



## AVVISO

### Ordine

1. Ordine: autoformazione ed ECM
2. Ordine: Un Farmaco per Tutti

### Notizie in Rilievo

#### Scienza e Salute

3. Che differenza c'è tra i vari tipi di grasso?
4. Per quali motivi si gonfiano le caviglie?
5. Come agiscono gli anabolizzanti?



### Prevenzione e Salute

6. Fare il pisolino può ridurre il rischio di infarto
7. CORRERE, ecco perché è importante Non Superare il Limite (soprattutto dopo gli anta)



*Proverbio di oggi.....*  
**T'aggia 'mparà e pò t'aggia perdere....**

## FARE IL PISOLINO PUÒ RIDURRE IL RISCHIO DI INFARTO

*Non importa la durata, l'importante è farlo*

Fare un pisolino anche solo una o due volte alla settimana può ridurre il rischio di infarto o di ictus.

Non importa la durata del riposino pomeridiano, l'importante è farlo.

E' questo il risultato di una ricerca osservazionale che è stata condotta dall'ospedale universitario di Losanna e che è stata pubblicata sulla rivista *Heart*.

Per arrivare a queste conclusioni i ricercatori hanno analizzato 3.462 residenti selezionati a caso nella stessa città svizzera.

I partecipanti avevano un'età compresa tra i 35 e i 75 anni.

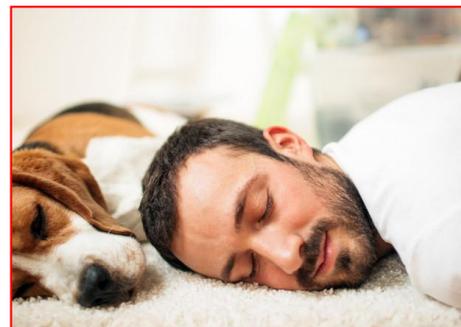
Un pisolino occasionale (da una a due volte alla settimana) è stato associato a

❖ **un dimezzamento del rischio di infarto, ictus o insufficienza cardiaca** (48%) rispetto a quelli che non facevano alcun riposino.

Questo dato è stato confermato anche dopo aver tenuto conto di fattori potenzialmente influenti, come l'età e la durata del sonno notturno e di altri rischi di malattie cardiovascolari, come l'ipertensione e il colesterolo.

Solo l'età anziana (superiore ai 65 anni) e l'apnea notturna grave l'hanno influenzata.

Nessuna differenza, però, è stata notata per la durata del pisolino (*da 5 minuti a più di un'ora*). (ANSA)



**PREVENZIONE E SALUTE****CORRERE, ecco perché è importante Non Superare il Limite (soprattutto dopo gli anta)**

*Correre, andare in palestra, nuotare sono attività che fanno bene alla salute. Ma l'allenamento eccessivo mette gli organi sotto stress. Un trappola in cui rischiano di cadere molti runner*

**Quando il cervello ci dice di fermarci**

**Stop, fermati:** a parlare è la nostra mente e queste parole, molto spesso, rimbombano nella testa dei runner quando lo sforzo che stanno facendo è eccessivo. Ma in molti casi è proprio lei, la nostra mente, che inganna e che manda segnali allarmanti anche in presenza di situazioni non così compromesse. Insomma il nostro cervello gioca d'anticipo, sempre con l'obiettivo di salvaguardarci. Allora diventa importante capire quando è «veramente troppo», ossia quando dobbiamo fermarci perché a rischio c'è la nostra salute. È abbastanza facile per chi corre con regolarità cadere nella trappola del «**sovrallenamento**»: si parte all'alba con esercizi di riscaldamento, poi corsa al parco prima di andare in ufficio per chiudere la giornata con qualche «ritocco» a fine lavoro (con nuotate o sedute in palestra) e alla fine cimentarsi in gare impegnative ogni domenica. Per chi arriva a questo punto (e tra le migliaia di runner questi casi non sono rari) capire quando è bene fermarsi o rallentare è fondamentale.

**Campanelli d'allarme**

«L'attività fisica è come un farmaco: **senza si sta male ma se si eccede il danno è sicuro**. E questo vale per tutti e a tutte le età». Quindi si tratta di bilanciare la fatica, di trarre dal nostro corpo il massimo che possiamo stando attenti a non eccedere. «Ecco quali sono i **campanelli d'allarme da tenere sotto controllo**:

- ❖ **aumento della frequenza cardiaca a riposo** (ci si sveglia con battito superiore al normale),
- ❖ **insonnia, astenia, depressione, irritabilità,**
- ❖ **perdita di peso eccessivo in poco tempo** (2 o 3 chili in 15 gg),
- ❖ **problemi immunitari che provocano patologie infiammatorie** (come raffreddore o polmonite),
- ❖ **diminuzione dell'appetito, calo della libido**

**Quali sono i rischi**

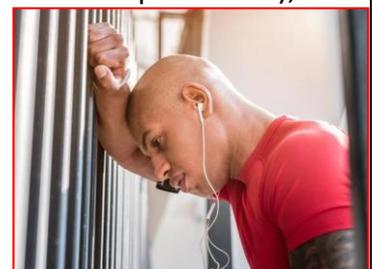
Tutto questo prontuario di guai risulta essere più pericoloso **per chi supera i 40 anni e molto più pericoloso per chi invece di anni ne ha oltre 60:**

in particolar modo alcuni runner appartenenti a questa seconda categoria soffrono di un complesso di superiorità:

- ❖ **stanno bene, sono molto allenati e quindi sono portati a non guardare la carta d'identità e a esagerare con gli allenamenti.**

La sequenza dei rischi per chi eccede con gli allenamenti, indipendentemente dall'età, fa paura.

È necessario quindi dare retta al proprio corpo, leggere i segnali che lancia appena si fanno vivi e scendere a patti con la propria mente. Secondo uno studio il limite massimo di consumo energetico di un corpo umano è pari a 2,5 volte il metabolismo basale (le calorie che bruciamo stando a letto). Facciamo un es.: **se a riposo consumiamo 1.500 calorie, nell'arco delle 24 ore facendo allenamenti anche intensi non dobbiamo superare le 4mila calorie.** Se lo facciamo entriamo nel campo del sovrallenamento.



## Segnali da ascoltare

«Si tratta di segnali da non sottovalutare –:

- ❖ presi singolarmente ognuno di loro può indicare che stiamo soffrendo allenamenti troppo intensi e quindi che lo sforzo al quale ci sottoponiamo è eccessivo.

Non ci sono alternative: bisogna correre ai ripari, ossia dobbiamo rallentare: il nostro corpo ci parla ed è meglio ascoltarlo»..

In pratica davanti ad **allenamenti eccessivi il nostro organismo non è in grado di smaltire la fatica accumulata**. Chi si trova in questa condizione imbocca la strada dei «non»: non mangia abbastanza, non dorme, non fa più sesso. Sotto accusa è appunto la «malattia dello sportivo»: sessioni di allenamento troppo intense, iscrizioni a gare a ripetizione (con predilezione a competizioni sempre più lunghe e impegnative), alimentazione sbilanciata («devo mangiare poco per tenere il peso forma...»), ore dedicate al riposo insufficienti.

## Esami del sangue

«Una volta avvertito il campanello d'allarme – per avere la prova del nove che siamo davanti ad un quadro di sportivo in sovrallenamento basta fare gli esami del sangue:

- ❖ se compaiono una **diminuzione del testosterone e un aumento del cortisolo** ematico ci siamo: il nostro organismo è sotto stress».



Trovata la «malattia» serve la cura. «**Riposo assoluto per almeno due settimane**. Quindi come un vero malato serve un bel periodo di astinenza da sforzi fisici per poi riprendere ma solo in forma graduale e senza arrivare ai ritmi eccessivi che vanno abbandonati del tutto.

Un buon punto di riferimento? Allenarsi dalle 4 alle 7 ore a settimana, in pratica un'ora al giorno.

Non oltre. La macchina-uomo è perfetta ma tende a logorarsi: se viene esposta a un lavoro eccessivo subisce danni e comincia a lavorare male». (*Salute, Corriere*)

## SCIENZA E SALUTE

### CHE DIFFERENZA C'È TRA I VARI TIPI DI GRASSO?

*Tutti i grassi sono costituiti da molecole organiche non solubili in acqua, con un alto potere energetico, pari a circa 9 kcal per grammo.*

In base allo stato in cui si trovano a temperatura ambiente si distinguono in solidi, come burro, lardo e margarina, e in liquidi (o oli) quali l'olio d'oliva, di mais, di girasole ecc. I grassi hanno diversa origine: a quelli vegetali, ottenuti dalla spremitura di frutti o semi vari, si contrappongono quelli di origine animale, come il burro, la panna e lo strutto.

#### SATURAZIONE

: La differenza più importante è la struttura chimica delle molecole, che possono essere "sature" (più ricche di idrogeno) o "insature", che sono più salutari.

I grassi saturi sono generalmente solidi e si trovano in prevalenza negli animali di terra.

Gli **insaturi** sono in genere liquidi e sono contenuti soprattutto nei vegetali e nel pesce.

Ci sono però delle eccezioni.

**L'olio di palma**, per esempio, è semisolido a temperatura ambiente ed è costituito in prevalenza da grassi saturi. (*Salute, Il Mattino*)



**PREVENZIONE E SALUTE****PER QUALI MOTIVI SI GONFIANO LE CAVIGLIE?**

*In genere, l'«edema» deriva in prima battuta dalla difficoltà dei vasi capillari a far rifluire il sangue verso l'alto*

**Con il caldo non è difficile trovarsi alla sera con piedi e caviglie leggermente gonfi, soprattutto se si è stati a lungo in posizione eretta.** Ma se questo inconveniente non si risolve con semplici accorgimenti (per esempio sdraiandosi con i piedi in alto o con qualche esercizio) allora è meglio sottoporlo all'attenzione del medico.

«Il gonfiore (o edema) è dovuto all'accumulo di liquido nello spazio interstiziale tra le cellule - spiega Raffaele Landolfi, prof. di Medicina interna all'Università Cattolica di Roma -.

In genere, il problema deriva in prima battuta da una difficoltà dei vasi capillari a far rifluire il sangue verso l'alto, il che provoca, per forza di gravità, un accumulo di liquidi a livello delle caviglie e, spesso, anche dei piedi.

**Le cause possono essere diverse.**

- *Ci può essere un difetto della circolazione venosa a livello delle gambe, o varici vere e proprie.*
- *Il gonfiore può essere anche spia di una trombosi venosa profonda, tipica complicanza delle vene varicose.*
- *Talvolta, il gonfiore è causato da un trauma, una distorsione, oppure è il segnale di una malattia reumatica, in genere un'artrite, di rado un'artrosi.*
- *Cause più serie di edema alle caviglie sono scompenso cardiaco, malattie renali o del fegato.*
- *Infine, non mancano i casi in cui il gonfiore è l'effetto collaterale di alcuni farmaci antipertensivi, per esempio i calcio-antagonisti».*

**Come si capisce qual è la causa?** «Se il gonfiore è modesto e si verifica a fine giornata, magari dopo essere stati a lungo in piedi, è probabile che la causa sia da attribuire a difetti della circolazione venosa. Se l'edema compare in una persona anziana ed è accompagnato da affanno potrebbe trattarsi di scompenso cardiaco.

In questi casi il paziente può notare un aumento di peso repentino, anche di tre o quattro chili in pochi giorni, che non va mai sottovalutato.

Il gonfiore alle caviglie associato a edema delle palpebre può invece essere spia di un problema renale, come la sindrome nefrosica.

Se è, invece, in atto una trombosi venosa profonda, l'edema, tipicamente a una sola caviglia, è in genere accompagnato da dolore, cambiamento di colore delle cute e senso di peso.

Per confermare eventuali sospetti sono utili ecocolordoppler venoso, ecocardiogramma, test di funzionalità renale o epatica».

**Quali sono i rimedi?** «Se l'edema è lieve e passeggero, in genere non c'è da preoccuparsi. Un controllo medico è invece sempre opportuno se il gonfiore alle caviglie perdura nel tempo. Il trattamento dipende dalla causa.

Se all'origine del disturbo c'è un problema di circolazione venosa si può vedere se le cose migliorano con esercizio fisico, calze elastiche e tenendo i piedi un po' sollevati a fine giornata.

La trombosi venosa si contrasta con una terapia con anticoagulanti.

In caso di scompenso cardiaco bisogna calibrare bene la terapia e in caso di problemi renali o epatici bisogna affrontare la patologia di base». (*Salute, Corriere*)

**SCIENZA E SALUTE****COME AGISCONO GLI ANABOLIZZANTI?**

*Gli steroidi anabolizzanti sono gli ormoni sessuali maschili androsterone e testosterone e i loro derivati.*

**Sono secreti dagli apparati riproduttori maschili e femminili per favorire la crescita armonica del corpo e aumentare la massa e la forza muscolare durante la pubertà.** Perciò sono assunti da molti atleti.

Ma l'azione e la quantità degli ormoni prodotti dall'organismo sono regolate da meccanismi naturali che vengono alterati da un'assunzione eccessiva.

**Il doping non basta.**

Molti studi hanno dimostrato che non ci sono differenze significative nella massa e nella potenza muscolare tra gruppi di atleti che assumono queste sostanze e quelli che praticano un normale allenamento.

*L'aumento reale del volume e della forza muscolare non sono quindi dovuti alla pura e semplice somministrazione degli steroidi, ma si verificano se si seguono contemporaneamente un allenamento intenso e una dieta appropriata.*

L'aumento dei muscoli dovuto agli steroidi in queste condizioni dipende dai liquidi trattenuti nei tessuti. Sospendendo la somministrazione e l'allenamento, i muscoli si sgonfiano rapidamente per la perdita dei liquidi in eccesso.

**Uno "sport" pericoloso.**

Le ricerche mediche su migliaia di atleti che hanno abusato di steroidi hanno rivelato numerosi effetti collaterali:

- *testicoli ridotti in dimensioni e funzionalità*, con perdita del desiderio sessuale e della fertilità;
- *aumento del seno nell'uomo*,
- *mascolinizzazione nella donna* (cambio della voce, aumento di peli e riduzione del seno),
- *infiammazione cronica al fegato e ipertensione*, con maggior rischio di cancro e di disturbi cardiocircolatori.

Spesso gli atleti assumono steroidi prodotti artificialmente convinti che i prodotti sintetizzati abbiano effetto solo sullo sviluppo muscolare. (Focus)

**DOPO ESERCIZIO FISICO INTENSO SI MANGIA MENO**

*Dopo un esercizio fisico intenso si mangia di meno, fino a 200 calorie.*

Lo ha scoperto uno studio pubblicato dall'*International Journal of Obesity*, che conferma come

❖ **l'attività cambi gli ormoni legati all'appetito.**

I ricercatori hanno studiato 17 volontari, tutti affetti da grave obesità, a cui è stato chiesto di partecipare a 4 sedute di esercizi da 30 min., di cui una consisteva soltanto in riposo e le altre in esercizi alla cyclette leggeri, medi e intensi. Subito dopo la seduta i soggetti hanno **consumato liquidi per 267 calorie**, mentre dopo un'ora è stata offerta loro la possibilità di mangiare quello che volevano.



"In media - i soggetti mangiavano 764 calorie dopo il riposo, 710 dopo l'esercizio leggero, 621 dopo quello medio e 594 dopo quello intenso". (AGI)

## Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

### LA BACHECA



## Progetto “Un Farmaco per Tutti”



**Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli** ...

Oggi presso la sede dell'ordine dei farmacisti di Napoli, il Presidente Vincenzo Santagada ha ricevuto in visita ufficiale Sua Eccellenza il Prefetto del Dipartimento dell'Atacora della Repubblica del Bénin Madame Lydie Déré Martine Chabi Nah accompagnato dal Console della Repubblica del Bénin a Napoli Dott. Giuseppe Gambardella. Nel corso dell'incontro istituzionale si è discusso di numerose iniziative volte ad incentivare lo sviluppo autonomo della popolazione beninese.



## Premio “MEDICI e SPEZIALI”

*Assegnato Sabato 7 Settembre nei saloni di Palazzo Boncompagni ad Arpino il premio Medici e Speciali – Amici della Dante e di Arpino.*

L'iniziativa intende gratificare personalità che si siano distinte nel campo medico, farmacologico, farmaceutico e culturale legate alla Dante e ad Arpino.

Nell'ambito farmaceutico è stato premiato il Collega **Carlo Boscia**, iscritto all'Ordine dei Farmacisti della provincia di Napoli e già presidente di *Federfarma Napoli*.

Congratulazioni al Collega Boscia, sottolinea il presidente **Santagada**, per aver portato la testimonianza della Nostra comunità impegnata nella crescita del territorio.

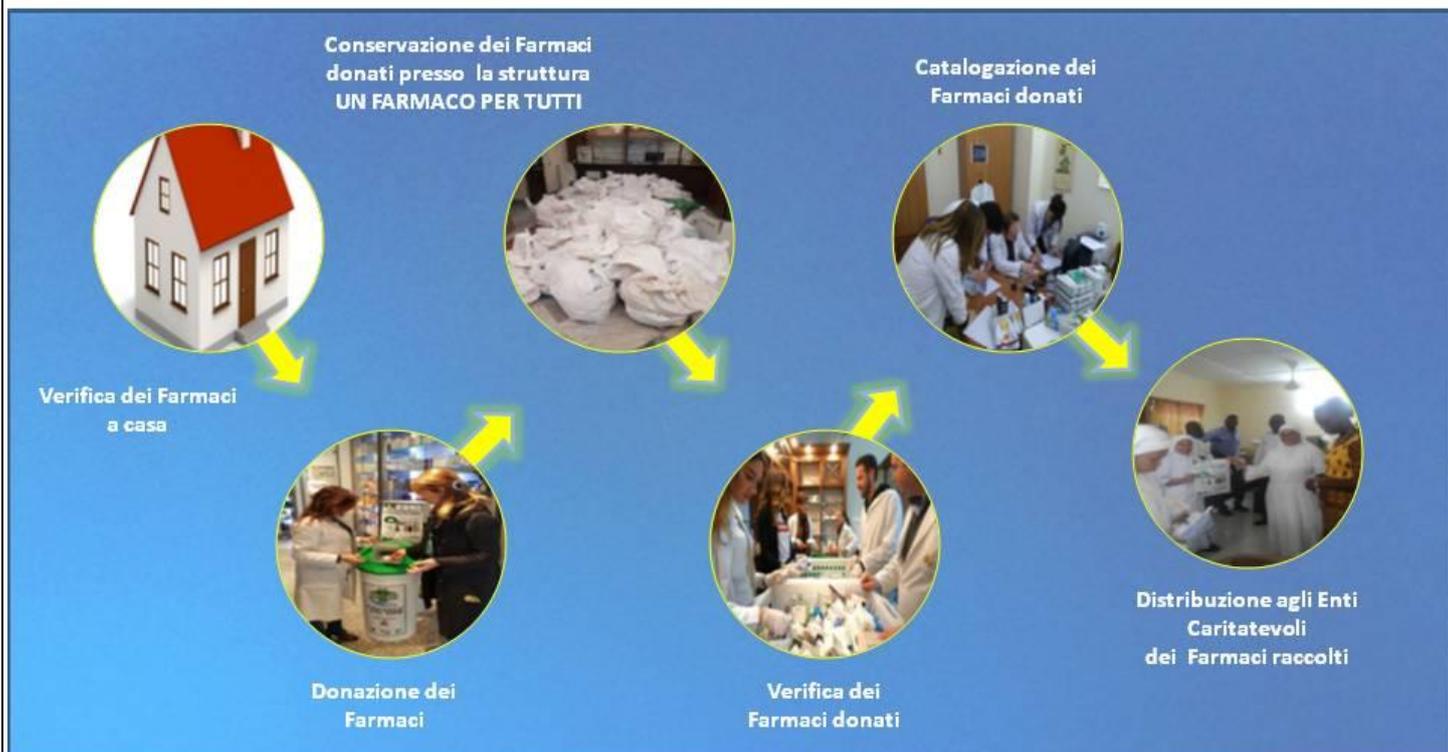


## ORDINE: Progetto “Un Farmaco per tutti”

*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:**

- **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 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:

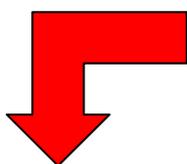


1. Lettura della pubblicazione della Rivista Ufficiale dell'Ordine “ **farmaDAY**” in *versione digitale*, consentirà di acquisire un massimo di **30 Crediti ECM** all'anno.

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

AZIENDA E SITO	AZIENDA E SITO
 <a href="http://tufano.euronics.it/">http://tufano.euronics.it/</a>	 <b>OTOFARMA S.p.A</b> Per le Farmacie italiane <a href="http://www.otofarma.it/">http://www.otofarma.it/</a>
 Assicurazioni Vima sas del dott. Arcangelo Viticcio & C. <a href="mailto:arcangelo.viticchio@libero.it">arcangelo.viticchio@libero.it</a>	 <a href="http://www.centroflegreo.net/">http://www.centroflegreo.net/</a> <a href="http://www.centrofutura.net/">http://www.centrofutura.net/</a> <a href="http://www.centromanzoni.com/">http://www.centromanzoni.com/</a> <a href="http://www.therapiccenter.it/">http://www.therapiccenter.it/</a>
 <b>CENTRO ATHENA</b> NAPOLI <a href="http://www.centroathenanapoli.it/">http://www.centroathenanapoli.it/</a>	 <b>BACKOFFICE RENT</b> <a href="http://www.backoffice.rent">www.backoffice.rent</a> <a href="mailto:info@backoffice.rent">info@backoffice.rent</a>
 <b>RealLuxury</b> NAPOLI <a href="http://www.real-luxury.it/">www.real-luxury.it/</a> <a href="mailto:info@real-luxury.it">info@real-luxury.it</a>	 <b>Elettroconsult s.r.l.</b> CONSULENZE E SERVIZI INDUSTRIALI <a href="http://www.elettroconsult.it/">www.elettroconsult.it/</a> <a href="mailto:info@elettroconsult.it">info@elettroconsult.it</a>
 <b>TEATRO DI SAN CARLO</b> 1737 <a href="http://www.teatrosancarlot.it/">http://www.teatrosancarlot.it/</a> <a href="mailto:biglietteria@teatrosancarlot.it">biglietteria@teatrosancarlot.it</a>	 <b>SCOGNAMIGLIO EDILKER S.R.L.</b> MATERIALI - FERRAMENTI - UTENSILI COLOR - PAVIMENTI - BASTIANTI - BRUCIATURE - BRUCIATURE - ARREDI INDOOR <a href="http://www.edilker.it">www.edilker.it</a> <a href="mailto:amministrazione@edilker.it">amministrazione@edilker.it</a>
 <b>CASA NOVA</b> nel cuore della città <a href="http://www.casanovanapoli.it">www.casanovanapoli.it</a> <a href="mailto:amministrazione@casanovanapoli.it">amministrazione@casanovanapoli.it</a>	 <b>archilegno®</b> progetti e arredamenti su misura <a href="http://www.archilegno.eu/">http://www.archilegno.eu/</a>