



AVVISO

Ordine

1. Ordine: autoformazione ed ECM
2. Ordine: Alta formazione e Convenzioni

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. Ecco perché invecchiando si tende a ingrassare
4. IL «mistero» delle mandorle: sono ipercaloriche ma aiutano a dimagrire



Prevenzione e Salute

5. Lo sai che la colonscopia è un'ottima arma di prevenzione?
6. Dermoscopia per il controllo dei nei
7. Cisti del pancreas, quali sono i fattori di rischio?

GUACCI.
LA DISTRIBUZIONE FARMACEUTICA
AL SERVIZIO DELLE
FARMACIE INDIPENDENTI.

Frosinone Barletta
Nola

www.guacci.it

Proverbio di oggi.....

'A cunferenza è padrona d' 'a malaccreanza.

Troppa confidenza porta alla maleducazione

LO SAI CHE LA COLONSCOPIA È UN'OTTIMA ARMA DI PREVENZIONE?

Pronunci "colonscopia" e un'espressione di terrore si dipinge sul volto del tuo interlocutore.



Nella mente di tutti noi, uomini e donne, questo esame è sinonimo di **dolore**. Anche oggi, che le tecniche mediche si sono evolute, assicurando minimo fastidio al paziente, è difficile sfatare i miti. Combattere però tali convinzioni diviene di giorno in giorno più importante:

❖ l'**esame endoscopico** infatti, combinato con un precedente **screening del sangue occulto fecale**, rappresenta un'importante tappa nella **prevenzione** per contrastare e combattere il **tumore al colon-retto**.

I più recenti dati sanitari vedono questa neoplasia al primo posto, per incidenza, tra la popolazione italiana (indistintamente maschile e femminile). Solitamente, i **polipi adenomatosi** sono la causa silente del futuro carcinoma: proprio nel monitorare queste cellule, con costanza e frequenza (tanto maggiore più si avanza d'età), si è verificata una importante riduzione (del 30%-60%), della mortalità del tumore al colon-retto.

"La maggior parte dei pazienti – si presenta rassegnato all'idea di dover sopportare il disagio legato alla colonscopia.

Viene effettuata di routine la **sedazione profonda**, sia per la **gastroscopia**, che per la **colonscopia**: si tratta della somministrazione di un farmaco per via endovenosa, sotto controllo e monitoraggio di un anestesista.

"I vantaggi sono molteplici – il paziente affronta con maggiore serenità la procedura, non avverte alcun fastidio e non ha memoria dell'intervento.

In alcuni Istituti si impiega acqua calda (e non aria come si è soliti fare), per eseguire l'esame: il confort per la persona è notevole al risveglio, in quanto non si accusa alcun gonfiore addominale". (*Salute, Il Giornale*)

PREVENZIONE E SALUTE

DERMOSCOPIO per il CONTROLLO dei NEI

Le aree cerebrali stimolate dal salato e dal piccante coincidono, quindi chi ha l'abitudine di mangiare piatti speziati tende ad aggiungere meno sale e per questo avrebbe la pressione più bassa.

I **nei** o **nevi** sono piccoli tumori benigni della pelle originati dai melanociti, cellule responsabili della pigmentazione della cute.

Si manifestano nel corso della vita (più raramente fin dalla nascita) e crescono lentamente fino a superare anche i due centimetri di diametro.

Le cause della loro insorgenza sono legate a fattori genetici, cui si aggiungono l'esposizione al sole e i fattori di rischio comuni a tutte le forme tumorali, come il fumo, l'inquinamento atmosferico e la stimolazione elettromagnetica.

I nei non sono pericolosi, ma è bene tenerli controllati

“Di per sè – spiega il professor **Marcello Monti**, responsabile dell'Unità Operativa di Dermatologia di Humanitas – il **neo non è pericoloso**, ma è consigliabile tenerlo sotto controllo in quanto non è infrequente confonderlo con la sua 'controparte maligna', il **melanoma**, tumore cutaneo inizialmente del tutto simile ad un neo, ma che, nel tempo, tende ad espandersi modificando notevolmente il proprio aspetto.

Questo tipo di tumore, maligno e altamente metastatizzante, non risponde alle comuni terapie antitumorali ed ha un'altissima incidenza di mortalità; tuttavia, **se individuato nelle prime fasi di sviluppo, può essere completamente guarito**. Per questo, il controllo dei nei assume un'importanza fondamentale nella prevenzione del melanoma, così come le nuove tecnologie che ne consentono la diagnosi precoce”.

La mappatura digitale per un'efficace prevenzione

La tecnica più semplice di prevenzione del melanoma è l'**autoispezione della cute**, efficace ma di non semplice esecuzione: infatti, per eseguirla correttamente è necessario conoscere con esattezza gli indici di pericolosità dei nei e ricordarne con precisione, di volta in volta, forma, dimensioni e contorni.

Il ricorso ad uno specialista diventa quindi indispensabile.

“Per un efficace esame morfologico – continua il professor Monti – bisogna ricorrere alle tecniche di osservazione di ultima generazione, come la **mappatura** e la **dermoscopia in epiluminescenza**, che si effettua grazie alla disponibilità di un sofisticato apparecchio, il **dermoscopio elettronico computerizzato**. L'uso di questo apparecchio è un'acquisizione molto recente in dermatologia e ha segnato una svolta nella diagnosi precoce del melanoma.

Il dermoscopio elettronico computerizzato acquisisce di volta in volta le immagini dei nei e le archivia in formato digitale nella memoria di un computer, individuando così, con assoluta precisione, l'esatta entità degli eventuali cambiamenti. La dermoscopia in epiluminescenza, che consiste nell'**osservazione dei nei mediante una lente ricoperta da un film oleoso e posta a contatto con il neo** stesso, permette di vedere gli strati profondi dell'epidermide, valutando così gli indici di pericolosità del neo:

- ❖ il reticolo del pigmento, la presenza di globuli pigmentali e di pseudopodi come crescita radiale del neo, le zone di regressione, ecc.

Memorizzando questi parametri, il computer assegna loro un punteggio che consente di cogliere il rischio effettivo di melanoma e di decidere quindi se asportare o meno il neo”.

(Salute, Humanitas)



SCIENZA E SALUTE**ECCO PERCHÉ INVECCHIANDO SI TENDE A INGRASSARE**

Gli studiosi hanno dimostrato che la causa è un calo della capacità di immagazzinare e rimuovere i lipidi nel tessuto adiposo

il FISICO non è più lo stesso. Così, oltre a rughe e dei capelli bianchi, con l'avanzare dell'età è quasi inevitabile anche la comparsa di qualche chilo di troppo. Indipendentemente da quanto si mangia.

Ma perché invecchiando si fa più fatica a mantenere sotto controllo il proprio peso corporeo?

A porsi questa domanda sono stati i ricercatori del Karolinska Institutet di Stoccolma, in collaborazione con l'Università di Uppsala che nel loro studio hanno dimostrato che

❖ ***invecchiando si ingrassa più facilmente a causa di un calo della capacità di immagazzinare e rimuovere i lipidi nel tessuto adiposo.***

Lo studio è stato pubblicato su *Nature Medicine*.

Il ritmo rallenta

Nello studio, il team di ricercatori ha analizzato nell'arco di 13 anni le cellule adipose di 54 individui, sia uomini che donne. Dalle analisi è emerso che, in entrambi i sessi, si verifica nel tempo un progressivo calo del turnover lipidico nel tessuto adiposo, ovvero della velocità con cui i lipidi vengono rimossi o immagazzinati nelle cellule adipose. Un dato, quindi, che predispone a un aumento di peso: coloro che continuano a mangiare normalmente, cioè non compensando questo calo con una diminuzione dell'apporto calorico, aumentano il peso corporeo in media del 20%. “I risultati indicano per la prima volta che i processi nel nostro tessuto adiposo regolano le variazioni del peso corporeo durante l'invecchiamento in modo indipendente da altri fattori”, spiega Peter Arner, tra gli autori dello studio. “Questo potrebbe aprire la strada a nuove strategie per trattare l'obesità”.

Combattere l'obesità

Successivamente, i ricercatori hanno esaminato il turnover lipidico in 41 donne sottoposte a *chirurgia bariatrica* per capire in che modo il tasso di turnover lipidico potesse influenzare la loro capacità di mantenere la perdita di peso a distanza di 4-7 anni dall'intervento.

Dai risultati è emerso che

❖ ***solamente coloro che avevano un basso tasso di turnover prima dell'intervento sono riuscite a aumentarlo e, quindi, a mantenere la perdita di peso.***

Per risvegliare un turnover lipidico lento, concludono i ricercatori, una delle possibili strategie è quella di praticare più attività fisica, come già dimostrato da studi condotti in precedenza.

“L'obesità e le malattie correlate all'obesità sono diventate un problema globale”.

“Comprendere la dinamica del tessuto adiposo e ciò che regola la quantità della massa grassa nell'uomo non è mai stato così importante”.

(Salute, Repubblica)



PREVENZIONE E SALUTE

CISTI DEL PANCREAS, QUALI SONO I FATTORI DI RISCHIO?

*Come diversi altri organi anche il **pancreas** può essere interessato dalla formazione di una **cisti**, ovvero di una piccola sacca contenente del liquido.*

«Ne esistono di diverse tipologie, nella maggior parte dei casi non hanno un significato maligno, ma è comunque compito dello specialista valutare la problematica clinica e definire il tipo di intervento alla luce delle caratteristiche della cisti».

Le **cisti pancreatiche** sono per lo più formazioni tumorali tendenzialmente benigne .

Negli anni è aumentato il numero di pazienti ai quali sono state diagnosticate:

«Da quando gli esami strumentali (*ecografia, Tac e risonanza magnetica*) sono diventati più frequenti e sofisticati è stato più facile rilevare la presenza di cisti al pancreas in modo casuale».

«Spesso i pazienti si sottopongono questi esami per eventi acuti quali, per esempio, una colica renale o per il follow up di qualsiasi condizione nell'area addominale e così, per via incidentale, accade che si rilevi la presenza di una cisti».

CISTI E PSEUDOCISTI

È possibile distinguere un tipo di **cisti infiammatorie**, più propriamente dette pseudocisti:

«Queste **sorgono come conseguenza di una pancreatite** o di un **trauma grave al pancreas**.

Possono essere *acute o croniche* e spesso sono motivo di dolore.

Queste cisti vanno trattate con procedure endoscopiche per svuotarle, più raramente rendono necessario l'intervento chirurgico che invece è più mirato al trattamento della pancreatite».

Nella maggior parte dei casi, invece, le cisti sono neoplasie cistiche:

«Di riscontro frequente, per via incidentale con gli esami strumentali, e di diverso tipo.

Alcune non hanno possibilità di evolvere, altre invece vanno monitorate o addirittura asportate se presentano delle caratteristiche che le rendono a maggior rischio di malignità.

In quest'ultimo caso è necessario rivolgersi a specialisti esperti che sapranno osservare i segni predittivi in senso maligno di queste formazioni e decidere di conseguenza».

Tendenzialmente le cisti sono **asintomatiche**, «solo se sono particolarmente voluminose possono far avvertire al paziente un senso di compressione».

In che modo si può prevenire l'insorgenza di una cisti al pancreas?

«I fattori di rischio delle cisti, meglio delle **pseudocisti**, sono quelli delle pancreatiti.

E quindi il regolare e non moderato consumo di alcol e un'alimentazione molto ricca di grassi».

(Salute, Humanitas)



SCIENZA E SALUTE

Il «mistero» delle MANDORLE: sono IPERCALORICHE ma AIUTANO a DIMAGRIRE

Nell'ambito di un'alimentazione controllata questo tipo di frutta secca riduce il grasso totale e viscerale (il più pericoloso)

Per non ingrassare - e ancora più per dimagrire - non sarà controindicato un alimento con 600 chilocalorie a etto? Sembrerebbe di no, almeno quando si tratta di frutta secca a guscio come le mandorle.

I risultati dello studio

Lo indica uno studio appena pubblicato su *The Journal of Nutrition*. In questa ricerca, 86 adulti sovrappeso o obesi hanno seguito due diete ipocaloriche, uguali come apporto energetico, ma con mandorle (15% delle calorie totali, in media 38 grammi al giorno) oppure senza.

Dopo tre mesi, la perdita di peso è risultata simile nei due gruppi ma la riduzione del grasso totale era maggiore (di circa un chilo) in chi si era attenuto alla dieta con le mandorle, che ha anche mostrato una maggiore perdita di grasso viscerale (il più pericoloso perché associato al rischio di malattie cardiache).

Alternanza di frutta secca

Una delle ipotesi dei ricercatori riguarda l'elevato contenuto di grassi insaturi delle mandorle che, in presenza di restrizione calorica, aumenterebbe l'ossidazione dei grassi con riduzione preferenziale del grasso viscerale.

«Oltre a questo possibile ruolo degli acidi grassi insaturi — aggiunge Mariangela Rondanelli, professore di Scienze e tecniche dietetiche applicate

dell'Università di Pavia — anche l'elevato contenuto di fibra e di proteine delle mandorle potrebbe contribuire a spiegare il risultato.

Fibra e proteine, infatti, possono aiutare ad aumentare il senso di sazietà. Inoltre, grazie a *magnesio e fosforo, a tirosina e triptofano*, tutte sostanze ben rappresentate nelle mandorle, vi può essere anche un miglioramento del tono dell'umore che aiuta l'aderenza alla dieta.

E anche se queste osservazioni vanno confermate, bisogna ricordare che la frutta secca oleosa è fra gli alimenti maggiormente rivalutati dalla recente ricerca specie per il possibile ruolo protettivo nei confronti delle malattie cardiovascolari e di alcuni tipi di tumori».

Via libera, quindi, nell'ambito di una dieta equilibrata, in porzioni controllate (circa 30 g al giorno) e alternandone i tipi. Se le noci, infatti, sono ricche in particolare di **acido alfa linolenico** (un acido grasso della serie omega 3), nei pinoli abbondano proteine e magnesio, nelle mandorle la fibra e, come nelle nocciole, la **vitamina E**, potente antiossidante.

(Salute, Corriere)



		A confronto (Valori per etto, parte edibile)				
		Mandorle	Nocciole	Noci	Pistacchi	Pinoli
Energia kcal		603	655	689	608	595
Proteine g		22	13,8	14,3	18,1	31,9
Grassi g (di cui saturi g)		55,3 (4,6)	64,1 (4,2)	68,1 (5,6)	56,1 (5,6)	50,3 (3,6)
Fibra g		12,7	8,1	6,2	10,6	4,5
Potassio mg		780	466	603	972	780
Ferro mg		3	3,3	2,4	7,3	2
Magnesio mg		264	160	121	158	270
Vitamina E mg		26	15	4	4	13,6

Fonti: Tabelle di composizione degli alimenti INRAN rev. 2000 e www.bda-ieo.it/

Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli LA BACHECA



Progetto “Una Visita per Tutti”

Camper della Salute per
la prevenzione
dell’Insufficienza Venosa



Lunedì 9
Settembre
Il Camper della
Salute
dell’Ordine
ha fatto sosta a
CASOLA -
Napoli



Oltre 90 visite
con
ecocolor-
doppler.



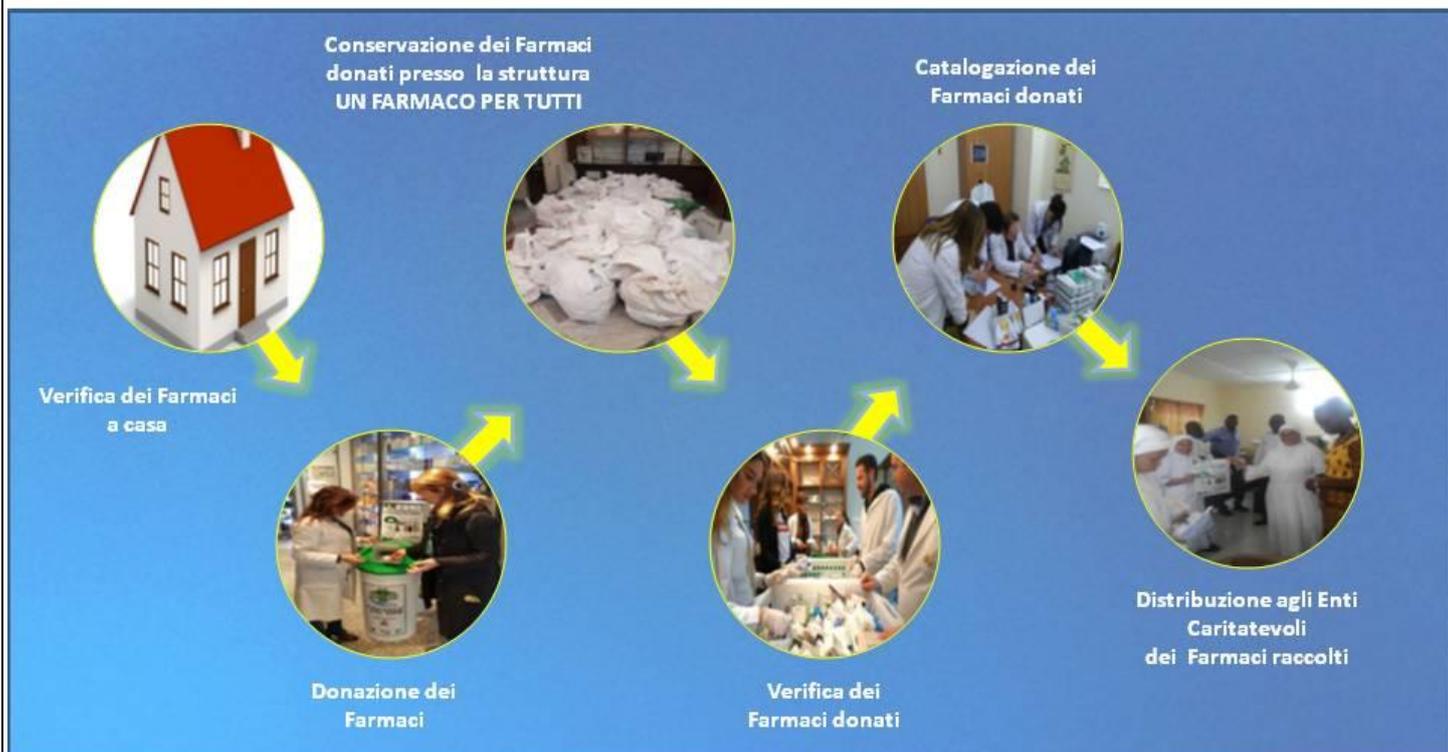
Prevenzione e Informazione sulle Malattie Venose.

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.*



COME FUNZIONA



Sono esclusi:

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

Sono altresì esclusi i flaconi e tubetti non sigillati.



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:

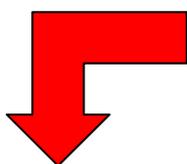


1. Lettura della pubblicazione della Rivista Ufficiale dell'Ordine “ **farmaDAY**” in *versione digitale*, consentirà di acquisire un massimo di **30 Crediti ECM** all'anno.

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

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

CONVENZIONI: SERVIZI e AGEVOLAZIONI per gli ISCRITTI all'Ordine

Stipula di convenzioni con soggetti terzi con la finalità di apportare concreti vantaggi a tutti gli Iscritti all'Ordine.

Il consiglio dell'Ordine, nella seduta di Consiglio del 28 Giugno 2016, ha approvato la possibilità di poter **attivare delle convenzioni** con imprese che intendono offrire prodotti e/o servizi agli **iscritti all'Ordine della Provincia di Napoli** a condizioni più vantaggiose rispetto a quelle normalmente praticate al pubblico, con la semplice esibizione del *Tesserino professionale dei Farmacisti (nuovo Tesserino Magnetico)*.



La Convenzione realizza simultaneamente la seguente finalità:



Attribuisce immediatamente dei **vantaggi agli Iscritti** nell'espletamento delle finalità dell'Ordine:

L'elenco delle imprese sarà aggiornato man mano che saranno attivate le convenzioni.

PER VISIONARE LE IMPRESE CONVENZIONATE BASTA CLICCARE IL SEGUENTE LINK:

http://www.ordinefarmacistinapoli.it/ordineNuovo/?option=com_content&view=article&layout=edit&id=1493

AZIENDA E SITO	AZIENDA E SITO
 http://tufano.euronics.it/	 OTOFARMA S.p.A Per le Farmacie italiane http://www.otofarma.it/
 arcangelo.viticchio@libero.it	 http://www.centroflegreo.net/ http://www.centrofutura.net/ http://www.centromanzoni.com/ http://www.therapiccenter.it/
 http://www.centroathenanapoli.it/	 www.backoffice.rent info@backoffice.rent
 www.real-luxury.it/ info@real-luxury.it	 Elettroconsult s.r.l. CONSULENZE E SERVIZI INDUSTRIALI www.elettroconsult.it/ info@elettroconsult.it
 http://www.teatrosancarło.it/ biglietteria@teatrosancarło.it	 EDILKER S.R.L. MATERIALI - TAVOLINI - STUCCO - CERCHI - PAVIMENTI - BASTONINI - SERRAMENTI - ARREDI INDOOR www.edilker.it amministrazione@edilker.it
 www.casanovanapoli.it amministrazione@casanovanapoli.it	 archilegno® progetti e arredamenti su misura http://www.archilegno.eu/