



AVVISO

Ordine

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

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. Una mela al giorno toglie il dentista di turno, vero o falso?
4. Perdere peso: 6 motivi per cui in primavera è più facile



Prevenzione e Salute

5. Il diabete si contrasta con lo sport, vero o falso?
6. La gengivite si combatte con l'igiene orale
7. Pesce fresco e congelato all'acqua ossigenata?

ZENTIVA
UNA RISPOSTA
A DIVERSI
BISOGNI.

La linea di prodotti di automedicazione pratici e convenienti.

Chiedi al tuo farmacista

www.zentiva.it

Proverbio di oggi.....

E' succieso 'o quarantotto E' successo il finimondo

UNA MELA AL GIORNO TOGLIE IL DENTISTA DI TORNO, VERO O FALSO?

*Vero. I detti, pur popolari, si rivelano spesso veritieri: non fa eccezione neppure quanto si sente ripetere sulla **mela**.*

“Sebbene il consumo giornaliero di questo frutto non sia un elisir di salute e giovinezza eterna – spiega lo **specialista di odontoiatria** di Humanitas – si sono notati significativi e interessanti **benefici** legati alle sostanze presenti nei pomi”.

Facciamo il punto:

- le **mele**, specie quelle **verdi** (della qualità *granny* per intenderci), sono poco zuccherine e non attentano ai nostri denti con infide **carie**: proprio la loro caratteristica nota acidula (attribuita all'*acido malico*), oltre ad essere una coccola per il palato, sbianca naturalmente lo **smalto**, per un **sorriso** da star!

L'alto contenuto di **fluoro**, è l'ennesimo pregio, più o meno segreto che si cela nella polpa farinosa e fruttata del **pomo**.

Integrare nella dieta tale minerale, diventa fondamentale per assicurarsi una **dentatura forte e robusta**.

Sgranocchiare questo **frutto** con la sua buccia poi, è un aiuto alla **pulizia infradentale** (similmente a quanto fanno spazzolino e filo dentale) ed un piacevolissimo **massaggio gengivale**.

“Pur confermando quindi le mille doti della **mela** – precisa lo specialista – non illudiamoci di sostituire la tradizionale, accurata e profonda **igiene dentale** (da ripetersi al termine di ogni pasto), con un morso del frutto del peccato!”

(Salute, Humanitas)



SCIENZA E SALUTE**PERDERE PESO: 6 motivi per cui in primavera è più facile**

Le giornate più soleggiate provocano cambiamenti importanti nel corpo e nel cervello, che possono facilitare un regime ipocalorico dietetico.

Diminuisce l'appetito

Quando si tratta di dimagrire, l'espressione «il tempo è tutto» diventa quanto mai vera, perché le giornate più lunghe e più soleggiate provocano modifiche importanti nel corpo e nel cervello, che possono facilitare la perdita di peso. E il primo di questi cambiamenti stagionali riguarda la fame che, come ha scoperto una ricerca pubblicata sull'*European Journal of Clinical Nutrition*, **diminuisce con l'aumentare della temperatura**, quantificando una riduzione di circa 86 calorie al giorno dalla primavera all'autunno e il trend che continua anche in estate.

«Questo avviene perché il corpo in estate deve cercare di mantenersi fresco mentre tutte le sue funzioni, digestione inclusa, generano calore, quindi mangiare meno è un modo per ridurre il carico di lavoro del corpo».

**Si bruciano più calorie**

Molte persone sono convinte che **se sudano di più, bruciano più calorie, ma questo non è del tutto esatto**, perché il sudore in se stesso è solo acqua (più alcuni sali minerali), quindi un aumento della traspirazione non si accompagna necessariamente a una perdita di grasso.

«Premesso questo, se però si rimane attivi tutto l'anno e non si riduce l'intensità dell'esercizio fisico a mano a mano che fa più caldo, si bruceranno molte più calorie - perché il corpo deve lavorare di più, quindi consumerà più energia nel tentativo di rimanere fresco».

L'umore migliora

Per molte persone esiste una correlazione diretta fra umore e meteo e, nei casi più estremi, i grigi giorni invernali possono innescare una sorta di depressione temporanea (nota come **disturbo affettivo stagionale** o SAD) che aumenta la voglia di carboidrati e, di conseguenza, può portare a mettere su peso. «Anche se non soffri di SAD, essere di umore migliore quando c'è bel tempo significa che probabilmente non si hanno desideri folli di cibi grassi, unti e pesanti come invece capita in inverno», sottolinea sempre la nutrizionista.

**La vitamina D potrebbe aiutare**

Sebbene siano necessarie ulteriori e più approfondite ricerche, sembrerebbe però esserci una correlazione fra la mancanza di vitamina D (la cosiddetta "**vitamina del sole**", prodotta naturalmente dall'organismo quando è esposto ai raggi solari), la resistenza all'insulina e l'obesità. Non solo, alcuni studi - hanno anche evidenziato che alcune persone (ma non tutte) **tendono a dimagrire quando aggiungono un integratore di vitamina D** alla loro routine giornaliera.

C'è maggiore scelta di cibi sani

A differenza dell'autunno e dell'inverno, quando la tavola rischia spesso di trasformarsi in un banchetto di cibi grassi e calorici, la primavera e l'estate sono due stagioni nutrizionalmente più salutari, vista la maggior disponibilità di frutta e verdura. Ciò non significa che le tentazioni siano bandite, ma vista la varietà di alimenti fra i quali scegliere, è più facile riuscire a resistere.

«Oltre a questo, è anche opportuno sottolineare che, quando la temperatura aumenta, le persone tendono a preferire alimenti a base vegetale, come i legumi, e a consumare meno carne».



Si beve di più

Esattamente come succede col cibo, anche le bevande diventano più leggere in primavera e in estate e, complice l'innalzamento della temperatura, aumenta anche la necessità di restare idratati. «Se l'obiettivo è dimagrire, il tè verde freddo dovrebbe diventare la bevanda preferita - consiglia la nutrizionista - perché la **catechina** in esso contenuta, ovvero la EGCG, è stata associata ad una maggior combustione dei grassi, al controllo della fame e al dimagrimento».

L'unico avvertimento è di non eccedere con lo zucchero, optando piuttosto per la menta fresca. E pari attenzione meritano anche i frullati, che rappresentano una scelta intelligente solo se non sono pieni di calorie, per non vanificare l'effetto salutare. (*Salute, Corriere*)

SCIENZA E SALUTE

IL DIABETE si CONTRASTA con lo SPORT, Vero o Falso?

Vero, ma con qualche accorgimento e una maggior informazione a riguardo.

Sono molti, ad oggi, gli italiani che soffrono di **diabete mellito tipo 2**. Pur essendo una **malattia cronica** abbastanza nota, continuano ad esserci numerosi dubbi relativi a tale patologia.

Innanzitutto è bene ricordare che nell'insorgenza della malattia si possono combinare fattori predisponenti, come l'**ereditarietà**, una **vita sedentaria** ed il **sovrappeso**.

Fondamentale è non solo affidarsi alla terapia farmacologica, ma promuovere un cambiamento nello stile di vita, assumendo un'alimentazione equilibrata e incrementando l'attività fisica aerobica.

“La **sedentarietà è un nemico da combattere!** Non è indicato eliminare totalmente i carboidrati come pane, pasta e riso dalla propria dieta, al contrario, vanno assunti concordando con attenzione tipologia di alimenti e quantità con il proprio medico”.



Praticare attività sportiva, inoltre, è un importante strumento per abbassare i **livelli di zucchero nel sangue** e migliorare il proprio benessere sia fisico che psichico, ed è utile a ridurre **fattori di rischio**, quali **ipertensione arteriosa** ed il **sovrappeso**.

Fondamentale è effettuare con la supervisione del diabetologo lo screening delle comorbidity vascolari, per meglio effettuare una **efficace prevenzione** delle complicanze.

“Abbiamo a disposizione molti farmaci per la cura del **diabete** e la terapia va attentamente personalizzata e cucita su misura al paziente” precisa l'endocrinologa: in questo modo vincere la propria battaglia con il **diabete** non è un miraggio ma una concreta possibilità!

(*Salute, Humanitas*)

PREVENZIONE E SALUTE**LA GENGIVITE SI COMBATTE CON L'IGIENE ORALE**

Una regolare attività fisica aiuta a ridurre lo stress e a prevenire depressione e disturbi dell'umore.

L'**infiammazione delle gengive** è un problema comune. «I segni classici della **gengivite** sono il sanguinamento, il dolore, il gonfiore della mucosa gengivale e il colore molto più scuro del normale dei tessuti, in alcuni casi quasi violaceo», spiega **Stefano Rizzi**, responsabile della **Chirurgia orale e Implantologia del Centro Odontoiatrico di Humanitas**.

Inutile girarci intorno, la causa più frequente della **gengivite** è la scarsa **igiene orale**. E più si va verso le feste, quando gli stravizi alimentari diventeranno la regola, più crescono i rischi.

«Le **gengive infiammate** sono il risultato dell'aggressione da parte degli stessi batteri che formano la placca – continua il dottor Rizzi –.

La bocca è uno dei punti dell'organismo più colonizzato dai batteri e in condizioni di **scarsa igiene orale**, cui si possono accompagnare altre cattive abitudini come il fumo, le formazioni batteriche prosperano e favoriscono la **gengivite**».

**SPAZZOLINO E DENTIFRICIO, LE ARMI CONTRO LA GENGIVITE**

Chi usa regolarmente spazzolino e dentifricio, quindi, è più immune dal problema. «Un'**igiene orale** costante rappresenta la forma di prevenzione più efficace contro la **gengivite** – dice lo specialista –. Un errore comune da non fare è quello di interrompere la pulizia dei denti quando si manifestano i segni dell'**infiammazione**.

Invece è buona norma continuare a lavare i denti con spazzolino, dentifricio e filo interdentale, affiancando queste armi con un collutorio o un gel da massaggiare sulle **gengive** che aiutano a sfiammarle». Il dentista saprà consigliare la formulazione più adatta.

E al dentista è anche giusto chiedere consiglio quando l'infiammazione non si attenua nel giro di 2-3 giorni.

LE ALTRE CAUSE DELLA GENGIVITE

Ci sono poi i casi in cui la **gengivite** si manifesta anche per altre cause.

«Alcuni cibi in alcuni soggetti possono provocare una reazione infiammatoria delle mucose, ma si tratta di casi poco frequenti – continua il dottor Rizzi –.

Ad alcuni capita con il cioccolato, ad altri per effetto di un'alimentazione eccessiva, in pochi casi ci può essere un'intolleranza individuale a certi cibi.

Anche alimenti acidi, come alcune bevande, possono provocare **infiammazione gengivale**».

Altro discorso riguarda coloro che prendono quotidianamente farmaci per alcune patologie.

«Ci sono categorie di pazienti affetti da malattie croniche – ricorda lo specialista –, come i **cardiopatici**, i **diabetici** e naturalmente chi si sottopone a **terapie antitumorali**, che soffrono una maggiore vulnerabilità delle **gengive** all'aggressione dei batteri».

(Salute, Humanitas)

PREVENZIONE E SALUTE**PESCE FRESCO E CONGELATO ALL'ACQUA OSSIGENATA?**

Polpi e calamari congelati e poi sbiancati con l'acqua ossigenata per migliorarne l'aspetto.

Da quando il ministero della Salute ha dato la possibilità di utilizzare questo prodotto nella lavorazione di alcuni tipi di **pesce**, produttori e movimenti di difesa dei consumatori hanno sollevato il caso e lanciato petizioni.

I consigli della nostra specialista per un acquisto consapevole.

Con una circolare il ministero ha autorizzato l'impiego di «*soluzioni acquose contenenti perossido di idrogeno*, come coadiuvante tecnologico, nella lavorazione dei molluschi cefalopodi eviscerati da commercializzare decongelati o congelati».

Il perossido di idrogeno non è altro che l'**acqua ossigenata**, che può dunque essere utilizzata – in quantità non superiori all'8% – per rendere l'aspetto di *moscardini*, **polpi**, *totani* e **calamari** più gradevole alla vista. «L'**acqua ossigenata** si usa anche su **pesci** interi poiché dà una colorazione più lucente in quelli con livrea argentea e cancella un po' anche l'odore.

Il fatto che non sia rilevabile da nessun laboratorio però è una presa in giro per i produttori che decidono di non usare espedienti. E per i consumatori, che non hanno modo di saperlo. Inoltre non ci sono ricerche che dimostrino il non impatto di questo trattamento».

A COSA DEVE STARE ATTENTO IL CONSUMATORE QUANDO ACQUISTA PESCE FRESCO?

«L'ideale – risponde la dott.ssa M. Pastore, dietista dell'ospedale Humanitas – sarebbe rivolgersi a un negoziante di fiducia che sappia consigliarci ma anche da soli possiamo provare a fare attenzione ad alcuni particolari:

- *verificare che l'occhio non sia ritratto verso l'interno*
- *il colore dev'essere lucido*
- *le branchie devono essere rosa-rosse*
- *la consistenza deve essere compatta*
- *l'odore deve essere quello del mare o delle alghe*
- *prediligere il **pesce** presente nei nostri mari, pescati con "pesca consapevole" piuttosto che quelli allevati. È meglio scegliere **pesci** di piccole dimensioni per evitare l'accumulo di metalli pesanti e sostanze tossiche, come il mercurio».*

«Inoltre anche i **pesci** hanno la loro stagionalità: ad es., in autunno troviamo spigole, triglie, gallinelle; in inverno sardine, ricciole, vongole, pagelli, sgombri, polpi; in primavera sgombri, gallinelle, spigole, sarago; in estate sogliole, orate, ricciole, spigole e sardine.

ANCHE IL PESCE CONGELATO E CONFEZIONATO VA BENE?

Acquistarli nel momento in cui non si trovano nella fase riproduttiva è importante per avere **pesce** fresco ed evitare di arrecare danno all'equilibrio marino».

: «Il **pesce** surgelato è una valida alternativa al **pesce** fresco:

è un prodotto sicuro dal punto di vista igienico in quanto la filiera di produzione è sottoposta ad una rigida regolamentazione.

La surgelazione permette il mantenimento delle proprietà organolettiche e nutrizionali, salvaguardando, in parte, anche il gusto.

La tracciabilità del **pesce**, in questo caso, è totalmente garantita e in commercio si trovano prodotti molto validi, pescato in mare aperto e non di allevamento». (*Salute, Humanitas*)



Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

LA BACHECA



ORDINE: GLI EVENTI DEL MESE DI APRILE

Di seguito l'elenco e le date

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:

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



CON IL PATROCINIO DI



COME PARTECIPARE

Contattare la segreteria organizzativa
Capri MED



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



CON IL CONTRIBUTO INCONDIZIONATO DI



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. Paolo Giuliani, Dirigente Servizio Contributi e Prestazioni 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



2019
**CAPRI
PHARMA®**
SECONDA EDIZIONE

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

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
Dott.ssa Riganti Carla, Università Federico II Napoli

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

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, Tesorier
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

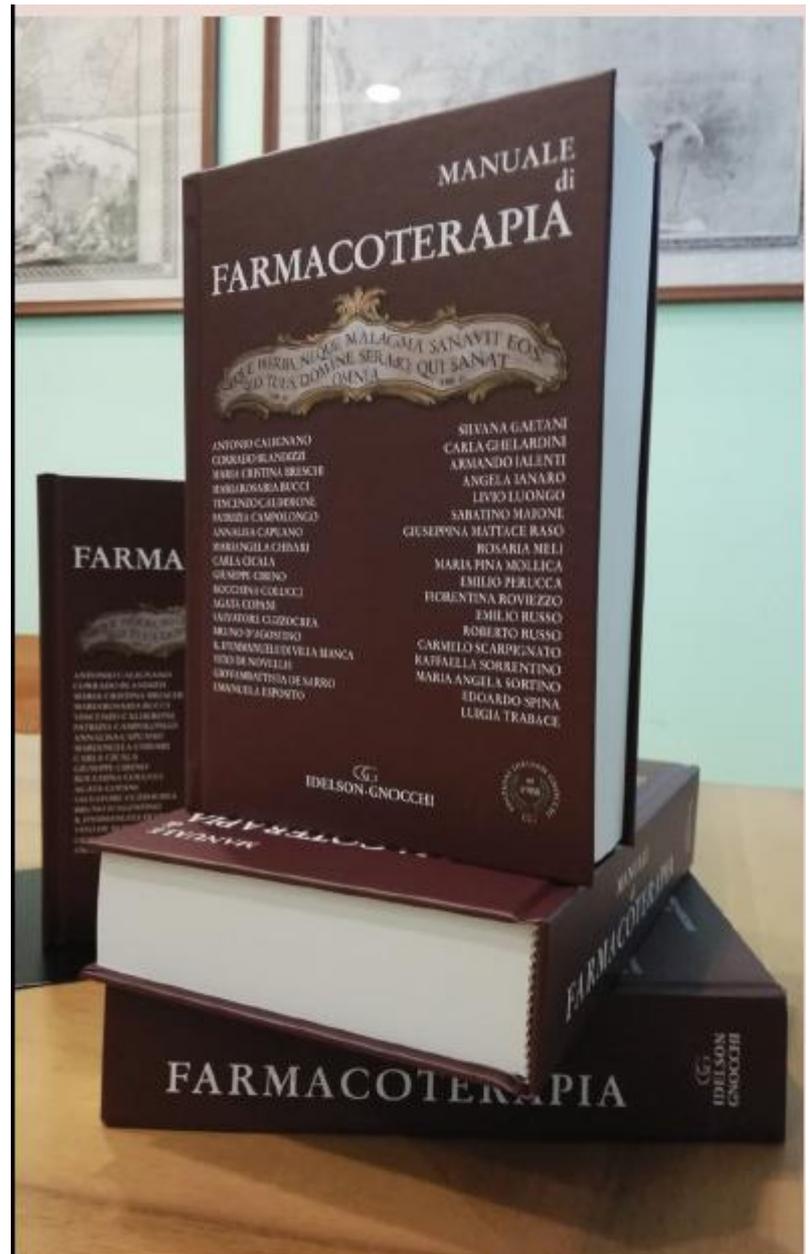
Prof. Giuseppe Caliendo
Università Federico II Napoli
Prof. Giuseppe Cirino
Università Federico II Napoli
Dott. Marco Cossolo
Presidente Federfarma
Dott.ssa Simona Serao Creazzola
Presidente SIFO
Dott. Emilio Croce
Presidente Ordine Farmacisti Roma
Dott. Michele Di Iorio
Presidente Federfarma Napoli
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

MANUALE DI FARMACOTERAPIA

Una guida al medico e al farmacista ad ascoltare e spesso ad interpretare le richieste dei pazienti, ad indirizzarli verso lo specialista competente, a migliorare l'aderenza ai regimi terapeutici o a consigliare prodotti da banco (senza obbligo di prescrizione medica) o nutraceutici di provata efficacia e sicurezza.

Il manuale coordinato nella stesura dal Prof. **A. Calignano** è organizzato in modo da fornire una

- ❖ *Descrizione chiara ma succinta della patologia, riportata in ogni sezione.*
- ❖ *Algoritmi per patologia, atti a comprendere il migliore schema terapeutico idoneo al paziente, indicando gli obiettivi attesi come effectiveness.*
- ❖ *Dettagliati criteri di inclusione e di esclusione dei pazienti, così come le principali interazioni ed effetti collaterali.*



ISBN: 9788879476874

Autori: Calignano et al.

Formato 15x21,5 di pagine LVIII-1200
con 150 figure e 700 tabelle - Rilegato

Prezzo: € 120,00 - Anno: 2019