



AVVISO

Ordine

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

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. Il piatto intelligente che riconosce i Cibi
4. Come proteggere la PELLE durante l'allenamento
5. Dermatite allergica da contatto, come difendere la pelle?



Prevenzione e Salute

6. La tiroide quali problemi può dare?
7. Il miele è davvero sano? Ecco cosa dicono gli esperti

Proverbio di oggi.....
E' asciuto pazzo 'o patrone!....

Il piatto intelligente che riconosce i Cibi

Attraverso fotocamere e sensori di peso, SmartPlate è in grado di riconoscere gli alimenti e calcolare le calorie e i principi nutritivi che contengono.

Anche usando bilance, calcolatori, tabelle e app, capire esattamente quanto cibo abbiamo nel piatto e quante calorie contenga assomiglia sempre a un calcolo alchemico.



E se invece fosse il piatto stesso a fornire tutte le informazioni su quello che stiamo per mangiare, in modo preciso e automatico? È quanto si propone di fare **SmartPlate**: un dispositivo "intelligente" nato sull'onda dell'attenzione sempre maggiore alla salute.

FOTOCAMERE E ALGORITMI. SmartPlate è diviso in **tre superfici separate**, su ciascuna delle quali è possibile appoggiare un tipo di cibo diverso:

➤ es. una fettina di petto di pollo, broccoli e patate.

Ogni "compartimento" è dotato di una bilancia di precisione e di una minuscola fotocamera integrata:

il peso e la foto dell'alimento vengono inviati a un database online (attraverso lo smartphone), che nel giro di pochi secondi analizza le informazioni, riconosce il cibo e calcola calorie e principi nutritivi della porzione.

L'app abbinata al prodotto, inoltre, tiene traccia di cosa e quanto abbiamo mangiato, in una sorta di diario dei pasti che può rivelarsi molto utile per chi sta seguendo diete particolari – non solo per la perdita di peso, ma anche per una preparazione sportiva o per regimi alimentari legati a una patologia.

ANCHE LA FORMA È IMPORTANTE. Un altro aspetto interessante è quello della percezione della quantità di cibo servita:

➤ **più il piatto è grande, più ridotte sembrano le porzioni**, con il risultato che tendiamo a mangiare un surplus rispetto a quanto è necessario per un'alimentazione corretta. Nel **corso degli ultimi decenni il diametro dei piatti è andato aumentando di oltre il 30% fino a raggiungere una media di 30 cm.** Anche il **colore di fondo** fa la differenza. (Focus)

SCIENZA E SALUTE

Come proteggere la PELLE durante l'allenamento

Una costante attività fisica ha diversi benefici: contribuisce al mantenimento del peso forma, induce a mangiare in maniera più sana, ed è anche in grado di alleviare lo stress riducendo l'ansia, migliorando l'umore e l'autostima.

Non tutti forse però sanno che lo **sport** aiuta anche a **migliorare la salute della pelle**.

Grazie all'aumento del flusso sanguigno e dell'ossigeno conseguente allo sforzo fisico, infatti, l'**attività fisica** permette alla **pelle di risultare più radiosa**, luminosa e vitale. Tuttavia, è bene seguire alcuni consigli per non rischiare l'insorgenza di acne da allenamento, eritemi solari, ferite o infezioni.



Proteggere la pelle: i consigli

Struccarsi

Prima di iniziare ad allenarsi è bene **rimuovere il make up**. Attraverso il sudore, infatti, potrebbe formarsi uno strato che occlude i pori, favorendo l'insorgenza di acne.

Mettere la crema solare

In caso di allenamento all'aperto, in estate e in inverno, è bene proteggere la pelle con una **crema solare**, così da difenderla dall'effetto dannoso e invecchiante dei raggi ultravioletti.

Utilizzare un abbigliamento adeguato

L'**abbigliamento** scelto deve contribuire a evitare escoriazioni della pelle. Ad esempio, chi predilige tessuti vegetali dovrebbe indossare capi larghi di tessuto morbido e traspirante. Se si preferiscono tessuti tecnici e aderenti, meglio sceglierli traspiranti, ad asciugatura rapida e senza cuciture, per evitare traumi della pelle

I capi devono essere lavati dopo ogni allenamento, in modo da evitare sia cattivi odori, sia infezioni e proliferazioni batteriche. Quando si finisce di allenarsi, bisogna fare la doccia il più presto possibile, utilizzando un detergente che rimuova il sudore, il sebo e le cellule desquamate, in modo da prevenire irritazioni e acne al volto e al tronco. Dopo la doccia, è bene applicare creme emollienti su tutto il corpo e prodotti lenitivi alle zone che ne necessitano.

In palestra usare un asciugamano

In palestra è buona norma **usare il proprio asciugamano**, da appoggiare sulle sedute e gli schienali dei macchinari: la pelle sudata, infatti, è più vulnerabile, e potrebbe prendere infezioni a contatto con le superfici.

Per quanto riguarda le calzature in palestre e piscine, è importante utilizzare le **ciabatte** sia negli spogliatoi, sia nelle docce, in modo da evitare verruche e infezioni batteriche.

Infine, fondamentale è la **disinfezione delle attrezzature** prima e dopo il loro utilizzo, e la detersione o igienizzazione delle mani dopo ogni allenamento, evitando di toccare il viso durante l'esercizio, per non trasportare al volto la sporcizia con la quale potremo essere venuti a contatto.

Tagli, abrasioni, piercing e allenamento

In caso ci siano tagli, abrasioni e piercing, è bene medicare e coprire le aree con un cerotto quando ci si allena: se le ferite rischiano di infettarsi e riaprirsi, i piercing e i microdermal potrebbero traumatizzare la pelle agganciandosi alle attrezzature.

Infine, se i piercing o ferite non sono ancora cicatrizzati, è importante evitare il bagno in piscina, al mare, negli idromassaggi e nelle saune, poiché potrebbero infettarsi. (*Salute, Humanitas*)

PREVENZIONE E SALUTE

LA TIROIDE QUALI PROBLEMI PUÒ DARE?

La **tiroide** è una delle ghiandole più importanti presenti nel nostro corpo perché produce degli ormoni che determinano il corretto sviluppo fisico e mentale di ogni persona.

La *tiroide*, tuttavia, può dar vita a problemi di diverso tipo legati sia alla quantità di ormoni che produce e sia ad altre cause che possono determinare l'insorgenza di patologie anche gravi.

Ecco i principali.

La TIROIDE e gli ORMONI: l'ipotiroidismo e l'ipertiroidismo

L'*ipotiroidismo* e l'*ipertiroidismo* sono tra i più comuni problemi che dà la **tiroide**.

Sono connessi, in particolare, a una produzione troppo limitata o troppo eccessiva degli ormoni tiroidei, delle condizioni che se non adeguatamente trattate possono avere gravi conseguenze sulla vita e la salute delle persone.

L'**ipotiroidismo**, in particolare, si ha quando la *tiroide* produce una quantità troppo bassa di ormoni tiroidei, una condizione che influisce negativamente su ogni tipo di processo metabolico dell'organismo.

Alcuni dei sintomi tipici, in particolare, sono:

- *astenia;*
- *aumento del peso corporeo;*
- *perdita della massa muscolare;*
- *calo del desiderio sessuale; depressione.*

L'**ipertiroidismo**, invece, si ha quando la *tiroide* produce una quantità eccessiva di ormoni e, anche in questo caso, a risentirne sono i processi metabolici. I sintomi tipici, in particolare, sono:

- *diminuzione di peso;*
- *irritabilità; apatia;*
- *palpitazioni; affaticamento.*

Questi sono soltanto alcuni dei sintomi tipici di questi due comuni **problemi alla tiroide**:

se si sospetta di esserne affetti è necessario rivolgersi al proprio medico curante per richiedere approfondimenti diagnostici.

TIROIDITE e GOZZO: ALTRI DUE COMUNI PROBLEMI alla TIROIDE

Oltre all'*ipotiroidismo* e all'*ipertiroidismo*, la *tiroide* può essere interessata da problematiche diverse e tra le più frequenti vi sono il **gozzo** e la **tiroidite**.

La *tiroidite*, in particolare, si verifica quando la **tiroide** è preda di un'inflammatione che può essere generata da microrganismi esterni (batteri o virus) o essere a carattere autoimmune.

Il **gozzo**, invece, si manifesta principalmente con un ingrossamento anche molto evidente della **tiroide** il quale può essere determinato da cause di tipo alimentari o patologiche.

La principale causa alimentare di questo *problema alla tiroide* è una ridotta quantità di **iodio** nell'alimentazione l'elemento chimico che entra in gioco nella produzione degli ormoni tiroidei.

Nell'ambito delle patologie, invece, quelle che possono dar vita al *rigonfiamento della tiroide* sono diverse: le tiroiditi, per es., oppure lo stesso *ipertiroidismo*.

Se si sospetta la presenza di un *problema alla tiroide* è altamente consigliato sottoporsi a degli accertamenti medici così da confermare o confutare la diagnosi. Nel caso in cui si fosse realmente affetti da *problemi alla tiroide* sono numerose le possibilità curative le quali spaziano dai rimedi farmacologici a quelli chirurgici. Sono gli specialisti a consigliare la terapia più adatta in presenza di un *problema alla tiroide*: ogni persona è diversa dall'altra e può necessitare di tecniche terapeutiche su misura. (Oggi)



PREVENZIONE E SALUTE

IL MIELE È DAVVERO SANO?

Ecco cosa dicono gli esperti

Più calorico del comune zucchero, questo alimento ha però un potere dolcificante maggiore, quindi se ne usa di meno

Di che cosa è fatto il miele?

Prodotto dalle api, il miele è considerato sano per natura. Ma è davvero così?

Per rispondere a questa domanda, il Time ha chiesto il parere di alcuni dietologi e nutrizionisti americani. «Il miele è composto principalmente di **fruttosio, glucosio e acqua** e contiene **tracce di vitamine, minerali, elettroliti, enzimi, aminoacidi e flavonoidi** e questi composti sono responsabili di alcuni dei potenziali benefici per la salute del miele e sono quello che distingue questo dolcificante da quelli più tradizionali come lo zucchero».



Il miele fa bene?

Premesso che il miele è zucchero, diverse ricerche hanno individuato un legame fra il suo consumo e un *miglioramento dell'equilibrio microbico intestinale, della tosse e di altre condizioni respiratorie*, mentre la presenza dei nutrienti è stata collegata a proprietà antibatteriche, antiossidanti e anti-infiammatorie.

«Ma occorre sempre guardare il quadro nutrizionale completo, il che significa che per avere molti di questi benefici, dovremmo mangiare una grande quantità di miele e, quindi, assumere parecchie calorie».

Quali sono le raccomandazioni?

Sebbene l'American Heart Association raccomandi di **limitare lo zucchero aggiunto a 6 cucchiaini al giorno per le donne e 9 per gli uomini**, l'adulto medio americano va ben oltre tali indicazioni, mettendo così fortemente a rischio la propria salute.

«Consumare dosi eccessive di zucchero è collegato all'aumento del peso, come pure a un rischio maggiore di patologie croniche, come malattie cardiache e diabete».



Qual è il modo migliore di consumarlo?

Un cucchiaino di miele contiene circa **64 calorie** (contro le 49 dello zucchero), ma avendo un potere dolcificante superiore, se ne può usare di meno.

«Poiché il sapore del miele è quello che lo distingue più di tutto dagli altri dolcificanti, sarebbe consigliabile usarlo in modi che esaltino questa sua particolarità: aggiunto nel tè, mescolato allo yogurt o spalmato sul pane tostato, ma è ottimo anche come condimento per l'insalata».



Quante varietà di miele esistono?

Il miele si differenzia principalmente in biologico, grezzo e filtrato, ma esistono oltre 300 varietà. «La varietà si riferisce alla provenienza, in pratica ai fiori di cui si sono nutrite le api e di conseguenza il colore, il sapore e le più importanti proprietà nutrizionali del miele dipendono dal nettare utilizzato dalle api».

Qual è il tipo migliore da acquistare?

«la risposta a questa domanda è legata all'utilizzo che si vuole fare del miele. Per es. *il miele di Manuka* ha un gusto più forte e potrebbe non essere indicato per la cottura in forno, mentre quello più **scuro è sì più ricco di antiossidanti**, ma ha anche un sapore più intenso e amarognolo, che non a tutti piace». (Corriere)

SCIENZA E SALUTE**DERMATITE ALLERGICA da CONTATTO,
come DIFENDERE la PELLE?**

La **pele** è uno degli organi attraverso i quali ci si può esporre all'azione degli **allergeni**, le sostanze che scatenano una reazione allergica.

Il contatto può avvenire con anelli e bracciali, ad esempio, ma anche con i prodotti per l'igiene personale:

molti possono contenere queste sostanze incriminate e causare infiammazione cutanea.

È la **dermatite allergica da contatto**.

Come riconoscerla e cosa fare per prevenirla?

I SINTOMI

Quella allergica è una delle due forme di dermatite da contatto, l'altra è la forma irritativa. La **reazione infiammatoria** coinvolge il sistema immunitario con la manifestazione di sintomi come prurito e arrossamento, ma anche gonfiore e formazione di piccole vescicole.

Questi sintomi tendono a comparire da qualche ora ad pochi giorni dopo l'esposizione all'allergene.

RISCHI DALLE SOSTANZE CHIMICHE

Il **nichel** , un metallo contenuto nei gioielli o in altri oggetti come monete, bottoni in metallo e chiavi, ad esempio, alcuni conservanti e profumi contenuti nei prodotti per la cosmesi, sono i principali agenti esterni ai quali più spesso si associano le dermatiti allergiche:

- «*Molto frequentemente le essenze profumate contenute nei comuni **bagno-schiuma** sono causa della dermatite allergica da contatto;*
- *spesso invece responsabili sono sostanze chimiche contenute, con funzione di conservante, nei cosmetici».*

La dermatite e il prurito che la accompagna compaiono nell'area della pelle esposta agli allergeni e già questo potrà dare preziose indicazioni per la diagnosi e soprattutto per individuare il prodotto responsabile della reazione allergica.

Per la **diagnosi** si potrà ricorrere al cosiddetto **patch test** per identificare le sostanze responsabili della reazione.

COME PROTEGGERE LA PELLE

Una volta identificato l'agente esterno, evitarne il contatto è il gesto principale con cui prevenire la **dermatite** allergica. In caso di insorgenza dei sintomi

- «Per alleviare il **rossore** e il prurito si può applicare, per qualche giorno, una **crema cortisonica**».

«È consigliabile – continua lo specialista – che chi soffre di dermatite allergica da contatto legga l'**elenco dei componenti** sulla confezione di un cosmetico (*bagno schiuma, shampoo, crema idratante* etc.) che non si è mai usato in precedenza, per assicurarsi che non contenga nessuna delle sostanze a cui questa persona è allergica.

Tenere la pelle sempre idratata con una **crema emolliente** (ovviamente tollerata) può aiutare a rendere meno rischiosi eventuali contatti involontari». (*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 il **pagamento sarà possibile effettuarlo entro il 30 APRILE**

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):

--

**Per coloro i quali hanno fatto già richiesta,
nei prossimi giorni sarà inviato via e-mail il bollettino di pagamento**

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

Ieri, **Giovedì 31 Marzo** è partito 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 690 mila di euro in aiuti umanitari 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**".

