



AVVISO

Ordine

1. Ordine: Rinnovo organi Istituzionali
2. Ordine: Web TV e Convenzioni

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. L'Olio di palma fa male alla salute?
4. A cosa servono le caraffe filtranti?
5. L'obesità è ereditaria?
6. Perché nella corsa può comparire dolore a fianco e fegato?
- 7.



Prevenzione e Salute

8. RED BULL, ecco cosa accade al tuo corpo dopo averne bevuta una



Proverbio di oggi.....

Ssì comm' 'a furchett dint' 'o bbror, nunn sierv' 'a nnient

L'Olio di PALMA fa male alla Salute?

Qualche anno fa è nata una vera e propria guerra all'olio di palma, prima presente in numerosissimi prodotti, confezionati e non.

Che cos'è l'olio di palma?

L'olio di palma è un grasso di origine vegetale ottenuto dai frutti della palma da olio (*Elaeis guineensis*), specie appartenente alla famiglia delle *Arecaceae*.



Negli ultimi anni il prodotto è stato al centro della pubblica attenzione per l'ampio uso che ne viene fatto da parte dell'industria alimentare. Ha costi molto bassi e proprio per questo rappresenta circa il 30% della produzione mondiale di olio.

Il quantitativo di grassi saturi

Per quanto riguarda i rischi per la salute il problema consiste nel suo **elevato contenuto in grassi saturi, in particolare il palmitato**.

Rispetto ad altri olii, infatti, il quantitativo di grassi saturi raggiunge il 40-50% del totale e non è quindi indicato per coloro che soffrono di patologie cardiovascolari o hanno il colesterolo alto.

Non va però confuso con il ben peggiore olio di palmisti, derivato dal nocciolo del frutto della palma, nel quale gli acidi grassi saturi raggiungono oltre l'80% degli acidi grassi totali.

Tuttavia, secondo l'Istituto Superiore della Sanità i rischi associati al suo consumo non sarebbero superiori a quelli derivanti dal consumo di altre fonti di grassi saturi.

Tra l'altro, nella cucina occidentale raramente l'olio di palma è utilizzato "fine a se stesso": è più probabile trovarlo *nelle merendine confezionate, negli snack, nei biscotti* e sensibilmente meno nel cioccolato e nel gelato.

Le raccomandazioni nutrizionali restano quindi le stesse: non assumere più del 30-35% di grassi totali rispetto alle calorie giornaliere, con un 10% massimo riservato ai grassi saturi. (*Salute, Humanitas*)

SCIENZA E SALUTE**A COSA SERVONO LE CARAFFE FILTRANTI?**

Bere acqua, si sa, è fondamentale: dovremmo berne da un litro e mezzo a più di due litri al giorno a seconda delle caratteristiche, della stagione e delle perdite con il sudore di ciascuno.

Bere la giusta quantità di acqua serve ad assicurarci il corretto funzionamento del nostro organismo.

C'è chi compra bottiglie di plastica o di vetro, chi beve l'acqua del rubinetto, chi ha installato depuratori alla propria acqua domestica, chi ancora preferisce utilizzare le **caraffe filtranti**.

Ma cosa sono, di preciso, queste caraffe?

Quali sono i loro effetti sull'acqua e sul nostro corpo?

Ma soprattutto, bere acqua filtrata può creare danni al nostro organismo?

Lo abbiamo chiesto alla dottoressa [Manuela Pastore](#), dietista di Humanitas.

A COSA SERVONO LE CARAFFE FILTRANTI?

Le **caraffe** devono essere utilizzate solo su acqua già potabile, mentre non possono essere usate su acqua di pozzo o sorgenti se non sono state sottoposte ad analisi che ne certifichino la potabilità.

All'interno delle caraffe c'è una **cartuccia filtrante**, costituita da diversi materiali granulari, che trattengono i composti indesiderati dall'acqua che si versa nella caraffa.

In particolare **addolciscono l'acqua** che filtrano con uno scambio ionico, rimuovono calcio e magnesio e li sostituiscono con sodio e potassio.

Le caraffe di ultima generazione tendono a evitare di impoverire troppo l'acqua di elementi utili per la salute. Inoltre, il carbone attivo presente nella cartuccia trattiene eventuali tracce di inquinanti presenti nell'acqua:

- *solventi e triometani, pesticidi, idrocarburi, residui di farmaci.*

In generale le caraffe filtrano e trattengono facilmente le molecole più grosse e persistenti, mentre sono meno efficaci su elementi inquinanti più piccoli e solubili, come l'arsenico.

LE CARAFFE FILTRANTI SONO SEMPRE NECESSARIE SE SI VUOLE BERE L'ACQUA DEL RUBINETTO?

L'acqua dell'acquedotto può essere normalmente consumata così com'è: è controllata sistematicamente dagli acquedotti e dalle Asl (o Usl o ATS), deve rispettare limiti su oltre 30 parametri chimici e microbiologici, che la rendono sicura e adatta all'uso di tutta la famiglia.

In alcune zone la sua eccessiva durezza e il sapore di cloro scoraggiano a berla direttamente dal rubinetto: se il problema è dunque il gusto, una caraffa filtrante potrebbe essere un valido alleato.

Si può anche fare analizzare l'acqua di casa propria rivolgendosi al comune di appartenenza.

È bene ricordare che **il calcare non è dannoso per la salute, né causa calcoli renali**, come si crede.

QUANDO LE CARAFFE POSSONO FARE MALE?

Non fanno male se si utilizzano correttamente. Occorre fare molta attenzione alla manutenzione, evitando che l'acqua ristagni a lungo nella caraffa e rispettando scrupolosamente i tempi di sostituzione della cartuccia come indicato nelle istruzioni o sulla caraffa stessa.

Le nuove cartucce durano anche più di 30 giorni e devono essere correttamente smaltite nell'indifferenziata. Se le cartucce filtranti non si sostituiscono, possono non essere efficaci o addirittura nocive nel caso si sviluppi una proliferazione batterica che contamina l'acqua.

(Salute, Humanitas)



PREVENZIONE E SALUTE

L'OBESITÀ È EREDITARIA?



In Italia 1 bambino su 4 è clinicamente obeso ed è stato ampiamente dimostrato che i figli di genitori obesi o in forte sovrappeso hanno maggiore possibilità di diventare obesi a loro volta.

Questo può dipendere da una **moltitudine di fattori**: l'ereditarietà è fra questi?

Se i genitori sono obesi, il bambino non sarà automaticamente obeso, ma ha una maggiore probabilità di esserlo.

Ciò avviene per **tre fattori**.

- I. *Il primo è l'ambiente*: l'habitat in cui il bambino cresce è importantissimo, essendo i genitori obesi, l'ambiente sarà sicuramente obesogenico (abitudini alimentari errate, sedentarietà);
- II. *il secondo è la genetica* in quanto tale, che di certo è meno importante dell'ambiente. Tuttavia esiste una vera e propria trasmissione di geni che predispongono all'obesità.
- III. *Il terzo fattore, altrettanto importante del primo, è la trasmissione epigenetica dell'obesità*: se la madre concepisce e conduce la gravidanza in stato di obesità, trasmetterà al feto delle "impronte" cellulari che determineranno delle alterazioni metaboliche predisponenti all'obesità.

Diventare obesi se i propri genitori lo sono non è un destino ineluttabile: è una forte tendenza, che può essere contrastata **adottando fin da piccoli uno stile di vita diverso da quello familiare**, che comporti un'alimentazione sana ed equilibrata ed attività fisica abituale.

Per quanto possa sembrare semplice poi in effetti non lo è, sia per ostacoli di tipo socio-economico (le abitudini alimentari errate sono spesso molto più economiche), sia per ovvi ostacoli culturali.

Quello che sta accadendo in Italia è in ogni modo l'opposto: gli italiani sono una popolazione adulta abbastanza virtuosa (cioè siamo meno obesi di tanti nostri vicini europei) ma abbiamo molti più bambini obesi di altri paesi.

Quando si è clinicamente obesi?

L'obesità è una malattia che si caratterizza per un accumulo patologico di grasso corporeo con conseguenze importanti per lo stato di salute e la qualità di vita.

Il parametro oggi ancora utilizzato, anche se riconosciuto come insufficiente, è **l'indice di massa corporea** (BMI): quando questo è pari o superiore a 30 parliamo di obesità.

Dove si accumula il grasso?

Coloro che soffrono di obesità hanno una conformazione fisica che permette di fare una distinzione approssimativa ma efficace:

- alcuni obesi hanno braccia e gambe magre, ma tendono ad accumulare grasso **all'interno dell'addome** (*adipe viscerale, oppure obesità androide*).
- Altri tendono a ingrassare in maniera diversa, con una distribuzione sottocutanea del grasso (*adipe periferico, oppure obesità ginoide*).

A parità di peso e di altezza, due persone possono avere una diversa distribuzione del grasso, che si traduce in un diverso rischio cardiovascolare.

L'obesità androide si definisce come "addominale" o "centrale" o "a mela", l'obesità ginoide viene definita "periferica" o "a pera". Il fisico a mela avrà, appunto, maggior grasso a livello addominale, mentre il fisico a pera tenderà ad accumulare su fianchi, glutei e cosce.

Le persone obese corrono rischi differenti a seconda della localizzazione del tessuto adiposo

Chi tende ad accumulare grasso sull'addome ha più probabilità di sviluppare malattie cardiovascolari rispetto a una persona che abbia una distribuzione del grasso più localizzata sui fianchi.

Questo significa che per quanto grasso è presente sul **girovia**, altrettanto grasso è presente intorno al cuore e agli organi interni, un'indicazione preziosa per farci rendere conto della salute cardiovascolare.

Il **grasso addominale** si associa a *diabete, ipertensione arteriosa, apnee notturne, aumento dei trigliceridi e bassi livello di colesterolo buono (HDL)*, e quindi a una maggiore predisposizione a ictus ed infarto. Nell'obesità, accanto al maggiore rischio cardiovascolare, noto da sempre, è ormai evidente un maggiore rischio di tipo oncologico, non per tutti i tumori, ma per quelli in qualche modo ormonosensibili (mammella, endometrio, colon pancreas). (*Salute, Humanitas*)

SCIENZA E SALUTE

PERCHÉ NELLA CORSA PUÒ COMPARIRE DOLORE A FIANCO E FEGATO?

Il “dolore al fianco del runner” è un dolore tipico che può comparire, almeno una volta, nella zona del fegato degli appassionati della corsa sia che si tratti di corridori amatoriali, cioè chi pratica la corsa saltuariamente come attività fisica per mantenersi in forma, sia che si tratti di runner, cioè di professionisti che corrono le maratone o le lunghe distanze come le ultra maratone.

Il **dolore al fianco** destro dove si trova il **fegato** è un tipo di **dolore** che può insorgere soprattutto durante l'allenamento o la **corsa** di medio-alta intensità, anche se non c'è alcuna relazione dimostrata tra **dolore al fianco** e l'essere più o meno allentati in uno sport come la **corsa**.

Può capitare quindi che durante la **corsa** anche il runner più allentato possa sentire un **dolore al fianco** e pensare che sia riferito al **fegato** perché compare nell'area sottocostale destra. La causa potrebbe essere dovuta :



all'accumulo di sangue che si ha a livello epatico in seguito allo sforzo fisico durante la corsa – spiega il dr R. Ceriani, specialista in Medicina Generale ed Epatologia di Humanitas.

L'aumento dell'afflusso di sangue è legato alla difficoltà del ritorno venoso al cuore destro che porta il fegato a “gonfiarsi”, si distende la membrana che lo ricopre, detta membrana glissoniana, che è innervata, determinando così un **dolore al fianco** che talvolta è così acuto da dare la sensazione di “togliere il fiato” costringendo il runner a rallentare l'intensità della **corsa** o addirittura fermarsi.

Anche il diaframma, ovvero il muscolo che divide il torace dall'addome, potrebbe essere coinvolto nell'insorgenza del **dolore al fianco** del runner soprattutto in seguito ad una respirazione non corretta ed affannosa che determina stiramento e quindi infiammazione dei ligamenti diaframmatici.

Generalmente è *sufficiente diminuire lo sforzo* e quindi rallentare l'intensità della **corsa** o fermarsi per qualche minuto perché il **dolore** gradualmente scompaia.

Se il disturbo dovesse protrarsi a lungo dopo lo sforzo fisico è utile invece sottoporsi ad una visita medica ed a eventuali approfondimenti diagnostici per la valutazione dello stato di salute del fegato.

La visita medica può aiutare ad escludere anche altre cause correlate al **dolore al fianco** come la:

- ✓ **presenza di calcoli in colecisti,**
- ✓ **duodenite,** cioè la presenza di un'infiammazione nel duodeno ovvero il tratto più alto dell'intestino tenue o infiammazioni intestinali.

(*Salute, Humanitas*)

PREVENZIONE E SALUTE**RED BULL, ecco cosa accade al tuo corpo dopo averne bevuta una**

Uno studio ha svelato i tempi necessari al nostro corpo per "smaltire" la caffeina contenuta negli energy drink

La **Red Bull** è ormai una bevanda fondamentale per chi deve stare per lunghe ore concentrato. Studenti universitari, lavoratori notturni e anche molti atleti ricorrono al famoso energy drink per tenersi svegli e attenti.

**Ma cosa c'è dentro una RED BULL?
Che effetti produce sul corpo di chi la assume?**



Ecco i punti che spiegano minuto dopo minuto le fasi di assunzione del nostro organismo delle sostanze presenti nella Red Bull:

- 1. Dopo 10 minuti:** Dopo aver consumato un energy drink ci vogliono circa 10 min. perché la caffeina entri in circolo. Il battito cardiaco si velocizza e la pressione aumenta.
- 2. 15-45 minuti dopo:** È il momento in cui il livello di caffeina nel vostro sangue è più alto. Appena lo stimolante inizia ad avere effetto vi sentite più vigili, assistendo a miglioramento della vostra capacità di concentrazione.
- 3. 30-50 minuti dopo:** L'assorbimento della caffeina è concluso, il vostro fegato reagisce assorbendo più zuccheri dal sangue.
- 4. Un'ora dopo:** Il vostro corpo subisce un crollo del livello degli zuccheri e soffre le conseguenze della fine dell'effetto della caffeina. Iniziate a sentirvi stanchi e ad aver meno energia a disposizione.
- 5. 5-6 ore dopo:** È il giro di boa della permanenza nel vostro corpo della caffeina: ci vogliono cioè 5-6 ore per ridurre il livello di caffeina contenuta nel sangue del 50%. Le donne che assumono la pillola anticoncezionale hanno bisogno del doppio del tempo perché il loro corpo smaltisca la stessa quantità di caffeina.
- 6. 12 ore dopo:** È il tempo di cui necessita la maggior parte delle persone per smaltire interamente la caffeina contenuta nel sangue. Il tempo necessario per completare questo processo è legato a molti fattori, tra cui l'età e l'attività svolta.
- 7. 12-24 ore dopo:** Essendo la caffeina una droga, chi la assume regolarmente può accusare sintomi di crisi d'astinenza 12-24 ore dopo l'ultima dose, come ad esempio mal di testa, irritabilità e costipazione.
- 8. 7-12 giorni dopo:** Gli studi hanno dimostrato che questo è il momento in cui il vostro corpo si abitua ai livelli di caffeina regolarmente assunti. Questo significa che vi state abituando a questi dosaggi e che proverete effetti meno intensi all'assunzione della prossima dose.

Ma non sono solo questi i problemi. Dietro gli effetti "miracolosi" delle energy drink, ci sarebbero alcuni **rischi** per i consumatori. Secondo alcuni assumere caffeina attraverso queste bevande è assolutamente sbagliato. Il motivo è quello della presenza "allarmante" di grandi quantità di zuccheri.

Non solo. Perché a preoccupare lo studioso è anche l'**acidità** di queste bevande. La Red Bull, ad esempio, ha un pH di 3.3, lo stesso - per intenderci - che ha l'aceto. Il tutto sembra essere una combinazione perfetta - ha aggiunto l'esperto - "per corrodere lo smalto dei denti, causando carie e problemi anche più seri".

Rischi, dunque, cui bisogna aggiungere la possibilità che gli energy drink come la Red Bull ci rendano meno capaci di pensare in maniera creativa. E chi deve rimanere sveglio la notte si prenda un **bel caffè**, ma con moderazione. (*Salute, Il Giornale*)

Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

LA BACHECA



CONVOCAZIONE ASSEMBLEA PER RINNOVO CONSIGLIO DIRETTIVO E COLLEGIO REVISORI DEI CONTI



Le votazioni si svolgeranno presso la sede dell'Ordine, Via Toledo 156-Napoli:

Le **disposizioni**, le **procedure** e le **modalità** per lo svolgimento delle elezioni di rinnovo degli organi istituzionali dell'Ordine sono consultabili sul **sito dell'Ordine** nella sezione Amministrazione Trasparente/Disposizioni Generali.

<http://www.ordinefarmacistinapoli.it/news/2793-speciale-elezioni>

SI RAMMENTA AGLI ISCRITTI CHE È CONVOCATA L'ASSEMBLEA ELETTORALE PER IL RINNOVO DEL CONSIGLIO DIRETTIVO E DEL COLLEGIO DEI REVISORI DEI CONTI DELL'ORDINE DEI FARMACISTI DELLA PROVINCIA **DI NAPOLI** **PER IL QUADRIENNIO 2021 – 2024.**

LE VOTAZIONI SI SVOLGERANNO:

Prima convocazione:

- ❖ Sabato 19 Settembre dalle ore 8.00 alle ore 18.00
- ❖ Domenica 20 Settembre dalle ore 8.00 alle ore 18.00
- ❖ Lunedì 21 Settembre dalle ore 8.00 alle ore 18.00

Seconda convocazione

- ❖ Sabato 26 Settembre dalle ore 8.00 alle ore 18.00
- ❖ Domenica 27 Settembre dalle ore 8.00 alle ore 18.00
- ❖ Lunedì 28 Settembre dalle ore 8.00 alle ore 18.00

QUALORA NON SI RAGGIUNGA IL NUMERO LEGALE, L'ASSEMBLEA ELETTORALE È CONVOCATA IN **TERZA CONVOCAZIONE** NEI GIORNI:

- ❖ **Sabato 3 Ottobre dalle ore 8.00 alle ore 18.00**
- ❖ **Domenica 4 Ottobre 2020 dalle ore 8.00 alle ore 18.00**
- ❖ **Lunedì 5 Ottobre 2020 dalle ore 8.00 alle ore 18.00**



ORDINE
DEI FARMACISTI
DELLA PROVINCIA
DI NAPOLI

Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli: la Web-TV

Web TV dell'Ordine dei Farmacisti della provincia di Napoli.

I video, le rubriche e i servizi della Web TV dell'Ordine, per raccontare attraverso le immagini la Categoria, le iniziative e gli eventi più importanti.



Come seguire la WEB-TV

: collegarsi sul Portale Istituzionale

www.ordinefarmacistinapoli.it/ sezione NEWS / Web Tv Ordine Farmacisti della provincia di Napoli

Di lato
il panel di
alcuni servizi
effettuati:

WEB TV - Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

	Manovre di rianimazione in caso di morte improvvisa post Covid -19 https://youtu.be/FCT5mYMvfR4		Iniziativa Ordine sulla pandemia da Covid -19 https://youtu.be/OY6j0KjWvaE
	COVID - 19: I farmacisti Napoletani in prima linea. Intervista al prof. G. Tarro https://youtu.be/UQL5TLecjEI		Ordine Farmacisti Napoli - Regione Campania: Cannabis Terapeutica - Preparazione https://youtu.be/sM1_ukkAH18
	Le Ispezioni in Farmacia https://youtu.be/y816nv_aLYw		ENPAF: La Previdenza dei Farmacisti https://youtu.be/pMPFhvrIGGQ
	ENPAF: L'assistenza dei Farmacisti https://youtu.be/r3HGktr4fT4		Cerimonia Caduceo d'Oro 2018 https://youtu.be/drErXFxzVCg
	TG3: Una Visita per Tutti https://youtu.be/VQFLZFngT_E		La fatturazione Elettronica https://youtu.be/LNO1NUBhvY4
	Vaccini Obbligatori e Raccomandati https://youtu.be/duJNT4XNAog		Vaccino Antinfluenzale 2018-2019 https://youtu.be/LBuMgbxvSUQ
	Manovre salvavita e defibrillatore semiautomatico: ruolo del farmacista https://youtu.be/T-rJGbCEQfY		DDL Concorrenza: cosa fare? https://youtu.be/njF76z3n1Ls
	TG3: Una Visita per Tutti https://youtu.be/tzI9LrOgviY		WEB TV: Annuncio nascita https://youtu.be/7vfOKGwuAfc

il link del sito dove poter visionare gli eventi.

<http://www.ordinefarmacistinapoli.it/web-tv-ordine-farmacisti-della-provincia-di-napoli>



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
 <p>http://tufano.euronics.it/</p>	 <p>OTOFARMA s.p.a Per le Farmacie italiane http://www.otofarma.it/</p>
 <p>arcangelo.viticchio@libero.it</p>	 <p>http://www.centroflegreo.net/ http://www.centrofutura.net/ http://www.centromanzoni.com/ http://www.therapicenter.it/</p>
 <p>http://www.centroathenanapoli.it/</p>	 <p>www.backoffice.rent info@backoffice.rent</p>
 <p>www.real-luxury.it/ info@real-luxury.it</p>	 <p>www.elettroconsult.it/ info@elettroconsult.it</p>
 <p>http://www.teatrosancarlo.it/ biglietteria@teatrosancarlo.it</p>	 <p>www.edilker.it amministrazione@edilker.it</p>
 <p>www.casanovanapoli.it amministrazione@casanovanapoli.it</p>	 <p>http://www.archilegno.eu/</p>
 <p>www.remax.it/ cpalisi@remax.it</p>	 <p>www.tufanogomme.com info@tufanogomme.com</p>
 <p>www.enb.company divisione@enb.company</p>	