



AVVISO

Ordine

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

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

4. La dieta anti-infiammatoria riduce il rischio mortalità per cancro e cuore
5. Pillola del giorno dopo: scopri quanto ne sai
6. Tutte le bufale sull'alimentazione



Prevenzione e Salute

7. Crampi nel SONNO: 5 consigli per prevenirli ed evitarli
8. Mononucleosi, l'identikit della malattia del bacio .



Meteo Napoli

Venerdì 28 Settembre

• Sereno

Minima: 14° C

Massima: 26° C

Umidità:

Mattina = 47%

Pomeriggio = 56%

Proverbio di oggi.....

Nun se fa niente pe' senza niente.

La DIETA ANTI-INTIAMMATORIA riduce il rischio mortalità per CANCRO e CUORE

Si chiama dieta anti-infiammatoria ed è un elisir di lunga vita.

Infatti, seguire questo regime alimentare fa ridurre la mortalità.

Dunque, chi vuole stare a lungo in salute, può aggiornare la sua lista della spesa aggiungendo porzioni di frutta e verdura, tè, caffè, pane integrale, cereali per la colazione, formaggio magro, olio d'oliva e olio di colza, noci, cioccolato e quantità moderate di vino rosso e birra.



Addio ai **cibi che alimentano infiammazioni**

- ❖ carne rossa non lavorata e trasformata,
- ❖ patatine e bevande analcoliche.

Nello studio, che ha coinvolto 68.273 uomini e donne svedesi tra 45 e 83 anni, chi ha seguito questa dieta ha avuto un rischio inferiore del 18% di mortalità per tutte le cause, un rischio inferiore del 20% di mortalità per malattie cardiovascolari e un rischio ridotto del 13% di mortalità per cancro.

Buone notizie per i fumatori:

quelli che hanno seguito la dieta hanno avuto benefici ancora maggiori rispetto ai fumatori che non la seguivano.

Lo studio, pubblicato sul *Journal of Internal Medicine* è stato realizzato dall'Università di scienze della vita di Varsavia, dal Karolinska Institutet, dal Fred Hutchinson Cancer Research Center di Seattle e dall'Università di Uppsala (*Salute, Humanitas*)



PREVENZIONE E SALUTE**Crampi nel SONNO: 5 consigli per Prevenirli ed Evitarli**

Ti capita spesso di svegliarti di soprassalto a causa di una contrazione improvvisa alle gambe? Se porti in tavola i cibi giusti puoi combattere questo problema in maniera efficace

Può capitare di svegliarsi all'improvviso per colpa di un **crampo** alle **gambe**. E il problema d'estate può essere anche più frequente: il caldo, infatti, provoca disidratazione e perdita di alcuni importanti minerali come il potassio e il magnesio, portando a spasmi muscolari.

Ma se componi correttamente i tuoi menu non è difficile risolvere il problema, come spiega **Sara Ciastellardi**, medico e nutrizionista.

**1. Scegli l'acqua giusta**

«Quando fa molto caldo, può essere utile **sostituire l'acqua del rubinetto con una minerale** ricca di sali. Punta su quella **magnesiaca**, con un tenore di magnesio superiore a 50 mg/l (trovi le indicazioni in etichetta) e nella quale il **potassio** non sia inferiore a 15 mg/l», suggerisce la nutrizionista.

**2. Porta in tavola cibi ricchi di magnesio**

«L'alimentazione ricca di cibi industriali e povera di vegetali, è spesso carente di **magnesio**. Eppure questo è un minerale indispensabile, del quale si può fare scorta consumando frutta secca (*mandorle, pinoli, semi di zucca, di sesamo e di girasole*) e ortaggi a foglia verde, come le bietole, ma anche i cereali integrali e il cacao», continua il medico omeopata.

3. Ci vuole il potassio

«Sono ricchi di potassio *spinaci, pomodori, carote, sedano, cipolla* e frutti come *banane, albicocche e kiwi*, legumi quali soia e fagioli e la frutta secca a guscio, per esempio i pistacchi e le noci. C'è anche nel *pesce azzurro, nei molluschi* e nella carne bianca.

4. Prima di andare a dormire bevi la tisana giusta

Infine, puoi integrare la dieta con alcune **tisane** che, in questa stagione, sono ottime anche se consumate fredde: «Il **rosmarino** previene gli spasmi muscolari, mentre il lippolo e la melissa li calmano», conclude l'esperta.

**5. Cosa fare se soffri della sindrome delle gambe senza riposo**

Si tratta di un disordine neurologico del sonno che colpisce circa il 10% delle persone.

I sintomi? «*Bruciore, formicolio o prurito agli arti inferiori che provocano un irrefrenabile bisogno di muoversi.*

La causa non è nota, però in quasi un quarto dei casi è secondaria alla carenza di alcune sostanze, in particolare il ferro, la vitamina B12, il calcio e, anche in

questo caso, il magnesio. Possiamo combatterla con una dieta corretta».

Ecco dove trovare le sostanze che ti servono:

la vitamina B12: si trova nei cibi di origine animale, quindi nella carne, nel pesce, nelle uova e nei latticini. Ma è anche nei cereali integrali e nei legumi.

il ferro: fra gli alimenti più ricchi di ferro ci sono la carne rossa, i legumi e le verdure a foglia verde, da consumare in abbinamento al succo di limone, che ne accentua la biodisponibilità.

il calcio: è un minerale ben assimilabile, presente nelle acque minerali calciche (tenore di calcio >150 mg/l), nelle bietole e negli spinaci.

(Salute, Starbene)

SCIENZA E SALUTE

PILLOLA del GIORNO DOPO: scopri quanto ne sai

Per evitare il rischio di una gravidanza indesiderata si può ricorrere alla contraccezione d'emergenza. Altamente efficace, non può essere una soluzione abituale

Il 70% delle donne italiane non ha le idee chiare sulla pillola del giorno dopo, "piano B" a disposizione, dopo un rapporto non protetto, per scongiurare il rischio di una gravidanza indesiderata e quindi di una sua eventuale interruzione.

È quanto emerge da una recente ricerca dell'Osservatorio nazionale sulla salute della Donna (*Onda*), effettuata su un campione di 757 volontarie tra i 15 e i 45 anni.

Per far chiarezza ne abbiamo parlato con *Rossella Nappi*, docente di ostetricia e ginecologia all'Università di Pavia, Policlinico San Matteo.



COME AGISCE LA CONTRACCEZIONE D'EMERGENZA?

Si interviene con la pillola del giorno dopo o con quella dei 5 giorni successivi, ancora sconosciuta al 20% delle donne.

- ❖ La prima contiene **levonorgestrel** (un progestinico),
- ❖ la seconda **ulipristal** (un modulatore selettivo del progesterone)

e agiscono con un meccanismo simile:

- ❖ bloccano il picco dell'ormone Lh, ritardando l'ovulazione e rendendo impossibile la fecondazione.

Nessuna delle due ha quindi un effetto abortivo:

- ✓ se il concepimento è già avvenuto, la gravidanza va avanti e la contraccezione di emergenza fallisce.

Non solo, i due farmaci non sono dannosi per l'embrione e numerosi studi scientifici hanno dimostrato che riducono addirittura l'incidenza di aborti spontanei nel primo trimestre.

Quali sono i maggiori dubbi sull'impiego delle due diverse pillole?

Il 50% delle donne ignora che vanno assunte il prima possibile, mentre meno di 1 su 10 sa che quella a base di *Ulipristal* garantisce una maggior percentuale di successo perché blocca per un arco di tempo maggiore il picco dell'Lh.

Stando all'Oms, assunta nelle prime 24 ore, ha un'efficacia sino al 98%, percentuale che invece va dal 52 al 94% se si ricorre con la stessa tempestività a quella del giorno dopo.

Come vanno assunte?

Mai come contraccezione abituale, ma solo come scelta di "riserva": si è rotto il preservativo, si è avuto un rapporto non protetto, ci si è dimenticate di prendere una pillola anticoncezionale nella prima settimana di assunzione (o due o più pillole in quelle successive) o, se si utilizza la minipillola, c'è stata una dimenticanza di 24 ore.

Devono essere prescritte dal medico?

La prescrizione è obbligatoria solo per le minori di 18 anni e va fatta dal medico di famiglia o da un ginecologo. Libera vendita, invece, per le maggiorenni che, dal 2015, possono acquistarle senza ricetta in farmacia o parafarmacia. (*Salute, Starbene*)

SCIENZA E SALUTE**TUTTE LE BUFALE SULL'ALIMENTAZIONE**

L'istituto Superiore della Sanità ha addirittura aperto una sezione del sito ufficiale per smentirle ma le “fake news” sull'alimentazione sono tante e particolarmente radicate nell'immaginario popolare.

Insieme alla prof.ssa **Daniela Lucini**, responsabile di medicina dell'esercizio di Humanitas, vediamo quali le principali sono e perché non sono vere.

“Lo zucchero di canna fa meno male”

Lo zucchero bianco e quello di canna sono esattamente la stessa cosa visto che sono fatti della stessa molecola, il **saccarosio**.

Ecco perché a livello alimentare sono prodotti equivalenti. Non è vero quindi che lo **zucchero** di canna faccia meno male di quello bianco.

Resta invece valido sempre il principio secondo cui lo zucchero semplice è un alimento da usare con grande moderazione.

**“L'ananas fa dimagrire e la pasta fa ingrassare”**

Il primo mito da sfatare riguarda il fatto che non esistano alimenti in grado di far dimagrire.

Ogni alimento ha infatti un **potere calorico** più o meno alto e va inserito nella dieta nelle giuste proporzioni.

L'ananas, ad es., è un ottimo frutto e può essere consumato senza timore:

- ❖ l'importante è non credere che mangiarlo possa contribuire alla perdita di peso.

D'altro canto una dieta equilibrata prevede i carboidrati, ovvero gli zuccheri complessi, che non dovrebbero mai mancare.

La pasta è quindi un valido alimento da consumarsi secondo le giuste quantità e i criteri, tenendo presente il principio della moderazione.

“Il ferro si trova soprattutto negli spinaci”

Si tratta di una affermazione vera solo parzialmente.

Gli spinaci infatti contengono ferro ma questo non è così facilmente assimilabile come quello che si può invece reperire dalle **carni rosse**.

“I bambini possono mangiare tutto quello che vogliono”

L'obesità infantile non è qualcosa che passa con lo sviluppo, ma un serio **problema** a cui fare attenzione. Ecco perché è sbagliato ritenere che i bambini possano mangiare tutto quello che vogliono nelle quantità desiderate.

Anche l'alimentazione infantile va invece regolata e bilanciata secondo i principi della dieta mediterranea.

Un bambino obeso ha infatti un rischio molto alto di diventare un adulto obeso e questo rischio aumenta con l'età. (*Salute, Humanitas*)

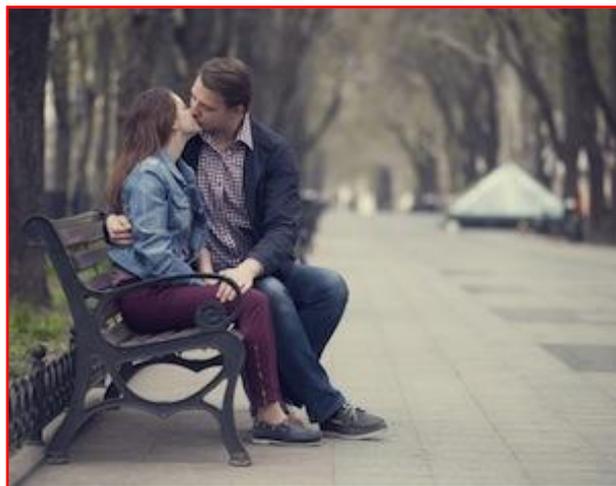
PREVENZIONE E SALUTE

MONONUCLEOSI, L'IDENTIKIT DELLA MALATTIA DEL BACIO

Mononucleosi: il suo nome mette paura agli adolescenti. È un'infezione virale tipica dell'età giovanile, chiamata "malattia del bacio", con rischi per la salute rari. Il commento dell'esperto.

Malattia del bacio. *Mai nome fu tanto "cattivo" per un atto così bello.* Per questo meglio chiamare l'infezione con il suo nome scientifico, **mononucleosi**, e cercare di capire che cos'è e come si manifesta.

«Il nome "**malattia del bacio**" dato alla **mononucleosi**, infezione dovuta al **virus Epstein-Barr**, è fuorviante – dice il professor **Carlo Selmi**, immunologo e responsabile della **Unità Operativa di Reumatologia in Humanitas** – perché si radica nell'antica convinzione che il contagio avvenisse soltanto attraverso il contatto fisico ravvicinato del **bacio**, mentre oggi sappiamo che la trasmissione avviene attraverso le particelle di **saliva** con le stesse modalità del virus influenzale:



❖ **non serve il bacio, ma basta essere vicino al soggetto infetto**».

Mononucleosi, i rischi sono limitati: I dati epidemiologici dimostrano che il 90% della popolazione adulta è venuta in contatto nel corso della propria vita con l'Epstein-Barr virus.

La maggior parte delle persone ha sviluppato gli anticorpi, senza aver alcun sintomo dell'infezione.

«Si tratta infatti – di una infezione che normalmente tende a risolversi da sola senza dare particolari preoccupazioni e senza sintomi rilevanti».

I segni della **mononucleosi**, quindi, possono essere vaghi, ma in rari casi la sintomatologia può evolvere in maniera più evidente.

SINTOMI: «*I segni e i sintomi sono uno stato di debolezza del paziente, febbre, faringite, un innalzamento dei globuli bianchi.* Il trattamento in questi casi è solo sintomatico, ma il vero fastidio è la durata dell'infezione, da poche settimane a qualche mese».

TERAPIA: Nei casi più lievi non sarà necessaria alcuna terapia, quando ci sono i disturbi citati la terapia è sintomatica: **antipiretici** per abbassare la febbre, **antinfiammatori** e solo nei casi più gravi **corticosteroidei**.

«Le complicanze della **mononucleosi** sono rare e riguardano un coinvolgimento degli organi interni, come cuore e fegato, che comporta un rischio di **Epatite acuta** – ricorda il professor Selmi – che rappresentano i casi in cui si ricorre a terapie sistemiche.

Ultimo caso in cui l'infezione può causare complicanze è la gravidanza – conclude l'immunologo – e non a caso il test per individuare gli anticorpi all'EBV fa parte del set di esami che vengono eseguiti sulle donne in dolce attesa».

(Salute, Humanitas)

Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

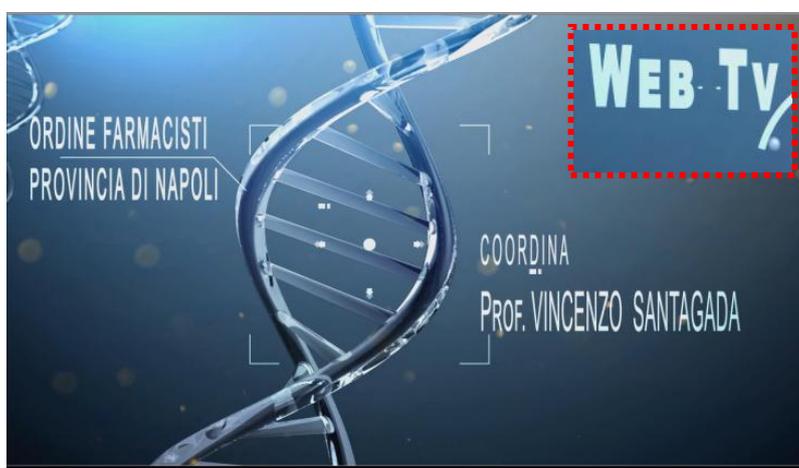
LA BACHECA



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/ sezione NEWS / Web Tv
Ordine Farmacisti della provincia di Napoli

Di seguito il link dove poter visionare i primi 3 servizi:

1. l'annuncio dell'apertura della Web-TV
2. progetto "Una Visita per Tutti":
3. DDL Concorrenza: Cosa Fare?

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



Progetto “UNA VISITA PER TUTTI” :

Sotto alcune foto che documentano gli eventi di Casavatore e Melito di Napoli

Progetto “Una Visita per Tutti”

Mese di Settembre dedicato alla prevenzione dell’Insufficienza Venosa



il **Camper della Salute** dell’Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli fa sosta a **Casavatore** e **Melito** per il progetto di solidarietà **Una Visita per tutti**. Una giornata di prevenzione e di informazione sulle **Malattie Venose**. Effettuate dal Chirurgo Vascolare oltre **200 Visite Mediche con Esame Ecocolor Doppler**.



