Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

farma DAY

Il notiziario in tempo reale per il farmacista a cura del Prof. Vincenzo Santagada

FONDAZIONE Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli - ETS

Anno XI – Numero 2291 Venerdì 01 Luglio 2022 – S. Teobaldo

AVVISO

Ordine

1. Bacheca: annunci lavoro

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

2. Macchie dell' Età: come trattarle?
3. Cuore: i rischi di fumo e ipertensione

novità

Prevenzione e Salute

4. I consigli contro l'insonnia da caldo
5. Grasso Viscerale: che Cos' è e come Ridurlo

Proverbio di oggi.....

'O sacco vacante, allerto nun se mantène

I Consigli Contro l'Insonnia da CALDO

I consigli di un nutrizionista per evitare l'insonnia da troppo caldo.

Notti insonni per una gran parte di italiani in questi giorni di caldo torrido.

Ma oltre alle temperature che poco si conciliano con il riposo notturno, molti pagano con la veglia forzata anche gli errori a cena.

GRIGLIATE, CIBI PICCANTI, FORMAGGI FERMENTATI, ALCOL, DOLCI e persino l'ottimo PESCE AZZURRO rischiano di impegnare troppo l'organismo nella fase digestiva, aumentando ancora di più il disagio che impedisce il riposo

"In estate - *con le temperature elevate, è difficile utilizzare l'alimento che per eccellenza concilia il sonno, ovvero il latte caldo con il miele* (meglio se di tiglio). Anche perché se non è caldo non ha l'effetto desiderato.

E, per lo stesso motivo, non sono proponibili nemmeno le tisane calde, sempre con il miele.

Si può però utilizzare la *camomilla fredda*. E' un rimedio blando ma che può essere utile". A fare la differenza è la scelta del menù per la sera.

"***Assolutamente da evitare,*** soprattutto per chi non è più giovanissimo, la **carne**. Per digerire una bistecca ci vogliono ore.

Anche il ***pesce azzurro***, che dal punto di vista nutrizionale è ottimo, è più difficile da digerire rispetto ai pesci a carni bianche, che in questo periodo vanno preferiti a cena".

Per l'ultimo pasto della giornata, almeno in questi giorni torridi, meglio quindi scegliere "oltre al pesce a carne bianca, *insalate fresche e formaggi leggeri come feta, caciocavallo o mozzarella*".

Al momento del dolce, poi, "la scelta migliore sono i sorbetti al posto del gelato o di altre preparazioni, facilissimi da digerire e buoni". (*Salute, Focus*)

GUACCI SPA Distribuzione Farmaceutica dal 1946 Dove la **storia** diventa **futuro** AL **TUO** FIANCO OGNI GIORNO DI PIÙ.

SCIENZA E SALUTE

MACCHIE dell'ETÀ: come TRATTARLE?

Le macchie dell'età sono inestetismi della pelle che, di solito, tendono a comparire sulla cute intorno ai 40 anni.

Sono legate all'invecchiamento cutaneo e all'esposizione solare, spesso non controllata, in età giovanile, e infatti si presentano soprattutto sul dorso delle mani, sulle braccia e sul viso, ovvero le aree cutanee più esposte alla luce solare. Quali sono i trattamenti possibili per eliminarle?

Macchie dell'età: quali sono i trattamenti possibili?

Le macchie d'età possono essere trattate in diversi modi.

❖ *Creme e lozioni*

Vi sono molti prodotti che affermano di sbiadire le macchie legate all'età, alcuni dei quali si possono acquistare senza prescrizione medica. Se si decide di trattare questi inestetismi con creme e lozioni, è consigliato rivolgersi a un dermatologo.

Lo specialista, infatti, è in grado di capire se le macchie presenti siano macchie dell'età o altro come cheratosi seborroiche, cheratosi attiniche o cancro della pelle.

Il cancro della pelle non va sottovalutato. Un dermatologo può esaminare la pelle e capire se qualcuna delle macchie presenti potrebbe essere riconducibile al cancro. Se diagnosticato in tempo, è altamente curabile.

❖ *Trattamento laser*

La **laser terapia** può trattare velocemente le macchie dell'età, con risultati probabilmente più duraturi nel tempo, e più efficaci, rispetto alla terapia topica con creme e lozioni.

Tuttavia, i **laser possono essere causa di alcuni effetti collaterali**, come la formazione di croste o l'oscuramento temporaneo delle macchie dell'età.

❖ *Criochirurgia*

Questa procedura consiste nel congelamento, da parte del dermatologo, delle macchie dell'età. È un trattamento che può essere doloroso, ma è rapido. Subito dopo il paziente potrebbe sentire dolore, o vedere comparire vesciche o arrossamento e gonfiore temporanei, ma una volta guarita la pelle avrà un tono più uniforme.

❖ *Microdermoabrasione*

Durante questa procedura, un dermatologo appiana le macchie dell'età, levigando la pelle e stimolando il rinnovamento cellulare. Dopo un trattamento di microdermoabrasione potrebbe comparire una lieve infiammazione, ma che sparirà probabilmente in poche ore.

❖ *Peeling chimico*

Il dermatologo applica una soluzione chimica sulla zona interessata così da eliminare gli strati più superficiali della pelle. Pelle irritata, cicatrici, infezioni e cambiamenti nel colore della pelle possono essere alcuni degli effetti collaterali. Dopo la procedura potrebbero essere necessari 1-7 giorni per riprendersi.

La protezione solare dopo il trattamento

Anche a seguito di un trattamento, a prescindere da quale si sia effettuato, le macchie dell'età possono tornare. Per evitarlo è fondamentale proteggere la pelle dal sole.

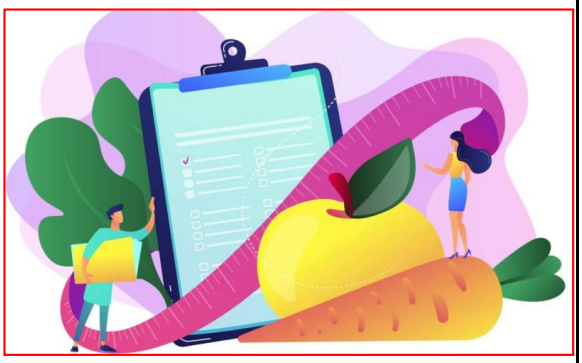
Per farlo è meglio cercare l'ombra e di coprire la pelle con indumenti protettivi.

È inoltre importante, prima di uscire, applicare la protezione solare su tutta la pelle scoperta. È necessario utilizzare una crema solare che offra protezione ad ampio spettro, con SPF 30 o superiore e resistente all'acqua. (*Salute, Humanitas*)

PREVENZIONE E SALUTE

GRASSO VISCERALE: che Cos'è e come Ridurlo

C'è chi conosce l'adiposità viscerale come un problema puramente estetico – ovvero la cosiddetta pancetta – ma in realtà con questo termine intendiamo una tipologia di grasso che si deposita tra gli organi interni della cavità addominale, l'intestino, lo stomaco e il fegato, e che in alcuni casi può essere dannoso per la salute.



L'**eccesso di grasso** non va sottovalutato, in quanto è un importante fattore di rischio per patologie cardiache, **diabete di tipo 2**, **insulino-resistenza** e **ipertensione**.
Per ridurre il grasso viscerale, mantenere un **corretto stile di vita** è fondamentale.

Grasso viscerale: che cos'è?

Esistono due tipi di grasso corporeo: il grasso bruno e il grasso bianco.
Il **grasso bianco** è ulteriormente suddiviso in **grasso sottocutaneo, grasso viscerale e grasso ectopico**.
Il grasso viscerale – ovvero quello che circonda gli organi interni – si accumula quando si consumano troppe calorie e si fa poca attività fisica.
A differenza del grasso sottocutaneo, che invece si trova in superficie, il grasso viscerale è situato in profondità attorno agli organi centrali del corpo come fegato, intestino e cuore.

Grasso viscerale: è pericoloso per il cuore?

Il grasso viscerale è necessario per immagazzinare l'energia in eccesso, ma produce anche ormoni e sostanze infiammatorie.
Nel tempo, questi ormoni possono avere un ruolo nella presenza di un'**infiammazione di lunga durata**, andando poi ad aumentare il rischio di malattie cardiovascolari.
Un'infiammazione di lunga durata non va mai sottovalutata, in quanto potrebbe costituire un fattore di rischio importante per le malattie cardiache, ovvero la formazione di placche all'interno delle arterie.
Queste placche sono composte da **colesterolo** e altre sostanze, crescono nel tempo e possono rompersi bloccando parzialmente o completamente il flusso sanguigno.
Se questo succedesse nelle arterie coronarie, la conseguenza più grave è che il cuore si ritrovi privo di ossigeno, e ciò potrebbe causare un infarto.
Nelle arterie di piccolo calibro potrebbe accadere una ridotta o totale assenza di perfusione con conseguente sofferenza degli organi e tessuti sottostanti.

Come si misura il grasso viscerale?: Il grasso viscerale si misura analizzando la circonferenza della vita. I valori di circonferenza addominale che considerati di medio rischio cardio metabolico sono quelli superiori a 94 cm nell'uomo e a 80 cm nella donna.
L'alto rischio parte da valori superiori a 102 nell'uomo e a 88 nella donna.
Vi sono altri metodi per monitorare la quantità di grasso addominale, come ad es. il **rapporto vita-fianchi**, che consiste nel dividere i cm del girovita per quelli dei fianchi, e il BMI, ovvero l'**indice di massa corporea**, un sistema di misurazione dato dal risultato del rapporto tra il peso corporeo in chilogrammi e il quadrato dell'altezza in metri. Normalmente, un BMI tra 25 e 30 indica sovrappeso, un BMI di 30 o superiore indica una condizione di obesità e, di conseguenza, di presenza di grasso viscerale.

Grasso viscerale: quando rivolgersi allo specialista

Il rischio cardiovascolare diventa rilevante quando i livelli di grasso viscerale raggiungono i valori di soglia di medio e alto rischio.

Avere parecchio grasso viscerale può indicare **marcatori di patologie metaboliche** e cardiovascolari, come:

- *l'insulino-resistenza, l'infiammazione, l'ipertensione, un aumento dei valori di colesterolo, trigliceridi, LDL e VLDL, formazione di placche ateromasiche, calcificazione delle coronarie*.

Inoltre il rilascio continuo di acidi grassi nella circolazione portale determina una condizione di **steatosi epatica** per

- **aumento della biosintesi dei lipidi,**

e di conseguenza il rischio di

- *iperlipidemia,*
- *insulino-resistenza,*
- *ipertensione*
- *aterosclerosi*

AUMENTA.

Prevenire le complicanze dell'obesità e dell'adiposità viscerale è fondamentale, perciò è bene rivolgersi a uno specialista se si raggiungono i valori di soglia.

Come ridurre il grasso viscerale?

Per ridurre il grasso viscerale si può **adottare uno stile di vita sano**.

- ***Smettere di fumare,***
- *seguire una dieta equilibrata,*
- ***fare regolare esercizio fisico,***
- *dormire a sufficienza,*
- ***cercare di ridurre lo stress e il consumo di alcol***
- ✓ **sono tutte azioni importanti da mettere in pratica a questo proposito.**

Grasso viscerale: il ruolo dell'alimentazione

L'alimentazione è fondamentale per **prevenire, contrastare e ridurre il grasso viscerale**.

La suscettibilità a sviluppare obesità e altre patologie come il diabete mellito e la sindrome metabolica può dipendere ancor prima della nascita, poiché lo stato nutrizionale della madre incide sulla programmazione delle cellule che daranno origine, nel bambino, agli adipociti.

L'alimentazione e l'attività fisica vanno di pari passo al fine di migliorare lo stato metabolico e la sensibilità insulinica. Essenziale è mantenere una **dieta ricca in fibre**, che abbia una forte componente di origine vegetale basata su prodotti freschi, ricca di nutrienti e con una ridotta densità calorica.

Si parte da frutta e verdura, meglio se di stagione, cereali integrali, proteine vegetali, senza scordarsi di una buona idratazione, e grassi polinsaturi dell'olio di oliva.

Una dieta a base di

- ✓ *alimenti grassi,*
- ✓ *fritti, alcol,*
- ✓ *carni lavorate,*
- ✓ *bevande zuccherate e prodotti raffinati*

è invece associata ad alti livelli di grasso viscerale, perché povera di nutrienti e ricca in calorie.

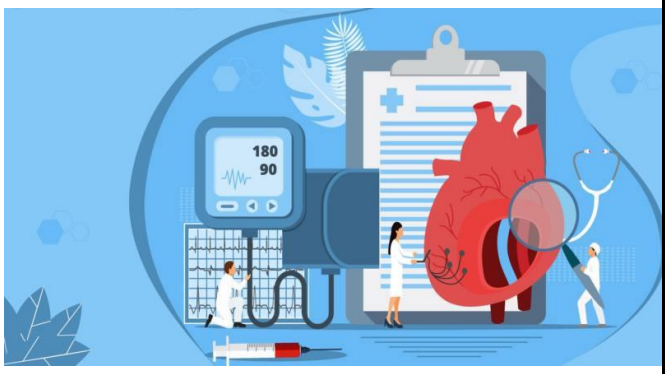
(*Salute, Humanitas*)

SCIENZA E SALUTE

CUORE: i RISCHI di FUMO e IPERTENSIONE

Le malattie cardiovascolari nel mondo occidentale sono le prime cause di morte e disabilità.

Questo primato spaventa, eppure ci sono alcuni importanti atteggiamenti che potremmo attuare al fine di prevenire questo tipo di malattie. I fattori di rischio modificabili, essendo legati alle condizioni ambientali e alle abitudini personali, possono cambiare in meglio.



Patologie cardiovascolari: i fattori di rischio

Alcuni fattori I principali **fattori di rischio per le malattie cardiovascolari** sono:

- *età; sesso;*
- *predisposizione genetica;*
- *peso e circonferenza addominale;*
- *dieta; sedentarietà;*
- *pressione arteriosa; fumo;*
- *presenza di alcune patologie come la colesterolemia o il diabete*.

I **fattori di rischio modificabili** (come peso e circonferenza addominale, dieta, sedentarietà, fumo, pressione arteriosa) hanno un'incidenza importante nella salute delle arterie.

Prendiamo ad esempio il **fumo** che è il principale responsabile dell'aumento di rischio cardiovascolare nelle persone tra i 40 e i 50 anni. Sopra i 50 anni, invece, il fattore di rischio da non sottovalutare è l'**ipertensione**.

Sono entrambi due fattori di rischio sui quali l'individuo può intervenire, modificando il proprio stile di vita e l'alimentazione, o, se necessario, assumendo farmaci specifici. I controlli sono poi fondamentali: l'ipertensione può non dare sintomi e le persone ipertese spesso non ne sono consapevoli.

Come tenere sotto controllo la pressione

Una prima cosa da fare è **ridurre la quantità di sale** consumato a tavola, non soltanto diminuendo quello aggiunto, ma anche rinunciando a cibi che per loro natura o in seguito alla loro preparazione o conservazione ne contengono molto.

Alcuni es. di alimenti salati possono essere i *salumi e gli insaccati, i dadi da brodo, alcuni condimenti industriali, bevande, gelatine e dolci*. Importante è prestare attenzione anche a pane, grissini, crackers e merendine, poiché rappresentano un'aggiunta di sali importante.

Alimentazione: i consigli per un cuore in salute

Chi soffre di malattie cardiovascolari dovrebbe sempre rivolgersi a uno specialista dell'alimentazione, in modo da avere ben chiaro il regime dietetico adatto alla propria specifica situazione.

In generale, il **rischio cardiovascolare può essere contenuto**:

- *aumentando il consumo di pesce;*
- *preferendo i grassi vegetali e limitando quelli animali;*
- *riducendo il consumo di bevande gassate e di alcolici;*
- *consumando almeno 4-5 porzioni al giorno di frutta e verdura.*

Cuore e attività fisica

Per quanto riguarda l'**attività fisica**, è importante muoversi con costanza. Si dovrebbe partire con gradualità, secondo il proprio grado di allenamento e nel rispetto dei propri limiti, e aumentare frequenza e durata a seconda delle proprie possibilità.

È anche in questo caso importante ribadire che non tutti si devono comportare allo stesso modo. Chi ha già avuto problemi di natura cardiovascolare dovrà svolgere attività fisica con maggior attenzione, dopo averla concordata con il proprio specialista di fiducia. *(Salute, Humanitas)*

Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli
LA BACHECA

FEDERFARMA NAPOLI: Elezioni per il Rinnovo del Consiglio Direttivo del Sindacato Provinciale

Domenica 03 e lunedì 04 Luglio si terranno le elezioni per il rinnovo delle cariche sindacali.

Domenica 03 Luglio 2022: dalle ore 10.00 alle ore 21.00

Lunedì 04 Luglio 2022: dalle ore 08.00 alle ore 21.00

Sono eleggibili solo i Titolari di Farmacia che alla data del 23 Giugno u.s. abbiano presentato la propria candidatura come previsto dall'art. 6 del vigente Statuto di Federfarma

Risulta la presentazione di una sola lista

SCHEDA DI VOTAZIONE

ELEZIONI DEL CONSIGLIO DIRETTIVO, DEL COLLEGIO DEI PROBIVIRI E DEL COLLEGIO DEI SINDACI (TRIENNIO 2022/2025)
NAPOLI: 3 LUGLIO 2022 - 4 LUGLIO 2022

LISTA "A" ☐

CONSIGLIO DIRETTIVO			
☐	1	NA1	IORIO RICCARDO MARIA
☐	2	NA3	BOSCIA RAFFAELE
☐	3	NA3	BRIGNOLA SERGIO
☐	4	NA2	CALIENDO CHIARA
☐	5	NA2	CIRINO LUIGI
☐	6	NA2	D'AVERSA VITO
☐	7	NA3	DE SIMONE GIUSEPPE
☐	8	NA1	DELLO IACOVO GENNARO
☐	9	NA3	FINELLI PAOLO
☐	10	NA1	MAUTONE MASSIMO
☐	11	NA2	MICILLO EDOARDO
☐	12	NA3	MORRA LUCIO
☐	13	NA2	MORRONE MARCO
☐	14	NA2	PIROZZI FRANCESCO
☐	15	NA3	PISANO GIOVANNI
☐	16	NA2	ROMANO MASSIMO
☐	17	NA1	RUSSO GIOVANNI
☐	18	NA3	STARACE MARIO
☐	19	NA1	TERRANOVA BARBERIO RICCARDO
☐	20	NA1	VIVIANI PIER PAOLO
RAPPRESENTANTE DEI RURALI			
☐	1	NA3	IAVARONE DOMENICO
COLLEGIO DEI PROBIVIRI			
☐	1	NA1	IULIANO ANTONIO
☐	2	NA2	TURA FIAMMETTA
☐	3	NA3	VISCONTI PIETRO
COLLEGIO DEI SINDACI			
☐	1	NA3	GIORDANO GAETANO
☐	2	NA2	LEONE ANDREA
☐	3	NA1	PAPA RAFFAELE
☐	4	NA3	CHIANESE MAGDA (SUPPLENTE)
☐	5	NA2	GIUGLIANO GIANMARIO (SUPPLENTE)

Bacheca Annunci Lavoro in Farmacia / Parafarmacia

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

Farmacia - Luogo	Tipologia lavoro	Contatto	Data Pubblicazione Annuncio
Napoli - Vomero	Assunzione	roberto.pignatiello@farmaciameo.com	30 Giugno
Mugnano	Assunzione	377 452 3967	30 Giugno
Quarto	Assunzione	327 290 3946	30 Giugno
Napoli-Pianura	Assunzione	333 333 9826	30 Giugno
Vico Equense	Assunzione	servizivicopharma@libero.it	23 Giugno
Napoli-Centro	Assunzione	331 872 8897	23 Giugno
Napoli-Centro	Assunzione	f.mezzocannone@libero.it	23 Giugno
Casoria	Assunzione	339 525 2888	23 Giugno
Napoli -Centro	Assunz. PT	347 797 8867	23 Giugno
Caivano	Assunzione	349 051 0278	14 Giugno
Melito	Assunzione	338 181 0350	14 Giugno
Bacoli	Tirocinio	329 730 6581	14 Giugno
Napoli/Melito/Casoria	Assunzione	farmaciadelcorsomelito@gmail.com	14 Giugno
Napoli - Centro	Assunzione	334 227 2691	14 Giugno
Capri	Assunzione	329 019 4506	2 Giugno
Napoli Est	Tirocinio	farviviani@libero.it	2 Giugno
Napoli - Vomero	Assunzione	direzione@farmaciacannone.net	2 Giugno
S. Giorgio Cremano	Assunzione	ariemmag@libero.it	31 Maggio
Napoli	Assunzione	valeriacorrado13@gmail.com	31 Maggio
Acerra	Assunzione	331 237 3021	31 Maggio
Afragola	Assunzione	333 658 2008	30 Maggio
Calvizzano	Assunzione	sanfrancescofamcia@libero.it	30 Maggio