



AVVISO

Ordine

1. ORDINE: Progetto “Un Farmaco per tutti” “Una Visita per Tutti”
2. Ordine: esercizio abusivo della professione
3. Ordine: Parte la WEB-TV dell’Ordine di Napoli
4. Corso FAD in farmaFAY

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

5. La Terrificante «PARALISI DA SONNO» con l’INCUBO di un Intruso Minaccioso



Prevenzione e Salute

6. Vestiti nuovi, meglio lavarli prima di indossarli
7. I 12 alimenti peggiori per i diabetici (e le alternative gustose e salutari)



Meteo Napoli

Martedì 30 Ottobre

• Variabile

Minima: 15° C

Massima: 20.° C

Umidità:

Mattina = 42%

Pomeriggio = 56%

Proverbio di oggi.....

'A gallina fa ll'uovo e ò gallo ll'abbruscia 'o culo.
La gallina fa l'uovo e al gallo s'infiama il sedere..

VESTITI NUOVI, MEGLIO LAVARLI PRIMA di INDOSSARLI

I vestiti nuovi devono essere lavati prima di essere indossati perché il rischio è che le sostanze chimiche utilizzate per dare ai capi sui manichini un look senza pieghe possano essere responsabili di eruzioni cutanee, pruriti e reazioni allergiche.

Questo il consiglio del professor Donald Belsito, dermatologo del Columbia University Medical Center di New York, in un articolo del Wall Street Journal.

Secondo l'esperto i vestiti dovrebbero essere lavati almeno una volta, non appena si arriva a casa se è possibile utilizzare la lavatrice, perché possono ospitare batteri e insetti lasciati da persone che hanno provato gli articoli in negozio.

Il professor Belsito, poi, punta il dito in particolare contro la **formaldeide**, che viene applicata ad alcuni vestiti per impedire pieghe e ridurre la possibilità di muffa, ma che è anche legata all'irritazione della pelle e a reazioni allergiche, mentre alcuni scienziati credono che possa addirittura aumentare il rischio di cancro.



Infine, l'esperto spiega che anche i coloranti possono anche essere un problema:

- ❖ molti tessuti sintetici, infatti, ottengono la loro tonalità da coloranti azoici come l'**anilina**, che possono causare una reazione cutanea grave in coloro che sono allergici.

(Salute, Il Messaggero)



PREVENZIONE E SALUTE**I 12 ALIMENTI PEGGIORI PER I DIABETICI
(E LE ALTERNATIVE GUSTOSE E SALUTARI)**

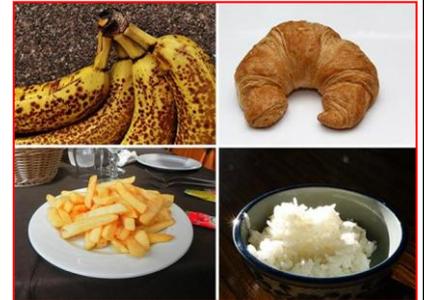
Per chi soffre di diabete è più facile di quanto si creda seguire una dieta salutare che eviti i picchi di zucchero nel sangue, vero pericolo per i diabetici.

«**Non è giusto porre divieti** - chiarisce il professor Gabriele Riccardi, professore di Endocrinologia e Malattie del Metabolismo all'Ateneo Federico II di Napoli - **ma certi alimenti vanno certamente limitati.** Per tutto esiste una valida alternativa»

COME SCEGLIERE GLI ALIMENTI

Chi ha il diabete deve stare molto attento a quello che mangia per mantenersi in salute. «L'obiettivo principale è quello di evitare picchi di zucchero nel sangue».

Caramelle e bevande zuccherate possono essere molto pericolosi per i diabetici perché il corpo assorbe questi zuccheri semplici in modo quasi istantaneo. Bisogna fare attenzione anche a tutti i tipi di carboidrati e agli alimenti con alti contenuti di grassi cattivi perché le persone diabetiche sono ad altissimo rischio di sviluppare malattie cardiache. «Non ci sono divieti - una fetta di torta una volta alla settimana anche un diabetico se la può permettere. I nostri sono suggerimenti salutaris per offrire un'alternativa ad alimenti che non fanno bene e seguire una dieta corretta senza troppe privazioni».

**RISO BIANCO**

Più riso bianco si mangia, maggiore è il rischio di sviluppare diabete di tipo 2, secondo una revisione del 2012. Secondo uno studio che ha coinvolto oltre 350 mila persone coloro che mangiavano riso bianco risultavano più a rischio diabete, e il rischio aumentava dell'11% per ogni porzione di riso in più al giorno. Il riso bianco e la pasta possono causare picchi glicemici simili a quelli dello zucchero.



❖ **Andrebbero limitati il più possibile alimenti processati, fritti e fatti con farina bianca**

L'alternativa: **riso integrale o parboiled**

«I cereali integrali non provocano gli stessi picchi di zucchero nel sangue grazie alla fibra, che aiuta a rallentare la corsa del glucosio nel sangue». Inoltre uno studio d ha rilevato che il consumo di due o più porzioni di riso integrale a settimana è associato a un rischio di diabete inferiore. «Un'alternativa valida è il riso paraboiled, quello che non scuoce - perché il rilascio dell'amido è più lento come per il riso integrale e non fa salire così velocemente la glicemia»

PIZZA

La pizza è un **piatto ricco di carboidrati** e non è certo un alimento da mangiare tutti i giorni. Fa parte della tradizione culinaria italiana e anche i diabetici possono mangiarla, basta non esagerare

L'alternativa: **pizza mignon alle verdure:**

«Chi soffre di diabete può mangiare la pizza **una volta alla settimana** con un piccolo accorgimento: va scelta la porzione mignon (o mezza pizza) possibilmente con le verdure o i funghi.



✓ **Da evitare condimenti come salsiccia, wurstel, patatine e salame piccante. Ottimo, se piace, l'impasto integrale»**

BANANE MATURE, MELONI E UVA

Tutta la frutta fresca contiene fibre e vitamine, caratteristica che la rende salutare per tutti i tipi di dieta. Ad ogni modo ci sono **frutti che contengono più zucchero come**



- ✓ **banane mature, melone, uva, cachi, fichi e mandarini** che potrebbero causare picchi di glucosio nel sangue.

Naturalmente tutto dipende sempre dalle dosi.

- ✓ **L'alternativa: frutti meno zuccherini**

La scelta migliore per chi è diabetico sono mele Granny smith, pere, arance, fragole, anguria, mirtillo e frutti di bosco

Fast food

I fast food sono decisamente luoghi poco salutarissimi per tutti e per i diabetici ancora di più. Ma ogni tanto, in compagnia di amici, anche chi soffre di diabete può farsi la concessione, anche in questo caso, come per la pizza, piccoli accorgimenti rendono tutto più salutare.



- ❖ L'alternativa: **hamburger semplice**

Il prof. Riccardi propone hamburger semplici senza formaggio accompagnati da un'abbondante insalata

CORNETTO A COLAZIONE

Per mantenere la glicemia sotto controllo sono da evitare il classico cornetto, le paste dolci, e i toast con abbondante marmellata perché contengono farina bianca trasformata e sono ricchi di grassi, carboidrati e sodio.



- ❖ L'alternativa: **torte di riso integrali o yogurt senza zucchero.**

«Il toast con la marmellata non è un tabù, basta spalmarne un velo con una percentuale del 60% di frutta»

FRULLATI E SUCCHI DI FRUTTA

I frullati di frutta sembrano salutarissimi, ma per un diabetico possono trasformarsi in qualcosa di molto pericoloso perché sono pieni di zucchero e possono essere dannosi quanto le lattine di bevande zuccherate. Anche i succhi di frutta sono pieni di calorie e ricchi di zuccheri e andrebbero davvero evitati. compresi la spremuta d'arancia etichettata senza zuccheri aggiunti e la spremuta casalinga



- ❖ L'alternativa: **miglior frutto perché lo zucchero è molto meno concentrato rispetto al succo**

- ❖ L'alternativa: **Miglior frutto intero, perché lo zucchero è meno concentrato rispetto al succo.**

Il frullato si può bere, ma se composto con frutta a basso contenuto di zuccheri e verdure, come cavoli e spinaci (senza l'aggiunta di zuccheri!)

MISCELE DI FRUTTA SECCA E DISIDRATATA

Nei supermercati sono in vendita miscele di frutta secca, con guscio e disidratata: un mix di noci, mandorle, nocciole, ma anche **frutta disidratata** come **albicocca o uva passa**. Il problema è che il processo di disidratazione fa diventare molto concentrati anche gli zuccheri ed è facile esagerare con le dosi dal momento che un'albicocca secca, a livello di zuccheri, è come un'albicocca fresca, solo molto più piccola e la stessa cosa con l'uva passa, abusarne è un attimo.

- ❖ L'alternativa: **ci si può creare il proprio mix di semi di girasole, noci, mandorle, piccole quantità di cocco non zuccherato.**

Per chi ha il diabete una manciata di frutta secca con guscio è salutare. No invece a quella disidratata.

CEREALI RAFFINATI

Cereali raffinati per colazione possono causare picchi di zucchero nel sangue, anche se le reazioni variano da persona a persona.

- ❖ L'alternativa: **Per colazione si possono scegliere fiocchi d'avena senza zucchero o cereali integrali** (attenzione che non ci sia aggiunta di zuccheri). Ottimi anche pane e grissini integrali



FORMAGGI

I formaggi fanno parte della tradizione culinaria italiana, sono ricchi di grassi saturi e non vanno consumati in grandi quantità: non più di due/tre volte alla settimana, ma questa è una regola generale che vale per tutti. Per i diabetici sono da evitare i formaggi più ricchi di grassi che sono mascarpone, gorgonzola, caciotta, formaggi stagionati.

- ❖ L'alternativa: **per chi soffre di diabete sono da preferire la ricotta di vacca, il fioridilatte, primosale, i formaggi freschi** un paio di volte alla settimana



BARRETTE ENERGETICHE E SPORT DRINK

A prima vista le barrette energetiche possono sembrare una scelta salutare come snack, ma la maggior parte contengono alti livelli di zuccheri e carboidrati. Stessa cosa per gli sport drink. eccessivamente ricchi di zuccheri.

- ❖ L'alternativa: **per merenda meglio qualche mandorla, un ghiacciolo** (ci sono solo 10 grammi di zucchero), un frutto, uno yogurt o un pacchetto di cracker integrali



PATATINE FRITTE

Le patatine fritte sono piene di carboidrati e grassi e una porzione abbondante può davvero risultare devastante per un diabetico perché sono molto ricche di amido.

- ❖ L'alternativa: «**Le patatine fritte sono un problema per i diabetici** perché contengono molto amido - spiega il professor Riccardi - e la frittura non è certo salutare, ma è un problema secondario.

In alternativa va benissimo **la verdura cotta ma una volta a settimana** va bene anche il carciofo, la zucchina o la melanzana frita, facendo attenzione ad asciugare l'olio della frittura»



CARNI GRASSE

I diabetici sono ad alto rischio di malattie cardiache. Anche se la carne è ricca di proteine e non contiene carboidrati (che aumentano lo zucchero nel sangue), alcune fonti di proteine sono migliori di altre. Va evitata la carne particolarmente ricca di grassi saturi (come la carne rossa), i fritti, la carne impanata

- ❖ L'alternativa: **l'obiettivo è assumere il più possibile proteine di origine vegetale come fagioli, piselli, lenticchie**. Meglio pesce, frutti di mare e carne bianca come pollo o tacchino che tendono a contenere meno grassi saturi. (Salute, Corriere)

SCIENZA E SALUTE

La Terrificante «PARALISI DA SONNO» con l'INCUBO di un Intruso Minaccioso

Si è incapaci di aprire gli occhi e c'è un senso di soffocamento, sebbene i movimenti oculari e respiratori siano generalmente intatti.



La leggenda popolare vuole che siano le **anime malevoli dei morti a posarsi sul petto del dormiente**. e è vero che nella notte di Halloween ci sono spettri in circolazione, allora secondo l'interpretazione popolare della paralisi da sonno, alcuni di essi potrebbero essere responsabili di questo spaventoso fenomeno che colpisce mentre si dorme. Infatti la leggenda popolare vuole che siano proprio anime malevoli dei morti a posarsi sul petto dei malcapitati impedendo loro di muoversi e spaventandoli con un senso di soffocamento.

DISTURBO INQUIETANTE MA BENIGNO

In realtà la paralisi del sonno è un fenomeno tanto spaventoso quanto benigno. «**Si manifesta con una transitoria inabilità di muoversi o parlare al momento dell'addormentamento o al risveglio**».

- ❖ «Gli episodi durano da pochi secondi a diversi minuti e terminano spontaneamente o per una stimolazione esterna, per esempio attraverso il tocco di un'altra persona.
- ❖ Si è incapaci di aprire gli occhi e c'è un senso di soffocamento, sebbene i movimenti oculari e respiratori siano generalmente intatti.

Di solito la paralisi del sonno è associata a intensa paura e ad ansia, che possono essere amplificate dalla concomitanza di allucinazioni multisensoriali, che tipicamente prevedono la presenza di un intruso minaccioso e di un cosiddetto "incubo", termine che si riferisce proprio a un agente malevolo che

Quando Succede

esercita una pressione sedendosi sul petto».

: Il fenomeno si presenta più facilmente quando si è sospesi tra la veglia e il sonno, ma la persona colpita ha invece la sensazione di essere completamente sveglia, e allora la paralisi muscolare che impedisce di parlare e muoversi è ancora più impressionante.

«La paralisi del sonno e le allucinazioni associate si presentano quando elementi tipici del sonno REM (*la fase di sonno in cui solitamente si sogna*), come la mancanza di tono muscolare e la vivida immaginazione visiva del sonno, entrano nella veglia, e i due stati, sonno e veglia, si sovrappongono».

Il fenomeno può essere facilitato da diversi fattori, come alterazione del normale ritmo del sonno, fatica fisica o mentale e alcol, elementi certamente non estranei alle feste di Halloween che si prolungano nella notte.

CHI È MAGGIORMENTE PREDISPOSTO

«Più alti tassi di prevalenza si trovano tra gli studenti, il 28,3%, e tra i pazienti psichiatrici, il 31,9%».

Si tratta di persone che più facilmente di altre possono avere, per motivi diversi, alterazioni del normale ritmo sonno veglia. Il fenomeno ha anche una certa tendenza a presentarsi nei membri della stessa famiglia per una sua probabile componente genetica. Per quanto spaventosa, la paralisi del sonno, una volta che la diagnosi è confermata, non viene quasi mai trattata, e le persone un po' imparano a convivere, una volta rassicurate sulla sua natura benigna.

«Alcuni pazienti possono essere preoccupati di un'origine psichiatrica o perfino paranormale del disturbo, specie quando sono presenti le allucinazioni».

«Per coloro che hanno frequenti episodi è opportuno dare indicazioni su una corretta igiene del sonno, quindi evitando ritmi irregolari, alcol e caffeina vicino al momento di addormentarsi, e queste misure possono aiutare a prevenire gli episodi.

Infine è raccomandato di non dormire in posizione supina». (*Salute, Corriere*)

Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

LA BACHECA



ORDINE: GLI EVENTI DEL MESE DI OTTOBRE

Di seguito l'elenco degli eventi formativi

EVENTI MESE DI OTTOBRE

Progetto "Una Visita per Tutti"

Mese di Ottobre dedicato
alla prevenzione
dell'Insufficienza Venosa



Martedì 30 Ottobre - (dalle 10.00 alle 18.30)

S. SEBASTIANO al VESUVIO; P.zza Meridiana 40

Mercoledì 31 Ottobre - (dalle 10.00 alle 18.30)

MARIGLIANO (NA); Corso Umberto I, n. 25

ORDINE: Procedura Selettiva per il DECENTRAMENTO delle Farmacie del Comune di NAPOLI

Approvato il bando di indizione della seconda procedura selettiva per il decentramento delle Farmacie del Comune di Napoli.

Per la consultazione del bando basta collegarsi sul **Sito dell'Ordine**, sezione **Servizi/Concorsi**, al seguente link dove troverete

- ❖ *l'elenco delle zone farmaceutiche oggetto del decentramento (All. B)*
- ❖ *lo Schema di partecipazione al concorso (All. C):*

<http://www.ordinefarmacistinapoli.it/servizi/concorsi/2182-seconda-procedura-selettiva-per-il-decentramento-della-farmacie-del-comune-di-napoli>

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?
4. **Manovre salvavita** e defibrillatore: Ruolo del Farmacista

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





Società Botanica Italiana
Società Italiana di Fitochimica



Corso di Perfezionamento in *Piante Officinali e Preparazioni Fitoterapiche* A.A. 2018-2019



Università di Napoli Federico II

UNIVERSITA' DEGLI STUDI DI NAPOLI FEDERICO II Dipartimento di Farmacia

Durata e sede: 1500 ore (60 CFU) articolate tra lezioni teoriche, esercitazioni pratiche e visite guidate. Il Corso si svolge presso il Dipartimento di Farmacia - Via D. Montesano, 49 Napoli

Frequenza: Le lezioni si terranno a cadenza bisettimanale, il sabato dalle ore 9.30 alle 18.00 e la domenica dalle ore 9.30 alle 13.00. Le visite didattiche si terranno di norma il venerdì.

Destinatari: Laureati in Biotecnologie; Chimica; Dietistica; Scienze Biologiche; Professioni Sanitarie Tecniche; Scienze Biologiche; Scienze e Tecnologie Agrarie e Forestali; Scienze e Tecnologie Farmaceutiche; Biologia; Biotecnologie del Farmaco; Biotecnologie Mediche; Chimica e Tecnologia Farmaceutiche, Farmacia; Medicina e Chirurgia; Medicina Veterinaria; Scienze Biologiche; Scienze Chimiche; Scienze della Natura; Scienze della Nutrizione Umana; Scienze e Tecnologie Agrarie o delle classi corrispondenti ex D.M. 26 luglio 2007 N. 386 istituite ai sensi del D.M. 270/2004

Finalità: Il corso si propone di formare professionisti esperti nel campo delle piante officinali. Verranno fornite *specifiche conoscenze teoriche e pratiche*, con particolare riferimento alla composizione, formulazione e preparazione di prodotti fitoterapici.

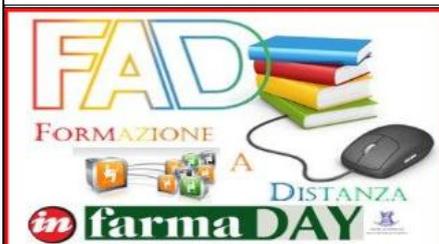
Costo: La quota d'iscrizione individuale è di 800,00 €, suddivisibile in due rate

Attestato e crediti:

- ✓ Alla fine del corso sarà rilasciato un Attestato di partecipazione ai sensi dell'art. 17 del D.P.R. 162/82
- ✓ Il corso esonera dall'obbligo degli ECM annuali (circolare del Ministero della Salute n. 448 5.3.2002)
- ✓ Il corso assegna 3 punti per le graduatorie di Istituto (DM dell'8-4-2008)

I corsi avranno inizio nel mese di Febbraio 2019

ISCRIZIONI E INFORMAZIONI: Prof. Orazio Tagliatela Scafati,
Tel: 081/678509-513; e-mail: scatagli@unina.it
Dott.sse Carmen Formisano-Daniela Rigano,
Tel : 081/678546-79897; e-mail: caformis@unina.it; drigano@unina.it
www.pianteefficinali-prodottifitoceutici.unina.it



Valutazione delle ANALISI CLINICHE : Aggiornamento per il Farmacista

Di seguito lo schema generale del corso

SCHEMA DEL CORSO FAD IN FARMADAY: 18 CF

| Modulo | TITOLO | Data | Modulo | TITOLO | Data |
|-------------------|--|------------|------------------|--|--------|
| 16 | <i>Creatin-Fosfochinasi (CPK) Sierica</i> | 29 Ottobre | 31 | <i>Gonadotropine Plasmatiche (FSH, LH)</i> | 19 Nov |
| 17 | <i>Elettroforesi – Elettroliti</i> | 30 Ottobre | 32 | <i>Immunoglobuline Sieriche (Ig) – Epatite</i> | 20 Nov |
| 18 | <i>Ematocrito - Emocultura</i> | 31 Ottobre | 33 | <i>Insulina Plasmatica-Latticodeidrogenasi</i> | 21 Nov |
| 19 | <i>Emoglobina Glicosilata</i> | 1 Novembre | 34 | <i>Analisi Feci</i> | 22 Nov |
| 20 | <i>Eritropoietina Sierica Diedo-Epiandrosterone Solfato Sierico (DHEA)</i> | 2 Novembre | 35 | <i>Analisi Urine 1</i> | 23 Nov |
| QUESTIONARIO n. 4 | | | QUESTIONARIO n.7 | | |
| 21 | <i>Estradiolo Plasmatico Fattore Reumatoide</i> | 5 Nov | 36 | <i>Analisi Urine 2</i> | 26 Nov |
| 22 | <i>Fattori della Coagulazione</i> | 6 Nov | 37 | <i>Analisi Urine 3 Urinocultura</i> | 27 Nov |
| 23 | <i>Ferritina Sierica</i> | 7 Nov | 38 | <i>Liquido Amniotico – Pericardico – Pleurico – Pap Test</i> | 28 Nov |
| 24 | <i>Alfa-Fetoproteina Plasmatica (AFP)</i> | 8 Nov | 39 | <i>Tampone Faringeo –Tonsillare – Uretrale -Vaginale</i> | 29 Nov |
| 25 | <i>Fosfatasi Acida e Alcalina Sierica (ALP)</i> | 9 Nov | 40 | <i>Modulo complementare finale</i> | 30 Nov |
| QUESTIONARIO n. 5 | | | QUESTIONARIO n.8 | | |
| 26 | <i>FT3 e FT4 - Gica Sierico (CA19-9)</i> | 12 Nov | | | |
| 27 | <i>Formola Leucocitaria del Sangue</i> | 13 Nov | | | |
| 28 | <i>Gamma GT - GH Plasmatico</i> | 14 Nov | | | |
| 29 | <i>Glicemia</i> | 15 Nov | | | |
| 30 | <i>Globuli Bianchi</i> | 16 Nov | | | |
| QUESTIONARIO n.6 | | | | | |

COME PARTECIPARE

a. Inviare all'indirizzo infoecm.ordna@gmail.com la richiesta di fruizione del Corso.

Tale richiesta deve contenere i seguenti dati:

- b.** Nome, Cognome;
- c.** Codice Fisc. , indirizzo mail (non PEC!!),
- d.** luogo e data di nascita,
- e.** n. tel. mobile che verrà utilizzato solo per comunicazioni urgenti relative a modifiche del Corso

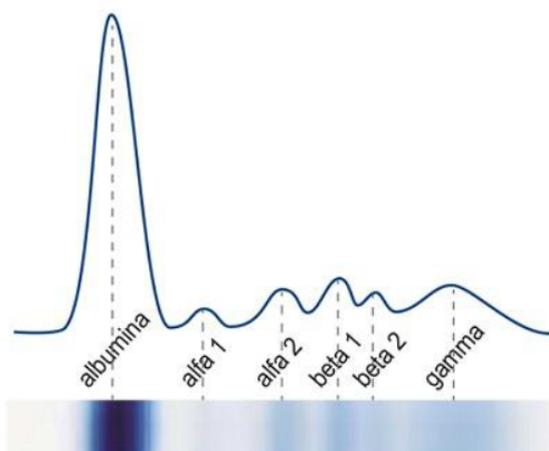
18
Crediti

AVVISO:

per partecipare al Corso ci si può iscrivere fino al **30 OTTOBRE**

17

ELETTROFORESI



Che cos'è: l'elettroforesi del siero separa ed analizza le varie frazioni delle proteine presenti nel siero del sangue. Le concentrazioni delle proteine del siero sono importantissimi valori, che possono mettere in luce un gran numero di malattie. La maggior parte di queste proteine viene prodotta dal fegato e alcuni tipi di proteine vengono rilasciate nel sangue da cellule del sistema immunitario, cioè il sistema delle difese naturali dell'organismo. È un esame che deve essere effettuato a digiuno. L'uso di antibiotici può dare dei risultati non corretti. La separazione delle proteine avviene in quanto in un campo elettrico le proteine migrano a distanze differenti, formando raggruppamenti o bande che possono essere espressi con una curva che presenta picchi in corrispondenza dei cinque tipi di proteine: albumina, alfa-1-globulina, alfa-2-globulina, betaglobuline, gammaglobuline.

Valori normali: albumina (55-70%), alfa-1-globulina (1,5-4,5%), alfa-2-globulina (5-11%), betaglobuline (6,5-12%), gammaglobuline (10-20%).

Condizioni patologiche che alterano i valori

Sono numerose le patologie correlate a un'alterazione dei valori: lesioni del tessuto renale, cirrosi, diabete, tumori, ustioni ecc.

ELETTROLITI

Che cosa sono: Na, K, Ca e Mg sono presenti in tutti i fluidi, come il sangue, le urine, il sudore, il fluido intracellulare, etc. Il corretto equilibrio delle concentrazioni dei vari ioni è essenziale per il mantenimento di numerose funzioni fisiologiche. Il controllo degli elettroliti purtroppo non è effettuato con la dovuta frequenza. In genere la carenza di questi minerali provoca problemi come crampi, tremori, astenia e nel caso del potassio anche aritmie. È, quindi, evidente come possano essere penalizzanti per una buona qualità della vita, anche se troppo spesso si tende a ricondurre vaghi problemi di salute (irritabilità, stanchezza ecc.) a carenze minerali senza fare i necessari esami.

Valori normali: Na (valore normale 135-145 mEq/l), K (da 3,5 a 5,2 mEq/l), Ca e Mg (da 1,7 a 2,3 mEq/l).

Il link che Ti “porterà” direttamente sulla piattaforma **FAD del Provider**.

www.ecm-corsi.it