



## AVVISO

### Ordine

1. Ordine: eventi di Giugno
2. Ordine: Un farmaco per Tutti
3. Enpaf: Iniziative assistenza
4. Ordine: autoformazione e crediti ECM
5. Ordine: assemblea ordinaria 2019, 24 Giugno 2019

### Notizie in Rilievo

#### Scienza e Salute

6. Perdere peso fa bene all'umore e al sesso (oltre che alla salute)
7. 10 dritte per la dieta anti-afa
8. Che cosa è il microbiota intestinale.

novità

#### Prevenzione e Salute

9. Ecco cinque cibi che accelerano il metabolismo
10. Piercing, come prevenire le complicazioni

Proverbio di oggi.....

**E' piscetiello 'e cannuccia**

**E' un pesciolino da piccola canna - uno di poco conto**

## PERDERE PESO FA BENE ALL'UMORE E AL SESSO (OLTRE CHE ALLA SALUTE)

*Una restrizione calorica del 25% per 2 anni su persone in linea e in buono stato ha dimostrato di avere effetti positivi anche sul sonno, la resistenza fisica e lo stress*

Una **restrizione calorica del 25% su adulti senza problemi di salute e non obesi migliora la qualità della vita.**

Lo dice uno studio pubblicato da *JAMA Internal Medicine*.

### Escludendo gli obesi

È già noto che mangiare meno ha effetti positivi sulla longevità di molte specie animali e che il digiuno fa bene agli esseri umani. Ora i ricercatori si sono soffermati su alcuni fattori negativi tendenzialmente associati a una restrizione calorica, come *diminuzione della libido, minore resistenza fisica, umore depresso e irritabilità*. In realtà si è visto il contrario.

### Gli effetti benefici :

Il gruppo che ha seguito la dieta ha **perso una media di 16,7 chili in 2 anni**. Il gruppo di controllo, dove si poteva mangiare come si voleva, aveva perso meno di un chilo alla fine dello studio.

Inoltre, le persone che avevano mangiato di meno riferivano di un generale **miglioramento d'umore, meno stress, un miglioramento della salute generale, del vigore fisico, dell'attività sessuale e di relazione**, così come di un miglioramento della qualità e durata del sonno.

Non solo quindi mangiare meno contribuisce a un generale miglioramento della salute negli individui obesi, ma è un toccasana anche per persone in linea e in buona condizione fisica.

(Salute, Corriere)



**PREVENZIONE E SALUTE****ECCO CINQUE CIBI CHE ACCELERANO IL METABOLISMO**

*Certo, l'attività fisica può molto, la costituzione gioca il suo ruolo, la **moderazione nell'alimentazione è imprescindibile**, ma non bisogna dimenticare che anche scegliendo opportunamente cosa mangiare si può fare qualcosa di concreto per essere in forma.*

E lo si può fare con una dieta allineata al progetto di bruciare grassi, ossia cibi che “accelerino” il metabolismo. Ecco una lista di **cinque alimenti comuni** che possono diventare nostri alleati nella battaglia contro i grassi.

**CIBI PICCANTI**

Mangiare piccante può rappresentare un grande aiuto per l'organismo.

La ricerca ha dimostrato che assumere **cibi piccanti aumenta la frequenza cardiaca**, il che, a sua volta, accelera il metabolismo. Si aggiunga il fatto che la **capsaicina**, il composto chimico che conferisce ai peperoncini la loro caratteristica piccantezza, è conosciuta come soppressore dell'appetito. Uno studio ha inoltre scoperto che la Capsaicina potrebbe aiutare a **convertire le cellule adipose bianche**(immagazzinano i grassi) **in cellule adipose brune** (bruciano i grassi).



**TÈ VERDE:** Fra le bevande da prendere in considerazione in chiave anti grassi il tè verde rappresenta un'ottima scelta, **a patto ovviamente di non aggiungere lo zucchero alla bevanda.**

Non solo è, in sé, privo di calorie, ma può anche aiutare a “bruciare” calorie extra grazie al suo potere stimolante sul metabolismo. Il tè verde contiene, infatti, un antiossidante chiamato EGCG, (**Epigallocatechina Gallato**) che è noto per stimolare il metabolismo.

C'è un aspetto da considerare:

- *con il tè verde tradizionale bisognerebbe bere circa cinque tazze, che non sono poche, perché l'EGCG influisca sul metabolismo.*

Per avere lo stesso apporto di antiossidante si può però ricorrere a una qualità, il **matcha**, una forma finemente macinata di **tè verde giapponese** con una concentrazione di EGCG almeno tre volte superiore.

**PESCE:** Se è risaputo che il pesce è un **ottimo alimento per capelli, pelle e unghie**, il fatto che contenga **omega 3** (*acidi grassi polinsaturi essenziali per il metabolismo*) lo rende ancora più prezioso perché questi possono aiutare a regolare l'appetito e a stimolare il metabolismo.

Gli omega 3 concorrono, inoltre, a stimolare la **produzione di leptina**, un ormone proteico che contribuisce a regolare il senso di sazietà.

L'OMS raccomanda almeno **500 mg di omega 3 alla settimana**, quantitativo che può essere raggiunto mangiando pesce 2 volte alla settimana: *sardine, tonno, aringhe e salmone sono pesci ricchi di omega 3.*

**LATTICINI:** I prodotti lattiero-caseari sono noti come stimolatori del metabolismo, soprattutto perché contengono sia proteine che calcio e questa combinazione aiuta a mantenere intatta la massa muscolare ma, nel contempo, anche a fare sciogliere i grassi. Alcuni studi hanno evidenziato che tra le persone che seguono **diete ipocaloriche**, chi ha consumato latticini ha perso più peso rispetto a chi non aveva inserito latticini nella dieta. Da non dimenticare che in questa famiglia di alimenti il formaggio e il latte possono avere un alto contenuto di grassi e calorie, il che annulla i benefici per il metabolismo.

**POMPELMO:** Il pompelmo contiene la **Naringina**, un *flavanone responsabile del caratteristico sapore amarognolo*, e la naringenina che è un precursore della naringina.

Vari studi, sia in vitro che su modello animale, hanno evidenziato come queste due sostanze siano in grado di favorire la riduzione del colesterolo e dei trigliceridi e hanno anche effetto ipoglicemizzante.

Il pompelmo è **ipocalorico** e può essere utilizzato come spuntino per resistere alla tentazione di cibi più calorici. Bisogna però fare attenzione ed evitare il consumo di pompelmo se si stanno assumendo farmaci perché la **naringina può interagire con alcuni principi attivi**. E' meglio consultare il proprio medico prima di mangiare un pompelmo se si sta seguendo una terapia farmacologica. (*Salute, Humanitas*)

**PREVENZIONE E SALUTE****PIERCING, COME PREVENIRE LE COMPLICAZIONI**

*Orecchie, labbra, ombelico, sopracciglia.*

La moda dei **piercing**, specialmente tra adolescenti e giovani, è sempre molto popolare e riguarda ormai tantissime zone del corpo.

La pratica di bucare la pelle potrebbe però portare a diverse **complicazioni** che vanno conosciute per poterle evitare. Mettere in atto alcune precauzioni di base, informarsi sul posizionamento del piercing e sui **rischi di infezione** è un passaggio irrinunciabile prima di procedere di farsi un piercing.

Ne parliamo con la dottoressa **Elisabetta Guanzioli**, dermatologa di Humanitas.

**PIERCING, CONOSCERE I RISCHI**

Un piercing è la creazione di un'apertura in una parte del corpo per l'inserimento di gioielli.

È realizzato raramente con una anestesia locale precedente.

Qualsiasi tipo di piercing comporta un rischio di complicazioni, tra cui:

- **Reazioni allergiche e altri rischi**

Alcuni gioielli piercing, in particolare pezzi fatti di **nichel**, possono causare reazioni allergiche.

Se applicati alla lingua o attorno alla bocca, alcuni anelli possono inoltre scheggiare e **rompere i denti** e danneggiare le gengive. Inoltre il gonfiore della lingua dopo un nuovo piercing può **interferire con la masticazione**, la deglutizione e talvolta la respirazione.

Inoltre, il piercing può attivare nella sede di applicazione **patologie dermatologiche infiammatorie**, come la psoriasi, nei pazienti che ne sono affetti o predisposti.

Molto comuni sono le infezioni della pelle, che si manifestano con arrossamento o secrezione purulenta nella ferita in cui è stato inserito un piercing.

In questi casi è fondamentale **rivolgersi ad un medico** per ottenere tutte le informazioni utili a trattare il problema in modo corretto in quanto è molto probabile che sia necessario un trattamento farmacologico.

- **Malattie trasmesse per via ematica**

Se l'attrezzatura utilizzata per eseguire il piercing è contaminata da sangue infetto, è possibile contrarre varie **malattie trasmesse per via ematica**, tra cui **l'epatite B, l'epatite C, il tetano e l'HIV**.

L'esecuzione di ornamenti estetici in locali non certificati, oppure pratiche fai da te con strumenti inadeguati, e senza rispetto delle norme igieniche possono ulteriormente aumentare il rischio di trasmissione di queste malattie infettive.

**LE PRECAUZIONI DI SICUREZZA**

Per assicurarti che il piercing sia fatto in sicurezza è necessario rivolgersi solo ed esclusivamente ad operatori specializzati che operano con **attrezzature sterili**. Chi esegue l'applicazione deve lavarsi le mani e indossare un paio di guanti monouso nuovi per ogni piercing.

Per le orecchie spesso si usa una **pistola perforatrice per spingere un orecchino**, mentre per altri piercing si fa uso di un ago e poi inserisce manualmente il pezzo di gioielleria prescelta nel foro effettuato.

Gli aghi devono sempre essere **sterilizzati a caldo** (in autoclave) dopo ogni uso.

**LA SCELTA DEI GIOIELLI**

I **gioielli ipoallergenici** sono di solito quelli in acciaio inossidabile, in titanio, niobio o oro di 14 o 18 carati.

**QUANDO CONTATTARE IL MEDICO?:** La pelle intorno a un nuovo piercing potrebbe arrossarsi, gonfiarsi o sanguinare leggermente. Se il gonfiore, il rossore e l'emorragia durano più a lungo di alcuni giorni, contattare il medico. (*Salute, Humanitas*)

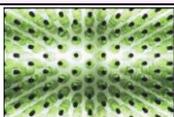
**PREVENZIONE E SALUTE****10 DRITTE PER LA DIETA ANTI-AFA**

*Arriva il grande caldo: ecco come combatterlo anche a tavola*

**Il caldo è arrivato. Combattiamolo anche tavola** assumendo cibi freschi e ricchi d'acqua, soprattutto quelli che la natura ci offre d'estate: tanta frutta e tanta verdura di stagione. E poi alimenti "acquosi" come gelati alla frutta, spremute, succhi di frutta, frullati, yogurt, sorbetti. In questo modo, regaleremo al nostro organismo vitamine, minerali, antiossidanti e nutrienti protettivi necessari.



Attenzione: *frullati e spremute devono essere consumati subito per evitare che si ossidino alcune vitamine.*



**Bere più acqua.** Il nostro organismo è composto per circa il 70% da acqua e necessita di circa 3 litri d'acqua al giorno: un litro e mezzo viene introdotto con ciò che mangiamo e il restante con l'acqua che beviamo. Normalmente si consiglia di bere circa 8 bicchieri di acqua al giorno, ma d'estate si suda molto: meglio consumarne almeno 10. **Un trucco?** Berne uno appena svegli e l'ultimo prima di dormire.

**Evitare alcolici e superalcolici:** stimolano la sudorazione, causano disidratazione, limitano l'assorbimento delle vitamine. Bere poche bevande gassate, zuccherate, troppo fredde. Bere meno caffè, bevande a base di tè e di cola: sono eccitanti, aumentano la vasocostrizione e la diuresi provocando la disidratazione.



**Mangiare più frutta di stagione.** La frutta, ricca di sali minerali, vitamine e antiossidanti, va consumata non solo dopo i pasti ma anche durante il giorno. Quale? Quella più ricca di acqua: meloni e cocomeri soprattutto. Bene anche fragole, ciliegie, albicocche, pesche, fichi. Sì anche a succhi di frutta ma senza zuccheri aggiunti. E tante macedonie di frutta.

**Tanta verdura (meglio cruda).** Perché è fresca, leggera, ricca d'acqua. La verdura estiva, da consumare soprattutto cruda, dovrebbe essere la regina delle tavole estive e può essere anche assunta all'inizio dei pasti per tamponare il senso di fame. Farete il pieno di vitamine, minerali e antiossidanti soprattutto con *carote, finocchi, pomodori, cetrioli, peperoni, sedano, radicchio, zucchine e fagioli.*



**Il Pesce,** secondo le linee guida nutrizionistiche, dovrebbe essere assunto tutto l'anno almeno tre volte a settimana. Mangiamolo a maggior ragione d'estate (*meglio alla griglia o al forno*) per il suo contenuto di acidi grassi polinsaturi e per la sua alta digeribilità. Meglio scegliere il pesce azzurro: è meno caro e contiene più omega 3.

**Meno Carni e Salumi.** Meglio mangiare meno carne rossa e meno salumi per diminuire l'introito calorico totale e la quantità dei grassi saturi. La carne più consigliabile è quella più leggera, ovvero il pollo: ha un buon contenuto proteico.



**Consumare poco sale** perché trattiene i liquidi. E comunque prediligere il sale iodato.



**Evitare grandi abbuffate.** Ovvero pasti completi con primo, secondo, contorno e frutta. Meglio piatti unici che garantiscono un'alimentazione completa e leggera. Mangiare insomma poco e spesso, facendo pasti leggeri conditi con olio extravergine a crudo. Evitare quindi i fritti, i condimenti elaborati e ricchi di grassi

Infine, **occhio al frigorifero!** Rispettare attentamente le modalità di conservazione degli alimenti in frigorifero e mantenere la catena del freddo degli alimenti che lo necessitano usando borse termiche per i *pic-nic*. Ricordare che i cibi conservati a lungo in frigorifero rischiano un peggioramento nutrizionale e una contaminazione da microrganismi.



(Salute, Focus)

**SCIENZA E SALUTE**

# CHE COSA È IL MICROBIOTA INTESTINALE

*Il microbiota intestinale è il patrimonio genetico di tutti i «nostri» batteri ed è cento volte maggiore rispetto alla somma del Dna di tutte le cellule dell'organismo*

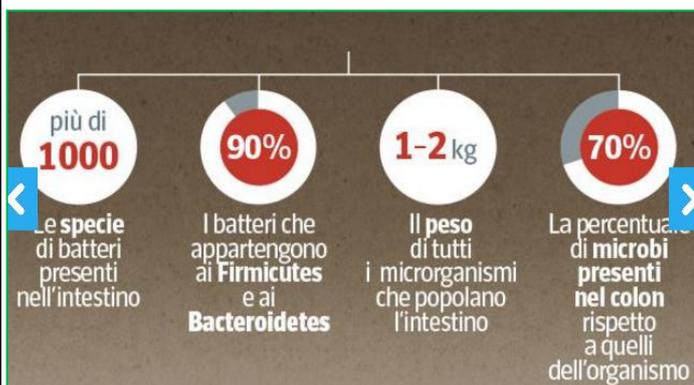
**MICROBIOMA E MICROBIOTA:** Il microbiota è l'insieme dei microrganismi (batteri) presenti nell'intestino. L'insieme dei geni dei microrganismi stessi forma il **microbioma**.

Il **microbiota** di un individuo si insedia a partire dalla nascita, nei primi **4-36 mesi di vita**, a seguito del contatto con i genitori e l'ambiente esterno e contemporaneamente allo sviluppo di un sistema immunologico intestinale



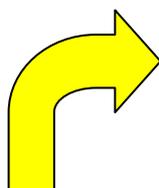
## LE TIPOLOGIE DEI MICRORGANISMI

## LE FUNZIONI PRINCIPALI



- Barriera contro la proliferazione dei patogeni
- Regolazione della maturazione del sistema immunitario e sua modulazione
- Produzione di vitamine (acido folico, vitamina K, vitamine del gruppo B)
- Regolazione della motilità intestinale
- Parziale recupero di energia dalle fibre alimentari

## MALATTIE ASSOCIATE ALL'ALTERAZIONE DEL MICROBIOMA INTESTINALE



- **Obesità**
- **Diabete**
- **Malattie infiammatorie cronico intestinali**
- **Sindrome metabolica**
- **Artrite reumatoide**
- **Infezione da Clostridium difficile**
- **Tumori: stomaco, colon, intestino, fegato**
- **Disturbi psichici**

(Salute, Corriere)

## Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

### LA BACHECA



## ORDINE: GLI EVENTI DEL MESE DI GIUGNO

**Venerdì 21 Giugno, ore 21.00, Sede Ordine per i Farmacisti ASL-Na3**



### 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. "Politica del Farmaco e Dispositivi" – Reg. Campania*)

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

**Edoardo Nava** (*Dirigente ASL- NA 3*)

## EVENTI E CORSI ECM Giugno 2019

Martedì 18 Giugno, ore 21.00, Sede Ordine	<b>IL FARMACISTA E LE MALATTIE RESPIRATORIE</b> Relatori: Proff. G. Pignataro, F. Frecentese 5 CF
Lunedì 24 Giugno, ore 21.00, Sede Ordine	<b>Assemblea Ordinaria 2019</b> degli iscritti all'albo
Martedì 25 Giugno, ore 21.00, Sede Ordine	<b>LE INFEZIONI NELLA DONNA: SINTOMI E TRATTAMENTI TERAPEUTICI</b> Relatori: Proff. G. Pignataro, F. Frecentese 5 CF

## PROGETTO UNA VISITA PER TUTTI

### Mese di GIUGNO dedicato alla prevenzione dell'Insufficienza

Sabato 15 Giugno (Dalle 9.00 alle 18.00)	<b>Torre Annunziata:</b> Via Vittorio Veneto, n. 101
Sabato 22 Giugno (Dalle 9.00 alle 18.00)	<b>Torre del Greco:</b> Via Luise, n. 1
Sabato 29 Giugno (Dalle 9.00 alle 18.00)	<b>S. Maria la Carità:</b> Via Petrarco, n. 45



## Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

Napoli 11 Giugno 2019

**A TUTTI GLI ISCRITTI  
ALL'ALBO PROFESSIONALE  
DI NAPOLI E PROVINCIA**

Prot. 1869/19

**OGGETTO: ASSEMBLEA ORDINARIA 2019.-**

E' convocata L'Assemblea Ordinaria degli iscritti all'Albo, in prima convocazione per il giorno 23 Giugno 2019 alle ore 9,30 e, mancando il numero legale, per il **giorno 24 Giugno 2019 alle ore 20,30** in seconda convocazione, presso l'Auditorium "Vincenzo Auremma" sito in - Via Toledo n. 156 - Napoli, per procedere alla discussione del seguente

### **ORDINE DEL GIORNO**

- 1 – Relazione del Tesoriere e del Presidente del Collegio dei Revisori dei Conti su:  
Bilancio Consuntivo anno 2018
- 2 - Relazione del Presidente
- 3 - Quota Iscrizione Ordine - Anno 2020
- 4 – Varie ed eventuali.

La presente convocazione, oltre ad essere inviata agli iscritti all'Albo per via elettronica mediante questa news e il giornalino dell'ordine [FarmaDay](http://FarmaDay), è pubblicata sul sito dell'Ordine all'indirizzo: [www.ordinefarmacistinapoli.it](http://www.ordinefarmacistinapoli.it).

Cordiali saluti.

IL SEGRETARIO  
Dr. DAVIDE CARRATURO

IL PRESIDENTE  
Prof. VINCENZO SANTAGADA

In caso di impedimento, è possibile farsi rappresentare (a mezzo della sottostante DELEGA) da altro collega, con l'avvertenza che nessun iscritto può essere investito di più di **DUE DELEGHE** (art. 24 D.P.R. 5/4/50 n. 221).

### **DELEGA**

Delego il Dr. \_\_\_\_\_ a rappresentarmi all'Assemblea dell'Ordine, di cui alla

circolare prot. 1869/19 del 11.06.2019.

Napoli li \_\_\_\_\_ Firma del Farmacista \_\_\_\_\_



**IL PRESIDENTE  
(Prof. Vincenzo Santagada)**

• documento firmato digitalmente

**ORDINE di NAPOLI****AUTOFORMAZIONE ed ECM: come Ottenere i Crediti ECM*****Autoformazione e farmaDAY***

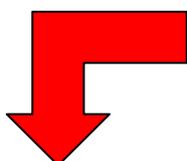
Al fine di incoraggiare le modalità di aggiornamento professionale basate sull'autoapprendimento, si informa che Codesto Ordine ha deciso di **assegnare una percentuale di crediti formativi** per la partecipazione alle seguenti tipologie di attività specifiche della professione di farmacista:



Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

*Il notiziario in tempo reale per il farmacista a cura del Prof. Vincenzo Santagada*

1. Lettura della pubblicazione della Rivista Ufficiale dell'Ordine “ **farmaDAY**” in *versione digitale*, consentirà di acquisire un massimo di **30 Crediti ECM** all'anno.
2. La partecipazione ad eventi di volontariato svolti presso l'associazione “**Un Farmaco per Tutti**” e “**Una Visita per Tutti**”, consentirà di acquisire **1 Credito ECM** per ogni ora di attività fino ad un massimale di *30 ore di impegno*.
3. La partecipazione ad attività di **Tirocinio Professionale** pre laurea consentirà di acquisire un massimo di **25 Crediti ECM** all'anno.

**COME FARE PER PARTECIPARE**

Per usufruire di questo innovativo servizio gratuito è sufficiente contattare la Nostra segreteria ECM all'indirizzo mail:

**[infoecm.ordna@gmail.com](mailto:infoecm.ordna@gmail.com)**

**che provvederà ad inviarVi la documentazione necessaria e tutte le informazioni relative.**