



AVVISO

Ordine

1. Esercizio abusivo della professione
2. Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli: parte la Web-TV

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. Perché quando siamo nervosi ci scappa la pipì?
4. Colesterolo: cosa succede se è alto in gravidanza?
5. La pizza crea dipendenza: ecco il perché
6. Perché dopo aver fatto una corsa i valori della glicemia sono più alti?»



Prevenzione e Salute

7. Smartphone: un test aiuta a capire se i figli lo usano troppo

ZENTIVA
UNA RISPOSTA
A DIVERSI
BISOGNI.

La linea di prodotti di automedicazione pratica e conveniente.

Chiedi al tuo farmacista

www.zentiva.it

Proverbio di oggi.....

Chello ca nun se pava, nun se stima.

PERCHÉ QUANDO SIAMO NERVOSI CI SCAPPA LA PIPÌ?

Non è un'impressione: lo stimolo si fa davvero più urgente se ci si trova sotto pressione. Ecco un paio di spiegazioni plausibili.

Se vi sembra di dover correre al bagno nelle situazioni meno indicate, non siete soli:

- *lo stress può rendere lo stimolo a far pipì ancora più impellente. Ma perché accade?*

In una situazione di tranquillità, quando non siamo agitati, la vescica è rilassata e pronta a raccogliere l'urina prodotta dai reni.

Al contrario lo sfintere esterno, un muscolo che serve a impedire la minzione, è contratto e si assicura che non ci siano "perdite" indesiderate.

UN BAGNO. ORA! Una vescica in salute riesce a trattenere circa due tazze (473 millilitri) di urina. Quando è piena, manda un segnale al cervello attraverso il midollo spinale per avvertire che è "arrivato il momento".

Quando siamo pronti per liberarci, la vescica si contrae, lo sfintere esterno si rilassa e l'urina può fuoriuscire.

Una situazione di stress o agitazione può però interferire con questo meccanismo. Il motivo non è del tutto chiaro, ma le ipotesi principali sono due.

IN PERICOLO. La prima è che lo stress ci pone in una situazione di "attacco o fuga": l'adrenalina liberata può far ricevere lo stimolo come più urgente del solito, o anche incrementare la produzione di urina da parte dei reni. In pratica il sistema nervoso centrale opera a un più alto livello di sensibilità, e impiega meno tempo ad attivare il riflesso.

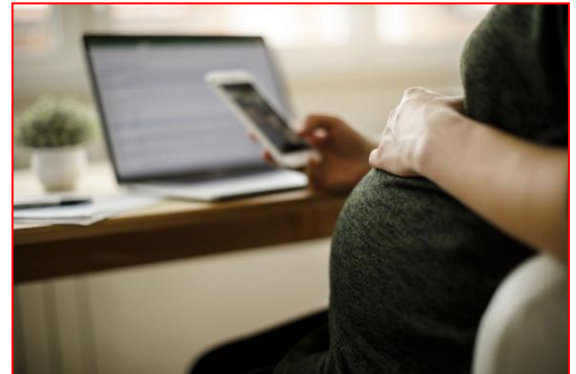
IPERCONTRATTI. Una seconda ipotesi è che la tensione muscolare generale faccia contrarre anche il muscolo-vescica, rendendo necessaria una tappa al bagno. Ecco perché quando proprio non si può far pipì, la cosa migliore da fare - purché *controintuitiva* - è provare a distrarsi e rilassare i muscoli di tutto il corpo. (*Salute, Focus*)



SCIENZA E SALUTE**COLESTEROLO: Cosa Succede se è alto in GRAVIDANZA?**

L'aterosclerosi nasce nel grembo materno.

È quello che ha ipotizzato uno studio recentemente pubblicato su *Jama Cardiology* e portato avanti dalla Divisione di Patologia Umana, Dipartimento di Scienze Biomediche Avanzate, dell'Università Federico II di Napoli che ha preso in esame i livelli di **colesterolo** plasmatico materno in **gravidanza**, chiedendosi se potessero essere in grado di influenzare i geni rilevanti per il metabolismo del colesterolo e l'aterogenesi nel feto.



Ne abbiamo parlato con la dottoressa **Silvia Goggi**, dietologa di Humanitas San Pio X.

Il legame tra colesterolo e salute del feto

In questo studio, eseguito su 78 campioni di aorta umana fetale dalla Divisione di Patologia Umana, Dipartimento di Scienze Biomediche Avanzate, dell'Università Federico II di Napoli, è emerso che l'influenza dei livelli di **colesterolo materno** durante la gravidanza sull'aterogenesi precoce nella vita fetale potrebbe avere un'azione epigenetica, vale a dire di modifica dell'espressione di alcuni geni senza l'alterazione del patrimonio genetico.

Tra i possibili effetti di queste modifiche epigenetiche, secondo quanto ipotizzato da questo studio, ci sarebbe l'aumentato rischio di **aterosclerosi** e quindi di **patologie cardiovascolari** nei figli delle madri con ipercolesterolemia.

Sebbene evidenze sempre più solide suggeriscano un ruolo del colesterolo totale materno e dei **livelli di colesterolo LDL** (*lipoproteina a bassa densità*) durante la gravidanza come fattore di rischio per la malattia aterosclerotica nella prole, i meccanismi sottostanti devono essere chiariti per determinare future applicazioni cliniche.

I risultati dello studio

Tra i 78 campioni inclusi nell'analisi (59% di sesso maschile e di età fetale media di 25 settimane), il livello di colesterolo materno ha spiegato una **percentuale significativa** della varianza della lesione aortica fetale, indipendentemente dall'effetto dei livelli di colesterolo HDL, trigliceridi, glucosio e indice di massa corporea delle madri.

Inoltre, **i livelli di colesterolo totale e colesterolo LDL materno** erano positivamente associati alla metilazione di SREBP2 nelle aorte fetali, mentre erano inversamente correlati con i livelli di RNA messaggero SREBP2 nelle aorte fetali.

“Il presente studio fornisce una valutazione quantitativa rigorosa dell'entità dell'associazione dei livelli di colesterolo materno durante la gravidanza con lesioni aortiche fetali e rivela effetti epigenetici fino ad ora non noti del colesterolo materno sul feto – ha detto la dottoressa Goggi -.

Gli effetti del livello di colesterolo materno durante la gravidanza nella prevenzione primaria cardiovascolare nella prole richiede ulteriori studi di relazioni causali a lungo termine, ma questo offre uno spunto interessante per affermare che **livelli di colesterolo troppo alti**, spesso dovuti all'eccessivo consumo di prodotti di origine animale, gli unici che lo contengono – e in particolare di carne e formaggi – potrebbero gettare le basi per la **cardiopatia ischemica** già dalla vita intrauterina”. (*Salute, Humanitas*)

SCIENZA E SALUTE

LA PIZZA CREA DIPENDENZA: ECCO IL PERCHÉ

Piace praticamente a tutti e per alcuni è una vera e propria “ossessione” culinaria a cui non si può dire di no.

La **pizza**, irrinunciabile piacere delle tavole di tutto il mondo, dà **dipendenza**.

A provarla sarebbe la **‘sinfonia’ degli ingredienti**:

- una combinazione tra grassi, zucchero e sale fa felice il **cervello**, stimolando positivamente l’amigdala.

Proprio a questa specialità è dedicato un approfondimento online su Cnn Health, sul fatto che la pizza è il cibo numero uno tra quelli che creano un sintomo associabile alla dipendenza. Ne abbiamo parlato con la dottoressa **Martina Gozza**, dietista di Humanitas.

LA PIZZA FA “FELICE” IL CERVELLO

Perché la pizza piace così tanto da creare una sorta di dipendenza?

Una domanda semplice, con risposte complesse. Gli **ingredienti** hanno senza dubbio un ruolo, così come lo ha perfino l’**esperienza** a cui associamo il suo consumo, cioè lo stare in famiglia o tra amici.

“Sono affascinato dal fatto che le persone mangino **quasi ogni tipo di pizza**, non necessariamente la ‘migliore’ – evidenzia Gail Vance Civille e parte di ciò è il fatto che è la scelta superba di ingredienti che contengono grassi, zucchero e sale, che soddisfa l’amigdala, un’area cerebrale, e **rende il cervello molto felice**”.

Herbert Stone, analista sensoriale da 50 anni, evidenzia anche che *“non importa quale sia lo stile della pizza, se ne hai una in forno, avrà un buon profumo e ti farà venire fame”*.

La buona **combinazione** tra la base e la mozzarella (**ma funziona anche con il parmigiano**) costituisce un abbinamento complementare di ingredienti aspri e piccanti. Poi c’è il pomodoro cotto, con un carattere fruttato che completa il sapore del formaggio.

I valori nutrizionali della pizza

Il tutto va a comporre un **piatto nutrizionalmente completo** seppur corposo di calorie, dunque da concedersi non più di una volta a settimana nell’ambito di un regime ipocalorico di sana alimentazione. E’ stato calcolato che una **pizza Margherita** fornisce un apporto energetico pari a circa 600-700 kcal, con una suddivisione in macronutrienti pari al 73% di carboidrati, 19% di grassi e 8% di proteine.

Le calorie aumentano se si aggiungono salse, condimenti e farciture ricche di grassi, ad es. la pizza ai 4 formaggi può arrivare a sfiorare quasi le 900-1000 kcal.

La pizza vanta una serie di **proprietà nutrizionali** importanti per la salute:

- la **salsa di pomodoro**, ad es., è ricca di **licopene**, un composto antiossidante associato ad un basso di rischio di tumore prostatico, la cui biodisponibilità aumenta grazie all’aggiunta di olio extra vergine di oliva a crudo.

La qualità delle materie prime, la preparazione dell’impasto, la guarnizione e la cottura sono fondamentali. È senza dubbio preferibile scegliere una pizza con la **base sottile**, preparata con un impasto di farine semi integrali o **integrali**, poco processate, ricche in fibra e composti micronutrienti (es. **zinco, ferro, vit. del gruppo B** ecc...), sottoposta a lunga lievitazione, grazie a un uso ottimale del **lievito madre**, ed impreziosita da condimenti semplici, a base di verdure.

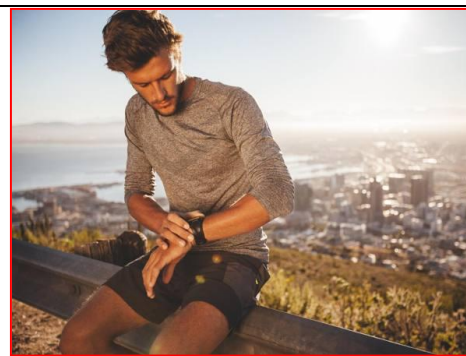
UN EQUILIBRIO DI GUSTO E COLORE: Umida come la salsa di pomodoro, ma senza rinunciare né alla **croccantezza della crosta** né alla masticabilità del formaggio. Se la pizza è fatta bene nessuno degli ingredienti si sovrappone all’altro e arriva insieme in un modo unificato. Anche i **colori** giocano un ruolo importante nella capacità di far venire l’acquolina in bocca. **Il colore della salsa più ‘attraente’?**

È un rosso molto profondo. La ‘sinfonia di ingredienti’ rende al meglio soprattutto se associamo la pizza a una serata tra amici davanti a una partita in tv o con i nostri cari. (*Salute, Humanitas*)



PREVENZIONE E SALUTE

«PERCHÉ DOPO AVER FATTO UNA CORSA I VALORI DELLA GLICEMIA SONO PIÙ ALTI?»



In un soggetto normale, durante l'attività fisica il livello di insulina, che regola con altri ormoni il metabolismo dei glucidi, si riduce, e viene attivata la produzione di glucosio

Pubblichiamo la domanda inviata da un lettore al [forum Diabete](#) e la risposta data dal nostro esperto, il dottor **Stefano Masi**, specialista dell'Associazione Medici Diabetologi.

DOMANDA: *La mia è una domanda semplice e breve: come mai, dopo aver effettuato la mia solita corsa quotidiana, mi ritrovo i valori della glicemia più alti di circa 20/30 mg rispetto a prima? Ero convinto che, bruciando zuccheri, il valore dovesse scendere. Grazie. Antonino*

RISPOSTA: Il quesito che pone è incompleto: dovrei sapere se è un soggetto con diabete o no e se - diabetico - pratica terapia insulinica o orale, oltre ai suoi dati antropometrici.

Comunque cercherò di soddisfare la sua curiosità e credo, dall'impostazione della domanda, che lei sia un soggetto non diabetico.

La modifica dello stile di vita (*corretta alimentazione mediterranea e attività fisica, specie se aerobica*) è parte integrante della terapia del diabete mellito, secondo cui, per il sinergismo d'azione del lavoro muscolare e dell'insulina, **l'esercizio fisico può essere considerato un vero e proprio "pilastro" della terapia del diabete**. Nei soggetti con **diabete mellito tipo 2** l'esercizio fisico (EF) contro resistenza ha dimostrato di essere efficace nel migliorare il controllo glicemico, così come la combinazione di attività aerobica e contro resistenza.

IL MECCANISMO: I soggetti con diabete di tipo 2 devono essere incoraggiati a eseguire EF contro resistenza secondo un programma definito col proprio diabetologo di fiducia per tutti i maggiori gruppi muscolari tre volte a settimana.

Entrambi i tipi di EF migliorano l'insulino-resistenza e l'HbA1c (**emoglobina glicata**). L'EF aerobico agisce anche sulle **citochine pro-infiammatorie**, mentre l'EF di forza incrementa la massa magra.

In un **soggetto normale**, durante l'attività fisica il livello di insulina, che regola insieme ad altri ormoni il metabolismo dei glucidi, si riduce, mentre viene attivata la produzione di glucosio, soprattutto a opera della **glicogenolisi**; pertanto, viene scisso il glicogeno nei depositi e viene riversato nel circolo sanguigno come glucosio, per evitare l'ipoglicemia durante l'attività fisica e assicurare nel contempo, al muscolo, un flusso continuo e costante di glucosio in grado di integrare e sostituire quello consumato con la stessa attività fisica. D'altra parte i livelli di glucosio possono essere elevati se misurati immediatamente dopo l'attività fisica, soprattutto dopo esercizio fisico intenso, anche per effetto dell'attività adrenergica.

DUE IPOTESI: Altre variabili che possono essere implicate, per spiegare questo aumento della glicemia "inattesa", visto che di solito ci si aspetterebbe una riduzione della stessa perché i muscoli bruciano glucosio e l'insulina in circolo tende a funzionare meglio dopo aver svolto attività fisica, possono essere:

- eventuale ipoglicemia:** *mentre un soggetto svolge regolare attività fisica ha potuto avere una marcata riduzione della glicemia (ipoglicemia), che ha provocato poi di rimbalzo l'innalzamento della stessa glicemia (effetto "rebound");*
- lo sforzo fisico praticato è molto intenso.*

Il consiglio finale è che lei continui a svolgere la sua regolare attività fisica associata a una corretta e sana alimentazione mediterranea: insieme rappresentano la migliore guida per prevenire il diabete mellito, l'obesità e altre malattie cardio-metaboliche e ridurre il rischio cardiovascolare. (*Salute, Corriere*)

PREVENZIONE E SALUTE

SMARTPHONE: UN TEST AIUTA A CAPIRE SE I FIGLI LO USANO TROPPO

Un gruppo di pediatri inglesi del Royal College of Paediatrics and Child Health ha creato un test basato su 4 semplici domande che permette ai genitori di capire quanto tempo i propri figli trascorrono usando lo smartphone

Lo **smartphone** rappresenta ormai uno degli oggetti più usati in assoluto in ambito tecnologico, grazie alle sue molteplici funzioni e alla sua facilità di utilizzo.



Adulti, ragazzi, ma anche bambini passano molto tempo davanti allo schermo del proprio smartphone, navigando in rete, chattando o giocando; tuttavia, l'**uso eccessivo** di questi dispositivi, soprattutto da parte di adolescenti e ragazzi non è per niente positivo e, anzi, a lungo andare può essere controproducente e dare origine a problemi di diverso tipo, come una minore **concentrazione** o difficoltà a dormire.

Per questo motivo, un gruppo di **pediatri** inglesi ha approfondito gli studi in merito a questa delicata tematica e ha messo a punto un vero e proprio **test** che permette di verificare quanto tempo i ragazzi trascorrono incollati davanti allo schermo del loro smartphone.

Lo scopo del test è quello di aiutare i genitori a capire se i propri figli usano lo smartphone in maniera eccessiva, come sempre più spesso accade, ma, soprattutto, se il tempo che trascorrono navigando o chattando interferisce con le altre attività quotidiane da svolgere, come studiare, mangiare e dormire.

Il test creato dai pediatri inglesi consiste, in realtà, nella semplice formulazione di **4 domande**, che i genitori devono porre ai propri figli, ma anche a se stessi in quanto nucleo familiare, al fine di comprendere effettivamente il rapporto che essi hanno con lo smartphone e prendere provvedimenti laddove risulti eccessivo.

Ecco, in breve, i quesiti consigliati dagli scienziati:

- ❖ *"Sapete quanto tempo la vostra famiglia passa davanti allo schermo?"*
- ❖ *L'uso dei dispositivi interferisce con quello che vuole fare la famiglia?"*
- ❖ *Gli schermi interferiscono con il sonno?"*
- ❖ *Siete in grado di controllare l'impulso a mangiare mentre usate i dispositivi?"*

Nel caso in cui le **risposte a queste domande siano tutte affermative**,

- **si può stare sereni ed evitare di preoccuparsi, in quanto la situazione è sotto controllo.**

Al contrario, se si risponde in maniera negativa o con molte incertezze,

- ✓ **è bene stare in guardia e assicurarsi che i ragazzi riducano le ore trascorse davanti allo smartphone, ma anche al pc o alla televisione.**

I risultati ottenuti da questa importante ricerca sono stati pubblicati sulla rivista **Bmj Open**, dal momento che hanno messo in luce le conseguenze negative e gli eventuali **rischi** provocati da un uso smodato dei dispositivi elettronici.

Lo studio inglese, infatti, ha confermato l'esistenza di un legame tra problemi quali **obesità** e **depressione** e utilizzo degli smartphone.

Saranno comunque necessarie nuove indagini e altri studi più accurati per capire effettivamente se sia il tempo eccessivo che si trascorre davanti a questi dispositivi a scatenare queste patologie o se bambini e ragazzi che già presentano questi disturbi siano maggiormente predisposti a sviluppare tale **dipendenza tecnologica**. (*Salute, Il Giornale*)

Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

LA BACHECA



ESERCIZIO ABUSIVO della PROFESSIONE

Art. 12 1. 11/1/2018 n. 3 (Legge Lorenzin)

Esercizio abusivo di una professione

1. L'articolo 348 del codice penale e' sostituito dal seguente:

«Art. 348 (*Esercizio abusivo di una professione*).

- ❖ Chiunque abusivamente esercita una professione per la quale è richiesta una speciale abilitazione dello Stato è punito con la **RECLUSIONE da sei mesi a tre anni** e con la multa da **€ 10.000 a € 50.000**.

La condanna comporta la pubblicazione della sentenza e la confisca delle cose che servirono o furono destinate a commettere il reato e, nel caso in cui il soggetto che ha commesso il reato eserciti regolarmente una professione o attività, la trasmissione della sentenza medesima al competente Ordine, albo o registro ai fini dell'applicazione dell'interdizione da uno a tre anni dalla professione o attività regolarmente esercitata.

Si applica la pena della **RECLUSIONE da uno a cinque anni** e della multa da **€ 15.000 a € 75.000** nei confronti del **Professionista che ha determinato altri a commettere il reato** di cui al primo comma ovvero ha diretto l'attività delle persone che sono concorse nel reato medesimo».

ORARI e TURNI di APERTURA

Art. 1 comma 165 1. Concorrenza 124/2017

Gli orari e i turni di apertura e di chiusura delle **farmacie convenzionate** con il Servizio Sanitario Nazionale stabiliti dalle autorità competenti costituiscono il livello minimo di servizio che deve essere assicurato da ciascuna farmacia.

E' facoltà di chi ha la titolarità o la gestione della farmacia di prestare servizio in orari e in periodi aggiuntivi rispetto a quelli obbligatori, purchè ne dia **preventiva comunicazione** all'autorità sanitaria competente e all'**ordine provinciale dei farmacisti** e ne **informi la clientela mediante cartelli affissi all'esterno dell'esercizio**.



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

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

7 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**
7. **Fatturazione Elettronica in Farmacia**

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



