



## AVVISO

### Ordine

1. Destinazione del 5 X 1000 alla FONDAZIONE Ordine dei Farmacisti di NAPOLI
2. Scuola di alta Formazione

### Notizie in Rilievo

#### Scienza e Salute

3. Perché compaiono i capelli bianchi da giovani?
4. Meno Tumori al Colon (e costi) grazie all' utilizzo dell' Intelligenza Artificiale



#### Prevenzione e Salute

5. Lo sai che alcuni farmaci causano difficoltà a dormire?
6. La forma a mela, che è scritta nei geni, aumenta il rischio di diabete
7. Gastrite e stile di vita: 11 consigli utili.

**GUACCI.**  
LA DISTRIBUZIONE FARMACEUTICA  
AL SERVIZIO DELLE  
FARMACIE INDIPENDENTI.

www.guacci.it

Proverbio di oggi.....

'E det d' 'a man nunn so' tutt'egual

## PERCHÉ COMPAIONO I CAPELLI BIANCHI DA GIOVANI?

*Quando la chioma inizia a incanutire in giovane età e ci si ritrova con i primi capelli bianchi già a 25 anni, nella maggior parte dei casi si tratta di uno “scherzo genetico”.*

Infatti, la **canizie precoce** è in genere l'espressione di un “programma genetico” nel proprio DNA, trasmesso dai genitori, che è alla base del comando di non produrre più melanina, cioè la sostanza che dà il colore alla pelle e ai capelli, che dai geni arriva al bulbo pilifero. Anche se l'immagine che lo specchio può rimandare è di una vecchietta precoce o ci si può vedere “malati”, tuttavia quando spuntano i primi **capelli bianchi** non ci si deve preoccupare che si stia invecchiando prima del tempo o che si sia meno sani di chi sfoggia una capigliatura ancora corvina perché la spiegazione è certamente **genetica**. Non è un caso infatti che i membri di intere famiglie vedano la capigliatura di tutti i componenti diventare bianca alla stessa età, anche se non si deve sottovalutare il ruolo dello **stress**. (*Salute, Humanitas*)



## Perché si dice LIMONARE”?

*Ci sono due possibili spiegazioni.*

Vi sono due possibili spiegazioni.

La **prima** sostiene che sia un modo di dire, originario della Lombardia, che deriva dall'uso antico di molti fruttivendoli di vendere i limoni a due a due. Da qui l'abitudine di indicare come “*limoni*” le giovani coppie e, per estensione, del verbo “*limonare*” al posto di baciare.

La **seconda**, invece, richiama il movimento rotatorio necessario per spremere manualmente l'agrume, a sua volta collegato alle lingue degli innamorati che si muovono nel “*bacio alla francese*”. (*Focus*)





**PREVENZIONE E SALUTE**

# LO SAI CHE ALCUNI FARMACI CAUSANO DIFFICOLTÀ A DORMIRE?

*Alcune persone in cura con farmaci, per esempio, contro ipertensione, per disturbi cardiaci, diabete o Alzheimer potrebbero avere difficoltà a dormire di notte e quindi un'aumentata sonnolenza di giorno – spiega la dottoressa Lara Fratticci, neurologa in Humanitas.*

Tra i vari farmaci che possono creare disturbi del sonno,

- gli **ipoglicemizzanti** usati nel diabete,
- gli **alfa bloccanti**, cioè i farmaci utilizzati contro l'ipertensione, e l'ipertrofia prostatica benigna,
- i **beta bloccanti** usati per ipertensione e aritmie cardiache,
- i **cortisonici**, alcuni farmaci usati nella malattia di Alzheimer e, indirettamente, anche i farmaci usati nelle patologie coronariche e nello scompenso cardiaco,
- e le **statine** usate per ridurre il colesterolo.

Di questi, i farmaci

- **alfa bloccanti** alterano il sonno riducendo la fase REM e i sogni, aumentano la sonnolenza diurna e, in alcuni casi, alterano le capacità mnemoniche, dal momento che il sonno REM serve per fissare e rigenerare la memoria;
- i **beta-bloccanti** invece possono causare risvegli notturni e incubi attraverso una verosimile riduzione della produzione di Melatonina, un ormone responsabile della regolazione del ritmo sonno-veglia che diminuisce fisiologicamente con l'età;
- i **corticosteroidi** che producono effetti quali insonnia e frenesia mentale con impossibilità al rilassamento e quindi anche al sonno;
- alcuni farmaci usati nella malattia di Alzheimer che, alzando i livelli di una molecola, l'acetilcolina, fondamentale per l'attenzione, la vigilanza, e la memoria, possono portare a insonnia e incubi.

Infine, hanno un effetto indiretto sull'alterazione del sonno,

- **gli ACE-inibitori e i Bloccanti Recettore-Angiotensina II**, usati nelle patologie coronariche, perché possono aumentare i crampi notturni e i dolori articolari, e le statine, che rendono difficile rimanere a letto a causa dei dolori e spasmi muscolari soprattutto notturni.

Se **dormire poco e male** ha effetti negativi sulla salute perché riduce concentrazione e memoria soprattutto sul lavoro, induce sonnolenza e **astenia**, ossia una grande stanchezza, e può provocare disturbi dell'umore con ansia e irritabilità, tuttavia, quando prescritti, questi **farmaci** non si può evitare di assumerli.

Per migliorare la qualità del sonno durante la **terapia farmacologica**, però, può aiutare seguire alcune accortezze:

per es., inizialmente può aiutare l'uso non continuativo di melatonina, una sostanza naturale che fa parte del nostro sistema nervoso, da assumere trenta minuti prima di andare a dormire, per cicli di due mesi, interrompendone l'assunzione gradualmente e valutandone gli effetti;

oppure assumere farmaci ipnoinducenti, cioè che inducono il sonno, come **le benzodiazepine**, se da una parte migliorano la qualità e quantità del sonno, dall'altra devono essere assunti in modo non continuativo per evitare l'assuefazione e la dipendenza.

*(Salute, Humanitas)*



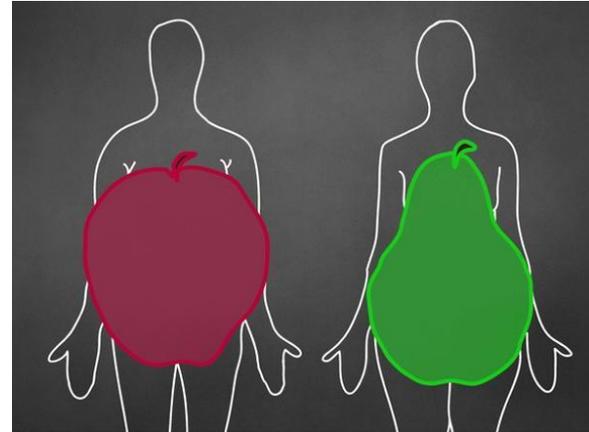
## PREVENZIONE E SALUTE

# LA FORMA A MELA, CHE È SCRITTA NEI GENI, AUMENTA IL RISCHIO DI DIABETE

*Il girovita abbondante è determinato da alcuni geni e l'accumulo di grasso addominale, indipendentemente da fattori legati allo stile di vita, aumenta molto il rischio di malattie cardiometaboliche*

**Il grasso attorno alla pancia è quello che fa più male, su questo ormai ci sono pochi dubbi.**

Ora si scopre che esiste una predisposizione genetica all'accumulo di ciccia proprio sul girovita e che il rapporto vita/fianchi è uno degli elementi che maggiormente predice il rischio di sviluppare diabete di tipo 2 e malattie cardiovascolari in generale: lo dimostra una ricerca pubblicata su *JAMA*, secondo cui alcune varianti genetiche favoriscono l'accumulo di grasso nella tipica forma "a mela", spianando la strada poi a svariate malattie.



## Lo studio

«La distribuzione del grasso corporeo varia molto fra le persone e l'adiposità addominale è stata associata a malattie cardiometaboliche, ma non era noto finora se questa fosse una causa diretta delle patologie.

In altri termini, non sapevamo con certezza se altri fattori dello stile di vita, dal fumo alla dieta, potessero incidere sulla comparsa di diabete e malattie cardiovascolari in maniera più diretta rispetto alla forma "a mela".

Abbiamo perciò voluto capire se proprio la forma del corpo, indipendentemente da altre variabili, sia associata al rischio: essendo questa "governata" da un gruppo di geni, abbiamo quindi valutato se la predisposizione genetica all'accumulo di grasso addominale incrementi la probabilità di diabete e malattie cardiovascolari. E la risposta è un deciso sì».

**DATI DA OLTRE 400 MILA PERSONE:** i risultati indicano chiaramente che **non c'è correlazione fra la genetica e i fattori legati allo stile di vita**, mentre :

- *c'è un chiaro legame fra la predisposizione all'accumulo di grasso addominale e un aumento dell'incidenza di diabete di tipo 2 e malattie cardiometaboliche.*

«La mancanza di associazione fra la genetica e fattori che possono confondere le acque, come la dieta o il fumo, consente di ottenere un'evidenza certa del fatto che l'adiposità addominale contribuisca essa stessa, di per sé, a provocare direttamente diabete e malattie di cuore e vasi.

La "**forma**" del corpo quindi può e deve essere usata come un **marcatore del rischio**, ma tutto questo suggerisce anche la possibilità di sviluppare farmaci per modificare la distribuzione del grasso corporeo indotta dai geni: potremmo identificare i geni più coinvolti nel processo e produrre medicinali che vi agiscano per modificare il rischio di malattie cardiometaboliche».

Il tutto è ancora molto futuribile, ovviamente; quel che è certo, adesso, è

- ✓ **che la forma a mela è veramente pericolosa, a prescindere dallo stile di vita e dalle abitudini.**

(Salute, Corriere)

## SCIENZA E SALUTE

# GASTRITE E STILE DI VITA: 11 CONSIGLI UTILI

Quando si soffre di **gastrite** i dolori al torace e all'addome possono diventare compagni quotidiani; ad essi può aggiungersi anche la **nausea**, ma non mancano nemmeno le situazioni in cui il problema è pressoché asintomatico.

In ogni caso, prendersi cura del proprio stomaco è importante per evitare che la condizione degeneri con la formazione di **ulcere**, **emorragie** o anche **tumori**.

Alla base del problema c'è l'**infiammazione** della parete interna dello stomaco. Infatti la gastrite è un disturbo infiammatorio in cui il rivestimento gastrico diventa più sensibile agli acidi prodotti dallo stesso stomaco e, quindi, si infiamma scatenando dolori e bruciori anche molto forti.

Lo **stile di vita** può aiutare a combattere questo fastidioso e pericoloso disturbo. Ecco **11 consigli** per evitare di ritrovarsi alle prese con le sue complicanze.



1. **Introdurre nella propria alimentazione i broccoli.** Sono una fonte di sostanze dalle proprietà antitumorali e di *sulforafano*, una molecola che esercita un'azione antibatterica utile per combattere l'*Helicobacter pylori*, un microbo che può colonizzare lo stomaco aumentando così il rischio della comparsa di ulcere e tumori.
2. **Mangiare yogurt contenente probiotici.** Sembra che possa aiutare a migliorare l'efficacia delle terapie antibiotiche dirette contro l'*Helicobacter pylori*.
3. **Arricchire la propria alimentazione di alimenti** che secondo le ricerche scientifiche potrebbero **aiutare a inibire la crescita di Helicobacter** e ridurre la comparsa di gastrite e ulcere: la mela, il sedano e i piccoli frutti (in particolare mirtillo, more, lamponi e fragole).
4. **Come condimento, utilizzare preferibilmente olio d'oliva.** Anche questo grasso sembra utile nell'inibizione della crescita di *H. pylori*.
5. **Limitare il consumo di sale.** Un'alimentazione eccessivamente salata sembra poter aumentare la probabilità di un'infezione.
6. **Non esagerare con i grassi.** Un'alimentazione che ne è ricca, soprattutto se anche ricca di sale, può contribuire ad aumentare l'infiammazione.
7. **Ridurre il consumo di alcolici.** L'alcol, infatti, aumenta significativamente l'infiammazione a livello dello stomaco. La bevanda da preferire è l'acqua, da bere in abbondanza, ma anche gli infusi di erbe potrebbero essere utili: sembrano aiutare a combattere *Helicobacter*, gastrite e ulcere.
8. **Aumentare la frequenza e ridurre le dimensioni dei pasti.** Mangiare 6 volte al giorno anziché concentrare il consumo del cibo nei classici 3 pasti principali della giornata può aiutare a ridurre gli effetti negativi esercitati dai succhi gastrici sulla parete dello stomaco.
9. **Non fumare.** Il fumo, infatti, promuove l'infiammazione dello stomaco.
10. **Ridurre lo stress.** Può fare bene al sistema immunitario ed evitare l'aumento della produzione di succhi gastrici.
11. **Assumere specifici integratori.** Quelli utili in caso di gastrite sembrano essere i prodotti a base di acidi grassi omega 3 o di probiotici.

Prima di assumerli è però bene chiedere un consiglio al proprio medico.

(Salute, Sole 24ore)

# 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.

