



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'Aspirina a basso dosaggio può aumentare il rischio di ANEMIA?
4. La Vitamina K è utile per la Salute delle OSSA?
5. La dieta mediterranea può migliorare (anche) la disfunzione erettile

novità

Prevenzione e Salute

6. "Fare SPORT di Giorno Aiuta a Dormire Bene di NOTTE", Vero o Falso?
7. CIBI contro la demenza, ecco quali aiutano a contrastare i vari tipi di declino cognitivo.



Proverbio di oggi.....

Chi rompe pava e chi scassa acconcia.

"Fare SPORT di Giorno Aiuta a Dormire Bene di NOTTE", Vero o Falso?

*Alcuni credono che fare **sport** di giorno aiuti a **dormire bene di notte**. Vero o falso?*

VERO

“: Fare **sport** di giorno, ma non di sera prima di andare a **dormire** soprattutto se si tratta di **sport** ad alta intensità, aiuta a **dormire bene** durante la notte perché fare **sport** così come seguire sani stili di vita, aiuta a mantenere in salute la nostra “macchina” e quindi anche a **dormire bene** normalmente.



Quello che facciamo durante il giorno si riflette sempre sul sonno di notte.

Dormire bene quindi dipende anche dallo **sport** che si fa durante il giorno perché lo **sport**, così come mangiare bene, evitare il fumo di sigaretta e non solo prima di andare a **dormire**, fa funzionare meglio l'organismo, favorisce l'eliminazione delle tossine, promuove l'elasticità dei muscoli oltre a mantenere in salute l'apparato cardiovascolare.

Se fare **sport** la sera è però sconsigliato perché tende a rendere più difficile il **dormire bene**, fare attività fisica come il tai-chi che prevede movimenti rallentati, oppure lo yoga che permette anche di rilassarsi oltre a tonificare e rendere elastici i muscoli, sono invece consigliabili soprattutto per chi soffre di insonnia e fa fatica a rilassarsi.

Quindi va bene qualunque tipo di **sport** praticato durante il giorno, corsa, tennis, nuoto, calcetto per esempio, perché aiuta a costruire il buon sonno in modo naturale ogni giorno.”

(Salute, Humanitas)

PREVENZIONE E SALUTE

CIBI contro la DEMENZA, ecco quali aiutano a contrastare i vari tipi di DECLINO COGNITIVO

Si è visto che una dieta ricca di flavonoidi è associata a maggior protezione contro il rischio di decadimento cognitivo e malattie come l'Alzheimer. Ecco dove si trovano

Nel mondo occidentale, tra le persone che supereranno gli 85 anni, **una su tre soffrirà di demenza.**

DAL CONGRESSO

«È un dato psicologicamente impattante perché interessa tutti, direttamente o indirettamente, ma quello che sta emergendo è che tra i **fattori modificabili** che possono offrire benefici reali al cervello che invecchia c'è la **dieta**». A sottolinearlo durante il 43° Congresso nazionale della Società italiana di nutrizione umana è stato Alberto Ascherio:

professore di Epidemiologia e nutrizione alla *Harvard T. H. Chan School of Public Health* e professore di Medicina alla Harvard Medical School.

COSA INCLUDERE NEI PASTI

«Le sostanze che sembrano più efficaci nella prevenzione del declino cognitivo sono i **flavonoidi**, che in studi in vitro e in modelli animali dimostrano effetti **antiossidanti, antinfiammatori e neuroprotettivi**» spiega l'epidemiologo. «Inoltre, sempre in modelli sperimentali queste sostanze sembrano ridurre i livelli di proteine associate con la malattia di Alzheimer, la forma di demenza più comune — continua —. Esistono sei sottogruppi di flavonoidi che si trovano in diversi alimenti.

Quelli associati più consistentemente alla riduzione del deterioramento cognitivo sono soprattutto negli **agrumi e nei frutti di bosco, ma anche nel cacao e nel tè verde**. Anche gli **Omega 3**, i cosiddetti “grassi buoni” presenti per esempio nei **semi di lino e nel pesce azzurro**, hanno un ruolo importante perché il nostro cervello ne è ricco e il corpo non li sintetizza da solo. Per questo è necessaria una dieta varia ed equilibrata per garantire un adeguato apporto», conclude.

LE DIETE MIGLIORI PER IL CERVELLO

Le più apprezzate dagli studiosi sono la **vera dieta mediterranea** e la **Mind** (*Mediterranean Dash Intervention for Neurodegenerative Delay*): entrambe incoraggiano il consumo di prodotti freschi, legumi, noci, pesce, cereali integrali e olio d'oliva. «Sono tutte e due ricche non solo in flavonoidi, ma anche di carotenoidi, di altri antiossidanti e di fibre, hanno bassi livelli di grassi saturi, di zuccheri e limitano i cibi potenzialmente dannosi come carni processate e cibi pronti che spesso sono un “concentrato” di grassi, zucchero e sale. La dieta mediterranea è un concetto più ampio. La Mind si differenzia perché considera specificamente alcuni cibi, come le verdure verdi e i frutti di bosco, per definirne l'aderenza», conclude Ascherio.

CONTA MOLTO LO STILE DI VITA NEL SUO COMPLESSO

La dieta non è l'unico segreto per invecchiare bene. «È fondamentale un **sano stile di vita** che ci protegge da alcuni fattori di rischio come quello infiammatorio che accomuna l'origine di tante malattie, da quelle neurodegenerative al cancro, dal diabete all'obesità», raccomanda Ascherio che negli ultimi 25 anni ha svolto molte ricerche sulle cause delle malattie neurodegenerative.

«È importante una regolare **attività fisica, non fumare, prevenire l'obesità e controllare colesterolo alto e ipertensione**. Lo è anche condurre una **vita mentalmente e socialmente attiva** e, in questa chiave, **curare i deficit uditivi** con apparati acustici perché altrimenti cresce il rischio di isolarsi. Studi recenti indicano anche un possibile aumento del rischio dovuto a infezioni e un effetto protettore delle **vaccinazioni** raccomandate in età adulta. Infine, si sta iniziando a vedere come la **vitamina D** sembri aiutare i pazienti con sclerosi multipla per il suo effetto immunomodulatore». (*Salute, Corriere*)



SCIENZA E SALUTE

L'ASPIRINA a basso dosaggio può aumentare il rischio di ANEMIA?

Negli anziani sani l'aspirina a basso dosaggio ha aumentato del 20% il rischio di anemia e con il farmaco è stato notato un maggior calo di ferritina e una diminuzione dell'emoglobina

Ho letto che la terapia con aspirina a basso dosaggio può essere associata a un aumento del rischio di anemia negli anziani, è vero?

Un'analisi dello studio ASPREE (ASPIrin in Reducing Events in the Elderly), recentemente pubblicata su "Annals of Internal Medicine", ha rilevato che l'uso di aspirina a basso dosaggio (100 mg al giorno) si associa ad un aumento del 20% dell'incidenza di anemia e di riduzione dei livelli circolanti di ferritina, indice dei depositi di ferro nell'organismo, in adulti anziani altrimenti sani. Questi risultati suggeriscono che il monitoraggio periodico dell'emoglobina dovrebbe essere preso in considerazione nei pazienti anziani che assumono aspirina, anche a bassa dose.



LE COMPLICANZE DELL'ASPIRINA A BASSO DOSAGGIO

Nel mondo, Italia compresa, sono **molte le persone che dichiarano di assumere l'aspirina** in bassa dose a scopo preventivo di eventi cardiovascolari, primi fra tutti ictus ed infarto miocardico. Tuttavia, una delle complicanze dell'uso di aspirina è l'aumentato rischio di emorragie maggiori, in particolare di quelle gastrointestinali. Sebbene il rischio di emorragie evidenti dovuto all'aspirina sia stato ben caratterizzato, pochi studi hanno valutato l'effetto dell'aspirina sull'anemia, in particolare nelle popolazioni più anziane. Infatti, se è assodato che l'aspirina possa contribuire al pericolo di emorragie conclamate, non è stato ancora largamente chiarito se l'aspirina, anche a bassa dose, possa essere associata alla perdita, meno clinicamente rilevante, di sangue, ovvero all'anemia in assenza di sanguinamenti maggiori.

LO STUDIO Lo studio comprendeva 19.114 persone di età pari o superiore a 70 anni, assegnate in modo casuale all'assunzione di **100 mg di aspirina al giorno o di placebo**. L'emoglobina è stata misurata annualmente e la ferritina è stata misurata al basale e 3 anni dopo la randomizzazione. I dati hanno mostrato che **il rischio di sviluppare anemia era del 23% tra coloro che erano stati assegnati a ricevere aspirina a basso dosaggio**. Questi risultati sono stati accompagnati da una piccola ma significativa diminuzione dell'emoglobina media e da un maggiore declino delle concentrazioni di ferritina tra coloro che ricevevano l'aspirina. In particolare, gli eventi emorragici significativi non spiegavano la differenza complessiva di episodi di anemia o il calo della ferritina. È, pertanto, invece probabile che la causa principale sia la perdita di sangue occulta, come suggerito dal calo più rapido della ferritina nei soggetti che fanno uso di aspirina.

L'EFFETTO ANTIAGGREGANTE Lo studio non ha esaminato in che modo l'aspirina possa contribuire all'anemia, ma gli autori sembrerebbero suggerire l'importanza dell'effetto antiaggregante piastrinico e il blocco, da parte dell'aspirina, di un enzima chiamato **Cox-1**, importante per il mantenimento del rivestimento dello stomaco e dell'intestino. Se questa barriera protettiva viene danneggiata, è più facile che piccole quantità di sangue fuoriescano dall'intestino nel corso del tempo, causando alla fine anemia. Questo studio è in linea con l'attuale tendenza da parte degli esperti scientifici di **non consigliare l'uso "indiscriminato" di aspirina a bassa dose per tutti gli anziani**, dopo che gli studi hanno dimostrato che ciò comportava un aumento del rischio di emorragie gravi, molto probabilmente superiore a qualsiasi beneficio in prevenzione primaria (prevenzione dei primi attacchi di cuore o ictus). Tuttavia, **l'uso dell'aspirina a bassa dose è ancora fortemente consigliato alle persone che hanno avuto un infarto o un ictus**, per prevenirne un altro. (Salute, Focus)

SCIENZA E SALUTE

La Vitamina K è utile per la Salute delle OSSA?

A cosa serve e dove si trova la vitamina K? La risposta ad un lettore che vuole sapere di più su vitamine e salute delle ossa

L'**osso** è composto da una parte esterna dura e una matrice interna spugnosa e come altri tessuti è soggetto a rinnovamento continuo. L'intero scheletro viene sostituito ogni 7-10 anni.

Durante il rimodellamento dello scheletro, il corpo rilascia calcio dall'osso nel flusso sanguigno per soddisfare le esigenze metaboliche dell'individuo.

Tale rimodellamento è regolato dagli **osteoblasti**, le cellule adibite a ricostruire il tessuto osseo, e dagli **osteoclasti**, il cui compito è scomporlo. Per mantenere una struttura ossea sana le attività di queste due tipologie cellulari devono essere ben equilibrate.

Gli osteoblasti producono osteocalcina, una sostanza che **influenza** la mineralizzazione ossea attraverso la sua capacità di legarsi al componente minerale dell'osso, l'idrossiapatite, in cui sono presenti calcio e fosforo, che rende l'osso sano e forte.

L'osteocalcina però da sola è inattiva, **ha bisogno della vitamina K** per svolgere la sua funzione.

La **vitamina K** non è un singolo tipo di molecola ma, piuttosto, una famiglia di molecole strutturalmente correlate derivate da fonti diverse.

La **vitamina K1, o fillochinone**, è prodotta nelle **piante** e nelle **alghe**; le **verdure a foglia verde** sono una fonte particolarmente ricca.

I batteri generano invece la **vitamina K2 o menachinone**, che si trova anche nella **carne**, nei **latticini**, nelle **uova** e negli **alimenti fermentati**, come formaggio, yogurt e natto, un piatto giapponese a base di soia fermentata.

La vitamina K svolge un ruolo anche nella **coagulazione** del sangue. Il calcio, oltre a fornire robustezza a ossa e denti, ha molte funzioni importanti nel corpo umano.

È implicato infatti nella contrazione muscolare, nell'impulso nervoso, nel controllo della pressione e nella coagulazione, nell'equilibrio del colesterolo e nella regolazione ormonale. Molti studi scientifici supportano l'integrazione di calcio, soprattutto in età avanzata e per le donne dopo la menopausa, tuttavia in studi recenti, l'eccesso di integrazione è stato associato ad un rischio aumentato di calcificazioni vascolari e quindi di malattie cardiache.

La vitamina K2 è utile anche al buon funzionamento di una proteina, prodotta dalla parete interna dei vasi, che impedisce un accumulo di calcio in vene e arterie e quindi il rischio di una loro conseguente ostruzione. In alcuni studi clinici sono stati osservati gli effetti benefici delle **vitamine D e K** sulle proprietà elastiche della parete dei **vasi** nelle donne in **postmenopausa**.

Se **nella dieta è presente troppo poca vitamina K2** il rischio di problemi **cardiovascolari** può aumentare. La vitamina K, in particolare la vitamina K2, è quasi assente nei cibi industrializzati e anche in una dieta occidentale sana le quantità sono modeste.

La differenza sembra farla la dieta giapponese, in cui sono presenti alimenti ricchi di questa vitamina, come il natto appunto.

Secondo gli studi quindi, **la vitamina K2 promuove la flessibilità arteriosa** prevenendo l'accumulo di calcio, motivo per cui spesso gli integratori di calcio contengono anche vitamina D (che ne migliora l'assorbimento) e vitamina K2.

Tuttavia, è necessario che sia il **medico a valutare la reale necessità di un'integrazione** di calcio, oltre a quello assunto con una dieta sana, e a consigliare la formulazione più adatta alla singola persona.

(Salute, Fondazione Veronesi)



SCIENZA E SALUTE

La DIETA MEDITERRANEA può migliorare (anche) la DISFUNZIONE ERETTILE

La dieta mediterranea, associata a un'attività sportiva regolare, mostra risultati promettenti per combattere la disfunzione erettile.

Un'altra buona notizia per chi segue la dieta mediterranea, non a caso riconosciuta nel 2010 **Patrimonio dell'Umanità dall'UNESCO**:

l'ultimo studio che la riguarda mostra risultati promettenti per contrastare e migliorare la disfunzione erettile, un problema che spesso si manifesta negli uomini adulti che soffrono di ipertensione.

DISFUNZIONE ERETTILE e FLUSSO SANGUIGNO

Molti studi hanno già dimostrato che seguire una dieta sana ed equilibrata - *poca carne rossa e latticini, ma pesce, cereali (meglio integrali), molta frutta e verdura e olio d'oliva* -, svolge un ruolo nel mantenimento di vari parametri di salute vascolare e, pertanto, di qualità della vita.

Ora, da una nuova ricerca condotta dall'Università di Atene risulta che

- ✓ *negli uomini di mezza età con ipertensione, riduce i problemi di flusso sanguigno che sono direttamente collegati alla disfunzione erettile. Inoltre, alza i livelli di testosterone.*

I ricercatori hanno preso in esame 250 uomini di età media di 56 anni che soffrivano di ipertensione e disfunzione erettile per esaminare se le loro abitudini alimentari fossero correlate alla forma fisica, ai livelli di testosterone, al flusso sanguigno, alla rigidità arteriosa.

DIETA MEDITERRANEA E SPORT. Il consumo della dieta mediterranea è stato valutato dalle risposte a un questionario in base al quale i partecipanti ricevevano un punteggio da 0 a 55:

- ✓ *più i valori erano alti e più indicavano una maggiore aderenza alla dieta.*

La capacità di esercizio fisico, invece, è stata valutata con un test su tapis roulant, mentre il testosterone è stato misurato in campioni di sangue prelevati prima delle 09:00.

Inoltre, è stata misurata la salute vascolare:

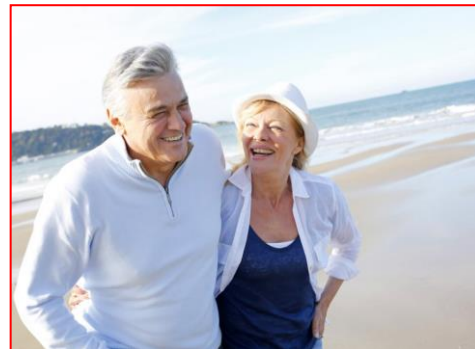
- ✓ *i valori più alti indicavano arterie più rigide, associate a un aumentato rischio di eventi cardiaci.*

Infine, la gravità della disfunzione erettile è stata valutata dai ricercatori utilizzando un questionario - Sexual Health Inventory for Men (SHIM), dal quale hanno rilevato che gli uomini con un punteggio più alto nella dieta mediterranea avevano anche una riserva di flusso coronarico e testosterone più elevati e, pertanto, migliori prestazioni erettile.

«Nel nostro studio, il consumo di una dieta mediterranea veniva collegato a una **migliore capacità di esercizio fisico, arterie e flusso sanguigno più sani, livelli più elevati di testosterone e prestazioni erettile** - conclude Athanasios Angelis dell'Università di Atene -.

E sembra credibile che seguire la dieta mediterranea possa migliorare il problema della disfunzione erettile, migliorando la funzione dei vasi sanguigni e limitando il calo del testosterone che si verifica agli uomini di mezza età».

(Salute, Focus)



Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli LA BACHECA



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
Caivano	FT/PT	334 747 7207	02 Ottobre
Melito	FT/PT	338 181 0350	02 Ottobre
Afragola	FT/PT	sanmarco.farmacia@virgilio.it	25 Settembre
Casoria	FT/PT	ines.larosa@farmaciameo.com	25 Settembre
Napoli Zona Chiaia	FT/PT	danilo.alfano@farmaciameo.com	25 Settembre
Napoli Vomero	FT/PT	gildazaccariello@gmai.com	25 Settembre
Napoli Via Toledo	FT/PT	334 127 9227	12 Settembre
Calvizzano	FT/PT	farmacia.sangiaco3@gmail.com	12 Settembre
Somma Vesuviana	FT/PT	333 300 3669	12 Settembre
Piano di Sorrento	FT/PT	info@farmaciairolla.com	5 Settembre
Napoli Centro Storico	FT/PT	392 947 1908	5 Settembre
Napoli Fuorigrotta	FT/PT	348 303 5535	5 Settembre
Napoli - Posillipo	FT/PT	338 767 7373	5 Settembre
Volla	FT/PT	335 132 7702	5 Settembre
Napoli	FT/PT	335 132 7702	5 Settembre
Capri	FT/PT	info@farmaciaquisisanacapri.it	5 Settembre

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

Ordine Farmacisti, Fondazione e Federfarma NA promuove la Campagna di Sensibilizzazione “STOP ALLA VIOLENZA SULLE DONNE”

Nelle Farmacie di Napoli e Provincia sono disponibili locandine e volantini per informare e sensibilizzare i cittadini a segnalare violenze e abusi sulle donne.

Il **1522** è un servizio pubblico promosso dalla Presidenza del Consiglio dei Ministri – Dipartimento per le Pari Opportunità.

Il numero, gratuito è **attivo 24 h su 24**, accoglie con operatrici specializzate le richieste di aiuto e sostegno delle *vittime di violenza e stalking*.

Se chiami Ti può indirizzare ai centri sul Territorio più vicini a te.



ORDINE
DEI FARMACISTI
DELLA PROVINCIA
DI NAPOLI
Presidente:
Prof. Vincenzo Santagada



FONDAZIONE
Ordine dei Farmacisti
della Provincia di Napoli - ETS



Federfarma
Napoli
Associazione Sindacale
dei Titolari di Farmacia
della Provincia di Napoli

STOP
VIOLENZA SULLE
DONNE

CHIAMA AL NUMERO

1522

Gli operatori forniscono alle vittime, assicurando loro l'anonimato, un sostegno psicologico e giuridico, nonché l'indicazione di strutture pubbliche e private presenti sul territorio a cui rivolgersi.

Il servizio multilingue, attivo 24 ore su 24 per 365 giorni l'anno.