

# Proteggi l'incasso della tua farmacia con **CASHLOGY POS**

Il denaro contante si conferma la modalità di pagamento più diffusa nel mondo. Tuttavia, la sua gestione è poco sicura. **Cashlogy** è la nuova tecnologia per la gestione automatizzata dei pagamenti in denaro contante applicata al mondo delle farmacie.

## Cashlogy. Perché?



## Cashlogy. Con chi?

### **XLOGY IL PARTNER DEL TUO PUNTO CASSA**

Il punto cassa fino ad oggi è stato considerato come uno strumento di pura funzione, Xlogy ha creato un sistema che semplifica la gestione del tuo business valorizzando così ancor di più il punto vendita.

### **XLOGY DISTRIBUIAMO EFFICIENZA**

L'attenzione alla soddisfazione del cliente e l'utilizzo di tecnologie innovative assicurano elevati standard qualitativi. L'esperienza e la disponibilità di personale specializzato garantiscono un valido supporto in tutte le fasi, dall'analisi delle esigenze all'installazione fino alla formazione post-vendita per un ottimale utilizzo delle soluzioni.



## Cashlogy. Come?

- Massima sicurezza contro banconote e monete false
- Ottimo deterrente contro i furti esterni
- Risolve il problema dei furti interni e degli errori nel calcolo del resto
- Contante sempre disponibile per la restituzione dei resti
- Elimina lo stress legato alla gestione manuale del contante, migliorando il servizio alla clientela
- Assicura la quadratura di cassa a fine giornata
- Facilmente integrabile con qualsiasi SW di gestione del punto vendita

## **CONTATTACI!**

Call Center Xlogy  
**+39 045 67 59 021**

[info@xlogy.it](mailto:info@xlogy.it)

[www.xlogy.it](http://www.xlogy.it)

**XLOGY**

SEDE CENTRALE

Maxima S.p.a. Divisione XLOGY  
Via del Lavoro, 10 - 37012 Bussolengo (VR)

# OMEGA 3

## NUOVI POSSIBILI AMBITI APPLICATIVI



di **Marta Franchini**,  
Divisione scientifica Phyto Garda

**P**ossono essere considerate delle vere e proprie "perle di benessere". L'attenzione sugli Omega-3, preziosi nutrienti essenziali, è sempre più intensa: più di 40000 studi in letteratura e la conseguente approvazione dell'EFSA (Autorità Europea per la Sicurezza Alimentare) per alcune indicazioni terapeutiche evidenziano l'importanza della loro assunzione giornaliera.

Gli Omega-3 sono acidi grassi polinsaturi essenziali che non possono essere sintetizzati direttamente dal nostro organismo ma devono essere assunti con una dieta adeguata o con l'integrazione alimentare. Le fonti alimentari sono principalmente il pesce azzurro (merluzzo, sardine, aringhe, sgombrò, salmone e tonno) ma anche vegetali, alghe, semi di lino, legumi e frutti a guscio.

In realtà la dieta non è quasi mai sufficiente a sopperire la quantità necessaria giornaliera di Omega-3. Il mercato degli integratori alimentari offre un grande ventaglio di possibilità, con il vantaggio di poter scegliere le fonti migliori di Omega-3, di purificarle da possibili contaminazioni ambientali e soprattutto di concentrare selettivamente i più rappresentativi ed importanti Omega-3, EPA (acido eicosapentaenoico) e DHA (acido docosaesaenoico), mediante un processo tecnologico chiamato "distillazione molecolare". Ma perché è così importante assumere Omega-3? Questi nutrienti sono davvero fondamentali per la nostra salute cardiovascolare e cardio-metabolica: fra le funzioni ufficialmente riconosciute, quelle di promuovere e mantenere la funzione cardiaca (con 250 mg di EPA e DHA/die), una normale pressione sanguigna (con 3 g di EPA e DHA al giorno), normali livelli di trigliceridi (con 2 g di EPA e DHA/die), una normale funzione cerebrale e visiva (con 250 mg di DHA al giorno). Non dimentichiamo inoltre il ruolo fondamentale degli Omega-3 durante la gravidanza, sia per evitare complicanze e parti prematuri, sia per favorire un normale sviluppo fetale (bastano 200 mg di DHA al giorno, da sommare alla quota giornaliera di Omega-3 raccomandata per un adulto). D'altra parte, moltissimi studi scientifici negli ultimi decenni hanno dimostrato come la dieta possa influenzare lo stato di salute, modulando il sistema immunitario e prevenendo o trattando numerose patologie e gli Omega-3, essendo nutrienti eccezionali, confermano questo dato. Indagando la letteratura scientifica internazionale, ci accorgiamo che le aree di interesse degli Omega-3 sono ben più ampie di quel che ci si aspetterebbe. Anche se questi ambiti non sono ancora ufficialmente riconosciuti dall'EFSA, studi alla mano possiamo consigliare questi preziosi alleati anche in tante altre situazioni come l'infiammazione, la menopausa, lo sport, la dermatologia, l'obesità e la depressione, per citarne alcune. Vediamo insieme quindi alcuni di questi interessanti e nuovi ambiti applicativi.

## Omega-3 ed infiammazione

EPA e DHA hanno effetti antinfiammatori ampiamente documentati: fra questi, l'inibizione della chemiotassi leucocitaria (migrazione dei leucociti nel sito dell'infiammazione in risposta a stimoli chemotattici) e la riduzione dell'espressione di molecole di adesione e di interazione, quindi, fra leucociti ed endotelio. Promuovono, inoltre, la produzione di Resolvine, molecole coinvolte nei processi di feedback negativo dell'infiammazione. Omega-6 e Omega-3 sono precursori di potenti molecole lipidiche coinvolte in processi infiammatori, chiamate eicosanoidi: le molecole derivate da Omega-6 sono pro-infiammatorie mentre quelle derivate da Omega-3 sono antinfiammatorie. Il giusto apporto dietetico degli acidi grassi polinsaturi prevede un rapporto fra Omega-6 e Omega-3 di 5:1 ed è fondamentale quindi che questo equilibrio venga preservato il più possibile per non avere una disregolazione anche nei processi infiammatori. Come risultato delle loro azioni antinfiammatorie, gli Omega-3 possono avere efficacia terapeutica nelle patologie a base infiammatoria. La maggior parte delle evidenze sono riferite all'artrite reumatoide (AR): i risultati concordano nel sottolineare i miglioramenti clinici a seguito dell'assunzione di EPA e DHA nell'AR in termini di riduzione del dolore, diminuzione dell'uso di farmaci antinfiammatori e della rigidità mattutina e minor incidenza di articolazioni dolorose. Diversi studi si sono interessati anche all'impatto di una dieta ricca di EPA e DHA nelle malattie infiammatorie intestinali (IBD). Gli Omega-3 sembrano portare benefici per la colite ulcerosa ed il morbo di Crohn: nel dettaglio, sono stati riscontrati un miglioramento del punteggio clinico, un miglioramento istologico della mucosa intestinale, un minor tasso di recidiva e una diminuzione dell'uso di corticosteroidi dopo integrazione con Omega-3.

## Omega-3 e Menopausa

Studi recenti pongono l'attenzione sugli Omega-3 in menopausa: un articolo della Aarhus University Hospital di Aalborg (Danimarca) afferma che durante la premenopausa l'assunzione di olio di pesce è correlato a livelli estrogenici più elevati. Un altro studio afferma che 2 g al giorno di EPA e DHA per almeno 8 settimane riducono la depressione e le vampate di calore tipiche della menopausa. Non va inoltre dimenticata la funzione protettiva di EPA e DHA nell'area vascolare e la loro capacità di abbassare i livelli di trigliceridi e la pressione sanguigna, fattori che possono predisporre alla sindrome metabolica. È utile che le donne aumentino l'assunzione di Omega-3 per ridurre il rischio di malattie cardiovascolari, depressione e declino cognitivo. Gli Omega-3 potrebbero essere un fattore protettivo anche per l'osteoporosi. Numerosi studi stanno valutando il loro effetto sul turnover osseo. È stato anche dimostrato che alti livelli di Omega-3 nel sangue sono correlati ad una minore mortalità non solo per eventi cardiovascolari ma per tutte le cause: uno studio che ha coinvolto 6500 donne in menopausa, monitorate per 14 anni, ha dimostrato che le donne con un indice Omega-3 (percentuale di EPA + DHA nei globuli rossi) più alto erano più longeve.

## Omega-3 e sport

Numerosi studi hanno valutato l'utilizzo di Omega-3 nella dieta degli sportivi evidenziandone i benefici nell'aumentare la resistenza, nel ridurre lo sforzo fisico, nel mantenere costante la velocità dei movimenti e nel migliorare le prestazioni aerobiche. Il miglioramento della prestazione sportiva sarebbe dovuto ad un aumento del rilascio di ossido nitrico (NO) dall'endotelio in risposta all'integrazione con acidi grassi polinsaturi; ne conseguono la dilatazione dei vasi sanguigni e la riduzione della viscosità del sangue, con maggior apporto di ossigeno ai tessuti. Hanno un ruolo anche nella crescita muscolare perché migliorano il metabolismo proteico: aumentano la sintesi delle proteine nel muscolo e la loro concentrazione nei tessuti. Gli Omega-3 migliorano la funzionalità polmonare degli atleti durante allenamenti intensivi e

sono utili nel prevenire episodi di broncospasmo da esercizio. Il ruolo antinfiammatorio degli acidi grassi polinsaturi risulta inoltre particolarmente utile per contrastare danni muscolari o processi infiammatori post allenamento. Uno studio condotto su 18 atleti di arti marziali ha dimostrato infine come l'integrazione con Omega-3 potrebbe favorire anche la funzione cognitiva durante l'attività sportiva.

## Omega-3 e obesità

Oltre ad una dieta sana ed esercizio fisico, ai soggetti in sovrappeso è consigliabile assumere Omega-3 per ridurre il peso e il grasso corporeo ed aumentare la massa magra.

Con una costante assunzione di Omega-3, infatti, si noterà progressivamente una diminuzione dell'indice di massa corporea, del girovita e della circonferenza dei fianchi.

Il DHA, in particolare, può aiutare a limitare le calorie assunte: questa azione è dovuta alla capacità degli Omega-3 di ridurre l'appetito stimolando il rilascio di colecistochinina, ormone che favorisce il senso di sazietà a seguito di un pasto ricco di grassi.

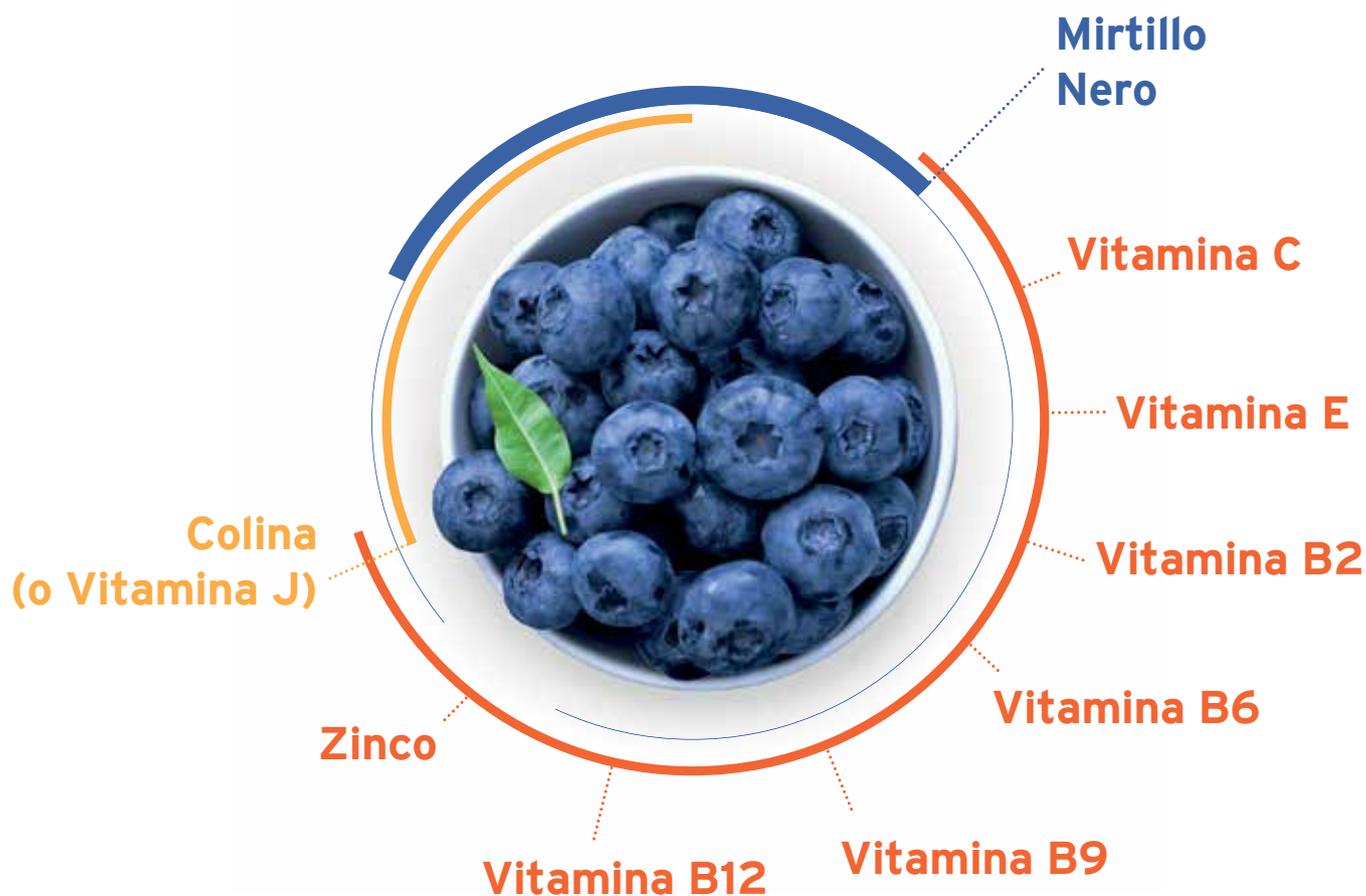
Regolando il senso di sazietà, gli Omega-3 possono limitare quindi la frequenza dei pasti e la crescita delle cellule adipose, favorendo il consumo dei grassi. Studi condotti sui topi obesi hanno infatti dimostrato una correlazione tra assunzione di Omega-3, riduzione della grandezza degli adipociti e riduzione di stati infiammatori nel tessuto adiposo.

## Omega-3 e dermatologia

L'assunzione di Omega-3 contribuisce a ristrutturare e rinforzare l'integrità e la funzionalità cutanea e sembra essere d'aiuto nella riduzione della componente infiammatoria in patologie come acne, psoriasi e dermatite atopica.

Gli Omega-3 aiutano a ristabilire le percentuali di acidi grassi ideali per la funzionalità e l'integrità ottimali della struttura epiteliale. In letteratura, l'assunzione di Omega-3 sembra ridurre gli effetti collaterali (soprattutto aumento dei livelli di trigliceridi e secchezza cutanea) a seguito di trattamento con isotretinina in forme acneiche severe.

## L'INTEGRATORE PER LA VISTA.



Con un ottimo gusto fruttato, questo integratore favorisce il corretto mantenimento dell'occhio, riduce lo stress visivo e preserva l'utilizzatore dalle malattie oculari.



## Omega-3 e depressione

Gli Omega-3 si stanno rilevando nutrienti importanti anche nella depressione. Diversi studi sono disponibili in letteratura per il pre- e post-partum e in menopausa e hanno dimostrato che la depressione è più frequente in donne con carenza di EPA e DHA. Gli Omega-3 agirebbero come fattori protettivi contro il disturbo depressivo proprio per la loro attività antinfiammatoria (la depressione, causata da stress fisiologico e psicologico, innesca il rilascio di sostanze infiammatorie come citochine e TNF- $\alpha$ ). Alcuni studi evidenziano l'importanza di un'integrazione di DHA per ridurre la durata della depressione e riequilibrare il rapporto fra Omega-3 e -6, sbilanciato nei disturbi depressivi.

Tanti altri studi e ambiti applicativi per gli Omega-3 sono tuttora al vaglio della ricerca scientifica e molto deve ancora essere scoperto. Non resta che rimanere attenti e sempre aggiornati sulle più recenti evidenze per questi grandi alleati della nostra salute.

### Bibliografia

Moglià A., Benvegnù C., Cremonesi A., Franchini M., Rasea P.F., Signoreto L. Omega-3, perle di salute. Gli approfondimenti di Phyto Garda. 2019, Gen.  
 Li D, Wahlqvist ML, Sinclair AJ. Advances in n-3 polyunsaturated fatty acid nutrition. *Asia Pac J Clin Nutr.* 2019;28(1):1-5.  
 Spector AA, Kim HY. Emergence of omega-3 fatty acids in biomedical research. *Prostaglandins Leukot Essent Fatty Acids.* 2019 Jan; 140:47-50.

Gammone MA, Riccioni G, Parrinello G, D'Orazio N. Omega-3 Polyunsaturated Fatty Acids: Benefits and Endpoints in Sport. *Nutrients.* 2018 Dec 27;11(1).  
 Middleton P, Gomersall JC, Gould JF, Shepherd E, Olsen SF, Makrides M. Omega-3 fatty acid addition during pregnancy. *Cochrane Database Syst Rev.* 2018 Nov 15;11:CD003402.  
 Mohammady M, Janani L, Jahanfar S, Mousavi MS. Effect of omega-3 supplements on vasomotor symptoms in menopausal women: A systematic review and meta-analysis. *Eur J Obstet Gynecol Reprod Biol.* 2018 Sep; 228:295-302.  
 Chilton FH, Dutta R, Reynolds LM, Sergeant S, Mathias RA, Seeds MC. Precision Nutrition and Omega-3 Polyunsaturated Fatty Acids: A Case for Personalized Supplementation Approaches for the Prevention and Management of Human Diseases. *Nutrients.* 2017 Oct 25;9(11).  
 Sánchez-Borrego R, von Schacky C, Osorio MJA, Llaneza P, Pinto X, Losa F, Navarro MC, Lubián D, Mendoza N. Recommendations of the Spanish Menopause Society on the consumption of omega-3 polyunsaturated fatty acids by postmenopausal women. *Maturitas.* 2017 Sep; 103:71-77.  
 Calder PC. Omega-3 fatty acids and inflammatory processes: from molecules to man. *Biochem Soc Trans.* 2017 Oct 15; 45(5):1105-1115.  
 Harris WS, Luo J, Pottala JV, Espeland MA, Margolis KL, Manson JE, Wang L, Brasky TM, Robinson JG. Red blood cell polyunsaturated fatty acids and mortality in the Women's Health Initiative Memory Study. *J Clin Lipidol.* 2017 Gen - Feb; 11(1): 250-259  
 Harden CJ, Dible VA, Russell JM, Garaiova I, Plummer SF, Barker ME, Corfe BM. Long-chain polyunsaturated fatty acid supplementation had no effect on body weight but reduced energy intake in overweight and obese women. *Nutr Res.* 2014 Jan;34(1):17-24.  
 Fontani G, Lodi L, Migliorini S, Corradeschi F. Effect of omega-3 and policosanol supplementation on attention and reactivity in athletes. *J Am Coll Nutr.* 2009 Aug;28 Suppl:473S-481S.



# SCUOLA di Galenica Utifar

## Nuovi corsi per il 2019

**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  
22,4 CREDITI ECM.  
COSTO PER EVENTO:  
SOCI UTIFAR € 270,00 - NON SOCI € 370,00  
I CORSI POSSONO ESSERE FREQUENTATI  
ANCHE SINGOLARMENTE

**UTIFAR**

### AGGIORNAMENTI SULLE PREPARAZIONI GALENICHE:

**23-24 febbraio**

NBP, CAPSULE, SOLUZIONI E SOSPENSIONI AD USO ORALE

**23-24 marzo**

LE FORME FARMACEUTICHE AD USO ESTERNO: CREME, GELI, UNGUENTI, PASTE, LOZIONI, MINOXIDIL E IL MONDO DELLA TRICOLOGIA

**18-19 maggio**

CANNABIS TERAPEUTICA: LEGISLAZIONE, FITOBOTANICA E PREPARAZIONI GALENICHE

**15-16 giugno**

FITOTERAPIA E OPPORTUNITÀ D'APPLICAZIONE NEL LABORATORIO DELLA FARMACIA

**28-29 settembre**

FARMACI ORFANI, PREPARAZIONI PEDIATRICHE, GALENICA IN GERIATRIA E MONDO DELLA DIABETOLOGIA

**19-20 ottobre**

GALENICA VETERINARIA: LEGISLAZIONE, TEORIA E REALIZZAZIONE DELLE FORME FARMACEUTICHE

**16-17 novembre**

LE 20 E PIÙ FORMULE CHE FARANNO DECOLLARE IL TUO LABORATORIO GALENICO

Sede dei corsi:

il sabato presso Università Sapienza, Piazzale A. Moro 5 - Roma

la domenica presso Lentini Lab, Viale I. Montanelli 133 - Roma

SEGUITE GLI AGGIORNAMENTI SUL SITO [WWW.UTIFAR.IT](http://WWW.UTIFAR.IT)

Informazioni: 02 70608367 - [utifar@utifar.it](mailto:utifar@utifar.it) - Iscrizioni online sul sito [www.utifar.it](http://www.utifar.it)