



AVVISO

Ordine

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

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. L'insonnia dipende (anche) da quello che MANGI
4. Ritrovare l'affinità Sessuale dopo un tumore: ecco come



Prevenzione e Salute

5. Attività fisica, lo sai che al cuore piace costante e aerobica?
6. Ho il diabete: quali cibi posso mangiare e quali No?
7. La dieta iperproteica? A lungo andare fa ingrassare
8. Melanoma, ABCDE: le cinque regole per riconoscere i nei sospetti

GUACCI.
LA DISTRIBUZIONE FARMACEUTICA
AL SERVIZIO DELLE
FARMACIE INDIPENDENTI.

Frosinone Nola Barletta

www.guacci.it

Proverbio di oggi.....

Meglio murí sazzio ca campà diúno.

ATTIVITÀ FISICA, LO SAI CHE AL CUORE PIACE COSTANTE E AEROBICA?

*Non è una novità che per mantenere il **cuore** in salute faccia bene evitare la sedentarietà e praticare **attività fisica**.*

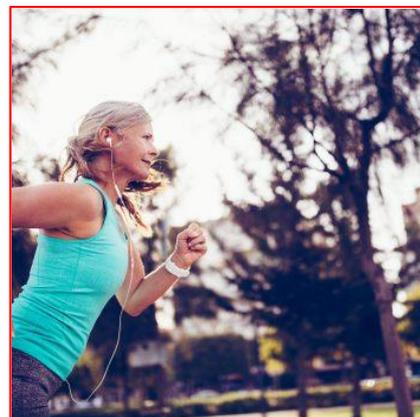
Se praticata in maniera **costante** e **aerobica** – spiega il dottor [Alessio Cappelleri](#), cardiologo di Humanitas – ha **benefici sulla riduzione del rischio cardiovascolare** sia nelle persone sane sia in quelle cardiopatiche.

Sebbene non siano chiari i meccanismi che rendono l'attività fisica uno strumento di prevenzione nelle patologie cardiovascolari, tuttavia sappiamo di sicuro che l'attività fisica praticata regolarmente, provoca da un lato, una diminuzione della frequenza cardiaca a riposo con il conseguente calo del consumo di ossigeno miocardico, cioè da parte del cuore, e della pressione arteriosa sistemica; dall'altro, fornisce un aumento della gittata cardiaca e della forza di contrazione miocardica.

Inoltre, soprattutto l'attività aerobica, come per esempio, camminare, correre, nuotare, andare in bicicletta, aumenta la formazione locale e sistemica di un importante vasodilatatore, il **nitrossido di azoto (NO)**, che fornisce un importante aiuto nella vasodilatazione delle arterie e nella diminuzione dei valori della pressione arteriosa.

Per questo motivo, l'esercizio fisico è considerato uno dei cardini su cui si basa la terapia non farmacologica nelle cardiopatie.

(Salute, Humanitas)



SCIENZA E SALUTE**L'INSONNIA dipende (anche) da quello che MANGI**

Ciò che mangiamo può influire sulla qualità e sulla quantità del sonno molto più di quanto pensiamo.

Chi soffre di insonnia e ha difficoltà ad addormentarsi, a mantenere costante il proprio sonno o tende a svegliarsi più volte nel corso della notte, potrebbe risolvere il proprio problema prestando attenzione a cosa mangia, specie prima di andare a dormire.

Ci sono cibi, infatti, che favoriscono la produzione della melatonina, l'ormone adibito al mantenimento e al ristabilimento del corretto equilibrio tra sonno e veglia.

Dove possiamo trovare la melatonina? Quali cibi conciliano il sonno?

QUALI DISTURBI CAUSA LA MANCANZA DI SONNO?

Dormire è un bisogno primario dell'organismo e i suoi benefici sono tantissimi. La mancanza di sonno, che in Italia coinvolge tra i 12 e i 15 milioni di persone, è connessa allo sviluppo di disturbi diversi, come l'astenia (una stanchezza spossante) e un'eccessiva sonnolenza diurna; può provocare ansia, depressione e forte irritabilità, oltre che disturbi all'umore. Sul lavoro la mancanza di sonno influisce con disturbi dell'attenzione, della concentrazione e della memoria.

Le cause all'origine del disturbo possono essere *neurologiche, psichiatriche, ambientali, genetiche*, ma possono anche derivare da **cattive abitudini alimentari**. A venirci in aiuto è la melatonina, l'ormone del relax.

CHE COS'È LA MELATONINA?

La melatonina è un ormone prodotto dalla ghiandola pineale o epifisi, che ha la funzione di regolare il ciclo sonno veglia. Il consumo di alimenti contenenti melatonina, anche se in piccole dosi, aumenta in modo significativo la quantità di ormone nell'organismo. Un esempio? Bastano un paio di bicchieri di frullato d'ananas per aumentare di oltre il 100% la concentrazione di melatonina nel sangue.

Fondamentale per produrre la melatonina è la **serotonina**, neurotrasmettitore che stimola il rilassamento.

QUALI SONO I CIBI CHE CONTENGONO PIÙ MELATONINA?

Per contrastare l'insonnia servono **cibi che contengono melatonina**, principalmente di origine vegetale, e alimenti ricchi di **triptofano**, l'aminoacido precursore della melatonina. La melatonina viene prodotta dal nostro corpo, perciò è già presente; il *triptofano invece va assunto attraverso l'alimentazione*.

Troviamo una notevole quantità di melatonina in cibi come il **mais, l'avena, il riso integrale, le ciliegie, le mandorle, i ravanelli, i pomodori, o l'ananas**. Il triptofano è presente nel latte e nei formaggi, nel farro, nei legumi come piselli, fagioli, soia e fave, nelle uova, negli asparagi, nel cioccolato.

QUALI ALTRE SOSTANZE CONCORRONO NEL BUON RIPOSO?

La **vitamina B6** è indispensabile per la sintesi della melatonina: si trova

- nei cereali e nelle farine integrali, nelle lenticchie, nel latte, nella frutta secca, nell'avocado, nel lievito di birra.

Anche il **calcio e il magnesio**, due sali minerali importantissimi, sono necessari per favorire la produzione di melatonina. Troviamo il calcio in alimenti come i *formaggi, il latte, lo yogurt, le verdure a foglia verde come spinaci, bietole, rucola e il tofu*.

Il magnesio è presente in alte dosi nelle mandorle, nei cereali integrali, nei piselli e fagioli, nel cacao amaro, nei germogli di soia, negli spinaci e nelle bietole: in particolare, il magnesio rilassa la muscolatura e riduce i livelli di adrenalina, l'ormone che ci tiene svegli.

È VERO CHE GLI ALCOLICI CONCILIANO IL SONNO?

“Sfatiamo questo mito». **“Gli alcolici, oltre il mezzo bicchiere, non conciliano il sonno, ma anzi favoriscono i risvegli notturni.** Stesso effetto è dato dall'aceto di vino”. (*Salute, Humanitas*)

SCIENZA E SALUTE**Ritrovare l'affinità Sessuale dopo un tumore: ecco come**

Il timore di non essere attraente nasce più dalla mancata accettazione della propria immagine che da un problema di coppia. I consigli per superare queste difficoltà

A dispetto di quel che si può pensare, diversi studi hanno mostrato che per la gran parte degli uomini la **perdita di un seno** o la sua **alterazione** è quasi irrilevante in confronto al valore di avere ancora al proprio fianco la **persona che amano**.

Spesso il timore di non essere **attraente** e **desiderata** nasce più dalla **mancata accettazione** della propria **immagine corporea** che da un effettivo problema con il partner.

È su questo che bisogna lavorare, tenendo conto che proprio il compagno può rappresentare un prezioso aiuto nel processo di accettazione e di costruzione della nuova immagine di sé.

Nonostante i nostri sforzi io e il mio **partner** non riusciamo a ritrovare l'**affinità sessuale**.

Se ci si rende conto di avere difficoltà con la vita sessuale, è bene chiedere aiuto richiedendo una **consulenza sessuologica**.

Si tratta di un intervento che può essere rivolto sia al singolo sia alla coppia e ha come obiettivo di offrire un supporto per comprendere le difficoltà sessuali nelle loro **componenti fisica, psicologica e relazionale**, e per trovare una soluzione che possa diminuire il disagio.

Il più delle volte si tende a non chiedere aiuto per questo tipo di problemi, ma la relazione sessuale è un aspetto molto importante nella **vita di coppia** e non risolvere i problemi in questa sfera può avere ripercussioni importanti per la stabilità della famiglia e per il **benessere** di entrambi i componenti.

(Salute, Fondazione Veronesi)

**PREVENZIONE E SALUTE****HO il DIABETE: QUALI CIBI POSSO MANGIARE e quali NO?**

I consigli sugli alimenti da portare a tavola (e quelli da evitare) se si è diabetici dal manuale «Alimentazione e Salute»

Nel **diabete di tipo 2**, a causa di una serie di fattori tra i quali anche una alimentazione scorretta, si verificano problemi nell'utilizzo degli **zuccheri (carboidrati)** da parte dell'organismo che portano come conseguenza un aumento dei livelli di glucosio nel sangue (**iperglicemia**).

Chi soffre di questo disturbo deve quindi tenere sotto stretto controllo la propria alimentazione, facendo attenzione alla **quantità** e alla **qualità** dei carboidrati consumati.

Il **medico di base** o lo **specialista** sapranno dare consigli personalizzati per gestire la situazione, ma in linea generale è bene tener presente che la **perdita di peso** rappresenta un passo importante per far rientrare il problema almeno nelle sue fasi iniziali. Per raggiungere questo risultato si può iniziare con una riduzione delle calorie giornaliere - tagliarne 400 o 500 al giorno può bastare - e un aumento dell'**attività fisica**.

Per quanto riguarda più in dettaglio il **piatto**, invece, è opportuno limitare gli **zuccheri semplici**, assorbiti rapidamente dall'organismo, come quelli contenuti nei **dolci** o nelle **bevande zuccherate**, preferendo quelli complessi a lento assorbimento e le **fibre** (che fanno parte della categoria carboidrati) contenute nella **verdura**. Un'altra strategia potenzialmente utile consiste nel suddividere le calorie e i nutrienti giornalieri in **5 o 6 pasti**, in modo da evitare picchi eccessivi di zucchero nel sangue.

(Salute, Fondazione Veronesi)



PREVENZIONE E SALUTE

LA DIETA IPERPROTEICA? A LUNGO ANDARE FA INGRASSARE

Invece un regime alimentare a basso contenuto di proteine fa perdere peso e riduce rischio di diabete di tipo 2

Anche se all'inizio aiuta a perdere qualche chilo, a LUNGO ANDARE la dieta iperproteica fa INGRASSARE.

È quanto emerge da uno studio pubblicato sulla rivista *Cell Reports* dai ricercatori della Washington University di St. Louis (Usa) e dell'Università del Wisconsin di Madison

(Usa). Secondo gli esperti, il dimagrimento determinato da questo regime alimentare, che prevede un *ridotto contenuto di carboidrati e un elevato apporto di proteine*, è **provvisorio**.

➤ **Dopo qualche mese, porta ad accumulare più chili di quelli persi.**

Durante la ricerca, gli autori hanno condotto due esperimenti.

Nel corso del primo hanno nutrito due gruppi di topi con due diete differenti.

1. La prima prevedeva un **maggior apporto di cibo** ed era costituita per il 7% da proteine.
2. Nella seconda, invece, la **quantità di proteine raggiungeva il 21%**.

Dopo due mesi, gli esperti hanno osservato che i roditori appartenenti al primo gruppo, nonostante avessero consumato quotidianamente più cibo e svolgessero la stessa attività fisica, **erano più magri** di quelli che avevano seguito l'alimentazione iperproteica.

Inoltre, presentavano un *minor rischio di sviluppare il diabete*.

Successivamente, gli scienziati hanno coinvolto 38 persone di mezz'età in sovrappeso o lievemente obese. Anche in questo caso, i partecipanti sono stati suddivisi in due gruppi:

- 19 hanno seguito un regime alimentare costituito per circa il **50% da proteine**,
- gli altri 19 hanno osservato una dieta a **basso contenuto proteico**, dove le proteine si attestavano tra il 7 e il 9%.

Dopo 43 giorni, è emerso che i membri del secondo gruppo mostravano una **significativa perdita di peso** (in media di 2,6 kg) rispetto a chi aveva consumato la dieta ricca di proteine.

Inoltre, ridurre l'apporto proteico aveva determinato ulteriori benefici:

- aveva diminuito i livelli di glicemia nel sangue e abbassato il rischio di ammalarsi di **diabete di tipo 2**.

“Una dieta più ricca di proteine induce una lieve perdita di peso nei primi 6 mesi, ma a 12 o 24 mesi il vantaggio si perde.

Non fa bene **né l'eccesso né un difetto** di proteine, poiché servono per ricostituire le cellule.

Diciamo che le linee guida consigliano tra il 12 e il 18% di proteine sull'energia giornaliera.

Ma è meglio stare sul limite basso, anche attorno al 10%.

Ridurre le proteine infatti fa perdere peso e massa grassa, con una riduzione significativa della **glicemia**”.

(Salute, Il sole 24 ore)



PREVENZIONE E SALUTE

MELANOMA, ABCDE: le cinque regole per riconoscere i nei sospetti

*Quali sono le regole per tenere la propria **pelle** sotto controllo? Chi vuole curare la propria salute sa bene quanto sia importante conoscere i concetti fondamentali di prevenzione, screening e stile di vita sano: imparare a comprendere gli errori che facciamo è il primo passo per impostare in modo intelligente la propria vita, ridurre al minimo le possibilità di ammalarsi e minimizzare i danni se questo si verificasse.*

Il libro “**Non aspettare**”, scritto dal professor Armando Santoro, direttore del nostro Cancer Center dell’ospedale Humanitas, e dalla dottoressa Lidia Rota, Responsabile del Centro di Prevenzione Cardiovascolare di Humanitas, affronta queste questioni.

E DUNQUE COSA FARE PER PROTEGGERE LA SALUTE DELLA PROPRIA PELLE?

“**Non aspettare**” è un’utile guida per chiunque voglia saperne di più su cosa fare per cercare di mantenersi in salute più a lungo possibile, basato su consigli pratici e spiegazioni semplici e dirette.



“Qualsiasi cambiamento di forma, dimensione, colore o posizione di un neo o di una qualsiasi macchia cutanea dovrebbe essere motivo per una visita specialistica: un dermatologo è perfettamente in grado di riconoscere una lesione sospetta, per la quale sono necessarie ulteriori indagini.

Per individuare le lesioni da sottoporre all’attenzione dello specialista, i dermatologi consigliano di usare la cosiddetta “**Regola ABCDE**”

(**A**= asimmetria, **B** = bordi irregolari, **C** = colore, **D** = dimensioni, **E** = evoluzione), che spiega come riconoscere i nei e le macchie “normali” da quelle “sospette”.

Le caratteristiche descritte non devono per forza essere tutte presenti contemporaneamente: potrebbe essere sufficiente uno di questi elementi per giustificare una visita con uno specialista.

Regole **ABCDE** per la diagnosi clinica di **melanoma**

- **A** come Asimmetria: I **melanomi** sono di solito asimmetrici. Una metà della macchia cutanea potrebbe essere più grande dell’altra.
- **B** come Bordi: I bordi del **melanoma** sono irregolari, “a carta geografica”, al contrario di quelli dei normali nei.
- **C** come Colore: Il **melanoma** è spesso policromo, ovvero presenta colori diversi come nero, bruno, rosso e rosa.
- **D** come Dimensione: Una lesione cutanea sospetta che abbia un diametro superiore ai 6 millimetri deve essere verificata da uno specialista.
- **E** come Evoluzione: La lesione cutanea che tenda a modificare la propria forma, il colore o la superficie dovrebbe essere ritenuta sospetta e da verificare.”

(Salute, Humanitas)

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 |
|---|--|
|  http://tufano.euronics.it/ |  OTOFARMA s.p.a Per le Farmacie italiane http://www.otofarma.it/ |
|  Assicurazioni Vima sas del dott. Arcangelo Viticchio & C. arcangelo.viticchio@libero.it |  http://www.centroflegreo.net/ http://www.centrofutura.net/ http://www.centromanzoni.com/ http://www.therapiccenter.it/ |
|  CENTRO ATHENA NAPOLI http://www.centroathenanapoli.it/ |  BACKOFFICE RENT www.backoffice.rent info@backoffice.rent |
|  RealLuxury NAPOLI www.real-luxury.it/ info@real-luxury.it |  Elettroconsult s.r.l. CONSULENZE E SERVIZI INDUSTRIALI www.elettroconsult.it/ info@elettroconsult.it |
|  TEATRO DI SAN CARLO 1737 http://www.teatrosancarło.it/ biglietteria@teatrosancarło.it |  SCOGNAMIGLIO EDILKER s.r.l. MATERIALI - TAVOLINI - STUCCO COLON - PAVIMENTI - BASTONINI - DISSECCANTI - ARREDI BASSI www.edilker.it amministr@edilker.it |
|  CASA NOVA nel cuore delle case www.casanovanapoli.it amministr@casanovanapoli.it |  archilegno® progetti e arredamenti su misura http://www.archilegno.eu/ |
|  RE/MAX ADVISOR www.remax.it/ cpalisi@remax.it |  TUFANO GOMME L'UNICA SEDE STORICA DAL 1961 ARZANO www.tufanogomme.com info@tufanogomme.com |
|  ENB BROKERAGGIO ENERGETICO www.enb.company divisione@enb.company | |