



AREA PROFESSIONALE GALENICA

Leader nella vendita di materie prime e attrezzature per il laboratorio galenico.

LA PRESENZA DI COLLEGHI FARMACISTI GARANTISCE UN'ASSISTENZA CONTINUA ED APPROFONDATA!

**CHIAMA SUBITO
IL CALL CENTER SPECIALISTICO**

Numero Verde

800 90 45 80

LUN / VEN 9-13:30 15-19:30

 **LA GALENICA**
IN FARMACIA


GRUPPO
COMIFAR®
a PHOENIX company

MI METTO A DIETA! SÌ... MA QUALE?



di **Erika Lupi**, farmacista

L'obesità è una malattia multifattoriale mondiale definita come accumulo di grasso anormale o eccessivo che rappresenta un rischio per la salute. La malattia è associata a diverse morbidità croniche, come le malattie cardiovascolari (CVD), il diabete e il cancro. Sovrappeso e obesità sono triplicati dal 1975, raggiungendo rispettivamente il 39% e il 13% della popolazione mondiale. A causa degli effetti significativi sulla salute, costi medici e mortalità, l'obesità è diventata una preoccupazione per la salute pubblica. La causa fondamentale dell'obesità è uno squilibrio energetico tra calorie consumate e calorie non consumate; tuttavia, questo comporta un complesso gioco di fattori biologici, genetici e psicosociali. Per ottenere una perdita di peso e mantenere i risultati nel tempo, l'Accademia di Nutrizione raccomanda cambiamenti dello stile di vita; una dieta che riduca l'assunzione eccessiva di calorie e un aumento del dispendio energetico.

Per quanto riguarda gli interventi dietetici per la perdita di peso, ci sono diversi approcci alimentari che possono generare una riduzione nell'apporto calorico. Le diete sono di solito basate sull'inclusione o l'esclusione di diversi alimenti o gruppi alimentari. Storicamente, diverse diete sono diventate popolari e poi passate di moda a causa della mancanza di un supporto scientifico affidabile. Queste strategie sono state classificate in tre categorie principali:

- 1. diete basate sulla manipolazione del contenuto di macronutrienti** (ad esempio, diete a basso contenuto di grassi, ad alto contenuto proteico e diete a basso contenuto di carboidrati).
- 2. diete basate sulla restrizione di alimenti o gruppi alimentari specifici** (ad esempio, senza glutine, Paleo, diete vegetariane/vegane e mediterranee).
- 3. diete basate sulla manipolazione dei tempi** (cioè il digiuno).

DIETE BASATE SULLA MANIPOLAZIONE DEL CONTENUTO DI MACRONUTRIENTI

La manipolazione del contenuto di macronutrienti nelle diete iso-caloriche è stato studiato per determinare quale composizione promuova meglio la perdita di peso, e comporti altri benefici metabolici.

L'aumento delle proteine e la diminuzione dei carboidrati sono le modifiche più comuni e hanno portato a diverse diete popolari create nel tempo. I cambiamenti nella composizione dei macronutrienti influenzano gli ormoni, le vie metaboliche, l'espressione genica e la composizione e la funzione del microbioma intestinale che potrebbe influire sull'accumulo di grasso. Metabolicamente, i carboidrati elevano la secrezione di insulina, dirigendo così il grasso verso l'immagazzinamento nel tessuto adiposo, descritto come il modello carboidrati-insulina dell'obesità.

Tuttavia, nonostante la teoria del modello carboidrati-insulina, gli studi clinici hanno evidenziato una perdita di peso simile e ancora più alta perdita di grasso corporeo quando si riduce l'introduzione di grassi alimentari, ma non i carboidrati. Possono beneficiare di un regime low carbo gli individui con insulino-resistenza, intolleranza al glucosio, o entrambi.

Un altro tipo di dieta, nota come dieta chetogenica (KD), prescrive un minimo ricavo del 70% di energia dai grassi e una grave restrizione dei carboidrati per imitare uno stato di digiuno e la chetosi.

La dieta chetogenica è stata introdotta nel 1920 per trattare l'epilessia nei bambini e negli adulti. Più di recente, la KD è stata utilizzata per promuovere la perdita di peso e ha i vantaggi aggiuntivi di ridurre la fame e l'appetito. Sono stati comunemente osservati effetti avversi come costipazione, alitosi, mal di testa, crampi muscolari, e debolezza.

A breve termine, le diete high protein e low carbo sono suggerite perché presentano benefici per la perdita di peso. Tuttavia, a causa dei loro principali effetti sul metabolismo e sulla salute dell'intestino, dovrebbero essere considerati come uno strumento di perdita di peso jump-start piuttosto che una dieta per tutta la vita.

DIETE BASATE SULLA RESTRIZIONE DI ALIMENTI O GRUPPI ALIMENTARI SPECIFICI

Diversi alimenti e gruppi alimentari sono stati rimossi da diete specifiche per promuovere la perdita di peso. La lunga lista comprende la dieta vegetariana, che esclude tutti i prodotti animali; la dieta Paleo, che limita molti gruppi alimentari tra cui cereali, latticini e legumi; e la popolare dieta senza glutine (GFD, gluten free diet). La dieta mediterranea non si basa sulla completa restrizione di uno specifico gruppo alimentare, ma è invece caratterizzata da una ricchezza di alimenti vegetali e moderazione di cereali raffinati, carne rossa e latticini.

DIETA VEGETARIANA PER LA PERDITA DI PESO

I modelli dietetici vegetariani si distinguono dagli altri, vi sono infatti diverse motivazioni per abbracciarli e contano su un'ampia varietà di scelte alimentari disponibili.

Un piano vegetariano può variare dalla semplice esclusione dei prodotti a base di carne al piano vegano crudo, che comprende solo verdure crude, frutta, noci, semi, legumi e cereali germogliati. L'esclusione dei prodotti animali può ridurre l'assunzione di alcuni nutrienti, che potrebbero portare a carenze nutrizionali di proteine, ferro, zinco, calcio e vitamine D e B12, che vanno integrati a parte.

L'adozione di diete vegetariane è in crescita perché le prove hanno mostrato molti benefici per la salute rispetto alle diete onnivore. Possono proteggere da malattie croniche, come patologie cardio vascolari, l'ipertensione e il diabete di tipo 2, e alcuni tumori.

Questi benefici sono legati alla riduzione dell'assunzione di prodotti animali o forse all'aumento dell'assunzione di frutta, verdura e fibre, probabilmente ad entrambe le cose.

Negli studi, gli individui che seguono una dieta vegetale hanno dimostrato un indice di massa corporea inferiore (BMI) rispetto ai non-vegetariani. In sintesi, le prove hanno sostenuto l'uso terapeutico di diete vegetariane come trattamento efficace di sovrappeso e obesità. Da ricordare però che l'adozione e l'attuazione di una dieta vegetariana ben progettata richiedono una consulenza efficace e un adeguato completamento nutrizionale.

DIETA PALEO PER LA PERDITA DI PESO

La dieta paleolitica, chiamata anche Paleo, si basa su alimenti di uso quotidiano che imitano i gruppi alimentari dei nostri antenati pre-agricoli e raccoglitori. La dieta sostiene di aiutare a ottimizzare la salute, ridurre al minimo i rischi per le malattie croniche, e favorire la perdita di peso. Queste dichiarazioni sono supportate dalla teoria secondo cui la dieta del cacciatore-raccoglitore ha sostenuto l'umanità per 2,4 milioni di anni, così che gli esseri umani sono divenuti geneticamente adattati ad essa. Secondo i fautori della dieta Paleo, i profondi cambiamenti nella dieta e in altre condizioni di stile di vita dopo l'introduzione dell'agricoltura e dell'allevamento di animali 10 000 anni fa sono stati troppo veloci su una scala temporale evolutiva per un adeguamento del genoma umano.

Solo gli alimenti che erano disponibili per i cacciatori-raccoglitori sono inclusi nella dieta. Questi includono carne, noci, uova, oli sani, e frutta e verdura fresca. Cereali, legumi, latticini e altri prodotti trasformati/raffinati sono esclusi. La dieta Paleo presenta caratteristiche come un apporto più basso di acidi grassi e meno sodio insieme a un alto contenuto di acidi grassi insaturi, antiossidanti, fibre, vitamine e fitochimici che operano sinergicamente per promuovere la salute. La dieta è ricca di proteine (20-35% di energia) e moderata nei grassi e carboidrati (22-40% di energia, in particolare limitando un alto indice glicemico). Infine, la dieta Paleo produce un carico alcalino netto più sano rispetto al carico di acido netto stimato per la dieta tipica occidentale. Molto è stato studiato circa gli esiti metabolici benefici della dieta paleolitica. Le prove hanno dimostrato diversi aspetti positivi come il miglioramento della sindrome metabolica, l'aumento della sensibilità all'insulina, la riduzione dei fattori di rischio cardiovascolare, l'aumento della sazietà e la modulazione benefica del microbiota intestinale.

Le prove scientifiche indicano una riduzione costante del peso corporeo e della massa grassa corporea, mentre scarsa appetibilità e costi elevati sono problemi comuni segnalati da coloro che seguono la dieta Paleo.

In sintesi, anche se l'evidenza suggerisce benefici per la salute generale e una perdita di peso, sono necessari altri studi per sostenere le affermazioni popolari della dieta Paleo.

Come limitazione importante, la dieta Paleo presenta un potenziale rischio di carenza che include vitamina D, calcio e iodio.

DIETA SENZA GLUTINE PER LA PERDITA DI PESO

Il glutine è un complesso proteico che si trova nei cereali come grano, segale, orzo e avena. Gli studi hanno dimostrato che la frazione principale del glutine, vale a dire la gliadina, non può essere completamente digerita dal tratto gastrointestinale (GI), innescando una risposta infiammatoria intestinale in individui suscettibili. La celiachia, l'allergia al frumento e la sensibilità al glutine non celiaca rappresentano le principali reazioni glutine mediate dal sistema immunitario. Il trattamento per questi disturbi si basa sulla completa esclusione alimentare di tutti gli alimenti contenenti glutine, che è ben consolidata dalla letteratura scientifica.

Tuttavia, il mercato dei prodotti senza glutine è in crescita da oltre 15 anni, principalmente a causa di individui che aderiscono alla GFD (gluten free diet) per ridurre il peso corporeo o migliorare la qualità della dieta.

Non ci sono in verità relazioni comprovate scientificamente tra perdita di peso e adozione di un regime alimentare gluten free.

È noto invece che l'assunzione di glutine può aumentare lo stato infiammatorio, causare disbiosi e interferire nell'assorbimento intestinale.

Al fianco della nuova
generazione di
farmacie italiane.

**CREDI
FARMA**
Gruppo BANCA IFIS



Farmacia Bruno dal 1739, Francavilla al Mare

NEXT GENERATION PHARMACY

Il passaggio generazionale in farmacia è una fase importante. Pianificala e affrontala al meglio con la soluzione di Credifarma dedicata anche all'affrancamento dell'avviamento. Scopri lo strumento di finanziamento specializzato di Credifarma per far fronte alle esigenze della tua farmacia.

www.credifarma.it



Numero Verde
800-066377

Messaggio pubblicitario con finalità promozionale. Per le condizioni contrattuali, consultare il Foglio Informativo disponibile nel sito www.credifarma.it/Trasparenza



SCUOLA di Galenica Utifar

Nuovi corsi per il 2020

**EVENTI
ECM**

Scuola di Galenica Utifar: Crescere nella professione

La scuola ha l'obiettivo di diffondere la cultura galenica in modo critico e di fornire al farmacista le conoscenze più innovative in materia di preparazioni. Le lezioni si svolgeranno sia in aula, sia in un laboratorio attrezzato con macchinari e utensili di ultima generazione. I partecipanti saranno seguiti dalla guida esperta dei docenti Adalberto Fabbriconi, Piero Lussignoli, Mario Marcucci e Pietro Siciliano che proporranno diverse formulazioni supportate da una ricca documentazione e da estratti di testi e riviste internazionali.

CIASCUN CORSO PREVEDE
UN MINIMO DI 15
E UN MASSIMO DI 25 PARTECIPANTI

COSTO PER EVENTO:
SOCI UTIFAR € 270,00 - NON SOCI € 370,00
I CORSI POSSONO ESSERE FREQUENTATI
ANCHE SINGOLARMENTE

PRIMO APPUNTAMENTO:

14 e 15 MARZO
**CAPSULE, SOLUZIONI E SOSPENSIONI
AD USO ORALE.**
**LE NBP E GLI ASPETTI LEGISLATIVI
PER POTER GESTIRE AL MEGLIO
IL LABORATORIO GALENICO**

WORK IN PROGRESS PER LE PROSSIME DATE

seguite gli aggiornamenti sul sito www.utifar.it

Sede dei corsi: Roma

UTIFAR

Informazioni: 02 70608367 - utifar@utifar.it - Iscrizioni online sul sito www.utifar.it

DIETA MEDITERRANEA PER LA PERDITA DI PESO

La dieta mediterranea è una dieta equilibrata caratterizzata da un elevato consumo di verdure, frutta, legumi, cereali integrali, pesce e frutti di mare, olio d'oliva e noci. Carne rossa, latticini e alcol sono raccomandati con moderazione. La dieta mediterranea è ricca di alimenti vegetali, con alti livelli di antiossidanti e fibre alimentari e basso carico glicemico rispetto ad altre diete. Ha anche un rapporto adeguato tra acidi grassi monoinsaturi e saturi. Grazie all'alta qualità nutrizionale della sua composizione alimentare, la dieta mediterranea è stata considerata un modello alimentare sano per molte condizioni. Gli studi hanno dimostrato che la dieta mediterranea migliora i risultati del controllo glicemico nei pazienti con diabete di tipo 2. Quindi è una delle diete raccomandate dall'American Diabetes Association. La dieta mediterranea è stata associata a una riduzione dei marcatori infiammatori e a un'importante riduzione dei fattori di rischio cardiovascolare, della mortalità e anche alla prevenzione dei tumori.

DIETE BASATE SULLA MANIPOLAZIONE DEI TEMPI (digiuno)

Per raggiungere il bilancio energetico negativo necessario per la perdita di peso, la maggior parte dei programmi dietetici utilizza una restrizione calorica continua (giornaliera) dal 20% al 40%. Tuttavia, più recentemente la manipolazione dei tempi, vale a dire la restrizione calorica intermittente o il digiuno intermittente (IF), ha ricevuto un notevole interesse come strategia alternativa. La dieta consiste nell'astenersi dal cibo e bevande caloriche per un certo periodo di tempo alternato a alimentazione normale. La dieta a digiuno intermittente consente l'assunzione di piccole quantità di cibo per evitare la fame persistente. L'IF è spesso combinato con l'esercizio fisico regolare. I tipi più comuni di IF includono: il digiuno periodico o la dieta 5:2, il digiuno in giorni alternati, l'alimentazione limitata nel tempo e il digiuno religioso.

ALCUNI PUNTI FONDAMENTALI

- **Diverse diete popolari per la perdita di peso non sono supportate da prove scientifiche.**
- **A oggi, non esiste una dieta di perdita di peso ottimale per tutti gli individui.**
- **La qualità del cibo è importante in una dieta di perdita di peso che mira a promuovere la salute oltre che il dimagrimento**
- **Per perdere peso, è fondamentale adottare una dieta che crea un bilancio energetico negativo.**
- **L'aderenza è un importante fattore di successo.**

Le principali risposte fisiologiche al digiuno includono una maggiore sensibilità all'insulina e livelli ridotti di pressione sanguigna, del grasso corporeo, glucosio, lipidi aterogenici e infiammazione.

Negli animali, il digiuno ha migliorato gli esiti funzionali di malattie tra cui il cancro, il diabete di tipo 2 e le malattie cardiovascolari.

Nell'uomo, 12-24 h di digiuno portano a una diminuzione significativa del glucosio e l'esaurimento del glicogeno epatico. In queste circostanze, il corpo passa a una modalità metabolica chetogenica utilizzando glucosio non epatico, corpi chetonici derivati dai grassi, e acidi grassi liberi come fonti di energia.

Il digiuno è adottato anche in diverse tradizioni religiose e spirituali.

Per esempio il Ramadan è un mese durante il quale i musulmani adulti sani digiunano per una media di 12 -16 h/d.

Gli effetti avversi del digiuno, che sono simili a quelli della dieta chetogenica, sono spesso moderati e includono l'alitosi, la fatica, la debolezza e il mal di testa. È importante sottolineare che il digiuno potrebbe essere dannoso per specifiche categorie come i bambini, gli anziani e gli individui sottopeso.

REGISTRO DI ENTRATA E USCITA STUPEFACENTI BUONI ACQUISTO



Normative vigenti e massima semplicità in sole 50 pagine. L'invio del registro e del bollettario è gratuito per i soci che ne fanno richiesta a Utifar

REGISTRI E BOLLETTARI UTIFAR

Per l'acquisto contattare la segreteria di Utifar al numero 0270608367

APPROCCI DIETETICI ALTERNATIVI

Ci sono diversi approcci dietetici alternativi con promettenti esiti favorevoli in pazienti con sovrappeso e obesità.

Per esempio, la sostituzione di due o tre pasti al giorno con "sostitutivi del pasto" che contengono tutti i nutrienti raccomandati è stato descritto come un approccio che promuove una significativa perdita di peso. Gli studi hanno anche riportato riduzioni nei fattori di rischio cardiovascolare e un miglioramento dei parametri metabolici. Tuttavia, l'uso di prodotti sostitutivi dei pasti non è sostenibile a lungo termine a causa di gravi restrizioni energetiche.

ADERENZA

Molti fattori influenzano l'adesione a un programma dietetico, tra cui le preferenze alimentari, le tradizioni culturali o regionali, la disponibilità di cibo, le intolleranze alimentari e la motivazione. Inoltre, la dieta non può essere affrontata solo come un processo biochimico, poiché è fortemente influenzata dal comportamento umano e dai fattori ambientali.

Un più alto livello di aderenza, indipendentemente dal tipo di dieta, è un fattore determinante per la buona riuscita del programma alimentare scelto.

LA CREAZIONE DI NUOVE DIETE CONTINUERÀ A SEGUIRE LE TENDENZE POPOLARI.

La convinzione che queste diete promuovano la perdita di peso è dovuta più a impressioni personali, articoli pubblicati su riviste e su internet piuttosto che da una ricerca rigorosamente scientifica. La nostra conoscenza limitata ci permette di concludere che non esiste una dieta ottimale per perdere peso che sia efficace per tutti gli individui. Le diete basate sulla composizione HP-LC (high protein-low carbo) o sul digiuno potrebbero essere considerate valide nel trattamento a breve termine.

A lungo termine, dovrebbero però essere incoraggiate le diete, come quella mediterranea, che prescrivono alimenti di alta qualità.

BIBLIOGRAFIA/SITOGRAFIA

"Scientific evidence of diets for weight loss: Different macronutrient composition, intermittent fasting, and popular diets"
Rachel Freire Ph.D.



COSMOFARMA®
EXHIBITION

FORMAZIONE VINCENTE



BOLOGNA
17-19 APRILE 2020

Progetto e direzione

BOS
Bologna Fiere | Senaf

BOS srl
Via Alfieri Maserati 16
40128 Bologna (Italy)
T. +39 051 325511
info@cosmofarma.com
www.cosmofarma.com

Con il patrocinio di



Federazione Ordini
Farmacisti Italiani



federfarma



FF annovò

UTIFAR
Unione Tecnica Italiana Farmacisti

In collaborazione con



senaf
MESTIERE FIERE



tecniche nuove

Il 17 aprile in
contemporanea con



15-17 aprile 2020



2020 SETTIMANE
UTIFAR

LA FORMAZIONE ECM IN LUOGHI MERAVIGLIOSI

CORTINA D'AMPEZZO

Grand Hotel Miramonti Majestic

dal 23 FEBBRAIO

al 1 MARZO 2020

Possibilità di soggiorno
per 4 o 7 notti



TARIFE SETTIMANALI (7 notti dal 23 febbraio al 1 marzo)

(mezza pensione con colazione e cena bevande escluse)

Camera Doppia € 1130,00 a persona

Camera Singola € 1695,00

Camera Doppia Uso Singola € 1840,00

TARIFE 4 NOTTI in mezza pensione (colazione e cena bevande escluse)

Camera Doppia € 880,00 a persona

Camera Singola € 1220,00

Camera Doppia uso Singola € 1350,00

Sconti per i bambini

Bambini 0 - 1.9 anni = 90%

Bambini 2 - 11.9 anni = 50%

Adulti > 12 anni = 20%



Corso accreditato ECM 15 crediti

AGGIORNAMENTO SULLE NUOVE SOSTANZE PSICOATTIVE E CRONOFARMACOLOGIA (posologia personalizzata)

Evento n. 287677 Ed.1

Provider: ID 145 - Unione Tecnica Italiana Farmacisti
15 crediti ECM

Costo: 100 euro soci Utifar, 200 euro non soci

Tipologia: Residenziale

Luogo: Miramonti Majestic Grand Hotel - Cortina d'Ampezzo (BL)

Data: 24-25-26 febbraio 2020

Docente: Prof.ssa Luigia Trabace,

Professore Ordinario di farmacologia, Università degli Studi di Foggia

OBIETTIVO DEL CORSO:

analizzare il ritmo biologico del corpo umano al fine di capire come i singoli farmaci possano esercitare la massima efficacia a seconda dell'orario in cui vengono assunti.

Particolare attenzione sarà anche rivolta alla comprensione, attraverso l'approfondimento della nuova branca definita "cronofarmacologia", della possibilità di riduzione degli eventi avversi.

Negli ultimi anni si sta affermando sempre più il concetto di terapia personalizzata. Il significato di tale concetto spazia attraverso molteplici ambiti. Una nuova branca emergente ed innovativa che si sta sviluppando negli ultimi anni e che si è arricchita di nuove osservazioni nel campo della terapia personalizzata è la cronofarmacologia, la farmacologia correlata cioè non soltanto alle dosi dei farmaci da somministrare, ma anche al momento in cui i farmaci vanno somministrati. Il termine "circadiano", dal latino circa dies ossia "circa un giorno", venne coniato negli anni '50 dal biologo tedesco Franz Halberg. Grazie a tale scoperta, la cronofarmacologia studia oggi l'attività dei ritmi circadiani per poterla applicare alla somministrazione di farmaci nelle ore della giornata ritenute più adatte alla loro specifica azione. Si sta sempre più consolidando il concetto che la tempo-dipendenza dell'azione dei farmaci è non soltanto quantitativa ma anche qualitativa. La somministrazione dei farmaci andrà riferita in futuro ai "tempi del corpo" e non al "tempo dell'ambiente". Sono al momento già disponibili alcune "terapie temporizzate", cioè utilizzate nel momento in cui l'efficacia terapeutica è massima e gli effetti tossici sono minimi. A tale riguardo, la ricerca scientifica ha messo in evidenza, all'interno dell'organismo, l'esistenza di meccanismi oscillatori molecolari e cellulari associati alle fluttuazioni circadiane fisiologiche, cognitive, cardiovascolari ed endocrino-metaboliche. In tale contesto, l'individuazione dei meccanismi con cui particolari cellule riescono a "misurare" con attenta accuratezza le 24 ore costituisce all'inizio del 3° millennio una delle sfide più affascinanti della biologia.