

La partecipazione al corso eroga **10 Crediti ECM-FAD**

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

Di seguito alcune immagini relative agli eventi di **S. Antonio Abate e Torre del Greco.**



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

I farmaci donati alle Suore Vittime Espiatrici di Gesù Sacramentato 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 Sacramentato” 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.

