



SCUOLA di Galenica Utifar

**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 UTFAR € 270,00 - NON SOCI € 370,00
I CORSI POSSONO ESSERE FREQUENTATI
ANCHE SINGOLARMENTE

I CORSI 2018



20-21 OTTOBRE

**Le 20 e più formule che ti serviranno
per far decollare
il tuo laboratorio**

17-18 NOVEMBRE

**Veterinaria: le preparazioni galeniche
e la legislazione**

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.utfar.it

UTFAR

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

COLESTEROLO E TRIGLICERIDI

attenti a quei due!



DI MARTA FRANCHINI
DIVISIONE SCIENTIFICA
PHYTOGARDA

PREVENZIONE E CONOSCENZA SONO ALLA BASE DEL BENESSERE. QUESTO PENSIERO CALZA PERFETTAMENTE SOPRATTUTTO QUANDO PARLIAMO DI COLESTEROLO E TRIGLICERIDI. I LIPIDI NON VANNO COMPLETAMENTE DEMONIZZATI: SONO INFATTI FONDAMENTALI PER IL NOSTRO ORGANISMO MA DOBBIAMO ATTENERCI ENTRO CERTI LIMITI. DA UN LATO, SONO NECESSARI PER LA PRODUZIONE DI ENERGIA, COME RISERVA ENERGETICA, PER LA FLUIDITÀ E LA PERMEABILITÀ DELLE MEMBRANE CELLULARI. HANNO ATTIVITÀ ANTIOSSIDANTE E SONO PRECURSORI DI SOSTANZE REGOLATRICI (LEUCOTRIENI, PROSTAGLANDINE, TROMBOSSANI E ORMONI STEROIDEI)

I lipidi regolano la temperatura corporea, hanno potere saziante, proteggono articolazioni e organi vitali, mantengono la pelle elastica e sono coinvolti nella produzione di mielina e sali biliari. D'altra parte, in quantità eccessive (trigliceridi >150-200mg/dl e colesterolo >200mg/dl) possono rappresentare un pericolo per la salute andando ad innalzare quel rischio cardiovascolare alla base di infarto, ictus, arteriosclerosi etc. Si tratta quindi di una "guerra all'eccesso". Se i valori di colesterolo sono molto alti, la terapia farmacologica a base di statine è la più consigliata e prescritta dal medico. Sia che i valori siano borderline sia che il trattamento con farmaci sia già in atto, avere uno stile di vita salutare è fondamentale. E' consigliato prediligere cibi ricchi di sostanze antiossidanti (frutta e verdura), legumi, cereali e fibre, grassi polinsaturi e pesce; evitare grassi animali, limitando anche il consumo di sale, latticini, insaccati, dolci, fritti e uova. E' consigliato praticare attività sportiva moderata ma regolare (previene e combatte l'obesità e aumenta i livelli di HDL); limitare fumo ed alcolici e dormire bene.



La prevenzione si opera anche attraverso integratori alimentari a base di piante officinali.

RISO ROSSO FERMENTATO

Oggi sappiamo che i semi di Riso Rosso (*Oryza sativa* L.) fermentati con il micete *Monascus purpureus* sono ricchi di Monacolina K, detta anche statina naturale. La Monacolina K esplica la sua funzione inibendo selettivamente l'enzima 3-idrossi-3-metilglutaril-coenzima A (HMG-CoA) reduttasi, coinvolto nella sintesi endogena del colesterolo da parte del fegato. Diversi studi clinici dimostrano come il Riso Rosso fermentato riduca il colesterolo a dosaggi inferiori rispetto a quelli delle statine di sintesi. Il Colesterolo e, in particolare, le LDL si riducono e questo sembra dovuto principalmente alla sinergia del fitocomplesso del Riso rosso che, oltre alla Monacolina K, contiene policosanoli, polifenoli, fitosteroli ed acidi grassi polinsaturi. È fondamentale utilizzare estratti di Riso Rosso fermentato privi di citrinina, una nefro- ed epato-tossina attiva anche a bassi dosaggi, metabolita secondario che può formarsi dalla fermentazione con *Monascus Purpureus*.

OMEGA-3

I benefici degli Omega-3 nelle dislipidemie sono confermati da molti studi scientifici e dalla pratica clinica. Diversi farmaci a base di esteri di acidi grassi EPA+DHA sono attualmente in commercio per contrastare alti livelli di trigliceridi nel sangue. I principali meccanismi d'azione degli Omega-3 sui lipidi sembrano essere: (a) abbassamento delle VLDL; (b) controllo dell'emostasi e della pressione sanguigna; (c) riduzione della sintesi dei trigliceridi nel fegato; (d) inibizione dell'esterificazione degli acidi grassi. Una meta-analisi dell'Università di Sydney ha valutato 47 studi per un totale di 16.511 soggetti: gli integratori di olio di pesce riducono significativamente i livelli plasmatici dei trigliceridi del 14% mentre sembrano influire di meno sui livelli di colesterolo totale, HDL e LDL. Questa meta-analisi ha evidenziato due aspetti: l'abbassamento dei trigliceridi da parte degli Omega-3 è dose-dipendente (maggiore è la dose di EPA/DHA, maggiore è la riduzione dei trigliceridi plasmatici) e varia a seconda della gravità dell'ipertrigliceridemia (maggiore è il livello di trigliceridi al basale, maggiore è la riduzione dei trigliceridi con l'assunzione di olio di pesce).

Coenzima Q10: è stato dimostrato in letteratura che una combinazione di statine, Omega-3 e Coenzima Q10 (CoQ10) risulta ancora più efficace rispetto alla sola associazione statine/Omega-3. L'utilizzo di CoQ10 negli integratori ipolipidemizzanti è dovuto al suo effetto antiossidante (riduce quindi il rischio cardiovascolare) ed al fatto che le statine riducono i livelli di CoQ10 endogeno (l'enzima HMG-CoA reduttasi risulta coinvolto nella sintesi di questo fattore).

AMARANTO (*AMARANTHUS CAUDATUS*)

Questo pseudo-cereale, conosciuto e utilizzato in antichità, gode di nuova popolarità da qualche decennio. Diversi studi clinici stanno portando alla ribalta l'Amaranto per le sue proprietà nutrizionali importanti e per il fatto che questa pianta cresca facilmente anche in zone difficili (utile per contrastare la fame nel mondo). I suoi semi sono ricchi di proteine e aminoacidi (circa 16%; soprattutto lisina), di fibre, di minerali (calcio, fosforo, magnesio e ferro), di vitamine (B3, B9 ed E), di fitosteroli e di grassi polinsaturi. Proprio i fitosteroli e la Niacina (Vitamina B3) sono i principali responsabili dell'effetto ipolipidemizzante.

RIMEDI **NATURALI**

TÈ VERDE (CAMELLIA SINENSIS)

Gode di proprietà antiossidanti; le catechine in esso contenute riducono i livelli plasmatici di trigliceridi e sembrano abbassare selettivamente le LDL. Un gruppo dell'Università di Beijing, in Cina, ha pubblicato nel 2011 una meta-analisi su 1136 soggetti; l'analisi degli studi selezionati ha mostrato che la somministrazione di tè verde porta a riduzioni significative delle concentrazioni sieriche di colesterolo e LDL, senza effetti sulle HDL.

FIBRE E FERMENTI LATTICI

Le fibre, in particolare quelle solubili e prebiotiche, sono in grado di controllare l'assorbimento di trigliceridi e colesterolo mediante più meccanismi d'azione. Moderano l'assorbimento dei lipidi assunti con la dieta (rallentano la velocità di assorbimento dei lipidi e la formazione di molecole lipidiche finali, accelerano il transito intestinale e riducono l'assorbimento degli acidi biliari), che la sintesi endogena. Questi effetti sembrano principalmente dovuti agli acidi grassi a corta catena prodotti dalla fermentazione delle fibre nel colon da parte del microbiota. Alcuni studi, infine, hanno suggerito che anche i fermenti lattici possano avere un effetto ipocolesterolemizzante, risultando ancora più efficaci se associati a fibre prebiotiche. Il meccanismo d'azione coinvolto sarebbe una diminuzione dell'assorbimento intestinale del colesterolo stesso.

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