



farmaDAY



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

Anno X – Numero 2107

Venerdì 17 Settembre 2021 – S. Roberto

AVVISO

Ordine

1. Fondo assistenziale covid-19 per i farmacisti
2. Fondazione dell'Ordine dei Farmacisti di Napoli

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. È vero che agli uomini, dopo aver fatto l'amore, scappa la pipì?
4. Si può bere caffè quando si hanno problemi cardiovascolari?



Prevenzione e Salute

5. Recuperare le energie dopo le vacanze estive: gli alimenti consigliati
6. Aria condizionata e cervicale: cosa fare?

Proverbio di oggi.....

Chi troppo s'acala, 'o culo mmòsta

È vero che agli uomini, dopo aver fatto l'amore, scappa la pipì?

Sì, sebbene non succeda proprio a tutti.

Sì, sebbene non si tratti di una sensazione comune a tutti. Anzi, dal punto di vista fisiologico, l'uomo dopo i rapporti sessuali dovrebbe fare più fatica a mangiare, a causa di alcune molecole, le **catecolamine**, che, prima dell'eiaculazione, agiscono sul collo della vescica in modo tale da impedire che il liquido seminale vada verso la vescica stessa. Questa sensibilizzazione della vescica, in alcuni casi, potrebbe però spiegare lo stimolo a urinare.

Da un punto di vista più psicologico, l'eccitazione del rapporto sessuale può far accantonare la necessità di urinare, che si ripresenta subito dopo. Non si può però escludere una situazione di infiammazione della prostata, da far controllare da un medico. (Focus)



FALSI MITI della SALUTE

I precetti popolari in difesa della salute sono radicati. E ne nascono di nuovi in continuazione. Sono sensati? Spesso no. Ecco qualche esempio.

Farmaci: Le supposte sono più efficaci delle compresse? Di solito è vero il contrario. A parità di principio attivo, i farmaci in supposta sono assorbiti più lentamente dall'organismo rispetto a quelli in compresse, capsule o altro. Come se non bastasse l'assorbimento è solo parziale ed è per questo che il loro dosaggio è in genere più alto rispetto ad altre preparazioni. (Focus)



GUACCI.
LA DISTRIBUZIONE FARMACEUTICA AL SERVIZIO DELLE FARMACIE INDIPENDENTI.

www.guacci.it

PREVENZIONE E SALUTE

Recuperare le **ENERGIE** dopo le **Vacanze Estive**: gli **ALIMENTI** Consigliati

*Dopo le vacanze, sebbene per alcune persone siano state un modo per prendersi un momento di relax e per allentare le restrizioni che ormai, da mesi, ci tengono sospesi in uno stato d'incertezza, potrebbe comunque succedere di **sentirsi stanchi e debilitati**.*

Per recuperare le energie è importante prestare attenzione all'alimentazione e allo stile di vita.

Approfondiamo l'argomento con la dottoressa [Elisabetta Macorsini](#), biologa nutrizionista di Humanitas Mater Domini e di Humanitas Medical Care di Arese.

Recuperare energia con l'idratazione

In vacanza è comune mangiare con più sregolatezza, cosa che può causare disturbi come gonfiore addominale, ritenzione idrica e un aumento della sensazione di stanchezza.

Oltre all'attività fisica e alla ripresa di un ritmo sonno-veglia regolare, che magari è andato a cambiare durante l'estate, è bene **depurare l'organismo per recuperare equilibrio, leggerezza e energia**.

Importante è fare il pieno di sali minerali, come **potassio e magnesio**, la cui carenza è causa di stanchezza muscolare, difficoltà di concentrazione e riduzione della pressione sanguigna.

Bere, poi, è fondamentale.

Acqua, succhi di frutta senza zucchero, *smoothies*, *té*, *tisane*, non necessariamente quando si ha sete:

- non bisogna dimenticare che quando si avverte senso di arsuria, l'organismo sta comunicando che la "soglia di disidratazione" è stata già superata.

Recuperare energia partendo dallo stile di vita

Il primo passo per ritornare ad avere uno stile di vita sano e recuperare energia è **abbandonare il fumo**: le tossine contenute nel tabacco riducono l'efficienza dei polmoni facendoci sentire estremamente stanchi.

In secondo luogo, è bene **riequilibrare l'alimentazione** mangiando a intervalli regolari, tre pasti al giorno e due spuntini, in modo da garantire energia sufficiente in tutto l'arco della giornata.

Attenzione agli alimenti processati, cioè preparati industrialmente, e i cibi che contengono molti zuccheri e che fanno impennare velocemente i livelli nel sangue.

Quando il corpo rilascia insulina per abbassare gli zuccheri, provoca continue oscillazioni causando di un evidente stato di stanchezza.

La terza, e importante regola è cercare di approfittare del caldo e godersi l'aria aperta, ma **evitando l'esposizione prolungata**:

- *questa aumenta il processo di sudorazione diminuendo lo stato di idratazione corporeo. In questo modo l'organismo perde acqua ed elettroliti, il sangue diventa più viscoso e il cuore fa più difficoltà a pomparlo nel corpo, aumentando il senso di spossatezza.*



Gli alimenti consigliati per ritrovare le energie

Ecco una lista di alimenti che, per le loro caratteristiche nutrizionali, possono essere l'ideale per recuperare energia.

- - **Carboidrati e cereali:** *cereali integrali, avena, cous cous, quinoa, miglio, mais, riso, amaranto, fiocchi avena (l'avena, tra l'altro, è una buona fonte di fibra solubile e di vitamina B, necessarie per la produzione di energia);*
 - **Frutta:** *banane, datteri, fichi, kiwi, mele, uva, ananas, melograno, frutti rossi;*
 - **Frutta secca:** *mandorle, nocciole – fino a un massimo di 30-40 g al giorno;*
 - **Ortaggi:** *peperoni, pomodori, vegetali a foglia verde, patate, broccoli, carote, sedano, rape, zenzero, finocchi, carciofi, zucchine, cavolo nero, rape rosse, cipolla di Tropea, tarassaco, barbabietola;*
 - **Legumi:** *fagioli, ceci, lenticchie, fave, lupini, piselli, ricchi di fosforo;*
 - **Carni bianche:** *tacchino e pollo, ricchi di tirosina, un attivatore cerebrale;*
 - **Pesce:** *tonno e sgombrò, ricchi di Omega 3;*
 - **Uova**
 - **Latticini** *in quantità moderata;*
 - **Cacao amaro:** *produce teobromina, che dona vigore fisico immediato, ed è anche ricco di antiossidanti, atti a favorire la produzione di serotonina.*

Stanchezza: gli alimenti da evitare

Altri alimenti, invece, non solo non sono d'aiuto nel recupero di energia, ma anzi, rischiano di farci sentire ancora più stanchi. Ad esempio:

- - **alimenti fritti**
 - **caffè o, in generale, bevande contenenti caffeina**
 - **alcolici**
 - **zuccheri aggiunti (saccarosio e fruttosio)**
 - **sale aggiunto**
 - **glutine – contenuto in frumento, farro, spelta, avena**
 - **dolcificanti sintetici**
 - **grassi saturi e idrogenati, come burro o margarina**
 - **insaccati.**

L'utilizzo della vitamina B

L'integrazione di **vitamine del gruppo B** nella dieta permette poi di affrontare nuovamente la vita frenetica del ritorno dalle vacanze, ottimizzando le reazioni di produzione di energia da parte dell'organismo, e riducendo di conseguenza la stanchezza.

Non solo: **le vitamine del gruppo B** hanno un ruolo importante nel migliorare le prestazioni muscolari e il senso di benessere generale, tutelando l'attività e l'integrità delle cellule nervose.

(Salute, Humanitas)

PREVENZIONE E SALUTE

ARIA CONDIZIONATA E CERVICALE: COSA FARE?

In estate, il caldo può essere debilitante e rendere difficili le azioni quotidiane.

L'**aria condizionata** è una scelta sempre più utilizzata per ovviare alle temperature roventi, magari durante il lavoro, o durante la notte.

Con l'aria condizionata, colpo d'aria alla "cervicale" è abbastanza comune e può dare grande fastidio al collo e alla schiena.

Cervicalgia e colpo di freddo

Il **freddo e gli sbalzi di temperatura** con una brusca diminuzione delle temperature possono scatenare episodi di cervicalgia, ovvero un dolore concentrato sulla zona cervicale.

Il collo è infatti l'area più esposta al getto d'aria condizionata.

I muscoli che lo compongono, contraendosi, causano **dolore, capogiri e mal di testa**:

- ❖ non è raro, infatti, che a episodi di cervicalgia si accompagnino anche forme di **cefalea**.

Artrite e aria condizionata

Il **dolore causato dal freddo** è più di natura muscolare che articolare, ma chi soffre di artrite o artrosi deve comunque prestare attenzione.

Il freddo è infatti un aggravante, che causa l'aumento di dolore, che va a sommarsi a quelli già esistenti.

Le articolazioni più sensibili riguardano **la schiena**:

- le articolazioni della colonna vertebrale hanno una muscolatura che svolge un ruolo importante per il mantenimento della postura.
- Se si contraggono questi muscoli, allora ne risentono anche le articolazioni.

Cervicalgia: cosa fare?

L'importante è **evitare di esporsi direttamente al getto dell'aria condizionata**.

Si potrebbe, per esempio, coprirsi con un foulard, o tenere le temperature un po' più alte.

In caso la cervicalgia si sia già manifestata, si può prendere un **antinfiammatorio**, effettuare dei massaggi, dello stretching o sedute osteopatiche.

Anche una **seduta di massaggi** può rivelarsi utile, purché inizialmente si tratti di un massaggio dolce:

- ❖ *movimenti indelicati o troppo carichi di pressione possono infiammare ulteriormente il muscolo contratto.*

Stretching e allungamenti dolci sono ideali, così come può essere un'alternativa percorribile il **trattamento osteopatico**, volto al rilascio dei muscoli e al riequilibrio fasciale.

(Salute, Humanitas)



SCIENZA E SALUTE**SI PUÒ BERE CAFFÈ QUANDO SI HANNO PROBLEMI CARDIOVASCOLARI?**

Chi soffre di problemi cardiovascolari non è detto che debba rinunciare del tutto a bere caffè.

Secondo uno studio pubblicato a febbraio su *Heart Failure Journal* infatti, un aumento dell'assunzione di caffè potrebbe persino associarsi a un minor rischio di insufficienza cardiaca.

Mentre però non ci sono ancora abbastanza prove per poter consigliare di bere più caffè, chi lo beve già regolarmente potrebbe **non essere obbligato a eliminarlo dalle proprie abitudini.**

**Bere caffè non sempre rappresenta un rischio**

Gli studi analizzati dalla ricerca pubblicata su *Heart Failure Journal* suggeriscono che continuare a bere un quantitativo appropriato di caffè tutti i giorni (stimato dallo studio in non più di **tre tazze di caffè americano**) può risultare benefico per la salute per chi soffre di problemi cardiaci.

Gli esperti comunque sostengono che **non ci siano ancora abbastanza prove per raccomandare un aumento del consumo di caffè** per minimizzare il rischio di un peggioramento della salute cardiovascolare; si può però affermare che per chi è a rischio di patologie cardiache **è improbabile che il caffè** (assunto con moderazione) **possa rappresentare un pericolo.**

Per la maggior parte dei pazienti con insufficienza cardiaca e dei pazienti cardiologici, **non è quindi necessario eliminare del tutto il caffè o la caffeina.** Una certa attenzione ovviamente va posta nelle **diverse tipologie di bevande al caffè** che contengono quantitativi differenti di questa sostanza. Il consumo eccessivo di caffè o l'assunzione di caffeina da altri tipi di bevanda possono infatti **risultare nell'effetto opposto.**

Bere sei o più tazze di caffè al giorno può **aumentare il numero di lipidi nel sangue** e quindi rappresentare un fattore di rischio di malattie cardiovascolari. Bisogna inoltre considerare che il tipo di caffè scelto e ciò che si aggiunge alla bevanda sono fattori che influiscono sulla salute: anche **un eccessivo apporto calorico ripetuto nel tempo è dannoso per la salute del cuore.**

Caffè e prevenzione

Un consumo moderato di caffè tutti i giorni non è associato necessariamente a **un aumento del rischio di ipertensione.** Fondamentale però è tenere monitorata la pressione sanguigna nel caso in cui capiti di bere più caffè del solito, per controllare se l'assunzione di più caffeina non porti a un aumento dei battiti cardiaci o alle palpitazioni.

Attenzione anche a bere più caffè nel caso in cui ci si senta soggetti a livelli più elevati di affaticamento: la sonnolenza infatti potrebbe essere **sintomo di un peggioramento delle condizioni di salute.** Un elemento importante per la salute cardiaca è anche l'igiene del sonno, e quindi **adeguati trattamenti clinici dei disturbi come l'apnea notturna**, che è un noto fattore di rischio per l'insufficienza cardiaca.

In ogni caso prima di introdurre cambiamenti importanti nel proprio consumo di caffè o di bevande contenenti caffeina è bene **consultare lo specialista, che saprà indicare come comportarsi nel caso specifico.** In generale, per salvaguardare la salute del cuore gli esperti consigliano soprattutto di introdurre o mantenere queste abitudini:

- *Mangiare cibi ricchi di fibre e poveri di grassi saturi, grassi trans e colesterolo per prevenire il colesterolo alto*
- *Limitare il consumo di alcol; Mantenere un peso sano*
- *Fare attività fisica regolarmente; Non fumare sigarette. (Salute, Humanitas)*

Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli LA BACHECA



FONDO ASSISTENZIALE COVID-19: stanziati dalla Federazione degli Ordini € 2.000.000,00 per iniziative a sostegno degli iscritti.

Alla luce dei disagi causati ai farmacisti dall'emergenza da Covid-19, si è ritenuto necessario stanziare delle risorse a sostegno degli iscritti.

E' stato istituito un Fondo di importo complessivo pari ad € 2.000.000,00, volto a finanziare iniziative assistenziali in favore di farmacisti colpiti a vario titolo dagli effetti della pandemia da Covid-19.

Di seguito i criteri e le modalità per l'erogazione nonché il **link della circolare**.

<http://www.ordinefarmacistinapoli.it/servizi/circolari-fofi/3055-circolare-13082-del-24-06-2021-fondo-assistenziale-covid-19-iniziativa-in-favore-degli-iscritti>

Il Fondo è articolato in **tre diverse Sezioni**, finalizzate ad attribuire un sussidio per alcune specifiche situazioni di fragilità in cui possono essere incorsi i farmacisti.

Pur essendo dotata ciascuna sezione di uno specifico stanziamento economico, è stato ipotizzato un sistema di compensazione con gli eventuali fondi residui delle altre sezioni.

L'erogazione dei contributi avverrà fino al completo utilizzo delle risorse disponibili, sulla base di una graduatoria di assegnazione elaborata in funzione crescente dell'Indicatore della **Situazione Economica Equivalente-ISEE** del richiedente, ferma restando l'utilizzazione delle eventuali risorse provenienti dalle altre sezioni.

COME PARTECIPARE

La domanda dovrà essere presentata dall'interessato **all'Ordine territoriale** presso il quale è iscritto entro la data del **30 SETTEMBRE p.v.** al seguente indirizzo pec:

ordinefarmacistina@pec.fofi.it

previa verifica della relativa regolarità e completezza, sarà trasmessa entro il 31 ottobre p.v. dall'Ordine stesso alla Federazione per la validazione finale e l'erogazione.

1. **CONTRIBUTO AI FARMACISTI RICOVERATI PER COVID-19**

<http://www.fofi.it/Scheda%201.pdf>

2. **CONTRIBUTO AI FARMACISTI CHE HANNO PERSO LAVORO E CONTRIBUTO AI FARMACISTI IN CASSA INTEGRAZIONE CAUSA COVID-19**

<http://www.fofi.it/Scheda%202.pdf>

3. **SOSTEGNO ALLA GENITORIALITÀ**

<http://www.fofi.it/Scheda%203.pdf>

Destinazione del **5 X 1000** alla **FONDAZIONE** dell'Ordine dei Farmacisti della Provincia di **NAPOLI**

Destinazione 5 x 1000 alla Fondazione. A Te non costa nulla.

DESTINA IL TUO 5X1000 ALLA FONDAZIONE ORDINE DEI FARMACISTI DELLA PROVINCIA DI NAPOLI



COME DEVOLVERE:

1. Compila il Modulo **730**, il **CUD** o il **modello Unico**
2. Firma nel riquadro:

Sostegno del Volontariato e delle altre Organizzazioni **NON** lucrative di Utilità Sociale, delle Associazioni di Promozione Sociale e delle Associazioni e Fondazioni riconosciute che operano nei Settori di cui all'art. 10, C. 1, lett. A, del D.L.GS. N. 460 del 1997

3. Indica il Codice Fiscale: 09571771212

SCELTA PER LA DESTINAZIONE DEL CINQUE PER MILLE DELL'IRPEF (in caso di scelta **FIRMARE** in **UNO** degli spazi sottostanti)

<p>SOSTEGNO DEL VOLONTARIATO E DELLE ALTRE ORGANIZZAZIONI NON LUCRATIVE DI UTILITA' SOCIALE, DELLE ASSOCIAZIONI DI PROMOZIONE SOCIALE E DELLE ASSOCIAZIONI E FONDAZIONI RICONOSCIUTE CHE OPERANO NEI SETTORI DI CUI ALL'ART. 10, C. 1, LETT A), DEL D.L.GS. N. 460 DEL 1997</p> <p>FIRMA <u>SANTAGADA VINCENZO</u> Codice fiscale del beneficiario (eventuale) <u>09571771212</u></p>	<p>FINANZIAMENTO DELLA RICERCA SCIENTIFICA E DELLA UNIVERSITA'</p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>
<p>FINANZIAMENTO DELLA RICERCA SANITARIA</p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>	<p>FINANZIAMENTO DELLE ATTIVITA' DI TUTELA, PROMOZIONE E VALORIZZAZIONE DEI BENI CULTURALI E PAESAGGISTICI (SOGETTI DI CUI ALL'ART. 2, COMMA 2, DEL D.P.C.M. 23 LUGLIO 2016)</p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>
<p>SOSTEGNO DELLE ATTIVITA' SOCIALI SVOLTE DAL COMUNE DI RESIDENZA</p> <p>FIRMA _____</p>	<p>SOSTEGNO ALLE ASSOCIAZIONI SPORTIVE DILETTANTISTICHE RICONOSCIUTE AI FINI SPORTIVI DAL CONI A NORMA DI LEGGE CHE SVOLGONO UNA RILEVANTE ATTIVITA' DI INTERESSE SOCIALE</p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>
<p>SOSTEGNO DEGLI ENTI GESTORI DELLE AREE PROTETTE</p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>	

9/01/2021 - ITWorking S.r.l. - www.itworking.it

AVVERTENZE Per esprimere la scelta a favore di una delle finalità destinarie della quota del cinque per mille dell'IRPEF, il contribuente deve apporre la propria firma nel riquadro corrispondente. Il contribuente ha inoltre la facoltà di indicare anche il codice fiscale di un soggetto beneficiario. La scelta deve essere fatta esclusivamente per una delle finalità beneficiarie.