



AVVISO

Ordine

1. Bacheca: annunci lavoro
2. Fondazione Ordine Farmacisti Provincia di Napoli: dona il Tuo 5X1000

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. L'ASPARTAME dichiarato "possibile Cancerogeno". E ora?



4. Mangiare lentamente aiuta a perdere peso
5. Caldo: ministero della salute "attenersi a regole per proteggersi"
6. Prevenire le RUGHE fa RINGIOVANIRE anche il resto del CORPO. Ecco perché
- 7.



Banca del Fucino
1923 | 2023

+Health & Pharma

Servizi bancari
per il mondo del Pharma

SCOPRI DI PIÙ

Proverbio di oggi.....

Ogne altare tene 'na croce (Ognuno ha i suoi problemi)

MANGIARE LENTAMENTE AIUTA A PERDERE PESO

Mangiare più lentamente potrebbe essere collegato ad un minor rischio di obesità.

Una ricerca pubblicata sul *British Medical Journal* ha messo in relazione l'abitudine a masticare lentamente il cibo che introduciamo con una maggior probabilità di perdere peso. Consumare i propri pasti con calma permette di percepire maggiormente il senso di sazietà, e di sentirsi meno gonfi dopo aver mangiato.



Venti minuti: è il tempo che serve al cervello per ricevere i messaggi dello stomaco

Lo studio ha permesso di notare che le persone che mangiavano più lentamente avevano anche il **più basso rischio di obesità**.

Chi sosteneva di avere un ritmo nella media aveva un rischio un po' più alto, ma il rischio maggiore lo correva chi aveva dichiarato di mangiare velocemente. Quando mangiamo, i **segnali della fame** devono passare dallo stomaco e dall'intestino al nostro cervello: *per spegnere l'impulso della fame ci vogliono circa 20 min.*

Per dimagrire è bene allungare i pasti: ecco tutti i trucchi

Mangiare a un ritmo più lento permette di sentirsi soddisfatti prima di prendere la decisione di mangiare troppo.

Qualsiasi **pasto della giornata** non dovrebbe mai essere più breve di 30 minuti. Se l'obiettivo che abbiamo è perdere peso ecco alcune strategie che possono aiutare ad allungare il tempo che si passa a tavola:

- ❖ Utilizzare un timer o guardare l'orologio per allungare il pasto fino a 30 minuti
- ❖ Provare a masticare ogni boccone da 15 a 30 volte, a seconda del cibo.
- ❖ Alternare ogni boccone con alcuni sorsi d'acqua: aiuta a sentirsi più pieni.
- ❖ Appoggiare le posate sul tavolo ogni boccone.


(Salute, Humanitas)


PREVENZIONE E SALUTE

CALDO: Ministero della Salute “Attenersi a regole per proteggersi”


 In questi giorni di temperature elevate, il Ministero della Salute raccomanda ai cittadini di attenersi alle regole per proteggersi dal caldo consultabili sul portale istituzionale e attraverso i canali social:

10 semplici consigli utili a evitare conseguenze per la salute dell'ondata di calore.

 Si raccomanda di evitare di uscire nelle ore più calde. È importante aiutare a proteggere le persone più fragili e a rischio

 Ogni giorno sono disponibili sul sito del ministero i bollettini caldo con i relativi livelli di rischio.

Visita il sito www.salute.gov.it/caldo per:

 **sapere come difendersi consultare i bollettini aggiornati**



PROTEGGIAMOCI DAL CALDO

Ministero della Salute
10 SEMPLICI REGOLE PER UN'ESTATE IN SICUREZZA

- 01 Evitiamo di uscire nelle ore più calde
- 02 Proteggiamoci in casa e sui luoghi di lavoro
- 03 Beviamo almeno un litro e mezzo di acqua al giorno
- 04 Seguiamo sempre un'alimentazione corretta
- 05 Facciamo attenzione alla corretta conservazione degli alimenti
- 06 Vestiamoci con indumenti di fibre naturali o che garantiscano la traspirazione
- 07 Proteggiamoci dal caldo in viaggio
- 08 Praticiamo l'esercizio fisico nelle ore più fresche della giornata
- 09 Offriamo assistenza a persone a maggiore rischio
- 10 Ricordiamoci sempre di proteggere anche gli animali domestici

Segui per maggiori informazioni www.salute.gov.it



SCIENZA E SALUTE

L'ASPARTAME dichiarato "possibile Cancerogeno". E ora?

L'agenzia dell'OMS per la ricerca sul cancro ha dichiarato l'aspartame, il diffusissimo dolcificante, un "possibile cancerogeno" (ma assumerne entro certi limiti si può).

L'aspartame, il dolcificante artificiale impiegato nell'industria alimentare, è stato classificato come "**possibilmente cancerogeno per l'uomo**" in una valutazione del suo impatto sulla salute pubblicata dall'Agenzia Internazionale per la Ricerca sul Cancro (IARC) dell'OMS e dal Comitato congiunto di esperti sugli additivi alimentari (JECFA) dell'Organizzazione delle Nazioni Unite per l'Alimentazione e l'Agricoltura (FAO).

L'aspartame è un **dolcificante artificiale** (chimico) impiegato in moltissimi prodotti alimentari e bevande a partire dagli anni '80, tra cui

- *bevande dietetiche, gomme da masticare, caramelle, gelati, yogurt, cereali per la colazione e farmaci come gocce per la tosse.*



Aspartame Cancerogeno: in quale categoria è stato inserito

IARC e JECFA hanno condotto esami indipendenti per valutare il potenziale rischio cancerogeno e altri rischi per la salute associati al consumo di aspartame.

Dopo aver esaminato la letteratura scientifica disponibile (dati scientifici raccolti da una serie di fonti, tra cui articoli sottoposti a revisione paritaria, rapporti governativi e studi condotti a fini normativi), entrambe le valutazioni hanno rilevato limitazioni nelle prove disponibili per il cancro (e altri effetti sulla salute).

In particolare IARC ha classificato l'aspartame come possibilmente cancerogeno per l'uomo (inserendolo nel **Gruppo 2B**) sulla base di prove limitate per il cancro nell'uomo (in particolare, per il carcinoma epatocellulare, che è un tipo di cancro al fegato). Vale la pena ricordare che la classificazione IARC prevede il

- ❖ **Gruppo 1** (Cancerogeno per l'uomo),
- ❖ **Gruppo 2A** (Probabilmente cancerogeno per l'uomo),
- ❖ **Gruppo 2B** (Possibilmente cancerogeno per l'uomo)
- ❖ **Gruppo 3** (Non classificabile come cancerogeno per l'uomo).

Gli studi sull'aspartame proseguiranno

Il JECFA ha concluso comunque che i dati valutati **non indicano ragioni sufficienti per modificare la dose giornaliera accettabile** (DGA) precedentemente stabilita per l'aspartame, cioè

- ❖ **fino a 40 mg per kg di peso corporeo.**

Il comitato ha dunque riaffermato che per una persona risulta sicuro consumare aspartame entro questi limiti: secondo un es. pubblicato dall'OMS, dunque, nel caso di una lattina di bibita dietetica contenente 200 o 300 mg di aspartame, un **adulto di 70 kg** dovrebbe consumare **oltre 9-14 lattine al giorno** per superare la dose giornaliera accettabile, ovviamente nell'ipotesi che non vengano assunte dosi di aspartame da altre fonti.

«Le valutazioni sull'aspartame hanno indicato che, sebbene la sicurezza non rappresenti una preoccupazione importante alle dosi comunemente utilizzate, sono stati descritti effetti potenziali che devono essere indagati con studi più approfonditi e di migliore qualità».

La IARC e l'OMS hanno dichiarato che **continueranno a monitorare le nuove evidenze** e a incoraggiare gruppi di ricerca indipendenti affinché conducano ulteriori studi sulla potenziale associazione tra l'esposizione all'aspartame e gli effetti sulla salute dei consumatori. (*Salute, Focus*)

PREVENZIONE E SALUTE

Prevenire le RUGHE fa RINGIOVANIRE anche il resto del CORPO. Ecco perché

Sono segno del processo di «senescenza» che avviene in tutto l'organismo. Migliorare il proprio aspetto esteriore fa davvero rallentare l'invecchiamento. Ecco come agire con l'abbronzatura e le creme antirughe

Sono un cruccio comune a donne e uomini, odiate da tutti perché rendono impossibile dissimulare l'età: anche se falsificassimo la carta d'identità, **le rughe** sarebbero lì a ricordarci che non siamo più giovanissimi.

COS'È LA «SENESCENZA»

Eppure, potrebbero non essere il risultato del tempo che avanza ma una **causa**, loro stesse, dell'**invecchiamento dell'organismo**: secondo questa teoria, che circola da tempo fra gli esperti, quando la pelle non è più giovane rilascia in circolo **molecole in grado di accelerare l'invecchiamento anche in altri organi e tessuti**. Sarebbe tutta colpa del processo di **senescenza**: quando le cellule sono anziane entrano in una sorta di quiescenza nella quale non sono più in grado di dividersi, perché se lo facessero sarebbe molto probabile una degenerazione in senso tumorale;

il lato negativo di questo metodo per «sterilizzare» il rischio di cancro è la produzione di **sostanze infiammatorie** da parte delle cellule senescenti, di fatto cocktail tossici che possono danneggiare i tessuti attorno e che, secondo le teorie più recenti, possono «viaggiare» in tutto l'organismo attraverso il sangue e quindi andare a compromettere non soltanto epidermide e derma, ma anche organi e tessuti lontani.

LE RUGHE MOSTRANO LO STATO DI SALUTE

La presenza di cellule senescenti è ritenuta una concausa di diverse malattie connesse all'età, **dalla cataratta all'artrosi**, ed è massiccia nella pelle che invecchia perché la cute è la prima barriera di fronte all'aggressione di inquinanti, fumo, sole, tutti elementi che accelerano la senescenza: sulla pelle questa si manifesta come **rughe ben evidenti, che quindi sono il segno di una iper-produzione di sostanze invecchianti** in giro per l'organismo.

Il legame fra rughe e salute è abbastanza stretto:

- ❖ *secondo una recente ricerca gli anziani con un aspetto più giovanile per la loro età hanno anche un minor rischio di avere problemi come cataratta, osteoporosi, calo dell'udito o broncopneumopatie croniche, e vantano pure un funzionamento cognitivo migliore.*

Qualche tempo fa, inoltre, un'indagine su over 70 ha indicato che a una **minor quantità di rughe si associa una mortalità più bassa nei 12 anni a venire**.

PREVENIRE LE RUGHE AIUTA IL RESTO DEL CORPO

C'è quindi solo da preoccuparsi se guardandoci allo specchio vediamo rughe attorno a naso e bocca?

No, perché secondo questa stessa teoria **prevenire le rughe e/o ridurle può aiutare a «ringiovanire» almeno un po' anche il resto del corpo**.

«Le rughe sono parte di un processo generale di invecchiamento, tutto è collegato: l'**ESPOSOMA**, ovvero l'insieme degli elementi dell'**ambiente e dello stile di vita** a cui siamo esposti nell'arco dell'esistenza, incide sulla velocità di invecchiamento cutaneo.

Per es., aumentando la quota di radicali liberi presenti nella pelle, fa sì che le cellule cutanee rilascino **citochine pro-infiammatorie e metalloproteinasi**, enzimi che degradano collagene e fibre elastiche.

Il risultato è una micro-infiammazione cronica che non riguarda però solo la cute».



L'ASSE PELLE-CERVELLO

Non ci sono barriere, l'infiammazione della pelle che la porta a essere visibilmente «anziana» è la stessa che altrove contribuisce a processi che ci invecchiano e ci fanno ammalare. La regia di questi processi che legano l'invecchiamento cutaneo a quello del resto del corpo starebbe peraltro nel cervello:

- ❖ *l'ipotalamo e l'ippocampo, aree critiche che con il passare degli anni funzionano peggio incidendo in maniera netta sui processi di invecchiamento, ricevono segnali dalla cute attraverso **asse pelle-cervello**.*

CHE COSA FA VENIRE LE RUGHE

L'**esposizione al sole**, a **contaminanti e inquinanti ambientali** e pure alla **luce blu** degli schermi dei dispositivi elettronici (*che aumenta la formazione di radicali liberi*), sono tutti elementi che favoriscono le rughe; lo stesso vale per il **fumo e l'alcol**, una **dieta poco sana** e povera di antiossidanti, la **manca di sonno** o anche i **cambiamenti climatici**, tutti elementi che danneggiano la pelle ma pure l'organismo in generale, che quindi vanno combattuti per mantenersi complessivamente in salute.

COME PROTEGGERE LA PELLE

La prevenzione delle rughe poi passa anche dalla fotoprotezione con l'uso di **filtri solari** anti-UV che però, per funzionare, devono essere usati bene e quindi applicati in quantità adeguata stendendoli **20 minuti prima di esporsi al sole e poi ripetendo ogni 2 ore**.

Senza dimenticare parti del corpo spesso neglette, come **mani e piedi**, e l'importanza enorme della protezione meccanica:

- ❖ quando siamo all'aperto, specie in estate, **usare cappello e occhiali da sole** o coprirsi con magliette è molto utile per ridurre il foto-invecchiamento.

È fondamentale poi mantenere la cute ben idratata, perché quando non lo è viene meno la sua funzione di barriera nei confronti degli inquinanti ambientali che così possono penetrare di più».

«È utile poi proteggere la pelle "dall'interno": una dieta ricca di **vitamine e antiossidanti**, eventualmente aiutandosi con integratori che forniscano dosi supplementari di sostanze protettive come **coenzima Q10** o **Resveratrolo**, può essere d'aiuto per mantenere la pelle sana».

ANTIRUGHE CHE RINGIOVANIRÀ DAVVERO

C'è invece da aspettare prima che siano disponibili i cosiddetti **senolitici e senomodulatori**, farmaci che agiscono direttamente sulle cellule senescenti che contribuiscono all'invecchiamento della pelle e non solo, eliminandole nel primo caso o impedendo che rilascino in circolo le loro tossine, nel secondo:

si stanno studiando in diverse condizioni correlate all'invecchiamento e ora stanno iniziando gli studi per un impiego come **antirughe in grado di «ringiovanire» tutto l'organismo**.

Una ricerca del *Drexel University College of Medicine* di Philadelphia, per esempio, ha dimostrato su un piccolo gruppo di volontari over 40 che applicare sulla pelle la **RAPAMICINA**, un **senomodulatore**, riduce i marcatori della senescenza cellulare, aumenta la quantità di collagene nel derma e in ultima analisi migliora l'aspetto della pelle; un altro esperimento sui topolini ha provato che la **METFORMINA**, antidiabetico con effetti senomodulatori, può ridurre i danni da fotoinvecchiamento.

COME USARE LE CREME SOLARI Per questo, tuttora, la strada migliore per una pelle liscia a lungo rimane la prevenzione con uno stile di vita sano e con la fotoprotezione giusta che *serve anche nelle giornate nuvolose o sotto l'ombrellone, perché i raggi solari arrivano comunque sulla pelle*.

Lo stesso vale per chi va in montagna perché in quota il sole è ancora più intenso e semmai serve un filtro più potente. Attenzione poi alle etichette: quando si legge "protezione 100" si è tentati di credere che si tratti di uno schermo totale, che con una sola applicazione consenta di stare ore sotto il sole.

Non è così, perché i filtri presenti in questi prodotti corrispondono al 50+:

- ❖ **tutti i solari, di qualsiasi genere, devono essere riapplicati regolarmente e sempre dopo aver fatto il bagno.**

Non proteggono, invece, gli autoabbronzanti che funzionano solo reagendo con i cheratinociti, cellule presenti nella pelle, per dare un colorito artificiale all'epidermide. (*Salute, Corriere*)

Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli LA BACHECA



ORDINE: QUOTA ISCRIZIONE 2023 AVVISO AGLI ISCRITTI

Si comunica agli iscritti, che ad oggi non hanno ancora ottemperato al versamento della quota di iscrizione dell'anno 2023, la necessità di procedere alla regolarizzazione al fine di non incorrere nelle sanzioni previste dalla normativa vigente per l'omesso versamento della stessa.

Si ricorda che il mancato pagamento avvierà le procedure disciplinari, da parte del Consiglio Direttivo, sino alla definitiva cancellazione per morosità dall'Albo Professionale.

Per coloro i quali non avessero ancora ricevuto il bollettino di pagamento è possibile farne richiesta all'Ordine all'indirizzo mail– info@ordinefarmacistinapoli.it

Riportando **ESCLUSIVAMENTE** nell'oggetto: **Bollettino PagoPa 2023**

ORDINE: BACHECA CERCO LAVORO

Per segnalare disponibilità di lavoro in Farmacia e/o Parafarmacia basta inviare messaggio whatsapp

Farmacia - Luogo	Tipologia lavoro	Contatto	Data Pubblicazione Annuncio
Napoli Vomero	FT/PT	direzione@farmaciacannone.net	12 Luglio
Somma Vesuviana	FT/PT	3931068364	12 Luglio
Napoli	FT/PT	339 647 9876	30 Giugno
Napoli Secondigliano	FT/PT	333 781 1080	30 Giugno
Napoli – Via Manzoni	PT	339 238 7949	5 Giugno
Casavatore	FT/PT	349 6344 734	5 Giugno
Napoli Vomero	FT/PT	347 597 0251	5 Giugno

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

Anche per l'anno **2023** sarà possibile destinare una quota pari al **5 per mille** dell'Irpef alla Fondazione dell'Ordine dei Farmacisti della provincia di Napoli, **per valorizzare la professione del farmacista e per sostenerne tutte le attività di carattere sociale promosse dall'Ordine.**

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

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.LGS. 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.LGS. N. 460 DEL 1997</p> <p>FIRMA SANTAGADA VINCENZO</p> <p>Codice fiscale del beneficiario (eventuale) 09571771212</p>	<p>FINANZIAMENTO DELLA RICERCA SCIENTIFICA E DELLA UNIVERSITA'</p> <p>FIRMA _____</p> <p>Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>
	<p>FINANZIAMENTO DELLA RICERCA SANITARIA</p> <p>FIRMA _____</p> <p>Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>	<p>FINANZIAMENTO DELLE ATTIVITA' DI TUTELA, PROMOZIONE E VALORIZZAZIONE DEI BENI CULTURALI E PAESAGGISTICI (SOGETTI DI CUI ALL'ART. 2, COMMA 2, DEL D.P.C.M. 28 LUGLIO 2016)</p> <p>FIRMA _____</p> <p>Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>
	<p>SOSTEGNO DELLE ATTIVITA' SOCIALI SVOLTE DAL COMUNE DI RESIDENZA</p> <p>FIRMA _____</p> <p>Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</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 _____</p> <p>Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>
	<p>SOSTEGNO DEGLI ENTI GESTORI DELLE AREE PROTETTE</p> <p>FIRMA _____</p> <p>Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>	

© 01/2021 - ITWorking S.r.l. - www.itworking.it

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. La scelta deve essere fatta esclusivamente per una sola delle finalità beneficiarie.

Iscrizione ai Corsi di Laurea in Farmacia e CTF

PRESENTAZIONE DELLA DOMANDA

La domanda di partecipazione al concorso dovrà essere presentata dai cittadini comunitari e non comunitari residenti in Italia esclusivamente tramite procedura telematica, a partire dalle ore 9.00 del giorno **20 luglio 2023 ed entro e non oltre le ore 14.00 del giorno 31 agosto 2023.**

La **selezione per l'accesso**

ai corsi di laurea verrà
effettuata secondo

1. l'ordine cronologico di
presentazione della
domanda di
partecipazione
2. voto conseguito al
diploma di scuola
secondaria di secondo
grado

CORSI DI LAUREE MAGISTRALI A CICLO UNICO

DIPARTIMENTO DI FARMACIA, VIA DOMENICO MONTESANO, 49 - NAPOLI

COSA: CHIMICA E TECNOLOGIA FARMACEUTICHE,
FARMACIA

POSTI: 120 CTF, 300 FARMACIA

ACCESSO: VOTO MATURITÀ + DATA DOMANDA

COME: BANDO

QUANDO: DAL 20 LUGLIO AL 31 AGOSTO

 Chimica e Tecnologia
Farmaceutiche
Dipartimento di Farmacia

 Farmacia
Dipartimento di Farmacia

PARTECIPA



http://www.unina.it/documents/11958/36698433/Farmacia_CTF_23-24_2023-07-06_bando.pdf

 Dipartimento di
Farmacia
UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI NAPOLI FEDERICO II