



AVVISO

Ordine

1. Prevenzione Coronavirus: Manovre di rianimazione
2. Ordine: Sussidio di solidarietà, Assistenza legale gratuita

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. La notte non è fatta per mangiare soprattutto il cibo spazzatura
4. Quali conseguenze se si fuma mentre si assumono farmaci?
- 5.

Prevenzione e Salute

6. Che impatto può avere il fumo sulla vita sessuale?
7. BERE molta ACQUA e ridurre il Sale per prevenire i Calcoli
8. Vomito e diarrea: come non rovinarsi le vacanze.

Proverbio di oggi.....

'A verità è figlia d' 'o tièmpo

CHE IMPATTO PUÒ AVERE IL FUMO SULLA VITA SESSUALE?

Un danno vascolare che può ripercuotersi anche sulla vita di coppia. I più danneggiati, al momento, risultano gli uomini

I danni ai **vasi sanguigni** causati dal **fumo** si ripercuotono anche sulla salute del pene e in particolare sulla sua capacità di **erezione**.

Il pene è infatti un organo molto **vascolarizzato** e che dipende per la sua funzionalità proprio da un corretto afflusso di sangue.

Quando questo è ridotto, o la pressione è insufficiente, possono presentarsi problemi.

Le probabilità di sviluppare **disfunzione erettile** diventano ancora più alte quando al fumo si associano anche **malattie cardiovascolari**.

In tal caso si stima che soffra di disfunzione erettile il 15 per cento dei fumatori tra i 40 e i 70 anni.

Il fumo, oltre a danneggiare i vasi sanguigni, favorisce lo sviluppo di **ateromi**, placche nelle parete delle arterie.

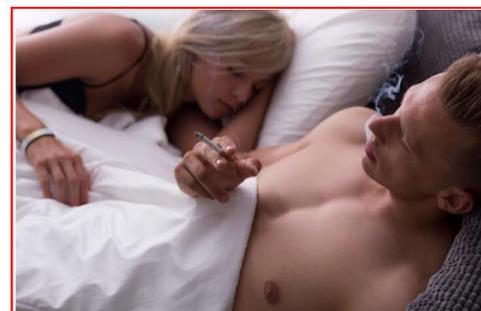
L'elasticità del tessuto erettile, e quindi la sua capacità di dilatarsi, diminuisce nei **forti fumatori**, che spesso hanno un'erezione molto meno duratura.

Il fumo può avere un impatto negativo anche sulla salute sessuale delle **donne**.

Le prove fornite dalla scienza sono per il momento meno solide di quelle disponibili per l'uomo, ma sembra che anche nel sesso femminile i danni ai vasi sanguigni comportino una **riduzione dell'afflusso di sangue** agli organi genitali.

L'apporto di **nicotina** sembra influire negativamente sui meccanismi alla base dell'**eccitazione sessuale**.

(Salute, Humanitas)



SCIENZA E SALUTE

LA NOTTE NON È FATTA PER MANGIARE SOPRATTUTTO IL CIBO SPAZZATURA

Durante la notte l'organismo recupera energie da utilizzare il giorno dopo. Ma bisogna lasciargli il tempo di farlo, senza appesantirlo con cene o spuntini ipercalorici.

In una ricerca, pubblicata qualche tempo fa su *Sleep Health*, si è visto che una delle ragioni per cui i ragazzi si nutrono male è che vanno a letto tardi, il che accade soprattutto durante i mesi estivi quando vengono a mancare le giornate scandite dai ritmi scolastici. Nello studio, condotto negli Stati Uniti su 119 ragazzi - età media 12 anni - ospiti di un campeggio estivo, si è visto che

- **i «nottambuli» hanno, rispetto a chi va a letto prima, una maggiore probabilità di consumare cibi spazzatura e bevande zuccherate.**

Che chi dorme poco scombina l'assetto di **grelina e leptina**, gli ormoni che regolano appetito e sazietà, e che questo meccanismo abbia un cattivo effetto sulla nostra alimentazione è cosa ormai nota; ma i ragazzi oggetto dello studio non dormivano poco:

- *chi tirava tardi la sera recuperava infatti le ore di sonno perse restando a letto più a lungo la mattina rispetto ai compagni che non erano dei nottambuli incalliti.*

I ritmi dell'organismo

Allora, il solo fatto di mangiar tardi la sera basta a far danno?

«Non conta soltanto “che cosa” si mangia, ma anche “quanto” e “quando”».

«Il ritmo del nostro organismo è scandito dalla produzione di ormoni. Il **cortisolo**, per es., l'ormone “dello stress”, viene prodotto anche quando si abbassa la glicemia, ed è più abbondante al mattino.

L'ormone della crescita, il **Gh**, ha il suo picco di notte e favorisce la sintesi delle proteine e l'utilizzo dei grassi a scopo energetico, al posto del glucosio.

L'insulina, come si sa, viene stimolata dal glucosio:

- ❖ più rapidamente arriva al sangue, più insulina viene rilasciata, ma ha anche un orario di maggior reattività:
 - *il primo pomeriggio, il momento peggiore per mangiare zuccheri.*

Inoltre, più stimoliamo l'insulina, più si formano cellule adipose in cui verranno stoccati gli zuccheri in eccesso, trasformati in grassi».

I meccanismi da sfruttare

Come dobbiamo comportarci per tener conto di tutti questi complessi meccanismi e sfruttarli al meglio?

«Oggi la scienza suggerisce il **consumo di una ricca colazione**, in cui sono contemplati anche gli zuccheri, seguita da un pranzo completo e da una cena moderata (con o senza spuntini) per poi digiunare per almeno 12 ore durante la notte.

Ciò favorirebbe l'efficienza del nostro metabolismo e il corretto utilizzo dei grassi di scorta.

Questa regola però spesso non viene rispettata, inoltre negli ultimi mesi, a causa dell'irregolarità nei tempi di vita indotta dallo smartworking, o dall'assenza di impegni lavorativi, non soltanto si sono sballati gli orari, ma si è mangiato più del necessario. E le “scorte” si sono accumulate in vista di una carestia».

Il ruolo dello stress

Che ruolo ha lo stress in tutto questo? «Stiamo da tempo convivendo con uno stress eccezionale e questo ha inciso sugli ormoni e quindi sulla qualità del sonno, sul nostro appetito e sulle nostre abitudini alimentari: **più snack, dolcetti e altri “comfort food”**. Questa cattiva alimentazione minaccia anche la salute del microbiota che, tra le sue tante funzioni, ha anche quella di supporto alle difese immunitarie, di cui mai come ora abbiamo bisogno». (*Salute, Corriere*)



PREVENZIONE E SALUTE**BERE molta ACQUA e ridurre il Sale per prevenire i Calcoli**

L'idratazione è fondamentale per diluire le urine e limitare la formazione dei cristalli

La dieta può aiutare a prevenire le recidive in chi soffre di calcolosi renale?

La risposta giunge da una recente pubblicazione del Nice (National Institute for Health and Clinical Excellence), organizzazione inglese che promuove le linee guida per una buona pratica clinica in medicina.

I punti forti della dieta suggerita sono: ottima idratazione, moderazione nell'apporto di sale consumo di adeguate quantità di calcio.

A questo si aggiunge la raccomandazione di mantenere uno stile di vita salutare anche per prevenire l'eccesso di peso.

**Aggiungere il limone**

Ma come si è arrivati a queste indicazioni? «Prima di rispondere — chiarisce Domenico Prezioso, professore di Urologia all'Università Federico II di Napoli — va ricordato che, come abbiamo riportato in un lavoro condotto con alcuni dei principali esperti italiani, pubblicato su *Archivio Italiano di Urologia ed Andrologia*, oggi possiamo, con semplici esami di laboratorio, identificare le alterazioni dei componenti delle urine che portano alla formazione dei calcoli e indirizzare i pazienti a un regime alimentare che le contrasti in modo specifico.

In ogni caso, il cardine della dieta è l'idratazione il cui livello si può valutare controllando il colore delle urine che deve essere giallo paglierino tenue.

L'idratazione è fondamentale per diluire le urine e ostacolare l'aggregazione di quei componenti che possono portare alla formazione di cristalli e quindi di microcalcoli e poi di calcoli.

Utile aggiungere all'acqua del succo di limone perché i citrati inibiscono la precipitazione di cristalli nelle urine».

Occhio al sale

Perché è importante ridurre il sale? «Una moderata restrizione salina aiuta a ridurre l'escrezione di calcio nell'urina e di conseguenza la formazione di calcoli contenenti calcio, la maggioranza»

Non si dovrebbe ridurre anche il calcio?

«Contrariamente a quanto si pensava può rivelarsi controproducente.

La ragione sta negli ossalati, composti che, una volta escreti con le urine, si possono legare al calcio, formando cristalli e quindi calcoli.

Ma il calcio assunto con la dieta nelle quantità suggerite dallo specialista può legarsi agli ossalati a livello intestinale riducendone l'assorbimento e quindi la quantità nelle urine.

Fra gli **alimenti più ricchi di ossalati** ci sono

❖ *spinaci, bietole, frutta secca oleosa, cacao, derivati della soia*».

E se i calcoli sono costituiti da acido urico?

«Questa calcolosi colpisce per lo più gli anziani per motivi metabolici di iperproduzione di acido urico; in questi casi, limitare le carni, specie rosse e, se necessario, dimagrire»

(Salute, Corriere)

SCIENZA E SALUTE

QUALI CONSEGUENZE SE SI FUMA MENTRE SI ASSUMONO FARMACI?

Il fumo può compromettere l'efficacia delle cure interferendo con il funzionamento o alterandone l'assorbimento

Il **fumo** può compromettere l'efficacia di numerose **terapie farmacologiche** attraverso due meccanismi principali:

alterando **l'assorbimento, la distribuzione, il metabolismo** o l'eliminazione del medicinale (è quella che viene definita farmacocinetica) oppure interferendo direttamente con il suo meccanismo di funzionamento (farmacodinamica).

A oggi non esiste una lista completa delle **interazioni tra fumo e farmaci**, ma è plausibile che il fumo eserciti il suo effetto su una vasta gamma di medicinali.



Ecco alcune interazioni note:

❖ **betabloccanti**: sono farmaci impiegati per innumerevoli malattie cardiovascolari (dall'ipertensione allo scompenso cardiaco).

Nei fumatori si sono dimostrati meno efficaci nel ridurre la pressione sanguigna e controllare il battito cardiaco.

❖ **corticosteroidi**: usati in molte malattie polmonari. In chi fuma si osserva una minore risposta a quelli assunti per via inalatoria

❖ **contraccettivi ormonali**: le donne che fumano e assumono la pillola vanno incontro a un maggior rischio di effetti avversi cardiovascolari (*ictus, infarto, tromboembolia*)

❖ **oppioidi**: nei fumatori hanno un minor effetto analgesico

❖ **benzodiazepine**: sono impiegati principalmente contro l'ansia.

Il fumo riduce l'effetto sedativo e la sonnolenza

❖ **insulina**: nei fumatori è stata osservata una riduzione dell'assorbimento e una minore risposta all'ormone a causa della capacità del fumo di indurre insulinoresistenza

❖ **eparina**: è un anticoagulante.

Nei fumatori l'espulsione del farmaco è più rapida che nei non fumatori, in tal modo si ha una minore efficacia.

(Salute, Fondazione Veronesi)

PREVENZIONE E SALUTE**VOMITO E DIARREA:
COME NON ROVINARSI LE VACANZE**

Igiene è la parola d'ordine che ci mette al riparo dai problemi gastrointestinali che in estate colpiscono molto più spesso. Ecco i consigli del prof. Giovanni Monteleone

Possono rovinare una vacanza o un viaggio. **Sono le patologie gastrointestinali, che d'estate colpiscono più che in altre stagioni.**

Per proteggersi occorre seguire poche e semplici regole, ma chi soffre di celiachia deve stare molto più attento. Ecco di seguito i chiarimenti e i suggerimenti di **Giovanni Monteleone**, professore associato in Gastroenterologia presso il Dipartimento di Medicina dei Sistemi dell'Università Tor Vergata di Roma.

**QUALI SONO LE PATOLOGIE GASTROINTESTINALI
CHE COLPISCONO D'ESTATE?**

Sono quelle di natura infettiva, con trasmissione oro-fecale, in cui gli agenti eziologici penetrano nell'organismo attraverso il canale alimentare sotto forma di cibo e bevande.

Il contagio può essere favorito da particolari condizioni ambientali, come ad esempio i viaggi in aree con diffusione endemica, o dalla scarsa igiene personale.

L'agente eziologico può essere di natura batterica, come ad esempio la *Salmonella*, o virale nel caso dell'epatite A.

Come avviene il contagio e quali sono i sintomi?

Il contagio avviene per contatto diretto tra malato e soggetto sano o più frequentemente ingerendo alimenti "contaminati" e non lavati come *verdure crude, frutta, frutti di mare, pesce crudo, salse, latte, acqua, latticini, gelati artigianali*. Le forme lievi si risolvono in 24 ore, quelle più complesse si presentano con diarrea, febbre e disidratazione. **L'epatite A invece è asintomatica o si manifesta con sintomi lievi come astenia e malessere generale.**

Questo tipo d'infezione causa un'immunità permanente che impedisce il verificarsi di altri casi di epatite A nello stesso individuo dopo il primo episodio.

LA CURA?

La prevenzione è la migliore cura. Si devono osservare le normali regole igieniche come lavarsi sempre le mani, ingerire cibi cotti, sbucciare la frutta o lavarla molto bene. Evitare gli alimenti mal conservati, esposti al sole o a veicoli contaminanti come le mosche, bere sempre acqua confezionata.

Chi soffre di intolleranze alimentari come deve comportarsi in vacanza?

Deve stare molto più attento. Ad esempio i celiaci, che in viaggio sono costretti a mangiare fuori, sono più a rischio contaminazione e possono veder vanificati i sacrifici di un anno intero.

A loro consiglio di scegliere ristoranti per celiaci, e nel caso si trovino all'estero, dove si possa, avvertire il personale del ristorante in merito al proprio disturbo alimentare.

I probiotici funzionano nei casi di disturbi gastrointestinali?

I probiotici, di qualsiasi natura, sono utili nei casi di diarrea per riequilibrare la flora batterica. Ma non sono di alcuna utilità in patologie infiammatorie croniche come la celiachia o il morbo di Crohn.

(OK, Salute)



Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

LA BACHECA



Web TV Ordine dei Farmacisti

Filmato Manovre di Rianimazione in caso di Morte Improvvisa Post Covid-19: Uso del Defibrillatore I FARMACISTI Napoletani in PRIMA LINEA

Il video per raccontare e informare, attraverso le immagini, delle caratteristiche e delle modalità di intervento in caso di morte improvvisa.



Di seguito il link dove poter visionare il Filmato.

WEB TV - Ordine dei Farmacisti della provincia di Napoli

Ordine Farmacisti Napoli - Manovre di rianimazione in caso di morte improvvisa post Covid-19



<http://www.ordinefarmacistinapoli.it/web-tv-ordine-farmacisti-della-provincia-di-napoli>

ORDINE: Istituito un Sussidio per i Colleghi Iscritti all'ALBO in Stato di DISOCCUPAZIONE

Il Consiglio dell'Ordine al fine di offrire un sostegno economico agli iscritti all'Albo che si trovino in stato di disoccupazione involontaria e in difficoltà economica, ha approvato uno specifico "Fondo di solidarietà" messo a bilancio nel 2020.

Il Regolamento, consultabile sul sito istituzionale dell'Ordine, prevede per l'anno 2017 l'erogazione di un **sussidio** nella misura massima di **euro 150,00 pro capite** in favore degli iscritti all'Albo che si trovano da almeno 12 mesi inoccupati e che versano in difficoltà economiche.

Nel regolamento pubblicato sul sito sono chiariti

➤ *i requisiti per la partecipazione; l'importo del fondo di solidarietà; le modalità di partecipazione.*

L'istanza potrà essere presentata nel periodo dal **01 giugno al 30 settembre di ogni anno**, corredata da:

1. *Domanda di accesso al Sussidio, in carta libera* (v. allegato - sito istituzionale)

Al via l'Esame di stato di Abilitazione all'esercizio della professione di FARMACISTA via Web

*Iniziati ieri, 16 Luglio, gli esami di stato di abilitazione all'esercizio della **professione di farmacista**, con modalità a distanza.*

A causa dell'emergenza coronavirus, con i DM. 38/2020 e 57/2020, il **Ministero dell'Università e della Ricerca** ha stabilito che, in deroga alle disposizioni normative vigenti, l'**esame di Stato** di abilitazione all'esercizio della **professione di farmacista** sarà costituito, per la prima sessione dell'anno 2020, da **un'unica prova orale svolta con modalità a distanza**.

La Fofi spiega in una circolare che *"la modalità eccezionale della prova, determinata dalle contingenze pandemiche, non deve implicare una sottovalutazione della stessa, in quanto l'Esame di Stato resta il momento destinato a verificare l'idoneità del candidato a svolgere una professione la cui importanza ed il cui ruolo sociale e nel sistema sanitario nazionale sono stati ulteriormente ribaditi proprio dalle situazioni eccezionali degli ultimi mesi"*.

In foto il panel della commissione per il **Dipartimento di Farmacia della Federico II**.

