



AVVISO

Ordine

1. Ordine: Eventi mese di Marzo
2. Bacheca ENPAF
3. Convegno CapriPharma 2019, 5-7 Aprile

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

4. Pelle, i 7 alimenti che la rendono bella, dalla curcuma al cioccolato crudo fondente
5. Che cosa succede al tuo corpo quando mangi troppa carne rossa
6. Che cos'è la creatina?



Prevenzione e Salute

7. Come combattere la stanchezza primaverile
8. Le tensioni muscolari parlano delle nostre emozioni

ZENTIVA
UNA RISPOSTA A DIVERSI BISOGNI.

La linea di prodotti di automedicazione pratici e convenienti.

Chiedi al tuo farmacista

www.zentiva.it

ZENTIVA

Proverbio di oggi.....

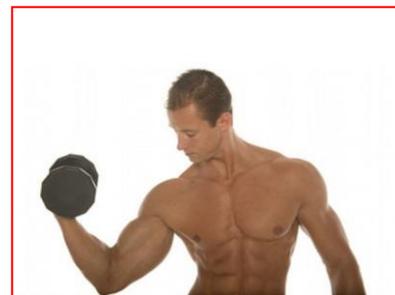
T'aggia 'mparà e pò t'aggia perdere....

CHE COS'È LA CREATINA?

La creatina è una proteina presente soprattutto nei muscoli, dove, unita al fosforo, costituisce un'importante riserva di energia, la fosfocreatina. Il legame fosforico (presente anche in...

La creatina è una proteina presente soprattutto nei muscoli, dove, unita al fosforo, costituisce un'importante riserva di energia, la **fosfocreatina**.

Il legame fosforico (presente anche in un'altra sostanza, **l'adenosin trifosfato** o Atp) è molto importante perché contiene energia che si rende immediatamente disponibile per l'organismo quando è necessario compiere un lavoro.



In particolare l'energia recuperata da fosfocreatina e Atp viene utilizzata per compiere contrazioni dei muscoli.

SCORTE LIMITATE.

Poiché la concentrazione di queste molecole nel muscolo è molto bassa, la quantità di energia immediatamente disponibile si esaurisce dopo i primi secondi di lavoro muscolare.

L'organismo allora produce subito nuova energia attraverso complesse reazioni di rielaborazione di zuccheri (come il *glucosio* e il *glicogeno*), e di lipidi, assunti con gli alimenti. In questo modo, altre piccole quantità di fosfocreatina e Atp vengono nuovamente sintetizzate e messe a disposizione, e il lavoro muscolare può continuare nel tempo.

(Salute, Focus)

SCIENZA E SALUTE**PELLE, i 7 alimenti che la rendono bella,
dalla CURCUMA al CIOCCOLATO CRUDO FONDENTE**

Tè verde, curcuma, frutti rossi, frutta secca, semi in particolare di lino, cereali integrali e cioccolato crudo fondente.

Sono questi 7 alimenti principali che, oltre a far parte del mangiare sano, possono contribuire a fare bella la pelle. Mantenendola anche più giovane grazie ad effetti antiossidanti.

In generale, alla pelle fa bene un' alimentazione con pochi cibi che possono provocare *infiammazione, ricca di vitamine e antiossidanti*, meno di **carboidrati raffinati, latticini e insaccati**.

❖ «Il **cioccolato fondente crudo** - è ricco di *polifenoli*, ha un'azione antiossidante e antiradicalica. Si trova anche in polvere, con la quale si possono realizzare dolci con farina integrale, uova e zucchero grezzo».



- ❖ Il **germe di grano**, in pane e pasta integrale, ha la vitamina E;
- ❖ il **tè verde** è ricco di polifenoli, in particolare l'*epigallocatechingallato*, con azione anti tumorale e anti- infiammatoria.

Ha un'azione drenante sul microcircolo e può essere utilizzato per lo schiarimento naturale delle occhiaie grazie a un'azione data dalla **vitamina K**.

❖ La **curcuma** ha un'azione antinfiammatoria. «Ha il problema però - di essere poco assimilabile. Per assorbirla si può accostare a olio d'oliva, avocado, salmone. E si attiva con piatti caldi, come zuppa di legumi o uova».

Infine, la pelle, in base all'età ha bisogno di cure diverse.

Nei **giovani**, più soggetti ad *acne e dermatite seborroica*, meglio **evitare carboidrati raffinati, ridurre i latticini** e no agli integratori per lo sport e agli energy drink.

In **età adulta**, l'ideale è una dieta ricca di vitamina E.

Via libera alle mandorle, all'avocado e agli spinaci. Anche la vitamina C serve, e la si può trovare in kiwi, fragole, pomodori, peperoni.

- ❖ Ottimi anche gli **omega 3** del pesce azzurro e i carotenoidi, come carote, zucca, albicocche e il licopene del pomodoro, che hanno un effetto di stimolo sul collagene.

Per la pelle matura **luteina e reaxantina** proteggono la pelle esposta al sole e aiutano a prevenire le macchie:

- ❖ si trovano in *kiwi, uva, cavoli spinaci, zucchine*.

(Salute, Il Mattino)



SCIENZA E SALUTE

CHE COSA SUCCEDDE AL TUO CORPO QUANDO MANGI TROPPI CARNE ROSSA

Le proteine sono fondamentali per un'alimentazione bilanciata, ma esagerare con la carne rossa può portare a una serie di disturbi che possono anche sfociare in patologie gravi.

Quando si consuma carne va ricordato che quella da allevamenti intensivi ha un **profilo nutrizionale peggiore rispetto a quella proveniente da un animale che mangia erba** in cui ci sono meno grassi saturi e più omega 3.

Sonno e stanchezza

Le proteine sono conosciute per il loro potere di fornire quell'energia che dura nel tempo. La proteina ha un processo digestivo più lento, produce più scorie metaboliche e non dà quindi una spinta energetica immediata:

questa caratteristica appartiene invece ai carboidrati, fonte primaria di energia per il cervello e una loro carenza rende molto difficile la concentrazione. Sentirsi stanchi e deconcentrati può essere il segnale di un eccesso proteico nell'organismo, soprattutto in relazione alla produzione di un eccesso di scorie (ad es. *i corpi chetonici, che possono dare mal di testa, stanchezza ed irritabilità*).



Capelli e pelle sciupati

Esagerare con la carne (trascurando altre categorie alimentari) può portare a una carenza di nutrienti, come ad esempio la vitamina C, che si trova raramente nei prodotti animali. La **vitamina C** svolge un ruolo importante nella formazione del collagene, proteina alla base della crescita di pelle, capelli, unghie, ossa e altro ancora. Una carenza quindi può essere alla base di capelli deboli, pelle sciupata, ruvida o irregolare.

«Il problema non è solo la carenza di vitamina C - ma, soprattutto, la carenza di sostanze antiossidanti, di cui sono ricchissimi i problemi vegetali (*pensiamo agli innumerevoli colori di frutta e verdura: ognuno corrisponde ad una famiglia di antiossidanti*).

Quindi, se mangiamo una bella bistecca, ricordiamoci di aggiungere una abbondante porzione di verdura, così abbondante da riempire, da sola, un piatto da portata».



Stitichezza

La carne è quasi priva di fibra, che normalmente è contenuta in frutta, verdura e cereali integrali. Costipazione e dolorosi movimenti intestinali sono uno dei primi segnali che nella dieta manca la fibra e che si sta esagerando con la carne.

La ridotta funzionalità dell'intestino facilita l'accumulo di sostanze nocive e interferisce con l'assorbimento delle sostanze nutritive.

«La fibra, quindi cereali integrali, legumi, verdura, frutta, è importantissima non solo per il corretto funzionamento dell'intestino, ma anche per l'ottimale salute dei nostri batteri intestinali amici, che modulano moltissime funzioni, ad esempio il sistema immunitario».



Alito cattivo

Mangiare troppa carne può causare alito cattivo. Quando il corpo va in riserva di carboidrati comincia a usare il grasso come combustibile metabolico e questo favorisce la produzione di **chetoni**, che possono dare all'alito uno spiacevole odore di acetone. «Oltre ai **corpi chetonici** - le proteine animali digerite male possono produrre, a livello di batteri intestinali nel colon, una serie di prodotti del metabolismo putrefattivo, come **l'ammonio, le nitrosammine o l'idrogeno solforato**. È da specificare che il metabolismo putrefattivo si attiva molto in caso di eccesso di proteine: quindi mangiamone di meno (ad es. 100 g di carne), ma di ottima qualità e non provenienti da allevamenti intensivi».



Aumenta il colesterolo

La carne è ricca di grassi saturi e la ricerca suggerisce che aumentano il colesterolo cattivo (LDL) che, a sua volta, aumenta il rischio di sviluppare malattie cardiache.

Calcoli renali

L'eccesso di proteine può provocare danni ai reni. In particolare le proteine a base animale sono ricche di composti chiamati purine che si scompongono in acido urico e troppo acido urico aumenta il rischio che si formino calcoli renali. Con la carne viene inoltre introdotto l'azoto, una molecola contenuta solo nelle proteine e non nei carboidrati e nei grassi. Se l'azoto viene introdotto in quantità eccessiva rispetto ai fabbisogni deve essere eliminato (*sono le cosiddette "scorie azotate"*) attraverso i reni.

E anche in questo caso, il super lavoro dei reni per eliminare le scorie in eccesso, può aumentare il rischio di calcoli renali, soprattutto per le persone già inclini e, nel caso di persone anziane e/o con problemi renali, promuovere un'insufficienza renale.

«Importante, anche in questo caso, considerare la dose: è l'eccesso di proteine animali che causa problemi ai reni, non la proteina animale di per sé»



Rischio di disidratazione

A lungo andare, come detto, con il consumo di carne rossa in eccesso, viene prodotto molto acido urico che, se non correttamente smaltito, può portare danni seri ai reni e al fegato, sottoposti a un super lavoro per eliminare le scorie azotate.

Con l'aumento di acido urico i reni hanno bisogno di più acqua per diluire le tossine attraverso l'urina: per questo si rischia di rimanere disidratati senza rendersene conto. La disidratazione può essere anche indiretta:

- *mangiando più carne, mangiamo più sale e meno verdure, quindi a maggior ragione siamo a rischio di disidratazione.*



Aumento di peso

È vero che l'apporto di proteine e l'esercizio fisico possono costruire un corpo tonico, ma può verificarsi un effetto indesiderato perché la carne contiene anche grassi saturi. «Quindi sfatiamo una volta per tutte il mito per cui "per dimagrire va bene mangiare bistecca ed insalata"». «Un eccesso di proteine fa perdere peso sul breve periodo (settimane-mesi), ma fa aumentare di peso sul lungo periodo (anni). **Non solo per i grassi saturi**: un eccesso di proteine animali, quindi senza fibre, seleziona i batteri intestinali più "risparmiatori", che rendono più difficile la perdita di peso».

Aumenta il rischio di cancro

Le carni rosse (*bovine, suine, ovine, equine e caprine*) sono state dichiarate «probabilmente» cancerogene sia dal WCRF che dall'Agencia internazionale per la ricerca sul cancro (IARC) nel 2015 perché è stato individuato un legame diretto tra queste e (soprattutto) il **tumore al colon-retto**, primo in termini di incidenza in Italia. L'indicazione del Fondo mondiale per la ricerca sul cancro è di **limitarne il consumo a 300 grammi alla settimana** (limite che sale a 500 grammi in quelle popolazioni che hanno l'abitudine a consumare molta carne rossa).

La carne rossa è ricca di **ferro-EME**, altamente ossidante, per cui aumenta la produzione di radicali liberi che hanno un effetto cancerogeno e generano infiammazione intestinale.



Gotta

L'acido urico in eccesso, sostanza di scarto che deriva anche da un eccessivo consumo di carne, viene eliminato all' 80% dal rene e per il 20% dall'intestino.

Quando l'acido urico nel sangue supera determinati livelli possono formarsi dei cristalli, responsabili di una reazione infiammatoria molto potente a carico delle articolazioni e dei tessuti, la cosiddetta gotta, che è una forma di artrite dolorosissima

Osteoporosi

Un eccesso di proteine animali tende ad acidificare l'organismo, quindi rischia di attivare una reazione di rilascio di ioni calcio dalle ossa, nel tentativo di alcalinizzare il sangue circolante, quindi di portare ad una rarefazione del tessuto osseo (*osteopenia che, nei casi più gravi, diventa osteoporosi*).



Dosi di proteine

«Importantissimo è alternare le proteine animali con proteine vegetali, ovvero legumi- suggerisce Stefano Erzegovesi -.

Cerchiamo, con gradualità per non infastidire la nostra pancia se poco abituata, di aggiungere legumi, fino ad arrivare ad almeno una volta al giorno (quindi 7 volte a settimana proteine animali e 7 volte a settimana legumi)».

Per le proteine di origine animale è importantissima la varietà:

- *carne, pesce, uova* .

Quindi quanta carne si può consumare a pasto?

- ✓ «100 grammi a crudo di carne sono più che sufficienti» raccomanda di nutrizionista.

(Salute, Corriere)

Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

LA BACHECA



ORDINE: GLI EVENTI DEL MESE DI MARZO

Di seguito l'elenco e le date del progetto "Un Visita per Tutti "

Progetto "Una Visita per Tutti"

<p>Mese di MARZO dedicato alla prevenzione dell'Insufficienza Venosa</p>	
<p>Lunedì 25 Marzo (dalle 10.00 alle 18.00)</p>	<p>NAPOLI; Via F. Diacono, 77</p>
<p>Martedì 26 Marzo - (dalle 10.00 alle 18.30)</p>	<p>CASAVATORE (NA); Corso Europa, n. 53</p>

BACHECA ENPAF: INIZIATIVE ASSISTENZIALI 2019

	<p>ENPAF 2019: INIZIATIVE ASSISTENZIALI IN CORSO</p>	
<p>TIPOLOGIA DI PRESTAZIONI EROGATE</p>	<p>SCADENZA INIZIATIVA</p>	
<p>Borse di Studio in favore di Figli ed Orfani di Farmacisti</p>	<p>Dalla DATA di Pubblicazione Fino al 15 MAGGIO 2019</p>	
<p>Contributo UNA TANTUM in favore di Farmacisti Titolari o Soci di Farmacie Rurali in comuni o frazioni entro i 5.000 abitanti</p>	<p>Decorrerà dal 10 GIUGNO Fino al 13 AGOSTO 2019</p>	
<p>Contributo per Farmacisti iscritti ad una Scuola di Specializzazione del Settore Farmaceutico</p>	<p>In corso fino ad ESAURIMENTO dello Stanziamento</p>	
<p>Interventi per favorire l'OCCUPAZIONE: in favore di Titolari di Farmacia e Parafarmacia che assumono Farmacisti di età non superiore a 30 anni o Disoccupati con almeno 50 anni di età</p>	<p>Domande a partire da Settembre 2019 fino ad ESAURIMENTO dello stanziamento</p>	
<p>Per maggiori dettagli si invita a consultare il sito istituzionale www.enpaf.it</p>		

ORDINE:

CONVEGNO CAPRI PHARMA 2019, Capri 5-7 Aprile

L'Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli ha organizzato il Congresso "CAPRI PHARMA 2019 – Seconda Edizione"

l'Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli ha organizzato il Congresso "**CAPRI PHARMA 2019 – Seconda Edizione**" che si terrà a Capri dal 5 al 7 Aprile 2019 presso la sede **Hotel Quisisana**.

Il convegno sarà incentrato sulla seguente tematica:

FLASH FORWARD PHARMACY

Il Futuro Remoto della Farmacia

- ❖ *Scenario del mondo della farmacia*
- ❖ *Scenario Clinico con interventi di Colleghi operanti nel pubblico*
- ❖ *Aspetti Previdenziali e Assistenziali*
- ❖ *Presa in carico del paziente cronico - Servizi*
- ❖ *Web e Vendita online*
- ❖ *Network di farmacie*

COME PARTECIPARE

**Contattare la segreteria organizzativa
Capri MED**

- ❖ **Tel.: 081 – 8375841**
- ❖ **Mail: info@caprimed.com**



CON IL PATROCINIO DI





RAZIONALE

CAPRI PHARMA 2019 rappresenta un appuntamento per fotografare l'evoluzione del ruolo della Professione del Farmacista pubblico e privato, che è chiamato ad affrontare in questo nuovo e dinamico scenario di grandi mutamenti, nuove sfide professionali e si propone come stimolo verso un cambiamento che non faccia perdere di vista l'enorme contenuto etico e professionale che da sempre ha contraddistinto il lavoro del farmacista.

Il Convegno rappresenta l'occasione per costruire un percorso vero di cambiamento e di crescita, che deriva dal confronto tra tutti gli attori del mondo della Farmacia Italiana ed Europea. Il meeting sarà anche il luogo dove contribuire a definire gli aspetti scientifici, politici ed istituzionali emergenti, attraverso il contributo delle relazioni che saranno tenute dagli opinion leaders delle diverse declinazioni nelle quali si articola la professione del Farmacista.

Il focus sarà sulle future evoluzioni della farmacia e del mondo farmaceutico. Saranno prese in considerazione tutte le aree di questa nobile professione, sia in ambito privato che in ambito pubblico.

Inoltre saranno illustrate alcune delle best practice, sia in mondi affini come quello clinico, sia in mondi, da molti considerati distanti, come editoria ed elettronica, ma che la recente evoluzione digitale rende più simili e contigui di quanto il pensiero comune porti a considerare. Saranno presenti testimonial ed oratori da tutto il mondo, in quanto oramai i trend sono sempre più globali, con una attenzione particolare al confronto ed alla formazione.

PROGRAMMA PRELIMINARE

Venerdì 5 Aprile

RELAZIONE NON ECM

Ore 14.45 **Apertura dei lavori** - Prof. Vincenzo Santagada

Ore 15.00 **Saluti delle Autorità**

Ore 15.30 RELAZIONE NON ECM

L'assistenza domiciliare integrata. Futuro e Good Practice

Coordinamento lavori: Dott. Mariano Fusco, Dirigente ASL Na2 Nord

Interventi: Dott. Ugo Trama, Dirigente Settore Farmaceutico Regione Campania

Dott. Antonio Postiglione

Dott. Cyrille Ferrachat, AD Airliquide

Dott. Gabriele Ceratti, Bbraun

Dott. Antonio Maddalena, ASL Na1

Ore 16.30 **La previdenza dei professionisti: quale futuro?**

Coordinamento lavori: Dott. Emilio Croce, Prof. Vincenzo Santagada

Interventi: On. Claudio Durigon, Sottosegretario di Stato del Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali

Dott. Marco Lazzaro, Direttore Generale ENPAF

Dott. Gianfranco Tortorano

Sabato 6 Aprile

Ore 9.30 RELAZIONE NON ECM

Digitale ed innovazione rischi ed opportunità per la farmacia

Coordinamento lavori: Dott. Raffaele Marzano

Interventi: Dott. Marco Grespigna, AD Zentiva

Dott. Roberto Ascione, CEO Healthware International

Dott. Giulio Xhaet, Digital Strategist Newton

Ore 10.30 **La presa in carico del paziente cronico**

Coordinamento lavori: Prof.ssa Erika Mallarini

Interventi: Dott. Luca Foresti, Ad Gruppo S. Agostino

Dott. Gaetano Piccinocchi, Presidente SIMMG

Dott. Barbara Mangiacavalli, Presidente italiano Infermieri

Dott. Nicola Stabile

Dott. Riccardo Bonazzi, Vivisol



Capri, 5-7 aprile 2019

Ore 11.30 **Realtà e scenari futuri nel ruolo di farmacista nelle aziende sanitarie**

Coordinamento lavori: Dott.ssa Simona Serao Creazzola, Presidente SIFO
Dott.ssa Ignazia Poidomani, Presidente Fondazione SIFO

Interventi: Dott.ssa Marcella Marletta, Dirigente Ministero della Salute
Dott.ssa Elisabetta Stella, Ministero della Salute
Dott. Adriano Vercellone, Segretario SIFO Regione Campania
Dott. Raffaele Sorrentino, SINAFO

Ore 12.45 **La rete delle farmacie: una necessità ed una opportunità**

Coordinamento lavori: Dott. Antonello Mirone

Interventi: Dott. Marco Cossolo
Dott. Alfredo Procaccini, Sistema Farmacie Italia
Dott. Pierluigi Petrone

Ore 13.30 LUNCH

Ore 15.00 **RELAZIONE NON ECM**
Come evolverà la Farmacia? Scenari futuri

Coordinamento lavori: On. Andrea Mandelli, Dott. Marco Cossolo
Interventi: Prof.ssa Maria Grazia Cardinali, Università di Parma
Dott. Maurizio Guidi, Eli Lilly
On. Michela Rostan, Vice presidente Commissione Sanità Camera dei Deputati
Dott. Antonio Gaudio, Segretario Generale Cittadinanzattiva

Ore 16.00 **La legge 124/17: quali rischi dall'ingresso dei capitali**

Coordinamento dei lavori: Dott. Achille Coppola, Segretario CNDCEC
Interventi: Dott. Raffaele Cantone, Presidente Autorità Nazionale Anticorruzione
Dott. Franco Falorni, Laboratorio Farmacia
Dott. Marco Cossolo
Dott. Michele Di Iorio
Dott. Maurizio Manna, Presidente Credifarma

17.00-17.30 Discussione

Domenica 7 Aprile

Ore 10.00 **Gli integratori alimentari e le principali aree di salute**

Coordinamento dei lavori: Prof. Gerardo Nardone, Università Federico II Napoli

Interventi: Prof. Renato Bernardini, Consiglio Superiore di Sanità
Prof. Antonio Calignano, Università Federico II Napoli
Dott. Alessandro Rossi, Ft Technology
Dott. Cosimo Violante

Ore 11.30 **Conclusioni**
Prof. Vincenzo Santagada

IL COMITATO ORGANIZZATORE

PRESIDENTE

Prof. Vincenzo Santagada
Presidente Ordine Farmacisti Napoli

MEMBRI

Dott. Silvio Colesanti, Vice Presidente
Dott. Davide Carraturo, Segretario
Dott.ssa Bianca Rosa Balestrieri, Tesoriere
Dott. Giovanni Ascione
Dott. Raffaele Cantone
Dott.ssa Anna Maria Di Maggio
Dott. Mariano Fusco
Dott.ssa Bianca Iengo
Dott. Riccardo Maria Iorio
Dott.ssa Elisa Magli
Dott. Tommaso Maggiore
Dott. Raffaele Marzano
Dott. Eduardo Nava
Dott. Gennaro Maria Nocera
Dott. Riccardo Petrone
Dott. Giovanni Pisano
Dott.ssa Maria Luisa Stabile
Dott. Ugo Trama

IL COMITATO SCIENTIFICO

PRESIDENTE

Prof. Vincenzo Santagada
Presidente Ordine Farmacisti Napoli

COORDINATORE SCIENTIFICO
Dott. Raffaele Marzano
Ordine Farmacisti Napoli

MEMBRI

Prof. Giuseppe Caliendo
Università Federico II Napoli
Prof. Giuseppe Cirino
Università Federico II Napoli
Dott. Marco Cossolo
Presidente Federfarma
Dott.ssa Simona Serao Creazzola
Presidente SIFO
Dott. Emilio Croce
Presidente Ordine Farmacisti Roma
Dott. Michele Di Iorio
Presidente Federfarma Napoli
Prof. Francesco Frecentese
Università Federico II Napoli
Dott. Mariano Fusco
Ordine Farmacisti Napoli
On. Andrea Mandelli
Presidente FOFI
Dott. Antonello Mirone
Presidente Federfarma Servizi
Dott.ssa Silvia Pagliacci
Presidente SUNIFAR
Dott. Pierluigi Petrone
Presidente Assoram
Prof. Giovanni Puglisi
Università di Catania
Dott. Nicola Stabile
Presidente Federfarma Campania