



## AVVISO

### Ordine

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

### Notizie in Rilievo

#### Scienza e Salute

3. Caffèina, aloe, guaranà, tarassaco: sono davvero efficaci per dimagrire?



#### Prevenzione e Salute

4. ANTIBIOTICI:  
Quando servono e Quando Vanno Evitati
5. attività fisica, in palestra dopo uno spuntino o a stomaco vuoto?
6. Dieci consigli per combattere le gambe gonfie



### Meteo Napoli

Mercoledì 18 Luglio

• Sereno

Minima: 22° C

Massima: 32° C

Umidità:

Mattina = 53%

Pomeriggio = 56%

*Proverbio di oggi.....*

**I strunze saglieno semp 'a galle**

## ANTIBIOTICI: Quando SERVONO e Quando Vanno Evitati

*Possono essere i migliori alleati della nostra salute quando è necessario estinguere un'infezione batterica e inibirne la diffusione.*

Sono invece **INUTILI** e potenzialmente dannosi in presenza di **INFEZIONI VIRALI**.

Gli antibiotici e il loro uso hanno regole precise dettate dall'Aifa, l'**Agenzia italiana del farmaco**. Vediamo quali insieme alla dottoressa Maria Fazio, responsabile della farmacia di Humanitas.

### COME USARLI?

La prima regola è quella più importante: gli antibiotici vanno usati soltanto su prescrizione medica, per curare le infezioni causate da **batteri e non da virus**. La terapia antibiotica non può essere interrotta o sospesa a discrezione del paziente o quando i sintomi sono scomparsi.

È molto importante, al fine di evitare ricadute, complicazioni o resistenze ai batteri che si vogliono debellare, portata a termine la terapia come da prescrizione medica.

La sospensione precoce della cura uccide solo i batteri più deboli e seleziona quelli più forti.

Se non si vuole rischiare che la terapia si riveli **inefficace**, il dosaggio prescritto dal medico va rispettato rigorosamente e non si deve dimenticare o saltare una somministrazione. La puntualità è importante.

Prendere il farmaco **sempre alla stessa ora** o, in caso si debbano ingerire più pastiglie al giorno, rispettare una scansione oraria di 8 o 12 o 24 ore è una parte importante del successo della terapia. (*Salute, Humanitas*)



**PREVENZIONE E SALUTE**

## ATTIVITÀ FISICA, IN PALESTRA DOPO UNO SPUNTINO O A STOMACO VUOTO?

*Prima di indossare le scarpe da ginnastica è bene consumare un breve **pasto** o è meglio sudare a **stomaco vuoto**?*

Una domanda che tanti **sportivi** si saranno posti almeno una volta prima di metter piede in palestra e ora una nuova ricerca sembra propendere per la seconda ipotesi.

A digiuno l'**attività fisica** sarebbe più efficace.

Ne parliamo con la professoressa **Daniela Lucini**, responsabile della Sezione di Medicina dell'Esercizio di Humanitas.

Un team di ricercatori della University of Bath (Regno Unito) ha condotto dei test allo scopo di indagare gli effetti dell'esercizio fisico a stomaco vuoto o a stomaco pieno sull'espressione di alcuni geni nel tessuto adiposo.

Hanno coinvolto 10 volontari in salute e sovrappeso che in due sessioni di allenamento hanno camminato per 60 minuti al 60% del massimo consumo di ossigeno una volta a stomaco vuoto e una volta due ore dopo aver gustato una colazione molto calorica ricca di carboidrati.

Dalle analisi effettuate dopo i due test fisici è emerso come l'espressione di due geni del tessuto adiposo (PDK4 e HSL) divergesse significativamente.

In particolare aumentava in caso di **digiuno** e diminuiva in caso di **attività fisica dopo aver mangiato**.

L'aumento dell'espressione genica del primo gene indica tendenzialmente che il grasso immagazzinato viene usato per sostenere il metabolismo;

l'altro gene è più attivo quando il tessuto adiposo utilizza l'energia immagazzinata per far fronte all'incremento di attività fisica.

### **Glucosio, tessuto adiposo ed esercizio fisico**

Secondo i ricercatori, dopo aver mangiato, il tessuto adiposo è come se fosse impegnato a "rispondere" al pasto pertanto l'esercizio non stimolerà gli stessi benefici cambiamenti a cui va incontro in caso di esercizio fisico a pancia vuota.

La ricerca è stata pubblicata su *American Journal of Physiology – Endocrinology and Metabolism*.

«Una risposta chiara e definitiva non c'è», premette la professoressa Lucini. «Possiamo però considerare diversi elementi anche alla luce di quanto suggerisce lo studio.

Il principio di base è che, per sostenere lo **sforzo fisico** che si compie facendo attività, o si sfrutta il glucosio che è in circolo o si vanno a intaccare le riserve di grasso ma solo dopo aver esaurito il primo.

Se si è appena mangiato, soprattutto un pasto ricco di carboidrati come nel caso dello studio inglese, si avrà tanto glucosio a disposizione e non si intaccheranno le riserve.

La conseguenza logica sarebbe allora di **fare attività fisica a digiuno**, ma sul punto non ci sono ancora dati conclusivi».

### **Dal laboratorio alla vita quotidiana, cosa è più indicato?**

«Di sicuro è bene evitare di fare movimento dopo un pasto abbondante, soprattutto di carboidrati. L'ideale sarebbe consumare un **pasto leggero** non molto tempo prima di andare a fare attività fisica:

❖ *un frutto o uno snack integrale possono andar bene, meglio evitare prodotti con farine raffinate.*

Di certo ci sono individui che devono prestare particolare attenzione: i pazienti diabetici per esempio o i bambini dovrebbero evitare di fare esercizio fisico completamente a digiuno». (*Salute, Humanitas*)



**SCIENZA E SALUTE**

## CAFFEINA, ALOE, GUARANÀ, TARASSACO: sono davvero efficaci per dimagrire?

*Non ci sono evidenze scientifiche che questi preparati aiutino a perdere peso ed è possibile che proprio la loro combinazione provochi effetti collaterali spiacevoli*

*Caffeina e aloe, molto spesso abbinati a guaranà, fucus (un'alga), tarassaco, finocchio e pilosella, sono presenti in molti prodotti che si scelgono per dimagrire.*

***Ma sono sempre efficaci e sicuri?***

Risponde Elisabetta Macorsini, biologa nutrizionista presso Humanitas Mater Domini Castellanza e Humanitas Medical Care Arese.



**Caffeina, aloe, guaranà, rabarbaro** e altre sostanze meno conosciute, se presenti tutte insieme in preparati realizzati in farmacia, non sono sicuri per la nostra salute, così come dichiarato dall'Agenzia Italiana del Farmaco e dall'Istituto Superiore di Sanità (Iss).

**Non ci sono evidenze scientifiche che questi preparati aiutino a dimagrire, ma è possibile che proprio la loro combinazione provochi Effetti Collaterali spiacevoli per chi li assume**

**ALTRO AVVERTIMENTO:**

❖ *l'eventuale effetto dimagrante NON È DURATURO e la ripresa di peso avviene spesso al termine della loro assunzione.*

Quindi perché si scelgono?

Per il desiderio, comune a molti, di dimagrire rapidamente e senza alcuno sforzo. Questo è un errore da evitare.

**Si può dimagrire,**

- ❖ iniziando dal modificare il proprio stile di vita,
- ❖ praticando regolare attività fisica,
- ❖ adottando abitudini alimentari sane,
- ❖ eliminando alcolici,
- ❖ bevande zuccherate,
- ❖ prodotti confezionati,
- ❖ junk food.

Ci si può concedere uno strappo alla regola, ma solo di tanto in tanto.

Così si avranno risultati soddisfacenti, senza effetti collaterali e con un miglioramento del proprio benessere generale. *(Salute, Corriere)*

**SCIENZA E SALUTE****Dieci CONSIGLI per COMBATTERE le GAMBE GONFIE**

*Il caldo, la postura, i viaggi lunghi che costringono all'immobilità, ma anche la ceretta ed un abbigliamento scomodo possono peggiorare il problema. Ecco come affrontare il problema*

**SENSO di gonfiore e pesantezza alle gambe spesso associati alla comparsa di capillari e varici:**

❖ *per più di 1 donna su 2 si tratta di disturbi comuni influenzati dalla familiarità e legati all'invecchiamento.*

Stando ad una recente indagine di DoxaPharma, solo il 32% li inquadra come segnale di una patologia sottostante, la malattia venosa cronica, che interessa fino all'80% della popolazione, le donne tre volte in più degli uomini, e che può insorgere già a partire dai trent'anni. Insufficienza venosa, fragilità capillare e gonfiore sono generalmente dovute a un ristagno di sangue nelle vene o di liquidi nei vasi linfatici che determina la comparsa dei sintomi.

Si **manifestano soprattutto la sera**, specialmente al termine di una giornata faticosa, oppure quando si rimane seduti o in piedi per lungo tempo.

Anche viaggiare per molte ore, costretti in una posizione scomoda, favorisce l'insorgenza del dolore e del gonfiore alle gambe che diventano più frequenti e fastidiosi proprio d'estate, quando le temperature e l'umidità favoriscono la dilatazione delle vene degli arti inferiori.

All'origine dell'effetto gambe pesanti ci sono ragioni molto diverse, una tra queste è la **variazione ormonale**. Per questo motivo le donne, rispetto agli uomini, ne sono naturalmente più toccate tanto che, per le mamme in dolce attesa, complici l'aumento del peso e la pressione esercitata dal bambino, l'insufficienza venosa è uno tra i disturbi più "antipatici" della gravidanza.

Ecco dieci consigli da mettere in pratica per trovare sollievo e sgonfiare le gambe.

**• PRATICARE ATTIVITÀ FISICA**

Per una buona circolazione del sangue, è importante praticare attività fisica due o tre volte a settimana, variando, se possibile, la tipologia di allenamento.

"Sono particolarmente indicati gli sport che tonificano la muscolatura delle gambe come il nuoto che migliora la circolazione anche grazie al massaggio naturale dell'acqua.

Vanno bene anche il jogging, la bicicletta e il trekking".

Meglio **EVITARE**, invece, gli **sport statici che aumentano la pressione intraddominale ed espongono al rischio di traumatismi:**

❖ *sollevamento pesi, canottaggio, bowling.*

Anche la postura è importante per la salute delle gambe.

Se si svolge un'attività sedentaria che obbliga a posizioni scorrette, può essere utile seguire un corso di ginnastica posturale. Meglio rinunciare all'ascensore ed evitare, per brevi spostamenti, la macchina, cercando di camminare di buon passo almeno per 30 minuti ogni giorno.

Camminare, infatti, favorisce il mantenimento di un buon ritorno venoso poiché si attiva la pompa muscolare che spinge il sangue verso il cuore.

**• CAMBIARE SPESSO POSIZIONE**

Chi per lavoro è costretto a stare a lungo fermo in piedi, dovrebbe far lavorare le caviglie sollevandosi sulle punte, **almeno per due minuti ogni ora**. Se, invece, si rimane a lungo seduti, si dovrebbero sollevare le gambe almeno per un quarto d'ora, tre volte al giorno, oltre ad utilizzare una pedana poggiapiedi. Un'altra buona regola è quella di evitare di accavallare le gambe e abituarsi a fare due passi ogni tanto per riattivare la circolazione.





• **PERDERE I CHILI DI TROPPO:** Le persone in sovrappeso soffrono più frequentemente di insufficienza venosa perchè sono maggiormente soggette allo schiacciamento dei vasi sanguigni.

Perciò, sarebbe meglio perdere i chili di troppo e più in generale, adottare una alimentazione equilibrata. “Sovrappeso e obesità possono peggiorare i disturbi della circolazione, rallentando il flusso del sangue verso il cuore. Per questo motivo consigliamo di arricchire la dieta con frutta e verdura che, oltre a favorire il controllo del peso, forniscono vitamine e nutrienti ad azione antinfiammatoria e antiossidante che preservano l’integrità dei vasi”.

Quindi, più verdura e frutta, specie quella rossa, naturalmente ricca di sostanze capillaroprotettrici (peperoni e frutti rossi ad esempio), pochi grassi, più legumi e un giusto apporto di cereali che, per la loro ricchezza in fibre, aiutano il transito intestinale, combattendo il gonfiore.

“Limitare il consumo di alcolici e fare attenzione all’eccesso di sale poiché il sale facilita il ristagno venoso e favorisce l’aumento della pressione, contribuendo a peggiorare i sintomi dell’insufficienza venosa. **No anche ad un eccesso di zuccheri semplici** (bibite, prodotti da forno), grassi saturi e idrogenati (burro, margarina) che contribuiscono ai disturbi della circolazione e incentivano l’accumulo di adipi.

• **RIPOSARE CON LE GAMBE SOLLEVATE:** Bisognerebbe inclinare il letto o sollevare il materasso in modo che le estremità inferiori rimangano sollevate di 15-20 cm. Una soluzione per ottenere la giusta pendenza è mettere un cuscino sotto il materasso, in modo che i piedi siano più alti rispetto al cuore.

• **TACCHI ALTI CON MODERAZIONE.** È importante mantenere la curvatura naturale del piede, evitando di camminare scalzi ma anche di sfoggiare tacchi troppo alti, che possono compromettere il ritorno venoso. L’ideale sarebbe indossare un tacco di circa 4 cm e a base larga.

#### • ATTENZIONE ALL'ABBIGLIAMENTO

**Cosa c’entrano i vestiti con le gambe gonfie?** “I vestiti troppo fascianti – ostacolano la corretta circolazione. Vale la stessa regola per le calzature, che non devono essere scomode e costringere eccessivamente il piede”. Un aiuto può, invece, arrivare dalla elastocompressione attraverso calze elastiche che aiutano a ripristinare la normale circolazione venosa.

• **RIMANERE IDRATATI:** È indispensabile assumere molti liquidi durante la giornata, anche lontano dai pasti, per “diluire” il sangue e facilitarne la “risalita” dalle gambe verso il cuore. “L’idratazione – è fondamentale per un buon funzionamento del sistema cardiovascolare. Bisognerebbe bere almeno due litri di acqua a basso residuo minerale ogni giorno. Può essere utile anche una tisana drenante durante il giorno.

• **FARE LA DOCCIA FRESCA:** Sfruttiamo il caldo dell’estate, per farci coraggio e fare una doccia fresca: “Quando si usa acqua calda come accade d’inverno– si provoca una vasodilatazione, che affatica le pareti delle vene. Invece, è preferibile lavarsi con acqua tiepida corrente per ottenere un’ottimale azione tonificante sulla circolazione”. **E le terme: meglio evitarle?** Alcuni tipi di acque termali sono indicate per il trattamento dell’insufficienza venosa e linfatica cronica: **acque salsobromoiodiche** (azione disinibente del gonfiore), **sulfuree** (azione antinfiammatoria), **arsenicali-ferruginose** (azione tonificante, stimolante e anti stress), **solfato calciche** (stimolano la contrattilità venosa).

• **PRATICARE DEI MASSAGGI:** Non solo per finalità estetiche. I massaggi sono utili anche per riattivare la circolazione delle gambe nel caso di pesantezza e gonfiore. “I massaggi possono dare molto sollievo, ma solo quando non hanno un’azione eccessivamente riscaldante.

• **CREME E GEL PER UN SOLLIEVO IMMEDIATO:** Per alleviare i sintomi delle gambe gonfie e combattere la fragilità capillare i farmaci di automedicazione possono risultare utili. “Applicati localmente, sotto forma di creme o gel per un sollievo immediato, oppure assunti per via generale, sotto forma di polvere o compresse, offrono all’organismo sostanze capillaroprotettrici - a **base di diosmina**, anche in associazione oppure a base di **flavonoidi** (oxerutina, troxerutina, mirtillina) o di **composti tripterpenici** (escina, ippocastano, centella) - che aiutano a ridurre il gonfiore agendo sulla circolazione e, in particolare, sui capillari venosi, proteggendoli e rendendoli maggiormente elastici”. In caso di gravidanza, consultare il proprio medico di fiducia. (Salute, La Repubblica)



**Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli**  
**LA BACHECA**



**ORDINE: GLI EVENTI DEL MESE DI LUGLIO**

**Progetto “Una Visita per Tutti”**

**Mese di Luglio  
 dedicato  
 alla prevenzione  
 dell’Insufficienza  
 Venosa**



<b>Mercoledì 04 Luglio</b> <i>(dalle 10.00 alle 18.00)</i>	<b>PORTICI</b> (NA); <i>Via Libertà , n. 244</i>
<b>Martedì 10 Luglio</b> <i>(dalle 15.30 alle 18.30)</i>	<b>FRATTAMINORE</b> (NA); <i>Piazza Crispo</i>
<b>Giovedì 12 Luglio</b> <i>(dalle 10.00 alle 18.30)</i>	<b>PALMA CAMPANIA</b> (NA); <i>Piazza A. De Martino</i>
<b>Mercoledì 25 Luglio</b> <i>(dalle 9.30 alle 18.00)</i>	<b>NAPOLI</b> ; <i>Via Emanuele Gianturco, n. 247</i>
<b>Giovedì 26 Luglio</b> <i>(dalle 9.30 alle 18.00)</i>	<b>FORIO ISCHIA</b> (NA); <i>Via Francesco Regine, 61</i>
<b>Lunedì 30 Luglio</b> <i>(dalle 9.30 alle 18.00)</i>	<b>PROCIDA</b> (NA); <i>Via Roma, 42</i>





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

*Di seguito alcune immagini relative a g|li ultimi eventi.*









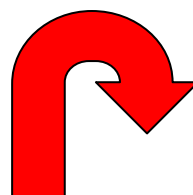
# Progetto “Un FARMACO per TUTTI”: FARMACI DONATI ARRIVATI IN BURKINA FASO

*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 sono arrivati, mediante un container, a destinazione nella **diocesi di Tenkodogo**.

Le suore della Congregazione delle “Vittime Espiatrici di Gesù Sacramentato” 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.



**Arrivo dei farmaci  
in Burkina Faso**



**Partenza dei Farmaci per il Burkina Faso**



**UN FARMACO PER TUTTI  
ORDINE DEI FARMACISTI DI  
NAPOLI  
140MILA EURO IN FARMACI  
AL BURKINA FASO**

**Distribuzione dei farmaci  
in Burkina Faso**

