



AVVISO

Ordine

1. Quota iscrizione 2022
2. Corso di Rianimazione Cardio-Polmonare e Defibrillazione Cardiaca Precoce Semiautomatica

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. I disturbi del sonno in primavera
4. Ginocchia e artrosi, la corsa come farmaco antinfiammatorio?



Prevenzione e Salute

5. Mangiare peperoncino allunga la vita (e protegge il cuore)
6. Fumo: i rischi per le ossa
7. Vene varicose, come riportarle al giusto calibro.



Proverbio di oggi.....

'O pietto forte vence 'a mala sciorta

MANGIARE PEPERONCINO ALLUNGA LA VITA (E PROTEGGE IL CUORE)

Secondo uno studio pubblicato su Plos One con il consumo della spezia piccante cala del 13% la mortalità per malattie cardiache e ictus

Saranno contenti gli amanti dei cibi piccanti.

Il peperoncino rosso (*red hot chili pepper*) non solo aiuta a dimagrire, ma fa bene anche al cuore:

- *il consumo abituale (almeno una volta al mese) è associato a una riduzione del 13% della mortalità generale, e in particolare per quanto riguarda ictus e malattie cardiache.*



I BENEFICI DEL PEPERONCINO

A che cosa si devono i benefici del peperoncino? Il merito è della **capsaicina**, il suo principale componente dal gusto piccante capace di innescare la perdita di peso **accelerando il metabolismo e in grado di modulare il flusso sanguigno coronarico.**

Non solo, il peperoncino rosso piccante possiede anche

- ✓ **proprietà antibatteriche** che possono influire, indirettamente, sulla flora intestinale,
- ✓ contiene **sostanze nutrienti**, come vitamina B, C e pro-vitamina A, che contribuiscono ad avere un effetto protettivo.

Tutte caratteristiche che porterebbero i consumatori di peperoncino a vivere più a lungo.

«Sulla base dei risultati dello studio, potrebbe essere possibile affermare che il consumo del peperoncino o di cibo piccante potrebbe diventare una raccomandazione dietetica». Gli stessi autori ammettono però che servono altri approfondimenti anche per consigliare un cambio di stile alimentare perché lo studio è osservativo. (*Salute, Humanitas*)

SCIENZA E SALUTE

I DISTURBI DEL SONNO IN PRIMAVERA

Sappiamo bene quanto il sonno sia fondamentale per la salute e per il nostro benessere.

Tuttavia, ci sono alcuni periodi in cui è particolarmente comune soffrire di **disturbi del sonno**. Insonnia, ma anche mal di testa al risveglio o sensazione di non aver riposato abbastanza sono condizioni che possono accentuarsi con l'arrivo della **primavera**.

Come mai succede?

Disturbi del sonno e primavera: “colpa” della melatonina

In primavera, l'aumento delle ore di luce e l'allungamento in generale delle giornate causano un'**alterazione nella produzione di melatonina**, l'ormone prodotto dalla ghiandola pineale o epifisi, che ha appunto la funzione di regolare il ciclo sonno veglia.

Se la melatonina non viene secreta nel modo e nella quantità corretta, il risultato potrebbe causare sia la difficoltà di addormentarsi (un'**insonnia iniziale**), sia un sonno disturbato da continui risvegli (**insonnia tardiva**). La melatonina viene prodotta in generale tra le 2 e le 4 del mattino, in modo da poter evitare i risvegli notturni e mantenere costante il tempo del sonno – che, ricordiamolo, negli adulti dovrebbe durare tra le 7 e le 9 ore.

Se il sonno è frammentato, interrotto da continui risvegli, il risultato non intaccherà soltanto il sentirsi stanchi l'indomani, ma avrà risvolti negativi anche sull'umore e sulla salute in generale.

La mancanza di sonno, quindi influisce pesantemente sulla condizione fisica e mentale, sull'efficienza professionale e sulle relazioni personali.

Insonnia e stress: un legame da non sottovalutare

Tutte quelle emozioni che viviamo durante il giorno, o che magari non esprimiamo, possono accompagnarci durante la notte. A partire dallo **stress e dall'ansia**, in grado di influire sul sonno attivando meccanismi a livello ormonale, che a loro volta **interferiscono con l'azione della melatonina**, tenendoci svegli.

Mal di testa al risveglio: comune anche in primavera

Il sonno, quando influenzato dallo stress e dall'accumulo di preoccupazioni, spesso potrebbe sfociare in un **mal di testa al risveglio**. Può capitare, e per aiutare a dormire bene si possono provare **integratori**, ad es. di passiflora, valeriana, camomilla magnesio, lavanda, melatonina. In alcuni casi il medico potrebbe consigliare prodotti più forti, per un breve periodo: ad es. i sedativi-ipnotici come le **benzodiazepine**.

Se invece i disturbi del sonno persistono, e la cefalea al risveglio non passa dopo un paio di mesi, è necessario parlarne con il **neurologo**: potrebbe trattarsi di patologie come **apnee notturne**, sindrome delle gambe senza riposo, patologie extrapiramidali, disturbi psichiatrici, disturbi respiratori o cardiaci.

Primavera: come dormire bene: Per evitare l'**insonnia** “tipica” della primavera, possiamo attuare una serie di attenzioni che possono aiutare al ripristino della **corretta secrezione della melatonina**. Ad esempio:

- *andare a letto sempre nella stessa ora, e alzarsi alla stessa ora, quando possibile anche nei weekend;*
- *tenere lontano dagli occhi smartphone e altri apparecchi elettronici, in grado di influenzare la produzione di melatonina;*
- *ridurre nicotina, caffeina e alcol durante la giornata;*
- *alimentarsi correttamente evitando pasti troppo pesanti e salati, prediligendo pane, pasta, riso, orzo, verdure, pesce, latte, formaggi magri, yogurt, banane, ciliegie, uva, nocci, mandorle;*
- *svolgere esercizio fisico regolare, ma non nelle 3-4 ore prima di coricarsi;*
- *dormire il più possibile al buio, lontano da rumori e con un buon letto;*
- *se necessario, quando il sonno stenta ad arrivare, si possono utilizzare prodotti a base di melatonina; non curano l'insonnia – ma si limitano ad aiutare quando il sonno è disturbato. (Humanitas)*



PREVENZIONE E SALUTE**FUMO: I RISCHI PER LE OSSA**

I danni del fumo all'organismo sono piuttosto noti. Non tutti però sono consapevoli di come fumare possa avere effetti negativi anche sul sistema muscolo-scheletrico.

In particolare, una ricerca condotta dalla Società italiana di ortopedia e traumatologia (SIOT) ha dimostrato come solo il 61% dei cittadini adulti ne sia a conoscenza.

Come il fumo può danneggiare le ossa?

Gli effetti del fumo

Anche se può sembrare strano, le ossa sono fatte di materia viva che si rimodella ogni giorno. Le cellule adibite a questo compito sono gli **osteoblasti** che, combinando la *vitamina D* e il *calcio*, costruiscono la matrice ossea, ovvero la “sostanza portante” delle nostre ossa.

Per svolgere questo compito, gli osteoblasti necessitano dell'ossigeno trasportato dal sangue. Tuttavia, il fumo altera il microcircolo, e di conseguenza gli osteoblasti hanno meno energia per costruire la matrice ossea.

Non solo: le inalazioni del **monossido di carbonio** emesso quando si fuma una sigaretta riducono ulteriormente l'apporto di ossigeno e le capacità delle cellule del corpo di apporre il calcio nelle ossa e mantenerle in forza e in salute.

Fumo: le conseguenze sulle ossa

Le conseguenze del fumo sulle ossa riguardano tre aspetti.

Il fumo **augmenta il rischio di osteoporosi**:

- ❖ *ovvero una diminuzione della densità dell'osso con conseguente maggior suscettibilità dell'osso al rischio di frattura.*

Il fumo poi **rallenta i processi di riparazione e raddoppia i tempi di guarigione**. Questo discorso è valido sia che si tratti di un recupero dopo una frattura, sia la rimarginazione di una cicatrice o la riparazione di un muscolo, legamento o tendine.

Un accenno ai casi di **protesi articolari** di anca, spalla, ginocchio e interventi di ricostruzione. In queste situazioni l'**impatto del fumo sul microcircolo** fa sì che **l'osso non riesca a legarsi alla protesi** e che questa rimanga solo appoggiata.

In questo modo la funzionalità della protesi è fortemente compromessa, poiché non è ben fissata, e con il tempo andrà a muoversi, rendendo necessario un nuovo intervento.

«Per questo, come condizione dell'intervento di protesi chiedo sempre ai miei pazienti di smettere di fumare. Anche se nel 50% dei casi il paziente riprende a fumare finiti i 3 mesi, in genere circa il 20% smette definitivamente, il che è comunque un grandissimo risultato».

Fumo: cosa succede se l'osso è giovane

I rischi alle ossa causati dal fumo sono gli stessi anche per i giovani, in particolare se sono grandi fumatori durante l'adolescenza.

«Fumare molto durante l'**età dello sviluppo** impedisce il deposito di calcio nelle ossa, fondamentale per immagazzinare matrice ossea, che di volta in volta viene svuotata quando è terminato lo sviluppo – per le donne, lo svuotamento inizia dopo il menarca e per gli uomini intorno ai 17-19 anni. Questo processo viene anticipato e velocizzato nei giovani fumatori.

In particolare, i giovani fumatori dovrebbero stare particolarmente attenti in caso di **rottura del legamento crociato** in quanto, oltre alle conseguenze negative generali, anche il ritorno all'attività sportiva può essere rallentato se non addirittura definitivamente compromesso». (*Salute, Humanitas*)



PREVENZIONE E SALUTE**VENE VARICOSE, come riportarle al giusto calibro**

Nuove tecniche, farmacologiche o locali, oggi permettono di alleviare i sintomi della malattia e migliorare la circolazione periferica senza dover chiudere i vasi o asportare chirurgicamente le vene. Gli interventi sono decisi caso per caso

Che fare quando i capillari diventano molto visibili o sono già comparse vene varicose tortuose e nodose?

Le possibilità di intervento sono tante e il primo passo è sempre modificare le cattive abitudini per aiutare la **circolazione** delle gambe: dal movimento alla dieta, dall'addio al fumo al controllo del peso, cambiare lo stile di vita è indispensabile per non peggiorare la situazione e alleviare gli eventuali sintomi.

Un aiuto può poi arrivare dalle **calze elastiche** a compressione graduata, che premono sulla pelle stringendo di più a livello della caviglia e allentando la presa gradualmente man mano che salgono sulla gamba:

- ✓ vanno prescritte dallo specialista, che deve decidere il livello di compressione necessario, e diminuiscono il gonfiore e il senso di pesantezza se indossate correttamente e per tutta la giornata.

La molecole

Esistono poi principi attivi naturali che possono rinforzare un poco i capillari, nelle prime fasi di malattia, grazie al loro effetto **antinfiammatorio** e/o antiossidante: non si possono aspettare miracoli, ma composti derivati per es. dall'*ippocastano*, dalla *centella asiatica*, dal *mirtillo* o dalla *vite rossa* possono aiutare a migliorare la circolazione periferica.

In ambulatorio

Quando però capillari e varici sono tanti o molto evidenti, la soluzione passa dagli interventi ambulatoriali che li eliminano: «Le terapie ambulatoriali possono evitare che la malattia venosa progredisca arrivando a stadi gravi e vengono impiegate sulle **varici primarie**, quelle cioè che non sono secondarie ad altre malattie e che compaiono per la debolezza strutturale della parete venosa, con l'andare del tempo o per colpa delle cattive abitudini. I metodi più consolidati sono quelli che prevedono di iniettare nelle vene sostanze specifiche che chiudono i vasi: un esempio è la **scleroterapia**, la cui versione più nuova è la cosiddetta *scleromousse* con la quale si introduce nei capillari una particolare schiuma.

Queste tecniche garantiscono un miglioramento evidente dell'estetica ma agiscono anche sui sintomi delle vene varicose e sulla funzionalità circolatoria: riducendo la capacità di accogliere sangue da parte del letto venoso, la gamba conterrà meno liquidi e la circolazione sarà facilitata, con un effetto immediato di riduzione della pesantezza e del gonfiore».

Fleboterapia

In alternativa, «oggi esiste la *fleboterapia rigenerativa tridimensionale ambulatoriale* o **TRAP**, che ha il vantaggio di poter essere applicata su vene e venule di qualsiasi calibro, anche molto piccole, e può ridurre l'ampiezza dei vasi trattati». A differenza della scleroterapia infatti la TRAP non occlude i vasi, eliminandoli, ma ne ripristina il calibro attraverso l'iniezione di una soluzione che restringe la vena.

Tutte queste tecniche possono essere eseguite in ambulatorio, sono rapide e indolori e soprattutto garantiscono una ripresa praticamente immediata della vita quotidiana:

«Per i capillari più piccoli e sottili può essere d'aiuto il laser transcutaneo, che utilizza il **calore** per "bruciarli": possono essere necessarie più sedute ma questo metodo ha il vantaggio di poter arrivare dove le tecniche iniettive non arrivano».

«Le terapie ambulatoriali, inoltre, sono spesso utili come completamento di un intervento chirurgico o comunque più invasivo, per migliorarne ulteriormente la riuscita estetica».



Ricadute frequenti

Va però detto che non sempre basta un solo intervento per risolvere una volta per tutte il problema:

- ✓ **dopo una scleroterapia** possono comparire nuovi capillari «collaterali»,
- ✓ **dopo una TRAP** le vene e venuzze possono perdere nuovamente la loro funzionalità.

«I pazienti devono capire che la terapia delle vene varicose è un percorso differente per ciascuno, che dipende anche dalle caratteristiche personali: chi inizia ad avere problemi venosi da giovane verosimilmente dovrà intervenire più volte rispetto a chi arriva dal medico con capillari visibili dopo i 60 anni». «Inoltre, la ripresa della patologia non deve essere vissuta come un fallimento della scelta terapeutica: ai pazienti va spiegato che la malattia venosa è cronica e come tale i trattamenti servono a curarla e a prevenire le complicanze possibili ma non possono guarirla in maniera definitiva». (*Corriere*)

SCIENZA E SALUTE

GINOCCHIA E ARTROSI, LA CORSA COME FARMACO ANTINFIAMMATORIO?

Per la salute delle ginocchia bisognerebbe macinare chilometri. La corsa sarebbe il nuovo alleato per mantenere le articolazioni in salute.

Tutto merito del suo effetto **antinfiammatorio**.

Lo suggeriscono dei ricercatori della Brigham Young University (Stati Uniti) in uno studio pubblicato su *European Journal of Applied Physiology*.

«Si tratta di uno degli ultimi studi incentrati sull'impatto della corsa sulle articolazioni che indicano ormai il *running* come non controindicato per le nostre **ginocchia**».



DOPO LA CORSA, IN CALO MOLECOLE PRO-INTNFIAMMATORIE

I ricercatori hanno misurato i livelli di alcuni marcatori dell'**infiammazione** nel liquido sinoviale delle **ginocchia** in 6 uomini e donne in salute di età compresa tra 18 e 35 anni, prima e dopo mezz'ora di **corsa**.

In particolare la concentrazione di due marcatori diminuiva dopo l'attività fisica a differenza del gruppo di controllo in cui il livello era simile prima e dopo una condizione di non **corsa**.

«A ridursi era la concentrazione di **due citochine** (GM-CSF e IL-15) ovvero di molecole del sistema immunitario che "richiamano" altre cellule e creano **infiammazione**».

La **corsa**, dunque, ridurrebbe l'**infiammazione** con **effetto condroprotettivo**, ovvero potrebbe aiutare a ritardare l'insorgenza di malattie degenerative articolari come l'**artrosi**:

«Un certo grado di usura delle cartilagini che rivestono le ossa è inevitabile. Tuttavia con l'attività fisica, il controllo del peso corporeo e degli altri fattori di rischio come, ad es., il **diabete**, è possibile ritardare l'avvio di questo processo degenerativo».

COSA CONSIGLIARE A CHI VOLESSE COMINCIARE A CORRERE?

- «Di sottoporsi a valutazione medica per scongiurare eventuali effetti a carico del sistema cardiocircolatorio e respiratorio;
- chi già è affetto da **disturbi articolari** dovrebbe naturalmente rivolgersi al medico per verificare la compatibilità della **corsa** con il suo stato di salute;
- infine di scegliere le scarpe giuste, con un buon sostegno nel caso si sia pronatori, ovvero si abbia la tendenza a muovere i piedi verso l'interno, oppure supinatori». (*Salute, Humanitas*)

Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli LA BACHECA



ORDINE: IN RISCOSSIONE LA QUOTA SOCIALE 2022



E' in riscossione la quota sociale 2022 .

Si Comunica che l'Agente della riscossione dell'Ordine della Provincia di Napoli sta **recapitando l'avviso di pagamento** relativo alla Tassa di iscrizione per l'a.a. 2022

Il pagamento sarà possibile effettuarlo entro il 31 Marzo p.v.

Cosa Fare se NON hai ancora ricevuto il bollettino

Per coloro i quali non avessero ancora ricevuto il bollettino è possibile farne richiesta all'Ordine all'indirizzo email:

info@ordinefarmacistinapoli.it

riportando nell'oggetto **esclusivamente** la dizione: **RAV_2022** completa dei seguenti dati:

Oggetto: **RAV_2022**

Cognome e Nome:

--	--

Cod. Fisc.

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Email (**NO** PEC):

--

Continua la Solidarietà Sanitaria Conflitto Ucraino - Russo: “Non lasceremo soli i Popoli colpiti dalla Guerra”



Farmaci donati attraverso il Progetto **Un Farmaco per Tutti** e attraverso la donazione delle Farmacie

Venerdì p.v. partirà il **terzo** carico raccolto dall'Ordine dei Farmacisti di Napoli destinato all'Ucraina; nel primo carico donati farmaci, dispositivi e alimenti per bambini per

❖ oltre 115mila di euro in aiuti umanitari già donati all’Ospedale Clinico di Kiev, Via Bohovutivska 1.

La raccolta è stata promossa nell'ambito del progetto "Un Farmaco per tutti" condiviso con **Federfarma Napoli**.

"Abbiamo accolto il prima possibile l'appello del console generale dell'Ucraina **Maksym Kovalenko** che ho incontrato a Napoli e, in tre giorni, abbiamo raccolto farmaci, dispositivi sanitari e alimenti - ha detto **Vincenzo Santagada**, Presidente dell'Ordine dei Farmacisti di Napoli e Assessore alla Salute del Comune di Napoli - **Continueremo così ogni settimana** e daremo seguito al patto siglato con il consolato per la somministrazione di farmaci gratuiti".



Si ringrazia la FedefarNA e Luigi Guacci spa per il prezioso contributo



ORDINE: XV Ediz. Corso di Rianimazione Cardio-Polmonare e Defibrillazione Cardiaca Precoce Semiautomatica

Il corso "BLS-D" abilita alle manovre rianimatorie e all'impiego del Defibrillatore semi-Automatico Esterno. I corsi rivolti ai Farmacisti sono accreditati presso il Min. della Salute per il Programma ECM (10 Crediti).

Il corso sarà coordinato da:

- ❖ Prof. Maurizio Santomauro
- ❖ Dott.ssa Carla Riganti

Obiettivo del corso: Acquisire le conoscenze e le capacità operative relative alla rianimazione cardiopolmonare mediante l'applicazione del *Basic Life Support* e della defibrillazione precoce. Sarà consegnato ad ogni partecipante un attestato di frequenza al corso.

Il superamento del corso autorizza all'uso del Defibrillatore semiautomatico.

Il corso si articola in due parti secondo quanto riportato nella seguente Tabella:

- ❖ la I° parte sarà rivolta agli aspetti teorici
- ❖ la II° parte prevede la suddivisione dei partecipanti in due gruppi; saranno effettuate **esercitazioni pratiche** ed **individuali** sul manichino.



COME PARTECIPARE:

1. Inviando un messaggio whatsapp di conferma alla partecipazione
oppure
2. Inviando una e-mail all'indirizzo: info@ordinefarmacistinapoli.it

LUOGO : i corsi inizieranno alle ore 21.15 e si terranno presso la sede dell'Ordine

Data	Argomento	C.F.
Mercoledì 6 Aprile ore 21.15 (XV° Edizione, I° Parte)	Teoria: : Corso (BLS-D) Teorico Pratico di rianimazione cardiopolmonare e defibrillazione cardiaca precoce semiautomatica	10
Venerdì 22 Aprile (XV° Edizione, II° Parte)	I° Gruppo – Pratica: Corso (BLS-D) Teorico Pratico di rianimazione cardiopolmonare e defibrillazione cardiaca precoce semiautomatica	
Venerdì 29 Aprile (XV° Edizione, II° Parte)	II° Gruppo - Pratica: Corso (BLS-D) Teorico Pratico di rianimazione cardiopolmonare e defibrillazione cardiaca precoce semiautomatica	