



AVVISO

Ordine

1. Ordine: Convegno CapriPharma 2019, 5-7 Aprile

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

2. CANCRO, il Reggiseno per le DONNE che hanno subito la Mastectomia vince il Lexus Design Award
3. La Salute Sessuale dell'Uomo: Consigli, Problemi e Terapie
4. Vitamina a: protetti occhi e pelle, ma non solo!



Prevenzione e Salute

5. Denti, spazzolarli con il dentifricio per 4 minuti
6. Con il cioccolato fondente migliora la funzione dei vasi sanguigni

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.....

'O cchiù doce d'a vita è 'o ddurmì.

CANCRO, il Reggiseno per le DONNE che hanno subito la Mastectomia vince il Lexus Design Award

Un reggiseno pensato appositamente per donne che hanno subito una mastectomia ha vinto l'edizione 2019 del Lexus Design Award.

Si tratta di "Algorithmic Lace" di Lisa Marks: una donna con un progetto pensato per le donne. La giuria del Lexus Design Award 2019, composta da alcuni dei più rinomati esperti di design a livello mondiale, ha selezionato il vincitore del Grand Prix all'interno di un totale di 1.548 iscritti provenienti da 65 paesi.



Ai designer era stato chiesto di sfruttare in modo creativo la tecnologia per promuovere lo sviluppo di idee rivoluzionarie capaci di cambiare e migliorare la vita degli individui.

«Solitamente quando pensiamo agli algoritmi li colleghiamo al mondo dei computer e dell'industria IT.

In realtà - l'industria tessile rappresenta un campo dove gli algoritmi, già nel XIX secolo, sono stati impiegati come uno strumento per realizzare nuove soluzioni per tessuti.

Il progetto Algorithmic Lace di Lisa Marks si rifà non solo a questa tradizione ma va ben più indietro nel tempo, fino a far propria una tecnica del XVI secolo utilizzata per tessere modelli di pizzo complessi.

Lisa Marks usa questo antico metodo abbinato con l'avanzata progettazione tridimensionale per realizzare reggiseni su **misura pensati appositamente per le donne affette da cancro al seno** e che sono state sottoposte a una mastectomia.

Il risultato è una perfetta combinazione tra funzionalità e design che ha un impatto positivo sulla percezione dell'aspetto fisico delle donne, oltre a offrire comfort che risponde alle singole esigenze». (*Salute, Il Mattino*)

SCIENZA E SALUTE**La Salute Sessuale dell'Uomo: Consigli, Problemi e Terapie**

Riguarda circa il 40% degli ultra cinquantenni e la metà degli over 70, ma colpisce con una certa frequenza anche gli uomini di età inferiore, soprattutto se esposti a fattori di rischio cardiovascolari.

È la **disfunzione erettile**, spauracchio maschile che, nel 75% dei casi, porta all'impossibilità di avere un'erezione e che è spesso il campanello d'allarme dal punto di vista delle malattie aterosclerotiche.

Ecco perché curarla e identificarla diventa fondamentale, così come è importante la prevenzione, che si basa principalmente sulla visita dall'andrologo.

A questo proposito abbiamo intervistato il dr **Alessandro Pizzocaro**, andrologo responsabile dei nuovi ambulatori di Andrologia in Humanitas Medical Care Rozzano-Fiordaliso.

L'uomo e il suo andrologo: una questione culturale

Mentre le donne si recano regolarmente dal ginecologo e questo viene ritenuto normale, per l'uomo la reticenza ad andare dall'andrologo è di fatto una questione culturale.

Se il maschio viene colpito da sintomi che **pregiudicano l'esercizio della virilità** di solito si chiudono in se stessi e non hanno il coraggio di rivolgere delle domande allo specialista, anzi sperano che sia il medico stesso a farle. In una coppia molto spesso è la donna che spingere il partner ad andare dal medico, visto che la disfunzione erettile è un problema che può minare la serenità del rapporto di coppia.

Qual è l'età giusta per rivolgersi all'andrologo?

Il maschio dovrebbe rivolgersi all'**andrologo** fin da quando è adolescente.

L'uomo di 50-55 anni che aumenta di peso ha una diminuzione del desiderio sessuale e problemi di erezione, verosimilmente è un paziente che inizia ad avere **fattori di rischio** non solo psicologici ma anche **cardiovascolari e metabolici**. Per cui, in questo caso, deve necessariamente ricorrere all'andrologo se non vuole un peggioramento delle condizioni.

A quell'età infatti comincia a **ridursi il livello di testosterone**, l'ormone che non solo caratterizza la sessualità, ma regola il metabolismo, migliora la glicemia, il peso, il tenore del calcio nelle ossa, l'umore.

A partire dai 40 anni, il testosterone cala del 2% all'anno e si abbassa ulteriormente se il soggetto diventa diabetico e iperteso.

La disfunzione erettile è un sintomo

La disfunzione erettile non è una malattia ma un sintomo del fatto che l'organismo non sta bene.

Non si tratta solo di problematiche psicologiche, come stress, tensioni di coppia o problemi di lavoro, ma anche da numerosi fattori di rischio vascolari molto comuni, quali le **malattie cardiovascolari** come l'infarto e la cardiopatia ischemica.

Chi ha la **pressione alta**, ha problemi di colesterolo, è sedentario, fuma e abusa di alcolici o è diabetico, ha un maggior rischio di sviluppare una aterosclerosi, una displasia. I vasi sanguigni tendono a chiudersi e, come arriva meno sangue al cuore e al cervello, così ne arriva meno anche per l'erezione e, di conseguenza, si sviluppa la disfunzione erettile. I farmaci assunti per facilitare l'erezione non sono curativi, ma agiscono sul sintomo. Solo risolvendo il problema a monte è possibile poi **sospendere il farmaco**.

Nei pazienti che hanno un disturbo della sessualità va fatto il **controllo del testosterone**: è un esame semplicissimo, un banale prelievo del sangue che si esegue il mattino presto a digiuno, insieme alla glicemia e al colesterolo.



Qual è la fascia di età più colpita dalla disfunzione erettile?

Colpisce il 13% circa della popolazione, ma l'età è un fattore di rischio indipendente: più aumenta l'età più cresce il rischio di avere questo problema.

Quasi il 40% dei pazienti intorno ai 50-55 anni e il **50% degli over 70 ha problemi di disfunzione erettile**. Il motivo è legato al fatto che a partire da quell'età si verifica un aumento di tutti i fattori di rischio cardiovascolari e anche dell'uso di farmaci.

Per questo, si consiglia uno stile di vita sano, che preveda anche un'attività fisica, principalmente quella aerobica, che aiuta il metabolismo, ma che sia regolare e costante nel tempo.



Quali sono le cure possibili per la disfunzione erettile?

Un trattamento che oggi sta andando per la maggiore è quello con le onde d'urto, ma risulta efficace solo nei **casi di vasculopatia lieve**.

Si tratta di una metodologia assolutamente indolore, senza controindicazioni o effetti collaterali. Ha un meccanismo d'azione che tende a migliorare l'attività vascolare, cioè la circolazione del sangue nel pene, e quindi favorisce l'erezione.

Tuttavia, l'efficacia di questo trattamento è ancora oggetto di studio; soprattutto si deve capire quali tipi di pazienti ne possono beneficiare, sicuramente quelli più giovani.

I farmaci per l'erezione possono far male al cuore?

“Assolutamente no – ha risposto lo specialista -.

I farmaci per via orale per l'erezione sono nati come coronarodilatatori.

Poi si è visto che **funzionavano molto bene anche per il circolo polmonare**, tanto è vero che i pazienti con scompenso cardiaco, che hanno ipertensione polmonare, beneficiano dei farmaci per l'erezione.

La controindicazione esiste quando i pazienti già assumono farmaci del circolo cardiaco, perché quelli per l'erezione ne aumentano l'azione vasodilatatrice. Per il resto sono innocui”.

(Salute, Humanitas)

PREVENZIONE E SALUTE

DENTI, SPAZZOLARLI CON IL DENTIFRICO PER 4 MINUTI

Spazzolarli per almeno 4 minuti perché i due canonici non bastano, via libera al test-spia delle gengive che con una sonda speciale riesce a fare la diagnosi in appena 5 minuti.

Promossi scovolini e spazzolini elettrici da preferire a quelli manuali e al filo interdentale perché più efficaci nel rimuovere la placca.

Semaforo verde anche per i **colluttori** ma solo dietro consiglio del dentista.

Prevenzione e diagnosi precoce consentirebbe di risparmiare ogni anno quasi un miliardo di euro. Sono i contenuti delle linee guida mondiali sulla prevenzione, la diagnosi e la cura delle malattie parodontali.

Il problema delle **gengive dolenti, arrossate e infiammate** che sanguinano quando si spazzolano i denti e in qualche caso ne lasciano uno o più di uno un po' scoperti riguarda circa 20 milioni di italiani over 35, ma poi si rendono conto che si tratta di sintomi da non sottovalutare: la gengivite non curata si trasforma spesso in parodontite, la sesta malattia più frequente al mondo e, nella sua forma grave, la prima causa di perdita dei denti.

«La parodontite è un'infezione profonda delle gengive provocata dai batteri presenti nella placca dentale non adeguatamente rimossa con una corretta igiene orale - Purtroppo la maggioranza si allarma solo quando sente i denti muoversi, così la conseguenza, se la malattia non viene trattata adeguatamente e in tempo è la perdita dei denti». (Salute, Il Messaggero)



PREVENZIONE E SALUTE

CON IL CIOCCOLATO FONDENTE MIGLIORA LA FUNZIONE DEI VASI SANGUIGNI

*Un sistema circolatorio più efficiente con pochi quadratini di **cioccolato fondente**.*

Un gruppo di ricercatori dell'Istituto Politecnico di Coimbra (Portogallo) ha rilevato i benefici associati al consumo di cioccolato sulla funzione cardiovascolare:

❖ *la **pressione arteriosa** diminuisce e i **vasi sanguigni** si rilassano.*

Lo studio, pubblicato sulla rivista scientifica **Nutrition**, è stato realizzato dal primo ricercatore Telmo Pereira che in passato aveva già dimostrato gli effetti positivi del consumo di cioccolato sulla **funzione endoteliale**, cioè sulla funzione dell'endotelio, il rivestimento della superficie interna dei vasi.

CACAO E FLAVONOLI

Per questa ricerca il team di esperti ha coinvolto trenta giovani adulti in salute di età compresa fra 18 e 27 anni.

I partecipanti sono stati divisi in due gruppi:

- ❖ al **primo** è stato chiesto di mangiare per trenta giorni 20 grammi di cioccolato a basso contenuto di cacao
- ❖ al **secondo** la stessa quantità ma con un contenuto maggiore di **cacao**.

La differenza era nella quantità di **epicatechina** presente, uno dei principali **flavonoli** derivati dal cacao:

- ❖ **12,61 mg per grammo nel primo tipo di cioccolato**
- ❖ **contro i 18,19 mg del secondo.**

Prima dell'avvio dello studio e dopo i trenta giorni della dieta arricchita con cioccolato, i ricercatori hanno valutato diversi parametri della funzione vascolare e cardiaca dei trenta partecipanti.

Se la valutazione iniziale ha fornito dei dati simili tra le due metà dei soggetti coinvolti nella ricerca, nella seconda valutazione sono emerse invece le differenze.

CIOCCOLATO, MEGLIO FONDENTE

In generale è stata rilevata una migliore **funzione cardiaca** nel gruppo che ha consumato il cioccolato a maggior contenuto di cacao.

Il miglioramento è stato misurato su alcuni parametri funzionali tra cui l'accoppiamento ventricolo-arterioso che valuta l'interazione tra il cuore e i vasi sanguigni e che indica l'efficienza cardiovascolare, la riduzione delle **pressione** arteriosa e un incrementato rilassamento vascolare.

Infine nel secondo gruppo è stata rilevata una migliore funzione dell'**endotelio**.

In uno **studio** del 2014 aveva concluso che l'assunzione quotidiana di otto grammi di **cioccolato** al 70% di cacao migliorava la funzione endoteliale e la vasodilatazione sempre in un gruppo di giovani adulti.

Come spiega il ricercatore, l'endotelio è un tessuto a cui guardare con attenzione dal momento che è il primo ad andare incontro a delle modificazioni in risposta ai **fattori di rischio cardiovascolare** (*dall'esposizione al fumo di sigaretta alla pressione alta all'età*) e che possono portare a danni vascolari e all'aterosclerosi.

Il cioccolato è finito spesso sotto la lente d'ingrandimento dei ricercatori per i potenziali benefici alla salute associati alla presenza di sostanze **antiossidanti**.

Come ricorda l'*American Heart Association*, **il cioccolato può far parte di una dieta sana e bilanciata.**

Queste sostanze però sono presenti in maggiore quantità **nel cioccolato fondente** perché c'è più cacao.

In più occasioni la ricerca scientifica ha suggerito che *l'assunzione di flavonoidi, come i flavonoli del cacao o quelli presenti in alcuni tipi di frutta e verdura, dall'uva ai mirtilli ai peperoni*, si correla a una riduzione del rischio cardiovascolare. Pertanto è sempre importante guardare al tipo di **cioccolato** che si sceglie e in ogni caso di mangiarlo con moderazione. (*Salute, Sole 24Ore*)



SCIENZA E SALUTE**VITAMINA A: PROTETTI OCCHI E PELLE, MA NON SOLO!**

Vitamina A. E' una **vitamina** liposolubile indispensabile per il buon funzionamento della **vista**, consentendo il processo fisiologico della visione e agendo soprattutto in corrispondenza della retina.

Agisce come cofattore in diversi sistemi enzimatici ed è fondamentale per la crescita e il mantenimento della **salute di ossa e pelle**.

Interviene nel processo di **maturazione sessuale**, supportando la **funzione testicolare e ovarica** influenzando la fertilità e, inoltre, è coinvolta anche nello sviluppo embrionale, regolando la crescita e la differenziazione dei tessuti: è la **vitamina A**, sostanza liposolubile che si accumula nel fegato indispensabile per la sopravvivenza umana, conosciuta anche mediante molti altri nomi – *retinolo, retinene, axeroftolo, vitamina epitelio-protettrice, vitamina antixerofthalmica*.



A parlarne è la dott.ssa Manuela Pastore, dietista dell'Istituto *Clinico Humanitas di Rozzano* (Milano).

“Tra le **problematiche più gravi dovute alla carenza** di questa vitamina – si trovano:

- *disturbi caratterizzati dal difetto dell'adattamento visivo all'oscurità;*
- *distrofia degli epiteli con tendenza alla cheratinizzazione;*
- *arresto dell'accrescimento.*

I nuovi **Larn** (*Livelli di assunzione raccomandati di energia e nutrienti*) raccomandano un'assunzione giornaliera di

- *circa 700 ug (microgrammi) retinolo equivalenti per l'uomo*
- *circa 600 ug per la donna,*
- *il fabbisogno aumenta in condizioni come la gravidanza e l'allattamento”.*

Vitamina A: in quali alimenti si trova?

Negli alimenti di origine animale si trova il retinolo, quindi la vitamina preformata.

“Gli alimenti più ricchi sono

- **il fegato,**
- **il tuorlo d'uovo,**
- **il burro,**
- **l'olio di fegato di merluzzo**
- **alcuni pesci.**

Negli alimenti di origine vegetale invece troviamo la **provitamina A**, ovvero i carotenoidi, che sono il precursore chimico di questo micronutriente. *Carote, spinaci, pomodori, peperoni, zucca, cavoli, lattuga, prezzemolo, aglio, broccoli, pesche, albicocche, meloni:*

- **sono tutte valide fonti di provitamina A”.**

In genere i *carotenoidi* sono contenuti in tutti i vegetali di colore giallo-arancione e la loro funzione principale è quella antiossidante, essendo coinvolti in reazioni contro l'invecchiamento cellulare.

“Tra i **carotenoidi** – merita particolare attenzione il **licopene**, di cui è ricco il pomodoro e che viene attivato dal calore, che grazie alla sua azione antiossidante protegge le cellule dall'invecchiamento”.

(*Salute, Humanitas*)

Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli LA BACHECA



Concluso il CONVEGNO CAPRI PHARMA 2019 CON UNA GRANDE PARTECIPAZIONE

Tre giorni di lavoro, 10 Convegni, 43 relatori, presenti Fofi, Sifo, Sinafo, Federfarma, Federfarma servizi, Promofarma, Credifarma e, soprattutto 350 partecipanti in rappresentanza dell'intero mondo della farmacia e della professione di farmacista: sono i numeri scaturiti dalla II° Edizione di CAPRIPHARMA, il Congresso Nazionale organizzato dall'Ordine dei Farmacisti di Napoli, svoltasi a Capri dal 5 al 7 marzo.

"Non hanno vinto solo i numeri ma soprattutto la qualità, la competenza, la consistenza dei dibattiti e degli interventi nei tanti eventi convegnistici" sottolineano in coro **Enzo Santagada, Raffaele Marzano** e l'intero comitato organizzatore.

I vari interventi hanno registrato la disponibilità del mondo farmacia ad accettare la sfide del futuro e un'inedita capacità di ascolto delle istituzioni per superare le incomprensioni del passato e accogliere l'esigenza di adeguamento di una professione cruciale per la salute dei cittadini.

Interessante la sessione rivolta alla previdenza e all'assistenza a cura dell'ente ENPAF, sempre più attento e impegnato in un processo di umanizzazione e di ascolto verso gli iscritti.

Il Comitato organizzatore ringrazia tutti gli sponsor e i partecipanti per aver reso questo convegno un'importante evento che fotografa lo stato attuale del mondo della farmacia in uno scenario dinamico e mutevole.

L'appuntamento alla **III° Edizione** che si terrà nella splendida isola di Ischia per un nuovo

ISCHIA PHARMA 2020

Di seguito alcune immagini che richiamano i vari eventi convegnistici.













