



AVVISO

Ordine

1. Destinazione del 5 X 1000 alla FONDAZIONE Ordine dei Farmacisti di NAPOLI
2. Un Farmaco per Tutti per l'Ucraina

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. Distorsione alla Caviglia: in quanto tempo guarisce?
4. Che cos'è il Magnesio e in quali alimenti si trova



Prevenzione e Salute

5. Prebiotici e Probiotici: vanno presi prima o dopo gli Antibiotici?
6. Si dimagrisce di più estate o in inverno?

GUACCI.
LA DISTRIBUZIONE FARMACEUTICA
AL SERVIZIO DELLE
FARMACIE INDIPENDENTI.

www.guacci.it

Proverbio di oggi.....

«Ddio ce ne libera d' 'e mali vicine e princepiante 'e violino»

PREBIOTICI e PROBIOTICI: vanno presi prima o dopo gli Antibiotici?

C'è chi sostiene che vadano assunti dopo, chi pensa che siano utili anche durante e chi invece è convinto che siano da prendere solo dopo l'antibiotico.

Secondo altri invece **probiotici e prebiotici** non avrebbero alcun effetto sulla flora batterica intestinale perché troppo poco concentrati e facilmente disperdibili all'interno dell'intestino.

Il prof. **Silvio Danese**, risponde a una domanda molto comune in merito al giusto metodo di assunzione dei probiotici e dei prebiotici in relazione alle terapie antibiotiche.



Terapia antibiotica, quando e come prendere prebiotici e probiotici?

“La terapia antibiotica può essere associata ai **probiotici**, microrganismi vivi in grado di esercitare un effetto positivo sulla salute dell'organismo, rafforzando la flora intestinale – ha detto il professore –

Questi vanno assunti a stomaco vuoto per circa 3-4 settimane (almeno un miliardo di batteri al giorno)”.
E per quanto riguarda i **prebiotici**?

“I prebiotici invece sono sostanze non digeribili contenute, oltre che in diversi integratori di fermenti lattici, in alcuni alimenti sotto forma di fibre idrosolubili, tra cui i *beta-glucani, il lattulosio, gli oligosaccaridi della soia, gli oligofruttosaccaridi, le inuline, il lattitolo.*

Promuovono la crescita di specie batteriche utili allo sviluppo della microflora probiotica. Alcuni ceppi sono in grado di ridurre gli effetti collaterali degli antibiotici”. (*Salute, Il Mattino*)

SCIENZA E SALUTE

Distorsione alla Caviglia: in quanto tempo guarisce?

Un piede appoggiato male, una storta, un improvviso cambio di direzione possono provocare una distorsione alla caviglia, un trauma molto diffuso sia per gli sportivi sia per chi magari sta semplicemente camminando.

I **primi sintomi** evidenti di una distorsione alla **caviglia** sono dolore e gonfiore.

Distorsione alla caviglia: il gonfiore come primo campanello d'allarme

I primi campanelli d'allarme a cui prestare attenzione in caso di **distorsione alla caviglia** sono il dolore e il gonfiore della zona, spesso calda al tatto. Dopo alcune ore dalla presunta distorsione, poi, è probabile si presenti anche un ematoma intorno all'articolazione.

Una prima cosa da fare per avere un po' di sollievo al dolore e alla tumefazione è porre del ghiaccio.

Distorsione alla caviglia: rivolgersi al medico e evitare il fai-da-te

Il più delle volte una **distorsione alla caviglia** è percepita come qualcosa di banale, non particolarmente grave, eppure alcuni traumi – specie se associati a danni capsuloligamentosi – possono predisporre a instabilità cronica. Inoltre, la presenza di tumefazione persistente e l'ematoma, ben riconoscibile, dovrebbero indicare abbastanza chiaramente che il danno non va sottovalutato.

L'ematoma e il gonfiore possono anche indicare un forte danno capsulo-legamentoso che se non trattato in maniera adeguata può portare a distorsioni future e danni più gravi.

Distorsione alla caviglia: l'importanza della radiografia per la diagnosi corretta

In seguito alla presunta distorsione alla caviglia, la prima cosa da fare è avvertire il medico o recarsi al Pronto Soccorso. A questo punto verrà eseguita una radiografia atta a riconoscere o escludere eventuali **fratture e microfratture**. L'esame permetterà allo specialista di optare per il trattamento migliore, che potrebbe essere anche farmacologico.

Distorsione alla caviglia: il protocollo RICE

La terapia per guarire e trattare una distorsione alla caviglia si riassume in una sigla, il cosiddetto "protocollo" **RICE**, dove RICE sta per **Rest, Ice, Compression e Elevation**. Nello specifico:

- **Rest**: riposo e rinuncia ad attività sportive e da qualsiasi altra attività che richiedano un appoggio del piede prolungato;
- **Ice**: il ghiaccio, fondamentale per diminuire il dolore, il gonfiore e un possibile ematoma;
- **Compression**: compressione attraverso una benda, realizzata da uno specialista per non compromettere la circolazione – in questo senso è importante evitare il fai-da-te, o un tutore indicato dal medico;
- **Elevation**: elevazione. Tenere la gamba e la caviglia in alto e sollevata, ad esempio con qualche cuscino sotto, favorisce la circolazione del sangue e la riduzione dell'ematoma.

Distorsione alla caviglia: in quanto tempo si guarisce

Inquadrate in ambito specialistico la gravità della distorsione è fondamentale al fine di capire i tempi e i modi di guarigione. «Ad es. «**Traumi minori con minimo interessamento capsulo-legamentoso con l'adeguata terapia e specifico percorso riabilitativo possono essere recuperati in 2 settimane, a differenza di traumi maggiori, che possono richiedere trattamenti più prolungati e una rieducazione all'equilibrio**».

«Le lesioni capsulo-legamentose, abbastanza frequenti in un trauma di caviglia, determinano un calo propriocettivo, ovvero un calo dei meccanismi di stabilizzazione dell'articolazione.

Questo recupero richiede un percorso di cura medico-riabilitativa a volte lungo. (*Salute, Humanitas*)



PREVENZIONE E SALUTE

Che cos'è il Magnesio e in quali Alimenti si trova

Il magnesio è un macrocostituente inorganico, cioè un elemento che deve essere introdotto giornalmente con la dieta in quantità piuttosto elevate, data la sua discreta presenza nel nostro organismo.

Nel corpo umano infatti sono presenti circa 20-28 g. di magnesio distribuito per il 60% nelle ossa, per il 39% nel compartimento intracellulare (muscolo e sistema nervoso, cuore, reni, fegato, apparato digerente, ghiandole endocrine) e per l'1% nei liquidi extracellulari (plasma).

Il suo ruolo principale è quello svolto nel tessuto osseo, dove insieme al calcio e al fosforo **partecipa alla mineralizzazione e alla crescita delle ossa.**

Ma in quali alimenti possiamo trovarlo, e cosa fare in caso di carenza?

Magnesio: a cosa serve?

Numerosissime reazioni enzimatiche

e necessitano proprio del magnesio per poter funzionare correttamente. Per questo motivo possiede un ruolo centrale nel metabolismo delle proteine, degli acidi nucleici, dei lipidi e dei carboidrati.

Interviene anche positivamente nell'assorbimento di altri minerali come calcio, potassio, sodio e fosforo.

Infine svolge un compito essenziale nella trasmissione dell'impulso nervoso tra una cellula e l'altra e nella contrazione muscolare, compresa quella del muscolo cardiaco.

I LARN (livelli di assunzione raccomandati di energia e nutrienti per la popolazione italiana) consigliano un'assunzione giornaliera di magnesio per gli adulti di circa 300 mg.

Magnesio e alimenti: come assumerlo correttamente?

Una volta introdotto con il cibo il magnesio viene assorbito a livello intestinale (per circa il 30-40%) ed eliminato attraverso i reni.

La quantità assorbita è inversamente proporzionale a quella ingerita, vale a dire che più magnesio introduciamo con gli alimenti e meno ne assorbiamo.

Questo significa, in termini pratici, che se introduciamo troppo magnesio senza che ve ne sia una reale necessità, la quantità in eccedenza viene comunque eliminata dal nostro corpo.

Anche la presenza di altri componenti della dieta può modificarne in senso negativo l'assorbimento: fitati, alcool, calcio e fosforo, eccessivo consumo di proteine.

La **vitamina D** invece **favorisce l'assorbimento intestinale di magnesio**. Per questo un piatto a base di uova (ricche di vitamina D) all'occhio di bue e asparagi (ricchi di magnesio), eventualmente accompagnato da una fetta di pane integrale, costituisce una fonte eccezionale di magnesio.

Anche la cottura degli alimenti ne riduce la biodisponibilità: il magnesio infatti si scioglie nell'acqua, per cui **la cottura dei cibi ne riduce il contenuto fino al 75%.**

Per questo è meglio cuocere gli alimenti a vapore oppure consumarli crudi. In alternativa dovremmo consumare anche l'acqua di cottura.



Carenza di magnesio: quali sono i sintomi e cosa fare

La carenza di magnesio nel nostro organismo è un evento piuttosto raro, vista la sua discreta presenza negli alimenti.

Tuttavia stati carenziali possono verificarsi in situazioni particolari di eccessivo consumo di questo minerale:

- ❖ **stress fisico e mentale, diete inadeguate, aumentato fabbisogno** (*crescita, gravidanza, allattamento*),
- ❖ **assunzione prolungata di alcuni farmaci** (*diuretici, lassativi, antibiotici*).

A rischio sono anche gli sportivi che possono andare incontro a carenza di magnesio sia per un suo esaurimento nelle cellule muscolari per lo sforzo fisico intenso, sia per l'eccessiva perdita con il sudore.

La **sintomatologia** di un'eventuale ipomagnesemia è varia e aspecifica:

- *irritabilità, ansia, insonnia, stanchezza, scarsa concentrazione, debolezza muscolare, tremori, crampi, contrazioni muscolari, alterazioni della frequenza e della pressione cardiaca.*

Molto importante è l'apporto di magnesio nel **sexso femminile**. Molti studi hanno infatti evidenziato una sua carenza in diverse condizioni cliniche:

- ✓ **sindrome pre-mestruale** (*insieme di sintomi fisici ed emotivi che compaiono qualche giorno prima dell'arrivo del ciclo mestruale e scompaiono con il suo inizio*),
- ✓ **dismenorrea** (*sintomatologia dolorosa che accompagna il ciclo mestruale*),
- ✓ sintomi post **menopausa**.

In questi casi potrebbe essere utile un'integrazione con il magnesio.

Magnesio: in quali alimenti si trova?

Le fonti alimentari principali di magnesio sono i **cereali integrali**:

si è infatti osservato che tutti i processi di raffinazione dei cereali stessi causano una perdita di più dell'80% di questo minerale.

Anche i **legumi secchi** (*ceci, fagioli, lenticchie*) contengono buone quantità di magnesio.

Tutta la **frutta secca**, come arachidi, noci, nocciole, mandorle e pistacchi, è un'ottima fonte di questo minerale.

Tra la **frutta fresca** invece solo le pesche e le banane ne contengono quantità discrete.

Poiché il magnesio è un costituente attivo della clorofilla (*pigmento verde simile alla nostra emoglobina per i vegetali*) lo ritroviamo in tutti i **vegetali a foglia verde** in buone quantità (*bieta, carciofi, coste, zucchine, erbe, cime di rapa, cavolfiore, broccoli, spinaci*).

Non dimentichiamo il **cacao** e il **cioccolato amaro**, alimenti importanti per l'apporto di magnesio. Infine vorrei ricordare l'importanza dell'uso di **acque minerali** ricche o arricchite di magnesio:

- *una giusta idratazione quotidiana – circa 1,5-2 litri di acqua al giorno – ci permette anche di ristabilire il nostro bilancio idrico e di mantenere un buon stato di salute*



SCIENZA E SALUTE**SI DIMAGRISCE di PIÙ ESTATE o in INVERNO?**

Con la bella stagione cresce la voglia di stare all'aria aperta e di tenersi in forma, ma in inverno il freddo fa consumare più calorie.

**Allora quando è più facile perdere peso?**

Lo abbiamo chiesto ad Andrea Ghiselli, presidente della Società Italiana Scienze dell'Alimentazione.

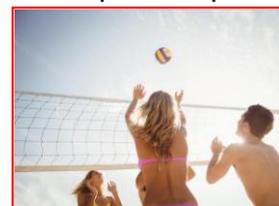
Cos'è cambiato

«Facciamo una premessa: tanto tempo fa quando c'erano le stagioni si faceva più fatica a dimagrire d'estate perché d'inverno fa freddo e quindi le necessità metaboliche aumentavano, se non altro per produrre calore - osserva lo specialista -.

Oggi che abbiamo aria condizionata d'estate e riscaldamento in inverno queste differenze non ci sono più. L'unica cosa che cambia è se riusciamo ad approfittare della bella stagione mangiando di meno e muovendoci di più. Ci sono persone che in estate scalano le montagne, scendono le rapide dei fiumi e sono dedite ad altre attività molto impegnative fisicamente e quindi hanno una marcia in più per dimagrire. Chi si sdraia in spiaggia e non fa niente tutto il giorno avrà più difficoltà».

**Il freddo non «vale» più****Il freddo che fa consumare più calorie non «vale» più?**

«Di fatto viviamo in ambienti riscaldati - e anche quando usciamo abbiamo macchine o mezzi riscaldati, quindi il freddo lo sentiamo davvero per poco tempo. Se però abbassiamo di qualche grado il riscaldamento in casa e uffici avremo un aiuto».

**La spinta positiva**

Ma qualcosa cambia a livello metabolico nei diversi periodi dell'anno o magari possiamo approfittare di qualche alimento di stagione per ingrassare meno oppure dimagrire?

«Cambia molto poco, però c'è da dire che in estate potremmo avere una spinta in più per perdere peso se riuscissimo ad approfittare del fatto che abbiamo a disposizione frutta molto acquosa e quindi rinfrescante, dissetante e saziante al tempo stesso.

Spesso per il caldo abbiamo più sete che fame e frutta e verdura, con condimenti poco calorici, possono aiutare a contenere il peso. Approfittiamo dello stimolo narcisistico della prova costume e dalle giornate più lunghe, che ci permettono di stare di più all'aria aperta, meno di fronte al televisore e avere più tempo per l'attività fisica».

**Il cibo «fresco»**

Se il caldo può portare ad avere più sete che fame, non è forse vero che in inverno si è portati a mangiare di più (e cibi più calorici) perché si sente comunque la necessità di accumulare calore? «Sì. Con il freddo è naturale essere portati ad avere più appetito e preferire alimenti più densi di calorie. A chi non viene voglia, al primo freddo d'autunno, di un bel piatto di polenta col ragù? Tuttavia, come abbiamo detto sopra, questo è solamente uno stimolo naturale al quale dobbiamo cercare di resistere e assecondare le voglie con parsimonia, poiché in realtà al freddo veramente freddo e al caldo veramente caldo non siamo generalmente mai esposti. Assecondare le voglie è corretto: non dobbiamo privarci di ciò che ci fa piacere, dobbiamo solo fare in modo che quel piacere non ci faccia male». (*Salute, Corriere*)

Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

LA BACHECA



Destinazione del **5 X 1000** alla FONDAZIONE dell'Ordine dei Farmacisti della Provincia di NAPOLI

Devolvi il 5 x 1000 nel 730 o CUD alla Nostra Fondazione inserendo il **C.F. 09571771212** sotto lo spazio:

Sostegno del volontariato e delle altre organizzazioni non lucrative di utilità sociale, delle associazioni di promozione sociale e delle associazioni e fondazioni riconosciute che operano nei settori di cui all'art. 10, C.1, Lett. A), del D. Lgs n. 460 del 1997

A Te non costa nulla.

DESTINA IL TUO 5X1000 ALLA FONDAZIONE ORDINE DEI FARMACISTI DELLA PROVINCIA DI NAPOLI



COME DEVOLVERE:

1. Compila il Modulo 730, il CUD o il modello Unico
2. Firma nel riquadro:
Sostegno del Volontariato e delle altre Organizzazioni NON lucrative di Utilità Sociale, delle Associazioni di Promozione Sociale e delle Associazioni e Fondazioni riconosciute che operano nei Settori di cui all'art. 10, C. 1, lett. A, del D.L.GS. N. 460 del 1997

3. Indica il Codice Fiscale: 09571771212

SCELTA PER LA DESTINAZIONE DEL CINQUE PER MILLE DELL'IRPEF (in caso di scelta FIRMARE in UNO degli spazi sottostanti)

<p>SOSTEGNO DEL VOLONTARIATO E DELLE ALTRE ORGANIZZAZIONI NON LUCRATIVE DI UTILITA' SOCIALE, DELLE ASSOCIAZIONI DI PROMOZIONE SOCIALE E DELLE ASSOCIAZIONI E FONDAZIONI RICONOSCIUTE CHE OPERANO NEI SETTORI DI CUI ALL'ART. 10, C. 1, LETT A), DEL D.L.GS. N. 460 DEL 1997</p> <p>FIRMA <u>SANTAGADA VINCENZO</u> Codice fiscale del beneficiario (eventuale) <u>09571771212</u></p>	<p>FINANZIAMENTO DELLA RICERCA SCIENTIFICA E DELLA UNIVERSITA'</p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>
<p>FINANZIAMENTO DELLA RICERCA SANITARIA</p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>	<p>FINANZIAMENTO DELLE ATTIVITA' DI TUTELA, PROMOZIONE E VALORIZZAZIONE DEI BENI CULTURALI E PAESAGGISTICI (SOGGETTI DI CUI ALL'ART. 2, COMMA 2, DEL D.P.C.M. 28 LUGLIO 2016)</p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>
<p>SOSTEGNO DELLE ATTIVITA' SOCIALI SVOLTE DAL COMUNE DI RESIDENZA</p> <p>FIRMA _____</p>	<p>SOSTEGNO ALLE ASSOCIAZIONI SPORTIVE DILETTANTISTICHE RICONOSCIUTE AI FINI SPORTIVI DAL CONI A NORMA DI LEGGE CHE SVOLGONO UNA RILEVANTE ATTIVITA' DI INTERESSE SOCIALE</p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>
<p>SOSTEGNO DEGLI ENTI GESTORI DELLE AREE PROTETTE</p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>	

AVVERTENZE Per esprimere la scelta a favore di una delle finalità destinarie della quota del cinque per mille dell'IRPEF, il contribuente deve apporre la propria firma nel riquadro corrispondente. Il contribuente ha inoltre la facoltà di indicare anche il codice fiscale di un soggetto beneficiario. È a scelta dello stesso fatto contribuiscono per una o più delle finalità beneficie.

Consegna Attestati Corso di Alta Formazione in PHARMAFORWARD

Giovedì, u.s. nella sede dell'Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli, alla presenza del Direttore del Dipartimento di Farmacia – Univ. Federico II – Prof.ssa **Angela Zampella**, si è svolta la Cerimonia di consegna degli Attestati di partecipazione al **Corso di Alta Formazione in Pharmaforward**, promosso da Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli, Dipartimento di Farmacia dell' Univ. di Napoli Federico II, Fondazione dell'Ordine e Federfarma Napoli. Gli attestati sono stati consegnati dal :

Direttore del Dip. di Farmacia, Prof.ssa A. Zampella

Presidente Ordine Farmacisti della Provincia di Napoli, Prof. V. Santagada

Presidente di Federfarma Napoli, Dr. R. Iorio

Coordinatore del Corso, Dr. R. Marzano

Un chiaro successo che ci spinge a continuare ad offrire agli Iscritti un programma formativo importante ed innovativo.

