



AVVISO

Ordine

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

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

4. Cosa succede se si sveglia un sonnambulo?
5. Hai perso le chiavi? Chiudi gli occhi per ricordarti dove le hai messe
6. Meno pesci nei laghi, colpa di farmaco per diabete



Prevenzione e Salute

7. Fare esercizio più di 3 volte a settimana ripulisce le arterie
8. Noci non solo per il cuore, una porzione al giorno aiuta a controllare il peso

ZENTIVA
UNA RISPOSTA
A DIVERSI
BISOGNI.

La linea di prodotti di automedicazione prouti e convenienti.

Chiedi al tuo farmacista

www.zentiva.it

ZENTIVA

Proverbio di oggi.....

'O pietto forte vence 'a mala sciorta Il coraggio vince la sfortuna

FARE ESERCIZIO PIÙ DI 3 VOLTE A SETTIMANA RIPULISCE LE ARTERIE

Dalle 2 alle 3 volte a settimana è sufficiente solo a liberarne alcune: fare esercizio più di 4 volte alla settimana invece sarebbe in grado ripulire letteralmente le arterie.

Che l’esercizio fisico facesse bene al cuore e alla circolazione era risaputo. Secondo uno studio la differenza la farebbe un allenamento molto più frequente.



FARE ESERCIZIO: I BENEFICI PER IL CUORE: Bisognerebbe esercitarsi 4 o 5 volte alla settimana nel corso della vita per frenare il progressivo e naturale irrigidimento delle arterie principali che portano il sangue al cuore. E’ la conclusione a cui sono giunti ricercatori.

Qualsiasi forma di esercizio infatti **riduce il rischio di problemi cardiaci.**

Ma la giusta quantità di esercizio fisico al momento giusto nella vita potrebbe invertire l’invecchiamento del cuore e dei vasi sanguigni.

Lo studio, pubblicato su *The Journal of Physiology*, ha esaminato l’attività fisica di 102 persone intorno con più di 60 anni, mettendola in relazione con la rigidità delle loro arterie e dimostrando che si può invertire il rischio cardiaco con l’esercizio. I ricercatori hanno scoperto che le persone che si erano esercitate **4 o 5 volte alla settimana** (30 min. per sessione) per tutta la vita avevano **arterie centrali**, quelle che forniscono sangue al torace e all’addome, più sane. Due o tre sessioni di allenamento a settimana, invece, hanno mantenuto solo alcune arterie in salute.

IL PARERE di HUMANITAS: “L’ideale sarebbe andare a correre almeno **3 volte alla settimana** per mezzora ad un ritmo di **10 km all’ora**: certo, per fare questo serve preparazione, non ci si può improvvisare.

Alle persone non allenate o in presenza di alcune patologie che non permettono di fare della corsa il proprio sport il consiglio è quello della camminata veloce almeno mezz’ora al giorno, ma più di 4 volte alla settimana, altrimenti non vi sono gli effetti benefici citati dello studio”.

(Salute, Humanitas)

SCIENZA E SALUTE**COSA SUCCEDDE SE SI SVEGLIA UN SONNAMBULO?**

In realtà sarebbe meglio non svegliare un sonnambulo perché al suo risveglio potrebbe trovarsi in uno stato confusionale o reagire in modo brusco nei confronti di chi gli sta vicino – spiega il dr V. Tullo, specialista neurologo e resp. Laboratorio cefalee di Humanitas LAB.

Dal momento che il **sonnambulo** non ha il ricordo di cosa gli succede nel **sonno** durante l'episodio di **sonnambulismo** e pur avendo gli occhi aperti o semiaperti rischia di mettere a rischio la propria incolumità, la cosa migliore è guidarlo dolcemente e riportarlo nel proprio letto assicurandosi che non corra pericoli.

Il **sonnambulo** infatti presenta complessi automatismi comportamentali nel **sonno** come alzarsi dal letto e camminare, toccare le coperte e il cuscino, rifare il letto, suonare uno strumento musicale, pulire la casa, mangiare, vestirsi e spogliarsi, azioni che potrebbero mettere la persona, spesso un bambino, in situazioni di pericolo.

Il **sonnambulismo** è un disturbo familiare-genetico, più frequente nei bambini tra 4 e 8 anni ma con un picco a 12 anni, che si presenta particolarmente nella prima parte del sonno e, in genere, non dura più di 15 minuti, che rientra nel gruppo delle parassonie, cioè un gruppo eterogeneo di disturbi del **sonno** che consistono in manifestazioni indesiderate durante il **sonno** che non alterano significativamente la struttura del **sonno** stesso.

I disturbi del **sonno**, in base alla fase del **sonno** in cui si presentano, hanno manifestazioni diverse: nelle fasi di **sonno** non-REM per esempio si possono presentare pavor nocturnus, cioè terrore nel **sonno**, **sonnambulismo**, cioè camminare nel **sonno**, sonniloquio, cioè parlare nel **sonno**, mentre nel **sonno** REM si possono manifestare incubi notturni, e disturbi del comportamento **REM**, **REM behaviour disorder**.

Generalmente il **sonnambulismo** ha un'evoluzione benigna e si risolve spontaneamente durante la crescita del bambino. Infatti, quando il **sonnambulo** è un adulto, evento raro, le cause possono essere stress emotivo, alcool, droghe, ipertiroidismo oppure forme di demenza senile.

Nella prevenzione del **sonnambulismo** è importante favorire un ritmo **sonno**-veglia regolare, evitare la deprivazione di **sonno**, adottare uno stile di vita sano, tecniche di rilassamento o eventualmente considerare la psicoterapia e la terapia comportamentale.

Se non fosse sufficiente, ma solo nei casi in cui la sintomatologia è importante e resistente, viene consigliata la farmacoterapia con *Benzodiazepine* e *Antidepressivi*.

(Salute, Humanitas)



SCIENZA E SALUTE

NOCI NON SOLO PER IL CUORE, UNA PORZIONE AL GIORNO AIUTA A CONTROLLARE IL PESO

Secondo due studi presentati all'American Heart Association in corso a Chicago, mangiare 30 grammi di frutta secca al giorno ha effetti benefici sul peso e sul rischio cardiovascolare

UNA PORZIONE al giorno di **noci e noccioline** aiuta a controllare il peso e fa bene al **cuore**.

E' quanto emerge da due recenti studi. Una ricerca ha preso in esame

- ❖ *quanto e come mangiare noci e noccioline abbia un effetto sul peso corporeo a lungo termine negli uomini e nelle donne statunitensi.*

L'altro studio ha esaminato

- ❖ *se mangiare noci del Brasile potrebbe aumentare il senso di pienezza e migliorare le risposte di glucosio e insulina.*

• L'IMPATTO DELLE NOCI SUL PESO

I ricercatori hanno scoperto che

- ❖ *mangiare una porzione da 30 g di qualsiasi tipo di frutta secca o di arachidi, al posto di cibi generalmente considerati a basso contenuto nutrizionale, come carne rossa, salumi, patatine fritte e dolci, abbassa il rischio di aumento di peso a lungo termine e **obesità**.*

"Le persone spesso considerano le noci come alimenti ricchi di grassi e calorie, quindi esitano a considerarle snack salutari, ma in realtà sono associate ad un minor aumento di peso e a maggior benessere".

• **L'AUMENTO DI PESO:** "Gli adulti iniziano ad aumentare gradualmente circa un chilo all'anno di peso, che sembra poco, ma se consideriamo un periodo di 20 anni, l'accumulo è molto e può essere dannoso".

"L'aggiunta di una porzione di frutta a guscio al posto di cibi meno salutari - come carne rossa o lavorata, patatine fritte o snack zuccherini - può aiutare a prevenire un aumento di peso lento e graduale dopo l'ingresso nell'età adulta e ridurre il rischio di obesità e malattie cardiovascolari correlate".

• **IL SENSO DI SAZIETA':** Nello studio sulle noci del Brasile, 22 adulti sani (20 donne e due uomini) con un indice di massa corporea medio di 22,3, hanno consumato 36 g di pretzel (*il pane tipico tedesco*) o 20 g di noci del Brasile (circa 5 noci) in aggiunta alla loro dieta abituale.

Le noci del Brasile e le ciambelline salate avevano approssimativamente la stessa quantità di calorie e sodio ed entrambi hanno aumentato significativamente il senso di pienezza e ridotto la sensazione di fame, anche se il gruppo che mangiava noci del Brasile ha sperimentato un maggior senso di pienezza rispetto a chi mangiava salatini.

• **L'IMPATTO SU GLUCOSIO E INSULINA:** Il *consumo di pretzel* ha causato un aumento significativo della glicemia e dell'insulina 40 minuti dopo il loro consumo, rispetto all'inizio dello studio, mentre mangiare noci del Brasile **non ha aumentato significativamente il glucosio o l'insulina nel sangue**.

"Mentre sia le noci del Brasile che i pretzels hanno aumentato il senso di pienezza, l'assunzione di noci brasiliane ha stabilizzato i livelli di glucosio e insulina post-prandiali, cosa che potrebbe essere utile per prevenire il diabete e l'aumento di peso".

Le **noci del Brasile** sono una delle più note **fonti alimentari di selenio**, un minerale che già in altri studi è stato associato ad un miglioramento nelle risposte di insulina e glucosio. L'insulina è prodotta nel pancreas ed è un catalizzatore per la trasformazione del glucosio in energia. Alcune persone sono resistenti all'insulina o non producono abbastanza insulina, il che significa che il glucosio può raggiungere livelli insalubri e causare diabete, un importante fattore di rischio per infarti e ictus.

"Il nostro studio permette a ricercatori e clinici di considerare il possibile ruolo benefico delle noci del Brasile per aiutare le persone a sentirsi sazi e mantenere un livello sano di glucosio, riducendo il rischio di obesità e diabete". (*Salute, Repubblica*)



SCIENZA E SALUTE

HAI PERSO LE CHIAVI? CHIUDI GLI OCCHI PER RICORDARTI DOVE LE HAI MESSE

Ricercatori dell'università del Surrey hanno dimostrato come il gesto di chiudere gli occhi aiuterebbe il cervello a ricordare immagini, audio e particolari appena osservati

Concentrarsi sul ripescare un'immagine visuale o una informazione vocale dalla memoria, è un'operazione che riesce maggiormente se viene svolta a occhi chiusi.

Lo dimostra un nuovo studio psicologico, che viene in aiuto per esempio a chi svolge indagini di polizia e lavora insieme ai potenziali testimoni di un crimine, o banalmente potrebbe aiutare l'uomo comune alla ricerca di oggetti perduti di cui non si ricorda più la posizione (per esempio le chiavi di casa) o dati che improvvisamente sembrano essere spariti dalla propria memoria, come il PIN della propria carta bancaria.



Il campione alla prova con i particolari di un film

Lo studio svolto da un gruppo di psicologi dell'università britannica del Surrey ha messo alla prova un gruppo di 178 persone, facendo vedere loro due film diversi, il primo muto, composto da sole immagini in movimento, il secondo invece con il sonoro attivato.

Nel primo film si vedeva un *ladro travestito da idraulico entrare in azione in un appartamento derubandone la padrona*.

Il gruppo di persone che l'hanno visto, a fine proiezione è stato invitato a chiudere gli occhi e a concentrarsi ricordando le immagini e rispondendo a una serie di quesiti su alcuni particolari del film, come per esempio cosa vi era scritto sul camioncino del ladro.

Nel secondo film invece, un *episodio tratto da una serie tv trasmessa dalla Bbc*, veniva raccontato un crimine ai danni di una signora anziana, questa volta con dialoghi e audio attivato.

Al campione sottoposto al test veniva chiesto ancora una volta di rispondere a occhi chiusi a una serie di quesiti, incluse anche domande sulle frasi pronunciate dai protagonisti dell'episodio.

Concentrati a occhi chiusi per ricordare meglio

I risultati raccolti dagli psicologi hanno dimostrato come **la concentrazione e il richiamare determinati particolari siano azioni più semplici se gli occhi vengono chiusi, escludendo dunque fattori di disturbo esterni che potrebbero compromettere la concentrazione e il focalizzarsi su quanto richiesto.**

Perché alle stesse domande poste a un campione di persone a occhi aperti è stato risposto correttamente nel 48% dei casi, mentre quando le persone intervistate venivano invitate a isolare la vista e gli elementi esterni chiudendo gli occhi, questa percentuale saliva al 71%.

Il rapporto di fiducia che aiuta a ritenere maggiori informazioni

La ricerca, utile nella vita comune ma pensata soprattutto per migliorare le tecniche di intervista dei testimoni oculari di crimini, è stata pubblicata sulla rivista scientifica *Legal and Criminology Psychology*. I ricercatori hanno inoltre dimostrato come, **oltre agli occhi chiusi, anche il legame creato con l'investigatore prima dell'intervista sia un fattore che può aiutare maggiormente a ricordare.**

La percentuale di risposte esatte infatti aumentava anche nel caso in cui si fosse instaurato un rapporto di conoscenza e di fiducia tra intervistato e intervistatore.

(Salute, Corriere)

SCIENZA E SALUTE**MENO PESCI nei LAGHI, COLPA di FARMACO per DIABETE**

Succede nel «Michigan». La metformina agisce su alcuni geni che regolano riproduzione di questi animali. Allarme anche per i batteri resistenti agli antibiotici

Il miglior modo per comprendere il mercato di un farmaco è sempre stato l'analisi dei dati di vendita provenienti dalle farmacie.

Ora, grazie ai sempre più sofisticati metodi di indagine, è possibile risalire al numero analizzando le acque di scarico.

Così facendo si è scoperto che nel lago Michigan (Stati Uniti) finiscono **elevate quantità di metformina, una molecola comunemente utilizzata per il trattamento del diabete**. Quantità tutt'altro che trascurabili: secondo una ricerca pubblicata dalla rivista Environmental Toxicology la metformina presente nelle acque sembrerebbe in grado di alterare in negativo il ciclo riproduttivo dei pesci.

ACQUA, SPECCHIO DEI CONSUMI : Negli scorsi anni uno studio tutto italiano dell'Istituto Mario Negri – **ha rilevato che nelle acque del fiume Po scorrono i residui di oltre 40 mila dosi giornaliere di cocaina**.

Un numero impressionante -relativo alla sola fascia geografica compresa Torino a Pavia- che, tradotto in percentuale di persone che consumano la droga, è pari a circa al 2,7% di popolazione compresa tra i 15 e i 35 anni.

Ciò che è stato fatto con la cocaina è possibile replicarlo con molte altre molecole che assumiamo ogni giorno. E' questo il caso della ricerca statunitense sulla **metformina**.

CICLO RIPRODUTTIVO ALTERATO : Analizzando le acque del lago Michigan gli scienziati hanno rilevato la presenza di diverse molecole come **antibiotici, caffeina e metformina**.

Quest'ultima, non essendo totalmente assorbita dall'intestino, finisce inevitabilmente in acqua.

Se nell'uomo viene però utilizzata per il trattamento del diabete, nulla sappiamo sugli effetti a livello dell'ecosistema del lago.

Per dissolvere ogni dubbio i ricercatori, in laboratorio, hanno sottoposto alcuni pesci a concentrazioni di metformina pari a quelle rilevate nelle acque del lago.

Dopo quattro settimane gli scienziati hanno scoperto che nei pesci maschi erano presenti delle alterazioni a livello di quei geni che regolano la produzione dei gameti.

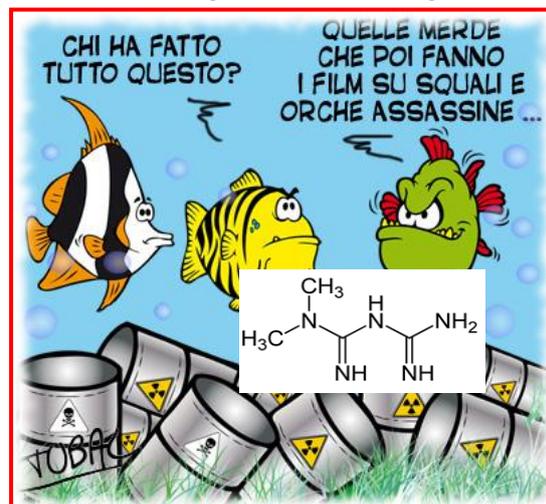
Alterazioni negative in grado di danneggiare il ciclo riproduttivo.

BATTERI NELL'ACQUA, ALLARME PER SALUTE PUBBLICA : Come spiega la professoressa Melissa Lenczewski, esperta di inquinamento delle acque alla Northern Illinois University, «*per anni si è ipotizzato che il volume di acqua nell'area dei grandi laghi fosse così immenso da diluire senza nessun problema i residui delle molecole in arrivo dagli impianti di trattamento delle acque*».

Una teoria che alla luce di questi risultati potrebbe essere rivista. Il caso della metformina non è isolato. Sono moltissimi i prodotti che ogni giorno finiscono nelle acque.

Gli antibiotici, soprattutto per utilizzo animale, potrebbero rappresentare un vero pericolo. «Il dato è allarmante. Stiamo continuando a rilasciare farmaci nei corsi d'acqua.

Oggi è possibile ritrovare ceppi batterici resistenti proprio in prossimità degli scarichi» conclude la Lenczewski. Un problema che potrebbe diventare presto di salute pubblica. (*Salute, La Stampa*)



Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

LA BACHECA



ORDINE: GLI EVENTI DEL MESE DI NOVEMBRE

Di seguito l'elenco degli eventi formativi

EVENTI MESE DI NOVEMBRE

<p>Mercoledì 14 Novembre Sede Ordine h. 21.00</p>	<p style="text-align: center;">Serata Monotematica 18 Crediti FAD</p> <p style="text-align: center;">I Farmaci Uguali: Caratteristiche, Vantaggi e Punti di Forza</p> <p style="text-align: center;">Relatore: Prof. Francesco Barbato</p>
<p>Omeopatia e Fisica Quantistica? Casi Clinici e Studi Scientifici Sabato 17 Novembre - Hotel Royal Continental - h. 9.00 -17.00</p>	



Progetto "Una Visita per Tutti"

<p style="text-align: center;">Mese di Novembre dedicato alla prevenzione dell'Insufficienza Venosa</p>	
<p>Giovedì 15 Novembre - (dalle 10.00 alle 18.30)</p>	<p>FRATTAMAGGIORE - NA; Via D. Pirozzi, n. 29</p>
<p>Giovedì 22 Novembre - (dalle 10.00 alle 18.30)</p>	<p>FRATTAMAGGIORE - NA ; Via Roma, n. 210</p>



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

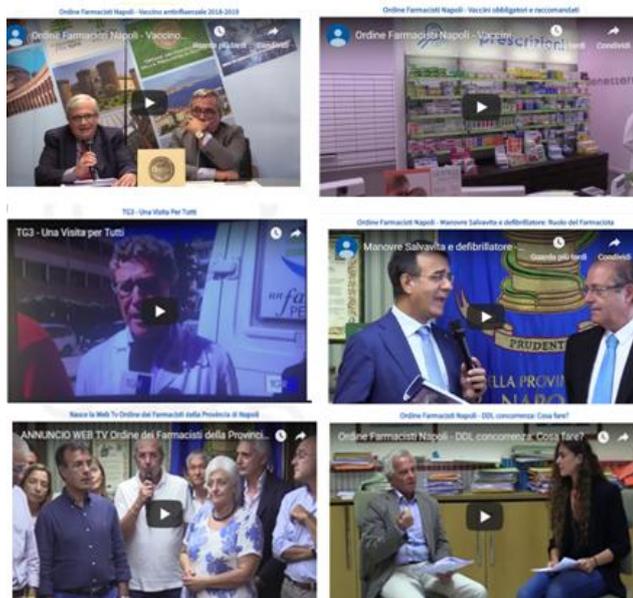
Istituzionale

www.ordinefarmacistinapoli.it/ sezione NEWS /
Web Tv Ordine Farmacisti della provincia di Napoli

Di seguito il link dove poter visionare i primi **6 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
5. **Vaccinazione antinfluenzale**
6. **Vaccinazioni Obbligatorie e Raccomandate**

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



ORDINE di NAPOLI:
**CONCERTO DI NATALE, CADUCEO D'ORO,
 MEDAGLIE di BENEMERENZA alla PROFESSIONE
 e GIURAMENTO di GALENO**

Domenica 16 Dicembre, ore 18.00 – Teatro Auditorium Mostra D'Oltremare – NA

L'Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli consegna ai propri iscritti che hanno conseguito:

✓ **65, 60, 50, 40 e 25 anni di
 Laurea**

una medaglia che rappresenta un riconoscimento della *Comunità Professionale* all'impegno civile, tecnico e deontologico dei Professionisti.

I Colleghi che hanno svolto 65, 60 e 50

anni di Professione sono definiti "**Senatori dell'Ordine**"; costituiscono un elenco di autorevoli professionisti, cui si aggiungono i nomi degli altri festeggiati.

La cerimonia si svolge con la presenza di **250 giovani neo iscritti** che pronunceranno il **giuramento professionale di Galeno**.



ORDINE DEI FARMACISTI
 DELLA PROVINCIA DI NAPOLI

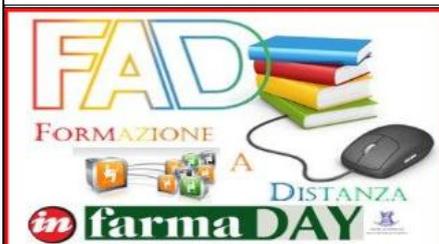


**MEDAGLIE alla
 PROFESSIONE**
Cerimonia di Consegna

*Domenica 16 Dicembre 2018 - ore 18,00
 Teatro e Auditorium Mediterraneo
 della Mostra d'Oltremare di Napoli*



**Ti aspettiamo per partecipare
 Tutti insieme,
 al *Concerto di Natale*
 e al
*Caduceo d'Oro 2018***



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
26	FT3 e FT4 - Gica Sierico (CA19-9)	12 Nov	31	Gonadotropine Plasmatiche (FSH, LH)	19 Nov
27	Formula Leucocitaria del Sangue	13 Nov	32	Immunoglobuline Sieriche (Ig) - Epatite	20 Nov
28	Gamma GT - GH Plasmatico	14 Nov	33	Insulina Plasmatica-Latticodeidrogenasi	21 Nov
29	Glicemia	15 Nov	34	Analisi Feci	22 Nov
30	Globuli Bianchi	16 Nov	35	Analisi Urine 1	23 Nov
QUESTIONARO n.6			QUESTIONARO n.7		

28

GAMMA GT

Che cos'è: la Gamma GT (Gamma Glutamil Transpeptidasi) è un enzima localizzato nel fegato e nelle vie biliari.

Valori normali: Uomo 6-28 U/L; Donna 4-18U/L;

Condizioni patologiche che alterano i valori

- **Aumento dei valori:** Malattie ostruttive epatiche e delle vie biliari.
- **Diminuzione dei valori:** Epatopatie, infiammazioni, cirrosi, intossicazioni.

GAMMA GLOBULINE

Che cosa sono: sono globuline che hanno la funzione di anticorpi. Le Gammaglobuline aumentano quando ci sono infezioni nel corpo o comunque un processo infiammatorio in corso e si concentrano nel plasma del sangue. Le Gammaglobuline si suddividono in cinque classi diverse: IgG, IgA, IgM, IgD, IgE.

Valori normali: 0,77-1,64 g/dl di sangue.

Condizioni patologiche che alterano i valori

- **Aumento dei valori:** può essere in relazione con moltissime malattie, tra cui: epatite cronica cirrosi epatica infezioni batteriche sia acute sia croniche, malattie causate da parassiti (per esempio il "verme solitario"), malattie autoimmuni tumori.
- **Diminuzione dei valori:** malnutrizione alterazione della funzionalità dei reni ustioni cure a base di farmaci immunosoppressori (impiegati nella cura delle malattie autoimmuni).

GH PLASMATICO

Che cos'è: è una proteina secreta dall'ipofisi anteriore in risposta a diversi stimoli: ipoglicemia, digiuno, aminoacidi, attività fisica. Promuove lo sviluppo delle ossa, dei muscoli, dei visceri, la ritenzione di Na, K, Ca, P ed ha un'azione diabetogena.

Valori normali: Bambino: 1-20 ng/ml; Adulto (Uomo): ≤5ng/ml; (Donna): ≤10ng/ml.

Condizioni patologiche che alterano i valori

- **Aumento dei valori:** acromegalia, gigantismo, sindrome paraneoplastica, insufficienza renale, digiuno, malnutrizione, estrogeni, contraccettivi;
- **Diminuzione dei valori:** ipofisectomia, panipopituitarismo (morbo di Simmonds), ipopituitarismo, ipercorticosurrenalismo, terapia cortisonica, obesità, nanismo.