



AVVISO

Ordine

1. Ordine: eventi di Giugno
2. Ordine: Un farmaco per Tutti
3. Enpaf: Iniziative assistenza

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

4. Che cosa azzera il ciclo se non si è incinte?
5. Alcol, cosa succede al sistema immunitario?



Prevenzione e Salute

6. Alimentazione, il cervello sceglie i cibi per colore: rosso è buono, verde no

ZENTIVA
UNA RISPOSTA
A DIVERSI
BISOGNI.

La linea di prodotti
di automedicazione
pratici e convenienti.

Chiedi al tuo farmacista

ZENTIVA
www.zentiva.it

Proverbio di oggi.....

Mentre 'o miedeco sturèa, 'o malato se ne more...

ALIMENTAZIONE, il CERVELLO sceglie i cibi per COLORE: ROSSO è Buono, VERDE NO

La scoperta, realizzata in Italia, potrebbe avere importanti ricadute sulla lotta ai disturbi alimentari e all'obesità.

Il nostro cervello è attratto dai **cibi colorati di rosso**, mentre diffida di quelli verdi. E' quanto emerge da uno studio pubblicato sulla rivista **Scientific Reports**.



Tale meccanismo ancestrale, **sviluppato ancora prima della scoperta del fuoco**, ci guida quotidianamente nelle scelte alimentari

spingendoci a selezionare i cibi considerati più calorici. La scoperta potrebbe avere importanti ricadute sulla **lotta ai disturbi alimentari e all'obesità**.

"Nei cibi naturali il colore è un buon indicatore dell'apporto calorico".

"*Più un cibo tende al rosso e più è probabile che sia nutriente, mentre quelli verdi tendono a essere poco calorici*".

UN VECCHISSIMO MECCANISMO EVOLUTIVO - I ricercatori ipotizzano che, nel corso dell'evoluzione, il nostro sistema visivo debba essersi adattato a questa regolarità. "I partecipanti ai nostri esperimenti valutano come più **stimolanti e calorici i cibi il cui colore tende al rosso**, mentre accade il contrario per quelli verdi".

"Questo risulta vero anche per gli alimenti processati, cioè quelli cotti, dove il colore perde la sua efficacia come indicatore delle calorie".

PRIMA DELLA COTTURA - "I cibi cotti sono sempre preferiti, perché rispetto a quelli naturali, a parità di quantità, offrono **maggior nutrimento**".

"Nel caso del cibo cotto, però, la dominanza rosso-verde non offre più un'informazione affidabile, quindi si potrebbe pensare che il cervello non applichi questa regola ai cibi processati. Non si tratta però di un'informazione veritiera e dunque ci suggerisce la presenza di meccanismi evolutivi molto antichi, precedenti all'introduzione della cottura". Un altro dato a favore di questa ipotesi, è che "*la preferenza del rosso sul verde non si osserva con oggetti non commestibili, si attiva solo con stimoli alimentari*". (Tgcom24)

SCIENZA E SALUTE**CHE COSA AZZERA IL CICLO SE NON SI È INCINTE?**

Se non siete in dolce attesa e presumibilmente neanche in menopausa, ma il vostro ciclo è assente da qualche mese non fate finta di niente.

In gran parte dei casi qualche controllo e opportuni provvedimenti consentono di recuperare la regolarità mestruale. L'**amenorrea**, ovvero l'assenza del ciclo mestruale, interessa fino a al 15% delle donne in età fertile (inclusa l'attrice Sophie Turner, che ha raccontato la sua storia).

A che cosa può essere dovuto il problema?

**Sophie e il ciclo sparito per un anno**

Ritrovarsi a soli 13 anni sotto la costante lente d'ingrandimento del pubblico, pronto a criticare (anche ferocemente) sui social media ogni minimo cambiamento che avveniva nel suo fisico adolescenziale, ha avuto un impatto devastante sull'equilibrio psico-fisico della 23enne Sophie Turner, spingendola a sottoporsi a **diete rigidissime** e a contare ossessivamente le calorie per tenere sotto controllo il peso.

«Come risultato, mi è sparito il ciclo per un anno - ha raccontato l'attrice della serie *Game of Thrones* in un'intervista al Sunday Times- e a quel punto ho deciso di andare in terapia.

Quand'ero giovane ero troppo attenta al mio corpo, ne ero come ossessionata, non riuscivo a pensare ad altro e le sole cose che mi importavano erano il conteggio delle calorie e il mio peso».

Oltre alla terapia, ad aiutarla a uscire dalla spirale autodistruttiva ha contribuito anche l'allora fidanzato (oggi marito) Joe Jonas. «Adesso non conto più le calorie e mi sento più sana e in forma che mai», ha concluso l'attrice.

**Che cos'è**

L'**amenorrea** è l'assenza del ciclo mestruale. Viene distinta in

- ❖ **amenorrea primaria**, quando la prima mestruazione (menarca) non si verifica entro i 14/16 anni,
- ❖ **amenorrea secondaria**, quando il ciclo mestruale è assente per almeno tre mesi (assenze di un mese o due sono considerate "normali").

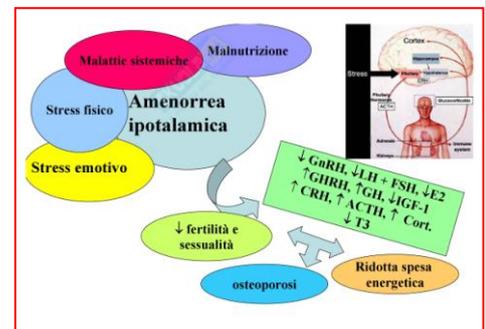
Tra le cause più comuni di assenza del ciclo mestruale ci sono la *sindrome dell'ovaio policistico* e l'*amenorrea funzionale ipotalamica*, ma anche altri disturbi. Vediamo quali.

Amenorrea da ovaio policistico

L'ovaio policistico è conseguenza di uno squilibrio ormonale, dovuto a un malfunzionamento delle ovaie, soprattutto se si è in sovrappeso. Nell'ovaio normale il follicolo giunto a maturazione viene espulso con l'ovulazione e l'ovulo, in esso contenuto, può essere fecondato. Nell'ovaio policistico il follicolo non completa lo sviluppo, non si verifica l'ovulazione e si formano cisti diffuse nell'ovaio.

L'assenza delle mestruazioni è in genere accompagnata da altri disturbi, tra cui:

- ✓ *acne e pelle grassa (seborrea);*
- ✓ *sovrappeso, con distribuzione del grasso «a mela»;*
- ✓ *perdita di capelli (alopecia);*
- ✓ *aumento dei peli (irsutismo);*
- ✓ *difficoltà emotive conseguenti a bassa autostima.*



Amenorrea ipotalamica

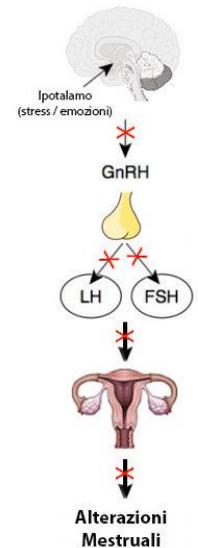
Rappresenta una risposta adattiva dell'organismo femminile allo stress, al basso peso e all'intensa attività fisica. L'ipotalamo non rilascia come dovrebbe il **GnRH**, l'ormone che favorisce la liberazione di gonadotropine (*ormone luteinizzante LH e ormone follicolo stimolante FSH*).

La ridotta secrezione di GnRH comporta una **scarsa produzione di gonadotropine** (LH e FSH) da parte dell'ipofisi anteriore. L'ovaio, sebbene funzionante, non viene raggiunto dai segnali ormonali necessari (LH e FSH) per indurre l'ovulazione e, di conseguenza, la me .

Oltre all'amenorrea, chi ne soffre presenta in genere altri segni caratteristici:

- *magrezza;*
- *pelle meno luminosa e capelli secchi;*
- *calo del desiderio sessuale;*
- *peluria leggera su gambe e braccia;*
- *secchezza vaginale;*
- *maggior rischio di osteoporosi.*

ASSE IPOTALAMO - IPOFESI - OVAIO



Disturbi della tiroide

La tiroide può influenzare il ciclo. Una ghiandola tiroidea ipoattiva o iperattiva può contribuire a renderlo meno frequente o più frequente, assente o più abbondante.

L'**ipotiroidismo** può essere trattato con l'ormone tiroideo e l'**ipertiroidismo** con diversi farmaci. Controllare il buon funzionamento della tiroide è utile anche se si vuole rimanere incinta.



Fibromi uterini

I fibromi uterini sono una crescita eccessiva di cellule muscolari nell'utero. Non sono un cancro e non sono pericolosi per la vita. Ma possono causare sintomi spiacevoli, tra cui un sanguinamento mestruale abbondante, specialmente nelle donne tra i 30 e i 40 anni.

I trattamenti del caso prevedono cambiamenti di dieta e di frequenza di attività fisica, contraccettivi orali e altri farmaci ormonali o procedure come il congelamento o il blocco dell'afflusso di sangue. Anche i polipi uterini - che crescono dal tessuto nel rivestimento dell'utero - possono influenzare il ciclo.

Diabete

Sia il diabete di tipo 1 che quello di tipo 2 sono stati collegati a problemi mestruali. Le donne con diabete 1 possono avere cicli più lunghi e sanguinamento più abbondante. Si può usare una pillola anticoncezionale per regolarizzare le mestruazioni. Anche le donne con diabete 2 hanno cicli più lunghi del normale, soprattutto se sono obese, che è causa di squilibri ormonali.

Endometriosi

L'endometriosi si verifica quando il tessuto che riveste l'interno dell'utero, chiamato endometrio, inizia a crescere all'esterno dell'utero. Questo può portare non solo a cicli più pesanti del solito (con rischio di coaguli di sangue) ma anche molto più dolorosi. Il medico può suggerire farmaci da banco per il dolore. Altri trattamenti includono farmaci ormonali e, se questi non funzionano, un intervento chirurgico per rimuovere le escrescenze.

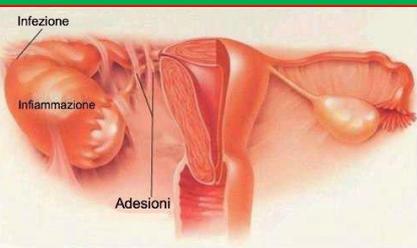
Disturbi alimentari

Essere sottopeso aumenta il rischio di non avere il ciclo. Questo può accadere anche alle donne che si esercitano intensamente. Tutti i disturbi alimentari (come **anoressia, bulimia e binge eating** sono a rischio di irregolarità nel ciclo). Il trattamento di solito comporta terapia psicologica e talvolta farmaci.



Malattia di von Willebrand

Qualsiasi tipo di disturbo del sangue che causa difficoltà con la coagulazione può anche causare problemi di ciclo. Un esempio è la malattia di von Willebrand, una patologia emorragica ereditaria che può causare anomalie mestruali come sanguinamento molto pesante, per più di sette giorni e coaguli che più grandi di una moneta. Si stima che il 24% delle donne con periodi cronici pesanti abbia la malattia di von Willebrand. Le medicine ormonali possono ridurre i cicli pesanti ma potrebbero non funzionare sempre.



La malattia infiammatoria pelvica

La malattia infiammatoria pelvica si verifica quando le ovaie, le **tube di Falloppio** o altri organi riproduttivi vengono infettati di solito da una malattia sessualmente trasmissibile come la **gonorrea** o la **clamidia** che è risalita dalla vagina. Può causare sanguinamento irregolare e perdite, così come crampi mestruali molto dolorosi, febbre, brividi. Gli antibiotici possono servire per le infezioni batteriche. Se non trattata, la malattia può portare a infertilità.

Cancro all'utero

Il cancro uterino o endometriale di solito colpisce dopo la menopausa, ma poiché uno dei sintomi è un sanguinamento anormale, può essere confuso con i sintomi della perimenopausa. Essere sovrappeso aumenta il rischio di questo tipo di cancro e altri sintomi includono perdite vaginali, minzione dolorosa e dolore durante il sesso. I tumori cervicali e vaginali possono anche causare sanguinamento irregolare.

La diagnosi

Il primo passaggio è un'accurata raccolta di informazioni sulla paziente, comprese le abitudini alimentari e lo stile di vita in generale (attività fisica, fattori di stress, personalità, ecc.). Il passo successivo è dosare alcuni ormoni nel sangue, in relazione alla causa sospettata. Tra questi:

- *le gonadotropine* (di solito l'LH risulta più basso nell'amenorrea ipotalamica, mentre è alto nell'ovaio policistico);
- *l'estradiolo* (pressoché assente nelle ragazze con amenorrea ipotalamica);
- *la prolattina* (un suo aumento può essere legato a un adenoma dell'ipofisi);
- *il TSH* (tende a essere alto nell'ovaio policistico, si riduce in chi ha un'amenorrea ipotalamica);
- *i livelli di cortisolo, l'insulina, gli androgeni* (più alti nell'ovaio policistico), ecc.

Agli esami in genere si associa l'esecuzione di un'ecografia transvaginale, utile soprattutto se si sospetta l'ovaio policistico.

Le cure

Il trattamento dell'amenorrea dipende dalla causa sottostante. Si possono usare pillole a base di estrogeni con azione antiandrogenica, che regolarizza il ciclo mestruale (ovaio policistico), oppure la terapia ormonale sostitutiva (amenorrea ipotalamica). Altrettanto importante in alcuni casi è rivolgersi, oltre che al ginecologo, anche a un nutrizionista e avere il supporto di uno psicologo. (*Salute, Corriere*)



SCIENZA E SALUTE**ALCOL, COSA SUCCEDDE AL SISTEMA IMMUNITARIO?**

*I danni del consumo di **alcol** sono a carico di tutto l'organismo. Immediatamente se ne associa l'abuso agli effetti nocivi che ha sul fegato o sul sistema cardiovascolare ma queste sono solo alcune delle manifestazioni.*

L'assunzione di **alcol** ha infatti anche effetti più "invisibili" come quelli a carico del **sistema immunitario**. È per questa disfunzione dell'**immunità** che il consumatore abituale di **alcolici** diventa più esposto al rischio di contrarre malattie infettive, di sviluppare **malattie autoimmuni** o tumori.

Come ricorda l'**Istituto superiore di Sanità**, i danni causati dall'**alcol** al **sistema immunitario** sono stati documentati da diversi studi. "Non solo l'abuso cronico – ma anche l'esposizione acuta all'**alcol** e/o il consumo moderato possono causare una disfunzione immunitaria, che genera **immunodeficienza** ma anche reazioni autoimmuni con produzione di autoanticorpi".

Per il sistema immunitario nessun rischio solo con l'astensione dall'alcol

L'**alcol** interferisce con l'attività e le funzioni delle cellule del **sistema immunitario**, con i meccanismi dell'**immunità** sia innata che acquisita. Ad es. si altera la produzione di citochine, le molecole che mettono in comunicazione le cellule del **sistema immunitario** tra di loro e con i diversi organi e tessuti.

«Ne sappiamo ancora molto poco, certamente gli effetti a breve termine possono essere considerati simili nel senso di una riduzione dell'**efficacia immunitaria** ma anche in quello di una eccessiva risposta, come nell'**autoimmunità**».

«Non abbiamo dati specifici sul **sistema immunitario** del consumo occasionale di **alcol** ma sappiamo che il rischio zero è legato alla totale astensione del consumo di **alcolici**.

Ricordiamo che secondo l'OMS, si definisce abuso alcolico un quantitativo di **alcol** ogni giorno di 30 grammi (*circa 2 bicchieri e mezzo di vino*) per gli uomini e 20 grammi (*circa 1 bicchiere e mezzo di vino*) per le donne».

A proposito di consumo occasionale ma "forte" di **alcolici**, nel 2015 è stato pubblicato sulla rivista scientifica **Alcohol** uno studio che documentava un indebolimento delle **difese immunitarie** nei soggetti che facevano esperienza di **binge drinking**.

Ma nel vino c'è il Resveratrolo

Per "**binge drinking**" (letteralmente "*abbuffata alcolica*") si intende l'assunzione di almeno 5-6 bicchieri di **bevande alcoliche** in poche ore. Purtroppo questa abitudine è praticata una o due volte la settimana da un gran numero di studenti universitari specialmente negli USA.

Allo studio ha partecipato un ridotto campione di individui: 8 donne e 7 uomini, prevalentemente 27enni. Ciascun soggetto aveva consumato **4 o 5 shot di vodka**.

Venti minuti dopo aver raggiunto il picco dell'intossicazione i ricercatori hanno valutato come il loro **sistema immunitario** fosse al massimo della reattività (era maggiore il livello di tre tipi di globuli bianchi che lo compongono: leucociti, monociti e cellule natural killer adibite alla distruzione dei virus).

Tuttavia, dopo 2 e 5 ore dal picco, il **sistema immunitario** era diventato meno reattivo di quando erano sobri: s'era ridotto il livello di questi tre tipi di cellule ed era aumentato il **livello di citochine** che segnalano al **sistema immunitario** di diventare meno attivo.

«Per completezza – occorre osservare che il vino rosso include una sostanza anti-ossidante (*resveratrolo*) che ha un effetto benefico sull'infiammazione; tuttavia l'assunzione deve essere moderata per evitare gli effetti nocivi a breve e lungo termine e, certamente, questa osservazione non giustifica un incoraggiamento ad assumere più vino oppure a convincere chi non beve abitualmente».

(*Salute, Humanitas*)



Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

LA BACHECA



ORDINE: GLI EVENTI DEL MESE DI GIUGNO

Giovedì 6 Giugno, ore 21.00, Sede Ordine:
per i Farmacisti **ASL-Na-2** e **ASL-Na-3**



Il Farmacista e i Controlli di Legge:

1. l'ASL e il NAS, Ruoli e Competenze.
2. La Ricetta Elettronica Veterinaria



Introduce

Vincenzo Santagada (*Presidente Ordine Farmacisti*)

Gennaro Tiano (*Comandante NAS CC di Napoli*)

Ugo Trama (*Resp. U.O.D. "Politica del Farmaco e Dispositivi" – Reg. Campania*)

Francesco Barbato (*Prof. Ordinario di Tecnologia e Legislazione Farmaceutiche*)

Mariano Fusco (*Dirigente ASL- NA 2*)

Edoardo Nava (*Dirigente ASL- NA 3*)

CORSI ECM Giugno 2019

Martedì 18 Giugno, ore 21.00, Sede Ordine	IL FARMACISTA E LE MALATTIE RESPIRATORIE Relatori: Proff. G. Pignataro, F. Frecentese 5 CF
Martedì 25 Giugno, ore 21.00, Sede Ordine	LE INFEZIONI NELLA DONNA: SINTOMI E TRATTAMENTI TERAPEUTICI Relatori: Proff. G. Pignataro, F. Frecentese 5 CF

PROGETTO UNA VISITA PER TUTTI

Mese di MAGGIO dedicato alla prevenzione dell'Insufficienza

Sabato 1 Giugno (Dalle 9.00 alle 18.00)	Pompei: Via Roma, 34
Sabato 8 Giugno (Dalle 9.00 alle 18.00)	San Giorgio a Cremano: Via Manzoni, n.96
Sabato 15 Giugno (Dalle 9.00 alle 18.00)	Torre Annunziata: Via Vittorio Veneto, n. 101
Sabato 22 Giugno (Dalle 9.00 alle 18.00)	Torre del Greco: Via Luise, n. 1
Sabato 29 Giugno (Dalle 9.00 alle 18.00)	S. Maria la Carità: Via Petrarco, n. 45

BACHECA ENPAF: INIZIATIVE ASSISTENZIALI 2019

Di seguito l'elenco delle attività assistenziali erogate dall'ENTE



ENPAF 2019 Iniziativa in Corso



TIPOLOGIA DI PRESTAZIONI EROGATE	SCADENZA INIZIATIVA
Borse di Studio in favore dei Figli ed Orfani di Farmacisti	Dalla data di pubblicazione fino al 15 MAGGIO 2019
CONTRIBUTO una TANTUM in favore di Farmacisti TITOLARI o SOCI di FARMACIE RURALI in comuni o frazioni entro i 5.000 abitanti - ANNO 2019.	Decorrerà dal 10 Giugno e fino al 13 AGOSTO 2019
CONTRIBUTO per FARMACISTI Iscritti ad una SCUOLA di SPECIALIZZAZIONE del Settore Farmaceutico ANNO 2019	In corso fino ad ESAURIMENTO dello stanziamento
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	Domande a partire da Settembre 2019 fino ad ESAURIMENTO dello stanziamento
RIDUZIONE CONTRIBUTIVA PENSIONATI ESERCENTI	Consente di chiedere la riduzione del contributo previdenziale nella misura del 33,33% o del 50%. In vigore dal 1 Gennaio 2019 Termine di decadenza il 30 Settembre dell'anno in cui si matura il requisito previsto
 <p>Welfare Integrativo EMAPI: COPERTURA SANITARIA INTEGRATIVA</p>	<p>Garantisce una copertura sanitaria integrativa per</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ gravi interventi chirurgici e gravi eventi morbosi, ✓ la copertura in caso di invalidità permanente superiore al 66% da infortunio ✓ la copertura in caso di non autosufficienza ✓ (LTC – Long Term Care)
<p>Indennità di MATERNITÀ</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. L'indennità spetta alla professionista iscritta all'Enpaf per la tutela dei seguenti eventi: <ol style="list-style-type: none"> a. periodi di gravidanza e puerperio comprendenti i due mesi antecedenti la data presunta del parto ed i tre mesi successivi la data effettiva del parto b. interruzione della gravidanza per motivi spontanei o terapeutici dopo il compimento del sesto mese c. adozione o affidamento del minore d. aborto spontaneo o terapeutico verificatosi non prima del terzo mese di gravidanza. 2. L'indennità spetta al padre libero professionista iscritto all'Enpaf per la tutela del periodo che sarebbe spettato alla madre libera professionista, comprendente i tre mesi successivi la data effettiva del parto o la parte residua, limitatamente ai seguenti casi: <ol style="list-style-type: none"> a. morte della madre; b. grave infermità della madre; c. abbandono da parte della madre; d. affidamento esclusivo del minore al padre;

Per maggiori dettagli si invita a consultare il Sito Istituzionale: www.enpaf.it

ORDINE: Progetto “Un Farmaco per tutti”

Il progetto ha come finalità l'utilizzo di farmaci, le cui **confezioni siano integre**, ma anche di prodotti diversi dai farmaci come presidi medico chirurgici o integratori e dispositivi medici non ancora scaduti provenienti da donazione spontanea da parte di cittadini e Aziende Farmaceutiche, nonché di privati a seguito di cambio/fine terapia o decesso di un congiunto malato.



Sono esclusi:

- **farmaci** che appartengono alle tabelle delle sostanze stupefacenti e psicotrope
- **farmaci da conservare a temperature controllate** (*catena del freddo*)
- **farmaci ospedalieri** (*fascia H*).

Sono altresì esclusi i flaconi e tubetti non sigillati.



ORDINE: IN RISCOSSIONE LA QUOTA SOCIALE 2019

E' in riscossione la quota sociale 2019 di EURO 150,00 di cui Euro 108,20 per l'Ordine e Euro 41,80 per la FOFI.

AVVISO



GLI ISCRITTI CHE

NON HANNO ANCORA RICEVUTO

L'AVVISO DI PAGAMENTO,

POSSONO SCARICARLO

dal sito dell'Ordine

INSERENDO il PROPRIO CODICE FISCALE

al seguente link:

<http://www.ordinefarmacistinapoli.it/news/1381-quota-sociale-2018>