



AVVISO

Ordine

1. Ordine : Fondazione
2. Master in Galenica

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. Acqua e limone al risveglio: quali benefici?
4. Perché con il tempo ci si bacia di meno?



Prevenzione e Salute

5. Cellulite: così fan tutte
6. I 10 CONSIGLI del Geriatra: come Limitare i Pericoli in Casa
7. La dolce Napoli



www.farmaciacentrosalute.it

Proverbio di oggi.....

**L'amico è come 'o 'mbrello:
quanno chiove nun o truove maje. ...**

ACQUA E LIMONE AL RISVEGLIO: QUALI BENEFICI?



Una tempesta di benefici in un bicchiere d'acqua.

Bere il succo di un **limone** diluito nell'**acqua** ogni mattina è una pratica raccomandabile per mantenere l'organismo in **salute**. Ancora prima della colazione, è bene dunque cominciare la giornata con questo "elisir" al quale, perché no, aggiungere anche un cucchiaino di miele.

«Il beneficio deriva soprattutto dall'assunzione di acqua: una buona idratazione è fondamentale per il corretto funzionamento dell'organismo».

Nel corso della giornata si perdono liquidi ed «è preferibile reidratarsi gradualmente a partire proprio dal risveglio quando l'organismo, a completo digiuno, è più recettivo per accogliere un nutriente così importante». Vengono attribuiti a questo mix numerosi benefici che riguardano diverse funzioni biologiche:

- ❖ il **limone** aiuta il transito intestinale,
- ❖ rafforza le difese immunitarie per la presenza di **vitamina C**,
- ❖ ha un effetto energizzante,
- ❖ elimina le tossine e stimola il **fegato** a lavorare meglio.

L'azione benefica comincia dalla bocca: elimina infatti i batteri che si formano di notte e, dal momento che è molto acido, è giusto che sia diluito bene affinché non corroda lo smalto dei denti. Inoltre il limone è un antinfiammatorio naturale perché abbassa i livelli di acido urico responsabile delle infiammazioni e combatte addirittura **stress** e **depressione**.

PER IDRATARSI L'ACQUA DEVE ESSERE LA PRIMA SCELTA

«Molti degli effetti descritti sono sicuramente da confermare con studi validati. Di sicuro una buona idratazione protegge e lubrifica cervello, muscoli e articolazioni. Per mantenere l'idratazione l'**acqua** è «la prima scelta e con il **limone**, o le spremute di agrumi in generale, i centrifugati di frutta e/o verdura si possono aggiungere vitamine indubbiamente utili».

Dopo aver bevuto **acqua** e **limone**, si può passare alla colazione, il proverbiale pasto più importante della giornata. (*Salute, Humanitas*)

PREVENZIONE E SALUTE**CELLULITE: COSÌ FAN TUTTE**

Affligge la maggior parte delle donne che spesso la combattono con rimedi last minute. È meglio occuparsene ora, per tempo. Ecco come e perché.

La **cellulite** è un sintomo da non sottovalutare.

Bisogna cominciare a preoccuparsene durante i mesi invernali per non trascinare il problema fino alla faticosa prova costume.

Questi mesi, perfetti per mascherare il democratico inestetismo che colpisce **nove donne su dieci**, possono essere utili per combatterlo.

Le tante cause della cellulite necessitano un approccio serio, globale e a lungo termine. A partire dai trattamenti quotidiani con creme specifiche.

Da un'osservazione clinica via internet si è visto che

*“su 1564 risposte il 68% delle donne con cellulite ha dichiarato di subirne i **danni psicologici**.”*

- *Mentre il 90% fa di tutto per mandarla via: **antidepressivi, diete insensate, trattamenti che creano più danno che altro**”.*

La cellulite è un sintomo d'inquinamento cellulare che può degenerare in una patologia estetica.

Il **lipedema**, una delle maggiori malattie croniche del nostro tempo, è caratterizzato dall'evoluzione di masse adipose importanti che alterano forma e funzioni.

Quindi prima che diventi un problema serio è meglio occuparsene in tempo. Perché combattere *sovrappeso, eccessi di zuccheri e inquinamento*, che favoriscono accumuli di grasso e scorie, non è una guerra lampo. Parola d'ordine, depurazione.

Il percorso coniuga depurazione alimentare e medicina rigenerativa:

- *energia luminosa e microinnesti connettivali che stimolando le staminali, ringiovaniscono le cellule e rigenerano i tessuti.*

Sono tanti, comunque, i trattamenti estetici efficaci.

- ❖ La **Carbossiterapia** che favorisce il drenaggio linfatico e l'eliminazione di liquidi.
- ❖ La **Smooth Shape**, terapia laser che liquida le cellule adipose che poi vanno via con i massaggi.
- ❖ la **Pressoterapia**, un'armatura che una volta indossata preme fino a smuovere la circolazione venosa e linfatica e ridurre così la ritenzione idrica.
- ❖ l'**Endermologie** contro la stasi di liquido nel corpo, una stimolazione meccanica sulla cute per eliminare le scorie nel tessuto sottocutaneo.
- ❖ la **Mesoterapia**, invece, agisce tramite somministrazione intradermica, con delle minuscole siringhe o multiniettori a 18 aghi, di specifici farmaci che sciolgono i ristagni.
- ❖ la **Microterapia** inietta una soluzione ipersalina che richiama i liquidi per osmosi e li elimina.
- ❖ l'**Elettroforesi** è una tecnica non invasiva che inoltra i medicinali in profondità attraverso una corrente elettrica dedicata.

Ma non c'è un metodo anticellulite che tenga senza sport.

- ❖ La **Cronomorfodieta** favorisce un dimagrimento a zona, tramite un approccio alimentare e un allenamento in orari in cui gli ormoni predispongono all'utilizzo dei grassi a scopo energetico.

Ecco come allenarsi:

- **meglio gli esercizi variegati**, molte ripetizioni (15-20) e frequenza cardiaca costante.
- L'**allenamento aerobico a intensità invariata** è efficace per bruciare il grasso sottocutaneo,
- l'**interval training ad alta intensità** elimina più facilmente quello viscerale, tipico del maschio.
- Meglio dello **spinning è la cyclette orizzontale o l'attività in acqua**. (Salute, La Repubblica)



PREVENZIONE E SALUTE**I 10 CONSIGLI del Geriatra: come Limitare i Pericoli in Casa**

Ecco come limitare i pericoli e realizzare una casa a misura di anziano. Dai tappeti alle scarpe, gli accorgimenti da adottare per ridurre i rischi.

**L'aspetto psicologico
Vergogna e ansia di cadere
e così ci si muove sempre meno**

Vergogna. Sensazione di non saper badare a se stessi. E **ansia**, con il timore di trovarsi di nuovo per terra e di dover disturbare gli altri. Esiste un quadro psicologico, la sindrome ansiosa post-caduta, che può influire pesantemente sulle possibilità di recupero della persona anziana.

Il rischio maggiore è proprio nell'auto-imposizione della posizione seduta, o comunque di limitare i propri movimenti a pochi passi, proprio per la paura di cadere nuovamente.

Il fenomeno ovviamente, può avere anche un'impatto sul fisico, in particolare sui muscoli delle gambe che non vengono più allenati dal normale movimento con conseguente calo della forza muscolare e aumentato rischio di ritrovarsi in terra, anche per una semplice e teoricamente gestibile perdita di equilibrio.

La **cucina** è l'ambiente più pericoloso della casa, visto che in essa avviene il 38% degli incidenti domestici.

Segue il **bagno** dove si concentrano quasi due eventi su tre.

Per quanto riguarda le sole cadute, proprio la toilette rappresenta l'ambito più a rischio, con circa due eventi su tre tra le mura domestiche.

In quasi un caso su tre i pericoli si corrono soprattutto **quando si fa il bagno e la vasca**, massima attenzione bisogna averla anche quando si esce dall'acqua.

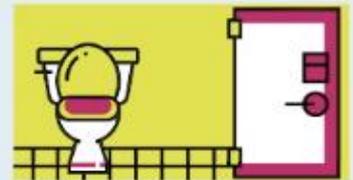
L'altro ambiente ad alto rischio è la **camera da letto**, soprattutto la notte, quando la luce si fa fioca e i riflessi di chi è assopito non sono ottimali.

Per questo occorre che la casa di una persona anziana, specialmente se vive da sola, sia "**sotto controllo**" con sistemi anche sonori che avvisino se *acqua, gas o altro rimangono aperti per errore* in cucina occorre che ogni cosa sia a portata di mano e l'anziano non sia costretto ad utilizzare sgabelli o altro per non rischiare di cadere o di avere crisi vertiginose che ne alterano l'equilibrio.

In bagno bisogna che il pavimento sia **antisdrucciolo** e in grado di assorbire eventuali sgocciolamenti.

1. I tappeti

Attenzione ai tappeti in casa. Possono ripiegarsi creando quindi un inatteso ostacolo che fa inciampare, aumentando il rischio di cadute. Chi è anziano occorrerebbe evitare questi possibili ostacoli inattesi in salone, nelle camere e nei bagni e soprattutto sarebbe necessario non rendere i pavimenti scivolosi con la cera.

2. Il bagno

Occhio al percorso per il bagno. Gli anziani si recano in toilette soprattutto di notte e sulla strada non debbono trovare tavolini, sgabelli o altro. Nella vasca e nella doccia, oltre che ovviamente sul pavimento che le circonda, ci vogliono tappeti "protettivi". Nelle superfici a contatto con l'acqua sono indicati quelli con le ventose di gomma nella parte inferiore.

L'accesso a bagno e doccia (sempre meglio la seconda se possibile con un seggiolino per stare comodi sotto il getto d'acqua) deve essere semplice con maniglioni robusti e ben saldati che possano dare sostegno se si perde l'equilibrio.

Poi è fondamentale che non ci siano fili che corrono sul pavimento, che si eliminino i tappeti e che il frigorifero contenga una sufficiente varietà di alimenti, in primo luogo frutta e verdura, per assicurare tutto ciò che serve all'organismo nella terza età.

3. L'illuminazione



Accendere la luce. Una buona illuminazione ambientale è fondamentale: per questo l'accensione della luce deve essere immediata e semplice soprattutto di notte. Luce di cortesia lungo il percorso che porta in bagno e ricordate di avere la possibilità, anche con un semplice *abat jour* ben fisso, di ridare luce alla stanza e consentire un risveglio tranquillo.

4. La doccia



Igiene semplificata. L'accesso al bagno deve essere semplice, magari con uno sportello apribile. È preferibile la doccia, meglio se con un seggiolino all'interno per evitare scivolate. Fondamentali sono i maniglioni per la presa rapida per la persona anziana, soprattutto se ha problemi di movimento o di forza.

5. Scarpe idonee



Scarpe chiuse. In casa occorre sempre indossare calzature che prevengano le scivolate: oltre ad asciugare sempre eventuali perdite di liquido sul pavimento e a non lasciare il parquet bagnato, l'anziano non dovrebbe affidarsi alle classiche ciabatte che possono "sgusciare". Scegliete calzature che contengano bene il piede e lo "limitino".

6. Alzarsi piano



Mai in piedi di colpo. C'è il rischio di giramenti di testa quando si passa da sdraiati in piedi, per l'ipotensione "ortostatica", legata al fatto che il sangue deve risalire verso il cervello. In alternativa si rischiano giramenti di testa e vertigini che rischiano di generare cadute improvvise. È sempre consigliabile rimanere una ventina di secondi seduti sul bordo del letto.

7. Pasti leggeri



Se si mangiano cibi pesanti il sangue può essere "deviato" verso lo stomaco e quindi può essercene meno disponibile per il cervello. Questo porta ovviamente a possibili "furti" che rendono meno veloce la reazione di fronte ad uno stimolo come può essere quello della camminata e del superamento di alcuni ostacoli.

8. Sicurezza



Sistemi di controllo. È fondamentale che siano attivate tutte le forme di protezione per evitare perdite di gas (esistono valvole in questo senso) e per avere sempre lampadine funzionanti. Anche la porta dell'abitazione dovrebbe essere controllata con sistemi idonei per evitare dimenticanze potenzialmente pericolose.

9. Farmaci



Occhio ai farmaci. Si chiamano Frid (Fall Risk Increasing Drugs) i medicinali maggiormente associati al rischio di cadute. Tra quelli più prescritti, anche in combinazione tra loro, ci sono i farmaci attivi sul sistema nervoso come anti-depressivi, anti-Parkinson o anti-epilettici e quelli che agiscono sull'apparato cardiovascolare.

10. Il fumo



Niente fumo a letto. Ogni fiamma libera è pericolosa e quindi non bisogna fumare tra le lenzuola. Basta un pizzico di brace ardente per scatenare un principio di incendio. Non basta ricorrere al portacenere, specialmente se si legge per prendere sonno. La cenere può scatenare una fiammella sulla carta, che può incendiarsi facilmente.

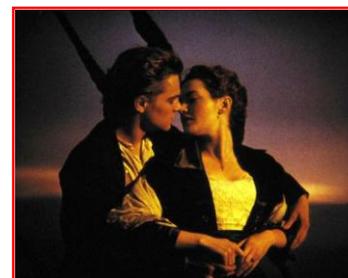
SCIENZA E SALUTE

PERCHÉ CON IL TEMPO CI SI BACIA DI MENO?

Tranquilli: non significa che l'amore per il proprio compagno stia sfumando e che sia ora di ricominciare a guardarsi intorno.

Al contrario. Secondo uno studio, all'inizio di una relazione l'impulso a baciarsi spesso è dettato dalla necessità organica e inconscia di capire se il partner sia davvero quello giusto da un punto di vista genetico. Le donne, in particolare, sono infatti maggiormente attratte da uomini con un codice genetico molto diverso dal loro, in quanto tale unione aumenta la probabilità di concepire figli sani, e quindi sono molto desiderose di scambiarsi baci. Per questo quando si ha la certezza di aver incontrato il proprio compagno di vita, l'impulso a verificarlo si affievolisce sempre più.

OSSITOCINA. Lo studio ha infatti rilevato che il **18% delle coppie sposate possono trascorrere anche un'intera settimana senza baciarsi**, e che le effusioni del 40% di loro durano non più di cinque secondi. Ciò nonostante, secondo un altro studio, **due partner sposati o conviventi che si baciano spesso hanno livelli minori sia di stress sia di colesterolo, e un livello maggiore di ossitocina**, il cosiddetto "ormone dell'amore". Meglio baciarsi! (*Salute, Humanitas*)



PREVENZIONE E SALUTE

LA DOLCE NAPOLI: la Pasticceria Napoletana

Di origine nobile o plebea, la pasticceria della città del Vesuvio è ricca e golosa, e dà il meglio di sé durante le feste: ecco 5 dolci che dovete assolutamente provare.

I dolci del Natale nel capoluogo partenopeo evocano storie di **suore operose** e ricette antiche, come nel caso del Divino amore (*di mandorle, dal tipico colore rosa*), nato nell'omonimo monastero domenicano fondato agli inizi del XVIII secolo, oppure rimandano all'antica Grecia, come nel caso degli struffoli.

In realtà sono in molti, anche in questo periodo, a preparare l'iconica **pastiera** tipica di Pasqua, o la rivisitazione della sicilianissima **cassata**.

E inoltre non mancano i classici che qui si gustano tutto l'anno, dal **babà** alle **sfogliatelle** o anche i delicati **focchi di neve** ripieni di crema dalla ricetta segreta e il medaglione di cioccolato di Scaturchio, il **ministeriale**, farcito con un liquoroso composto di ricotta, frutta e nocciole.

**Struffoli**

Capparelli
Via dei Tribunali 325

**Susamielli**

Forno Moccia
S. Pasquale a Chiaia 21

**Roccocò**

Ranaldi
V.co Lungo del Gelso

**Mostaccioli**

Pasquale Colmayer
Via Pietro Giannone 1

**Raffioli**

Carraturo
Via Casanova 97

Il merito è degli antichi Greci. Leggenda vuole che portarono in città queste palline ricoperte di miele e non è un caso se la parola "strongoulos" significhi proprio "arrotondato". La ricetta è arrivata ai giorni nostri grazie alle monache dei conventi della Croce di Lucca e di Santa Maria dello Splendore. Nelle case napoletane si preparano queste sfere fritte, disposte a comporre scenografici ciambelloni impreziositi da "diavulilli" (confettini colorati) e canditi. Anche in versione da passeggio, grazie ai barattoli di Capparelli.

L'iconica forma a esse e pochi ingredienti: farina, mandorle, miele, zucchero e il "pisto", cioè il profumatissimo trito di cannella, noce moscata e chiodi di garofano che li rende unici. Sono i susamielli, biscotti natalizi che rimandano alle "sapienze", anch'essi biscotti, preparati dalle suore del monastero della Sapienza. In origine esisteva il susamiello "nobile", impastato con sola farina bianca, quello "per zampognari", con elementi di scarto, e quello con amarene, offerto ai religiosi. Oggi si gustano allo storico forno Moccia.

Era il 1320 quando le monache del Real Convento della Maddalena creavano il roccocò, il dolce monastico per eccellenza, un biscottone simile al susamiello, ma arricchito da arancia e cedro canditi. Sulle tavole delle feste, divide ogni famiglia in fazioni: con mandorle o senza, duro o morbido? Quello autentico è adatto ai denti più forti, ma tradizione vuole che venga inzuppato in un bicchiere di vino rosso o da dessert. Lo si trova inoltrandosi tra i vicoli dei Quartieri Spagnoli, all'antica e affascinante pasticceria Ranaldi.

Il nome deriva dall'originale preparazione contadina, che prevedeva - nelle numerose varianti di diverse zone del sud - l'aggiunta di mosto. Ma a Napoli in realtà non si sono mai preparati così. Qui profuma infatti di cacao e spezie, come la cannella, l'impasto dei mostaccioli, di forma romboidale e ricoperti di cioccolato, perfetti per accompagnare tutte le festività visto che si conservano a lungo. Si possono preparare morbidi e friabili oppure più compatti, duri quasi come se fossero un torrone. Tra i migliori, quelli di Pasquale Colmayer all'Arenaccia.

Sono nati dall'estro delle benedettine del Monastero di San Gregorio Armeno, nel cuore del centro storico: i raffioli, candida specialità preparata con una pasta simile al Pan di Spagna e ricoperta da una glassa bianca a base di zucchero. Di forma ellittica, la leggenda sulla nascita di questo dolce vorrebbe le monache interpreti in chiave dolce dei ravioli di pasta fresca diffusi nel nord Italia. Anche nella variante ripiena - di ricotta e gocce di cioccolato, che ricorda la cassata siciliana - i raffioli spiccano sui ricchi banconi della pasticceria Carraturo.

Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

LA BACHECA



Formazione, borse di studio e una casa di riposo per le fasce deboli
Il presidente dell'Ordine Santagada: siamo vicini a chi è in difficoltà



IL PROGETTO
Da sinistra
Raffaele
Marzano
e Vincenzo
Santagada,
consigliere
e presidente
dell'Ordine
dei farmacisti
di Napoli



FONDAZIONE
Ordine dei Farmacisti
della Provincia di Napoli

Sostienici con il Tuo 5x1000

Dona il tuo
5x mille

Fondazione solidale sfida dei Farmacisti

L'Ordine dei Farmacisti di Napoli inaugura una Fondazione per sostenere attività sociali e culturali e contribuire al mantenimento del patrimonio dei saperi professionali e al progresso della scienza farmaceutica. L'istituzione, voluta dal presidente Vincenzo Santagada, è nata per valorizzare la professione del farmacista e garantire anche una formazione moderna ed efficace che agevoli l'occupazione e avvantaggi gli utenti della farmacia. Una moderna governance sanitaria, la prevalente territorializzazione dei processi di cura, l'esigenza di servizi cognitivi ad elevato livello di specificità, le attività di prevenzione comprendenti la promozione dei corretti stili di vita e gli screening, la presa in carico del paziente per il potenziamento dell'aderenza alle terapie e della gestione delle cronicità sono al centro degli interessi della Fondazione. Sono previsti conve-

gni, riunioni, seminari sulle materie di interesse professionale e in tema di politica sanitaria nonché iniziative editoriali per contribuire al progresso scientifico-culturale della professione, anche attraverso borse di studio e di ricerca scientifica farmaceutica.

Inoltre è in cantiere la realizzazione di un centro ricreativo, culturale e di riposo per i farmacisti in difficoltà. Un polo di accoglienza che sarà anche un centro di scambio culturale. La Fondazione andrà a potenziare le iniziative già presenti sul territorio e a livello internazionale quali "Un Farmaco e Una Visita per Tutti", promosse dall'Ordine dei Farmacisti della provincia di Napoli insieme al cardinale Crescenzo Sepe, per sostenere le fasce deboli. L'iniziativa, attiva da 5 anni, è a carattere permanente quindi è possibile donare e raccogliere farmaci e dispositivi medici ogni giorno ne-

gli appositi contenitori posti dinanzi le farmacie. I due programmi hanno permesso fino ad oggi di distribuire farmaci per un valore di tre milioni di euro e di effettuare 8 mila visite gratuite. «Si continueranno a rafforzare le attività in corso - dichiara il presidente Santagada - con uno sguardo sempre più ampio al territorio napoletano afflitto da fasce di popolazioni sempre più fragili. I farmacisti si occupano ogni giorno del bene primario delle persone, la salute. Sguardo e braccia operative a sostegno delle fasce sociali deboli che in questo momento soffrono e subiscono la cosiddetta povertà sanitaria sono il primo passo - sottolinea Santagada - per ridare linfa materiale e spirituale alla società. Napoli ormai rappresenta un modello di raccolta e distribuzione farmaceutica su base volontaristica replicabile in tutta Italia».

MASTER di II livello GALENICA MAGISTRALE ed OFFICINALE

Scadenza del Bando **15 Gennaio**.



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI NAPOLI FEDERICO II
DIPARTIMENTO DI FARMACIA

Anno Accademico 2019-2020

MASTER di II livello Galenica Magistrale ed Officinale



Il Master si pone l'obiettivo di formare professionisti:

- esperti nel campo delle preparazioni galeniche magistrali ed officinali operanti nel settore pubblico e/o privato, nelle farmacie e nelle officine autorizzate all'allestimento di formulazioni farmaceutiche, fitoterapiche e/o a valenza salutistica
- esperti che possano svolgere un ruolo di consulenza a livello formulativo, esecutivo e di controllo di qualità delle formulazioni galeniche nel settore farmaceutico e salutistico

Percorso Formativo

Il Master si articola per 1500 ore (60 CFU) tra didattica frontale, esercitazioni di laboratorio, seminari e visite a scopo didattico presso officine farmaceutiche.

Destinatari

Il Master si rivolge ai laureati in Farmacia ed ai laureati in Chimica e Tecnologia Farmaceutiche (o in possesso di altra laurea afferente alla classe 14 S o LM13 o LM-09 o 9/5 ai sensi del DM del 9.7.2009 pubblicato su G.U. n.233 del 7.10.2009) che in relazione a formulazione ed allestimento di:

- preparati magistrali
- galenici officinali multipli
- prodotti salutistici
- medicinali omeopatici

saranno in grado di fornire un prodotto rispondente ai requisiti di qualità, efficacia e sicurezza nel rispetto della normativa vigente e potranno consigliarne le corrette modalità d'impiego.

Sede del corso

Le attività didattiche si svolgeranno presso la sede del Dipartimento di Farmacia utilizzando aule con attrezzature multimediali e laboratori didattici per lo svolgimento di esercitazioni pratiche a posto singolo.

Durata: 1 anno

Numero massimo di partecipanti: 35

Contributo: 2.500 euro



Per informazioni rivolgersi a
Prof.ssa Agnese Miro - Dipartimento di Farmacia
Tel. +39 081 678615 - email: miro@unina.it
Dott.ssa Michela Russo- Dipartimento di Farmacia
Tel. +39 081678658 - email: michela.russo@unina.it



CADUCEO D'ORO 2019 - PANEL DEGLI SPONSOR

Lunedì 16 Dicembre, ore 20.00 – Teatro San Carlo di Napoli

Si **ringraziano tutte le aziende** per la sensibilità avuta nel patrocinare questa cerimonia rivolta alla valorizzazione dell'intera Categoria e rendendo lo sforzo dell'Ordine per nulla oneroso.

CONTRIBUZIONI VOLONTARIE A FAVORE della MANIFESTAZIONE

in collaborazione con

