



## AVVISO

### Ordine

1. ORDINE: Progetto “Un Farmaco per tutti” “Una Visita per Tutti”
2. Ordine: Parte la WEB-TV dell’Ordien di Napoli
3. Ordine: eventi Settembre

### Notizie in Rilievo

#### Scienza e Salute

4. Dormire più di 8 ore può nuocere alla salute
5. TOSSINE, è vero che si eliminano con il SUDORE?



#### Prevenzione e Salute

6. Come funziona il BOTULINO? 5 cose da sapere
7. Cozze e vongole in tavola? i consigli per consumarle senza correre rischi
8. Legumi, cereali, frutta: con le fibre scende il rischio dei diverticoli



### Meteo Napoli

Giovedì 20 Settembre

• Sereno

Minima: 20° C

Massima: 27° C

Umidità:

Mattina = 47%

Pomeriggio = 56%

## Proverbio di oggi.....

**Nu' sputà 'ncielo, ca 'nfaccia te torna...**

**non disprezzare il bene, perché quel disprezzo si ritorcerà su di te**

## DORMIRE PIÙ DI 8 ORE PUÒ NUOCERE ALLA SALUTE

***A lungo andare, dormire più di 8 ore a notte potrebbe nuocere alla salute.***

Lo suggerisce uno studio pubblicato sulla rivista *Journal of the American Heart Association*, secondo cui chi è abituato a riposare per più di 8 ore correrebbe maggiori rischi di sviluppare **malattie cardiovascolari** e di andare incontro a **morte prematura** rispetto a chi dorme meno di 7 ore a notte.

Gli autori hanno scoperto che i partecipanti allo studio

- che dormivano in media **10 ore a notte** presentavano un **rischio più elevato del 30%** di morire prematuramente rispetto a quelli che riposavano soltanto per 7 ore.

Inoltre, hanno osservato che

- l'abitudine di **dormire 10 ore a notte** era associata anche a un
  - **aumento del 56% di morire a causa di un ictus**
  - del **49% per malattie cardiovascolari**.

Infine, gli studiosi hanno anche rilevato che una **scarsa qualità del sonno** era associata a un incremento del 44% di essere colpiti da malattia coronarica.

Alla luce di questi risultati, gli esperti consigliano ai medici di non sottovalutare la **durata del sonno**, non solo nei casi in cui è troppo breve, ma anche quando risulta eccessiva.

“lo studio ha un importante impatto sulla salute pubblica perché dimostra che un sonno eccessivo è un indicatore di un elevato rischio cardiovascolare.

I medici dovrebbero prestare **maggiore attenzione** all'analisi della durata e della qualità del sonno dei pazienti durante le visite. Se riscontrano la tendenza a dormire troppo, in particolare 8 ore o più per periodi prolungati di tempo, dovrebbero valutare l'opportunità di prescrivere *screening* per i **fattori di rischio cardiovascolare** e per l'apnea ostruttiva del sonno”. (*Sole24Ore*)



**SITO WEB ISTITUZIONALE:**

[www.ordinefarmacistinapoli.it](http://www.ordinefarmacistinapoli.it)

[iBook Farmaday](#)

**E-MAIL:** @

[ordinefa@tin.it](mailto:ordinefa@tin.it);

[info@ordinefarmacistinapoli.it](mailto:info@ordinefarmacistinapoli.it)

**SOCIAL** – Segui su Facebook – Diventa Fan della nostra pagina [www.facebook.com/ordinefarmacistinapoli](http://www.facebook.com/ordinefarmacistinapoli)



**PREVENZIONE E SALUTE****Come funziona il BOTULINO? 5 cose da sapere**

*Non c'è dubbio: il botulino è una delle sostanze più pericolose al mondo.*

Basta pensare che un solo grammo potrebbe essere sufficiente per uccidere un milione di persone. Com'è possibile, allora, utilizzarla per procedure estetiche come quelle che permettono di nascondere le rughe o in altri trattamenti che **aiutano ad affrontare problemi come l'incontinenza urinaria?**

La risposta potrebbe e sembrare più semplice del previsto: **è la dose a fare il veleno.**

Le quantità di **tossina botulinica** che vengono iniettate dai medici sono molto ridotte e riescono a produrre gli effetti desiderati senza mettere in pericolo la salute.

Una volta iniettata, la tossina si limita a **bloccare il rilascio dell'acetilcolina** (*il neurotrasmettitore che interagendo con i recettori presenti sulle cellule muscolari trasmette ai muscoli il comando di contrarsi*) senza dare gravi effetti collaterali.

In genere i problemi con cui si può avere a che fare si limitano a disturbi temporanei come gonfiori a livello del sito di iniezione o sintomi simil influenzali.

Di solito l'effetto è visibile nell'arco di 24-72 ore.

Solo in rari casi l'organismo può rispondere in modo anomalo; nell'1% dei pazienti trattati con tossina botulinica di tipo A, ad esempio, vengono prodotti anticorpi che neutralizzano letteralmente il trattamento.

Anche le **controindicazioni** non sono molte; è però fondamentale evitare le iniezioni in caso di allergie alla tossina o a una delle altre sostanze della miscela che viene iniettata, ed è bene non ricorrervi nemmeno durante la gravidanza e l'allattamento.



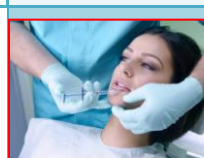
**quelli a base di Botox** sono i trattamenti di chirurgia estetica più popolari: ogni anno ne vengono effettuati oltre 6 milioni



il botulino è una neurotossina prodotta dal ***Clostridium Botulinum***, un microrganismo presente nell'ambiente, dove in genere si annida nella sua forma inattiva, non tossica.



**la tossina botulinica** è utilizzata per ridurre le piccole linee e le rughe della pelle paralizzando i muscoli sottostanti.



il **botulismo**, (*l'infezione associata alla tossina botulinica*) è molto pericoloso:  
➤ può causare gravi problemi respiratori e risultare fatale



**il botox può essere utilizzato anche per scopi diversi dai trattamenti estetici**, ad es.

- ❖ *per controllare una sudorazione eccessiva*
- ❖ *per trovare sollievo dall'emicrania,*
- ❖ *in caso di problemi muscolari e di alcuni disturbi alla vescica o all'intestino*

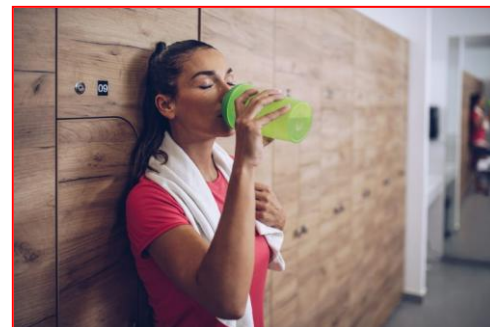
(Salute, Sole 24Ore)

**SCIENZA E SALUTE**

## TOSSINE, è vero che si eliminano con il SUDORE?

*Sudore e tossine. Per tanti anni nei modi di dire comuni il primo serviva ad eliminare le seconde.*

Niente di più **FALSO**. Che le cellule del nostro corpo producano alcune sostanze che vadano poi eliminate non significa infatti che questo debba avvenire con le goccioline di liquido che la nostra pelle libera attraverso i pori. Abbiamo sfatato questo mito insieme alla professoressa **Daniela Lucini**, responsabile di medicina dell'esercizio di Humanitas e docente dell'Università degli Studi di Milano.



### Sudando perdiamo solo liquidi e sali minerali

L'anidride carbonica e acido lattico sono solo due esempi di sostanze che il nostro corpo produce e di cui poi si deve liberare. Ciò però non avviene attraverso il sudore, ma con processi complessi di tutt'altro tipo.

“Sudando perdiamo solo **liquidi e sali minerali** che poi dobbiamo reintegrare quanto prima – chiarisce Lucini – la credenza secondo cui sudare ci farebbe perdere tossine non ha invece alcuna base scientifica”.

Il sudore, che può capitare abbia un **odore pungente** e sgradevole, è influenzato da fattori come gli ormoni, ciò che si è mangiato e le caratteristiche personali individuali. Di certo però, non è un segno della presenza di tossine.

### Le funzioni del sudore

Sudare ha diverse funzioni. Oltre a **termoregolare** l'organismo, può infatti essere causato da un processo infiammatorio in corso. Febbre, influenza, per esempio, possono provocare sudori, che dipendono in questo caso dagli **agenti patogeni** che in quel momento abitano il nostro corpo. (*Salute, Humanitas*)

**SCIENZA E SALUTE**

## INTERNET E PSICOSI: LA DIPENDENZA DAL WEB È 'SPIA' DI ALTRI PROBLEMI MENTALI

*La dipendenza da Internet può indicare la presenza di altri problemi mentali.*

E' quanto ha confermato una nuova indagine illustrata all'European College of Neuropsychopharmacology di Vienna.

Il team ha utilizzato sia l'Internet **Addiction Test (Iat)**, sia un esame di propria invenzione

- per **misurare il livello di 'schiavitù' nei confronti del web**, in un gruppo di 254 studenti universitari.



Dallo screening, 107 ragazzi hanno raggiunto i criteri per essere definiti **utilizzatori problematici della Rete** e, fra di loro, gli psicologi hanno effettuato un'ulteriore batteria di test per la rilevazione di depressione, ansia, impulsività, disattenzione e sindrome da iperattività e deficit d'attenzione.

"Abbiamo scoperto che coloro che sono risultati positivi allo **Iat** e alla nostra scala di valutazione sono significativamente: **più a rischio di avere uno qualsiasi di questi problemi mentali.** (*Adnkronos*)

**SCIENZA E SALUTE**

## COZZE E VONGOLE IN TAVOLA? I CONSIGLI PER CONSUMARLE SENZA CORRERE RISCHI

*Regine dell'alimentazione estiva, sono gustose e nutrienti, ma possono provocare infezioni. Per evitare brutte sorprese lavarle bene e, soprattutto, non mangiarle crude*

**Cosa c'è di meglio, in una calda serata estiva, di una cena a base di frutti di mare?** E così, a casa o al ristorante, è un trionfo di spaghetti alle vongole, impepate di cozze, linguine allo scoglio.

Delizie per il palato, che vantano anche ottime proprietà nutrizionali, come spiega A. Ghiselli, ricercatore del Consiglio per la ricerca in Roma:

- «**Cozze e vongole contengono una buona quantità di proteine** (10% circa), **vitamina B12, sali minerali**, come ferro (6 mg per 100 g, circa il doppio di quello contenuto nella carne rossa), **fosforo, potassio, zinco, magnesio, selenio**.

- Hanno **basso contenuto di grassi** (1-2%) e **ridotto apporto calorico** (circa 70-80 calorie per 100 g)

**Occhio alle infezioni** : Cibi gustosi, nutrienti e amici della bilancia, che però possono nascondere qualche insidia. A cominciare dalle possibili infezioni, come **enterite, epatite A, salmonellosi**.

Cozze, vongole e simili sono, infatti, organismi filtratori (non a caso chiamati i "setacci del mare"), che usano le branchie per filtrare l'acqua (**fino a 6 litri all'ora**), da cui ricavano le particelle alimentari essenziali per la propria nutrizione. Questo meccanismo può diventare fonte di infezione per chi le mangia, **se il mare in cui vivono non è pulito**. Rischio che aumenta quanto più le acque sono inquinate.

**Dall'acquisto alla cottura**: Per evitare brutte sorprese, basta seguire qualche semplice consiglio. Acquistarle sempre in supermercati o in negozi di fiducia, che rispettino la catena del freddo, verificando che sulla confezione ci sia il **marchio Cee**, che garantisce un certo grado di sicurezza igienico-sanitaria. Non dimenticare, inoltre, di dare un'occhiata all'etichetta che riporta tutte le informazioni relative al prodotto: **nome, provenienza, data di confezionamento e di scadenza**.

«Occorre poi controllare che la conchiglia non presenti opacità, che dall'apertura esca acqua limpida e incolore, che i molluschi siano vivi.

Per accertarlo, bisogna guardare che le **valve siano chiuse**. Qualora fossero leggermente aperte, dovranno chiudersi toccandole».

Una volta a casa, è **importante il lavaggio**: bisogna lavare i frutti di mare con abbondante acqua corrente fino a che verranno eliminati tutti i residui di sabbia.

Nel caso non si consumassero nell'immediato, è possibile conservarli in frigorifero per brevi periodi, ben chiusi nella loro rete.

«**Durante la cottura, i gusci si apriranno per azione dell'elevata temperatura e bisognerà scartare quelli rimasti chiusi**, segno che non è arrivato calore sufficiente a farli aprire e quindi anche a uccidere gli eventuali patogeni presenti». Spesso per esaltare le qualità organolettiche del prodotto, si tende a spegnere il fuoco appena il mollusco si è aperto: **questo non basta a eliminare possibili microrganismi e bisogna perciò prolungare la cottura ancora per qualche minuto**.

**UN'AVVERTENZA**: in via precauzionale, **i frutti di mare sono sconsigliati alle donne in gravidanza e agli immunodepressi**, perché la temperatura raggiunta durante la cottura potrebbe non essere comunque sufficiente a eliminare del tutto i patogeni. Poiché si tratta di persone particolarmente vulnerabili, meglio non rischiare. Dato che i bivalve contengono sodio, è inoltre una buona regola non aggiungere sale durante la cottura, né prima di servirli.

**Al ristorante o in trattoria, dove non è possibile effettuare di persona tutti questi controlli, mai cedere alla tentazione di ordinare molluschi crudi.** (Salute, Corriere)





**PREVENZIONE E SALUTE**

## LEGUMI, CEREALI, FRUTTA: CON LE FIBRE SCENDE IL RISCHIO DEI DIVERTICOLI

*Oltre la metà degli italiani adulti ha i **diverticoli**. Di questi fino a circa 2 persone su 10 potrebbero però dover fare i conti con la **diverticolite**.*

**Cosa mangiare per evitare queste piccole “tasche” sulle pareti del COLON s’inflammo?**

Ancora una volta, per salvaguardare la salute intestinale, la parole d’ordine è ‘**fibre**’.

«Un’alimentazione scorretta, povera di **fibre**, è uno dei fattori di rischio di **malattia diverticolare**», dice il professor Silvio Danese, gastroenterologo e responsabile del Centro Malattie Infiammatorie Croniche Intestinali dell’ospedale Humanitas, intervenuto a Tutta Salute, programma in onda su Rai 3.

La presenza di queste piccole sacche nel colon, simili alle punte delle dita dei guanti, è piuttosto diffusa nella terza età come risultato del processo di cedimento dei tessuti e delle **fibre** che sostengono l’intestino:

- «A partire dai 40 anni la diverticolosi, ovvero la semplice, asintomatica formazione dei **diverticoli**, diventa sempre più comune.

Certamente una dieta non equilibrata, la sedentarietà, ma anche l’alterazione della motilità intestinale sono fattori di rischio», spiega il professore.

Se i sintomi invece cominciano a farsi sentire – primo fra tutti il dolore al basso ventre – allora la situazione è in via di peggioramento e la **diverticolosi** si sta trasformando in **malattia diverticolare**.

Se i sintomi diventano sempre più invalidanti allora siamo all’inflammazione dei **diverticoli**, la **diverticolite**.

### **NESSUNA PAURA PER I “SEMINI”: È MOLTO RARO CHE CAUSINO DIVERTICOLITE**

L’assunzione di **fibre** è sempre consigliata per evitare l’intera catena di disturbi a carico dell’intestino: «È indicato assumere **fibre** nelle dosi consigliate di 20-35 grammi al giorno:

- *più frutta e verdura, più cereali integrali, più legumi e un’adeguata idratazione facilitano il moto intestinale e prevengono l’alterazione della regolarità intestinale».*

Anche la frutta e gli ortaggi con i “semini”, come i kiwi o le melanzane, possono essere tranquillamente consumati da chi ha ai **diverticoli**?

«Sì, la probabilità che siano questi semi a scatenare l’inflammazione è rarissima. Uno studio americano condotto su 50mila individui – ricorda lo specialista – suggerisce addirittura il contrario, ovvero che chi riduce il consumo di frutta e verdura, anche con semi, corre un rischio maggiore di **diverticolite**».

La **dieta** con il giusto apporto di **fibre** insolubili resta indicata anche per il trattamento della **malattia diverticolare**:

«In questo caso il paziente assume antibiotici ad azione intestinale o antinfiammatori intestinali e potrebbe prendere anche dei fermenti lattici», conclude il professor Danes.

*(Salute, Humanitas)*



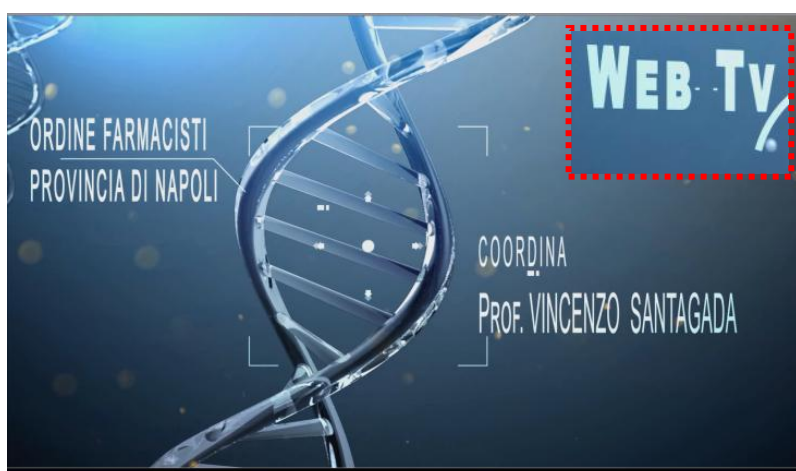
## Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli LA BACHECA



### Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli: parte la Web-TV

*Web TV dell'Ordine dei Farmacisti della provincia di Napoli.*

***I video, le rubriche e i servizi della Web TV dell'Ordine, per raccontare attraverso le immagini la Categoria, le iniziative e gli eventi più importanti.***



**Un altro passo importante che qualifica l'intera Categoria e il Nostro impegno.**

La Web Tv dell'Ordine, ha avviato il 15 Settembre 2018, le sue trasmissioni in forma sperimentale;

#### **Come seguire la WEB-TV**

: collegarsi sul Portale Istituzionale

[www.ordinefarmacistinapoli.it/](http://www.ordinefarmacistinapoli.it/) sezione NEWS / Web Tv Ordine Farmacisti della provincia di Napoli

Di seguito il link dove poter visionare i primi due servizi:

1. l'annuncio dell'apertura della Web-TV
2. progetto "Una Visita per Tutti":

<http://www.ordinefarmacistinapoli.it/web-tv-ordine-farmacisti-della-provincia-di-napoli>



## Progetto “Una Visita per Tutti” : GLI EVENTI DEL MESE DI SETTEMBRE

Di seguito l'elenco degli eventi previsti per il mese di Settembre

### Progetto “Una Visita per Tutti”

Mese di  
Settembre  
dedicato  
alla prevenzione  
dell'Insufficienza  
Venosa

Camper della SALUTE Visite Mediche Gratuite  
Insufficienza VENOSA

**Giovedì 20 Settembre**  
(dalle 10.00 alle 18.30)

**ARZANO** (NA): Via Luigi Rocco, n. 115

**Sabato 22 Settembre**  
(dalle 10.00 alle 18.30)

**LACCO AMENO - Ischia** (NA); Piazza Santa Restituta, n. 5

**Lunedì 24 Settembre**  
(dalle 10.00 alle 18.30)

**CASAVATORE** (NA); Piazza Gaspare di Nocera, n. 1

**Martedì 25 Settembre**  
(dalle 10.00 alle 18.30)

**MELITO di Napoli** (NA); Via Madonelle, n. 4

#### A lato alcune immagini dell'evento di **AGEROLA:**

il Camper della Salute dell'Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli fa sosta ad Agerola per il progetto di solidarietà **Una Visita per tutti**.

Una giornata di prevenzione e di informazione sulle **Malattie Venose**.

Effettuate dal Chirurgo Vascolare oltre **100 visite mediche con esame ecocolor Doppler**.







**Martedì 25 settembre 2018**

**Centro di Biotecnologie AORN "A. Cardarelli" ore 9:00 – 13:30**  
**NUOVE FRONTIERE NELLA ROBOTICA CHIRURGICA**

**PRIMA SESSIONE (Ore 09:00 – 10:45)**

Indirizzi di saluto ai partecipanti da parte degli organizzatori  
 Presentazione della European Biotech Week  
 La formazione in Chirurgia Robotica: ruolo del GRIO e del RAIN  
 Presentazione del sistema robotico da Vinci  
 Il Dispositivo medico: normativa e ruolo del farmacista ospedaliero  
 Sostenibilità della chirurgia robotica nell'era della Spending Review

*Ore 10.45 – 11.00: COFFEE BREAK*

**SECONDA SESSIONE (11:00 – 13:30)**

Presentazione del Centro di Biotecnologie  
**Applicazioni robotiche in Chirurgia Generale**  
**Applicazioni robotiche in Urologia**  
**Applicazioni robotiche in Ginecologia**  
**Applicazioni robotiche in Chirurgia Toracica**  
 Discussione interattiva e visita della sala operatoria robotica

RESPONSABILI SCIENTIFICI: Dott. Maurizio De Palma, Prof. Guido De Sena, Dott.ssa Maria Barbato,  
 Dott.ssa Filomena Vecchione, Dott. Santolo Cozzolino

L'iscrizione è gratuita ed è aperta ad universitari e agli addetti del settore.

Alla fine del corso verrà rilasciato un attestato di partecipazione.

Per iscrizioni: inviare una e-mail al seguente indirizzo: [biotecnologie@aocardarelli.it](mailto:biotecnologie@aocardarelli.it).

CONTATTI: Centro di Biotecnologie, pad X, AORN "A. Cardarelli" via Cardarelli n°9 80131 Napoli  
 Tel./Fax. (39) 081 7473433-2037-2158      Sito Web: [www.centrodibiotecnologie.it](http://www.centrodibiotecnologie.it)

