



AVVISO

Ordine

1. Destinazione del 5 X 1000 alla FONDAZIONE Ordine dei Farmacisti di NAPOLI
2. Quota iscrizione 2022
3. Un Farmaco per Tutti per l'Ucraina

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

4. Aumento improvviso di sete e appetito: può essere un sintomo del diabete
5. VUOI STAR BENE? Comincia a Pensare di Meno



Prevenzione e Salute

6. Quali sono gli effetti collaterali della caffeina?
7. Sport e attività fisica: tutti i benefici

GUACCI.

LA DISTRIBUZIONE FARMACEUTICA AL SERVIZIO DELLE FARMACIE INDIPENDENTI.



www.guacci.it

Proverbio di oggi.....

Ntempo 'e tempesta.....ogne pertuso è puorto!

AUMENTO IMPROVVISO di SETE e APPETITO: PUÒ ESSERE un SINTOMO del DIABETE

La fame non è un indicatore specifico per la diagnosi della malattia e non è facile individuare le condizioni che determinano il forte desiderio di mangiare



La diagnosi di diabete non si fa chiedendo al paziente quante volte urina e quanto beve, perché sono sintomi comuni che dipendono anche dall'apporto di acqua, comunque poco specifici e associati anche ad altre condizioni o malattie.

Serve una misura della glicemia o altri parametri, come l'**emoglobina glicosilata**. La parola diabete ha origine dal verbo greco «*diabaino*» che significa «passare attraverso», proprio perché l'iperglicemia determina un aumento considerevole del volume urinario e un altrettanto aumentato apporto idrico, dato che quello che esce deve poi rientrare.

Non si può determinare chi sia il primo attore, vale a dire se si urina tanto perché si beve tanto o viceversa.

Non è nemmeno detto che un diabetico beva e urini molto, perché dipende dal controllo metabolico e della **glicemia**: se quest'ultima è normale non si ha una diuresi abbondante. La fame non è certamente un sintomo tipico o significativo per la diagnosi del diabete e oltretutto, quand'anche lo fosse, non è così facile individuare le condizioni che determinano un aumento di appetito.

La sintomatologia può orientare, ma poi esistono esami specifici per fare una diagnosi in maniera corretta. Quindi se ha il sospetto che l'aumento di sete, quantità/frequenza di minzione e appetito non abbia una motivazione valida a sostenerlo, è bene che ne parli con il medico. (*Salute, Corriere*)

PREVENZIONE E SALUTE

QUALI SONO GLI EFFETTI COLLATERALI DELLA CAFFEINA?

La caffeina è una sostanza naturale in grado di stimolare il sistema nervoso centrale facendo sentire chi l'assume più lucido e meno stanco.

Come è noto, la principale fonte di caffeina è il **caffè**. È importante sapere **quanti caffè possiamo consumare al giorno** e in generale capire se l'eccesso di caffeina possa avere degli effetti collaterali.

Troppa Caffeina: gli Effetti Collaterali

Oltre al caffè, la caffeina che si assume deriva da bevande a base di cola e dal tè: di norma l'effetto stimolante avviene dopo circa 15/30 minuti, può durare alcune ore, e per smaltirlo sono necessarie circa 2-4 ore, a seconda di parametri quali il peso corporeo, lo stato di salute del fegato, l'età, il genere.

Gli effetti collaterali possono essere **sia a breve, sia a lungo termine**, e conoscerli è importante per evitare di eccedere con l'assunzione di caffeina. La caffeina è **sconsigliata per coloro che soffrono di ulcera peptica o gastrite** in quanto aumenta il livello di acidità nello stomaco;

Poiché è in grado di facilitare la **Motilità Intestinale**, la caffeina andrebbe limitata anche per coloro che soffrono di colite. Chi invece soffre di stipsi, invece, potrebbe trovarvi un alleato;

Proprio a causa della sua attività stimolante, la caffeina potrebbe causare disturbi al sistema nervoso centrale, dai disturbi del sonno, all'ansia, alla difficoltà nell'addormentamento, ai risvegli notturni. Se poi è associata a stili di vita scorretti, al fumo o allo stress, i suoi effetti negativi possono risultare amplificati.

“Il caffè in realtà sarebbe consigliato soltanto a coloro che si trovano in buona salute. Sconsigliato, invece, per coloro che soffrono di ansia e nel caffè cercano un sostegno psico-fisico per affrontare la quotidianità. Bere molti caffè, infatti, può aumentare la frequenza cardiaca con conseguente tachicardia, uno dei sintomi che più preoccupa la persona ansiosa e che contribuisce a peggiorare la situazione. Meglio, quindi, moderare il consumo di caffè in periodi di stress intenso, limitandosi ad assumere un caffè a colazione”.

Il caffè, inoltre, può interferire sull'assorbimento di ferro e calcio. Le persone che soffrono di osteoporosi, le donne con anemia sideropenica o in menopausa dovrebbero per questo moderare il consumo di caffè a massimo due tazzine al giorno. Per lo stesso motivo sarebbe meglio diminuirne l'assunzione in caso di gravidanza, così da favorire l'assorbimento corretto dei nutrienti.

Quanta caffeina c'è nel caffè? In media, il contenuto di caffeina nel caffè è:

- ❖ *espresso 60-120 mg;*
- ❖ *caffè preparato con la Moka (35-50 ml) 60-120 mg;*
- ❖ *caffè americano (100 ml) 95-125 mg.*

Secondo l'EFSA (European Food Safety Authority) gli adulti possono assumere senza problemi fino a 200 mg di caffeina. Tuttavia, se consumate poco prima di dormire, dosi singole di circa 100 mg possono avere un'incidenza sulla qualità del sonno. Il consiglio è quindi di assumere caffeina nelle prime ore della giornata, **evitando di andare oltre le ore 15.**

Iniziare la giornata con una colazione abbondante può essere un'ottima soluzione per partire con la giusta energia. Ad es., si potrebbe mangiare uno yogurt da abbinare a cereali integrali e frutta secca come mandorle e noci, ottime fonti di magnesio, capaci di conferire la giusta dose di energia.

La **vitamina C**, presente in molta frutta come *agrumi, fragole, ribes, kiwi*, è ottima come rinforzo del nostro sistema immunitario, ma è anche indispensabile per la sintesi dei nostri ormoni surrenalici (**Cortisolo**). Quindi una spremuta di arance potrebbe essere una buona alternativa al caffè come spuntino energetico di metà mattina. (*Salute, Humanitas*)

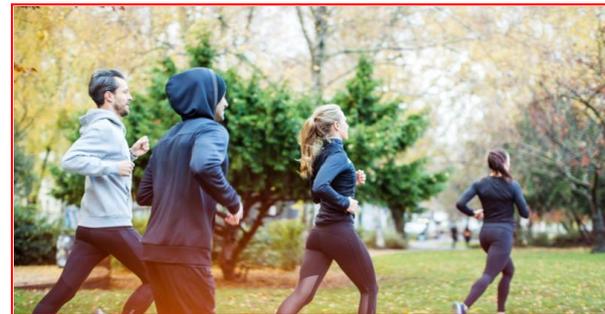


PREVENZIONE E SALUTE**SPORT E ATTIVITÀ FISICA: TUTTI I BENEFICI**

Tra i punti di un corretto stile di vita e tra le strategie preventive troviamo sempre una moderata e costante attività fisica.

Quali sono i benefici dell'attività fisica sul nostro organismo e perché è importante praticarla in modo corretto?

Ne parliamo con il dottor [Sebastiano Giambartino](#), ortopedico e traumatologo di Humanitas Gavazzeni di Bergamo.

**Attività fisica: quali benefici per la salute?**

L'attività fisica, quando è regolare e controllata, permette di migliorare la capacità cardiocircolatoria e respiratoria dell'individuo, e aiuta ad abbassare i livelli di colesterolo nel sangue. È inoltre fondamentale per tenere sotto controllo e costante anche la glicemia, quindi diminuisce il rischio di malattie metaboliche come il diabete. Lo sport è poi molto utile dal **punto di vista mentale e psicologico**, in quanto **induce il cervello a produrre endorfine**, sostanze chimiche che, quando rilasciate, possono ridurre lo stress e generare una sensazione di benessere. Infine, lo sport è soprattutto un valido aiuto nel mantenimento in salute delle ossa, in quanto ne stimola positivamente il metabolismo e contribuisce a prevenire e combattere alcune patologie quali **osteoporosi e osteopenia**.

L'attività fisica e la prevenzione di traumi da sforzo

Lo svolgimento costante e regolare dell'attività fisica **rende le articolazioni più fluide e resistenti** e conferisce una giusta armonia nel movimento: ciò rende l'esercizio un alleato nella **prevenzione del consumo articolare quindi dall'artrosi**. Inoltre rinforza e tonifica il tessuto muscolare, dando al corpo **elasticità, agilità e protezione**, condizioni necessarie nella prevenzione e protezione da potenziali traumatismi osteo-articolari (distrazione muscolare, tendiniti e fratture).

Lo sport si può praticare a tutte le età?

Risponde il dottor Giambartino: «Certo, purché sia effettuato con criterio, in base alla propria capacità e caratteristiche fisiche. Per bambini e adolescenti l'Organizzazione Mondiale della Sanità raccomanda 60 minuti di attività al giorno, per gli adulti circa **150 minuti alla settimana** (pari almeno a 30 minuti di attività al giorno, per 5 giorni).

Per le persone con più di 60 anni sono più indicati sport o attività sportive a basso impatto, come il ciclismo, il nuoto, lo yoga, la camminata veloce, il pilates e gli esercizi a corpo libero, utili a preservare la salute delle cartilagini e delle articolazioni».

Troppo attività sportiva: i sintomi

È importante non sottovalutare i **segnali** dovuti a un **sovraccarico muscolare e articolare** quali **dolori, infiammazioni, rigidità nei movimenti, stanchezza e distrazioni muscolari (strappi)**. Quando si presentano significa che gli esercizi non si stanno svolgendo correttamente e il rischio di aggravare la situazione è alto. Il consiglio è quello di allenarsi con costanza e regolarità senza esagerare stando attenti a diversificare l'attività.

In caso di trauma bisogna stare a riposo?

«Spesso il trauma, sia che derivi dallo sport o da altro, può costringere le persone a restare immobilizzati. Non sempre però la scelta migliore è questa:

dipende dalla tipologia e dalla gravità; tuttavia, quando possibile, un giusto equilibrio tra antidolorifici, miorilassanti e blando riposo nella fase acuta, deve essere seguito da una progressiva mobilizzazione e da esercizi di recupero. Questi risulteranno essenziali per evitare che il muscolo si atrofizzi e non riesca a sostenere il paziente durante il periodo di ripresa», conclude l'esperto. (*Salute, Humanitas*)

SCIENZA E SALUTE

VUOI STAR BENE? Comincia a Pensare di Meno

Concentrarsi sul presente per vivere più serenamente. Le strategie che possono aiutarci a ridurre l'ansia e cambiare le abitudini mentali

Troppi pensieri che si accavallano nella mente.

La confusione, lo stress. Giacomo si preoccupa per un possibile problema di salute.

Fa una ricerca on line e si spaventa. Poi ci ripensa e si rende conto che sta correndo troppo avanti.

Smette di stressarsi per il suo stato fisico, ma inizia a pensare di essere esaurito.

Rimugina, fa emergere ricordi e si chiede:

"Ho un attacco di panico? Sono troppo ansioso? Sono depresso?". Ha la mente in ebollizione.

Ma come uscire da questa spirale negativa che ci impedisce di vivere bene il presente?

Nel suo libro *Smetti di pensare troppo* (ediz. LSWR) lo psicologo statunitense Nick Trenton raccoglie tutte le tecniche che possono aiutare a cambiare le cattive abitudini mentali.

Trenton, perché è negativo pensare troppo?

"E' uno dei problemi più diffusi oggi. Ci distrae in continuazione, ci stressa e soprattutto ci rende infelici. Non è importante su cosa si concentrino tutti questi pensieri. Se pensiamo troppo vuol semplicemente dire che siamo incapaci di concentrarci sul presente e di vivere in serenità la nostra vita attuale.

Combattiamo in continuazione con qualche cosa che è già accaduto, eventi che non possiamo più cambiare, e qualche cosa che invece potrebbe accadere ma che non è sicuro che si concretizzi.

Non possiamo modificare il passato, né agire sul futuro, per questo sarebbe meglio concentrarci sul qui ed ora. Tutto questo non ha senso ed è anche noioso. Con ogni probabilità, l'uomo non aveva questo problema in passato. Oggi molti di noi vivono nel benessere.

Cerchiamo appagamento creando obiettivi più complessi e non più solo concentrandoci sul cibo e lo stretto necessario per la sopravvivenza. Questo atteggiamento ci allontana dal tempo presente e individua in continuazione obiettivi da raggiungere. Siamo stressati e ansiosi. E convinti che questa situazione sia normale".

Possiamo liberarci da tutto questo stress?

"L'ansia e lo stress non devono essere così presenti nelle nostre vite. Ci sono strumenti che possono aiutarci, tecniche che ho sperimentato su di me raggiungendo un buon livello di benessere negli ultimi anni. Il primo punto, il più difficile da raggiungere, è quello di capire che abbiamo abitudini poco sane e che le dobbiamo cambiare. Dobbiamo arrivare a questa convinzione, prima di intraprendere qualsiasi cammino".

Lei parla di pensieri positivi e negativi. Che differenza c'è?

"Ci sono pensieri che ci rendono più forti e altri che ci abbattano. E' una cosa che possiamo controllare. Se penso che devo essere felice e mi concentro su questa cosa, posso raggiungere più facilmente un livello di benessere personale. Anche l'effetto dei pensieri negativi su di noi è enorme.

Spesso sono con noi fin dalla nostra infanzia e proprio perché sono lì da sempre ci sembrano 'normali'. Possiamo anche rimanere male se vediamo che altre persone non condividono queste nostre convinzioni. In questi casi, è bene provare a connettersi con il nostro 'lò più profondo".



E' difficile farlo?

"Per dialogare con serenità con il nostro "Io", dobbiamo provare a chiederci se conversiamo con noi stessi come con un caro amico. La risposta è 'No', non parleremmo mai nello stesso modo, con tutti quei pensieri negativi, ad un amico o a un conoscente. Non ci svaluteremmo nello stesso modo, dialogando con gli altri.

Spesso siamo convinti di essere in un certo modo, di avere determinate caratteristiche, ma il più delle volte non è così. Questi pensieri non ci aiutano perché sono troppo severi e critici.

Questo ci fa molto male e ci mette a disagio. Ci svalutiamo. Quando pensiamo troppo finiamo per esaltare i pensieri negativi anche se la realtà sta andando nella direzione opposta".

La soluzione è quindi pensare meno e rilassarsi?

"Controllare i propri pensieri è una delle cose più difficili da realizzare. Quando vogliamo fare qualcosa di fisico, sappiamo che con un poco di forza possiamo riuscirci. Ma più mi impongo di pensare a una cosa, più mi resta nella mente. Faccio un esempio, se dico:

"Non pensare a un elefante", cosa viene in mente? L'elefante. Esistono comunque metodi per riuscire a 'pensare di meno': dobbiamo evitare i fattori di stress, cambiare il nostro modo di considerare i fattori stressanti e trovare modi per ridurre l'impatto sul nostro quotidiano.

Spesso la vita è difficile e ci sono molti contrattempi. Ma la mindfulness è la chiave giusta per affrontare tutto questo. Non pensiamo al passato e al futuro ma solo al momento presente".

A volte ci stressiamo perché prendiamo troppi impegni. Non riusciamo a dire di no a chi ci chiede qualcosa.

Come far fronte al senso di colpa e imparare a tirarci indietro?

"Se diciamo di no e subito dopo ci sentiamo in colpa, dobbiamo fermarci e ascoltare la nostra voce interiore. Potremmo sentire considerazioni come, ad esempio:

"Se mi prendo cura di me stesso sono egoista. I miei bisogni devono passare in secondo piano. Se dico "No", devo scusarmi con l'altro e poi dovrò fare ammenda per non aver detto "Sì". Sono convinzioni nocive, che dobbiamo capovolgere. Basta chiederci:

"Penserei così di un amico in caso non riuscisse ad accontentarmi perché troppo indaffarato?". La risposta è "No". Non esiste un sistema di valutazione diverso e anche noi possiamo tirarci indietro e pensare un poco di più alle nostre esigenze personali.

In altre parole, dobbiamo essere più obiettivi e meno critici con noi stessi e abbandonare quest'atteggiamento severo e punitivo".

Lei scrive della possibilità di raggiungere lo stato di Zen. Come?

"Per me, ma anche la ricerca scientifica va in questa direzione, la più grande fonte di stress e ansia proviene dal divario tra le nostre aspettative e la realtà. In altre parole, la delusione che proviamo per non aver raggiunto o ottenuto qualcosa che pensavamo di poter avere.

Se riusciamo a conciliare queste due diverse realtà, allora possiamo raggiungere rapidamente uno stato di Zen che nulla potrà scalfire. Certo, è più facile a dirsi che a farsi.

Questo metodo si realizza se si lascia andare l'illusione di poter controllare sempre le cose che accadono nella nostra vita. Quando crediamo di avere il controllo su tutto, siamo convinti di poter raggiungere determinati risultati. Senza questa convinzione di controllo, i risultati non sembrano più garantiti. Ma per stare bene dobbiamo fare esattamente il contrario.

Dobbiamo lasciarci andare e semplicemente essere. Niente di tutto questo è facile o veloce, ma estremamente prezioso e utile per la nostra salute".

(Salute, La Repubblica)

Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli LA BACHECA



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

Devolvi il 5 x 1000 nel 730 o CUD alla Nostra Fondazione inserendo il C.F. **09571771212** sotto lo spazio:

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. Lgs n. 460 del 1997

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 (SOGGETTI DI CUI ALL'ART. 2, COMMA 2, DEL D.P.C.M. 28 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>	

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. È a scelta dello stesso fatto contribuiscono per una o più delle finalità beneficarie.

91012021 - ITWorking S.r.l. - www.itworking.it

Continua la Solidarietà Sanitaria Conflitto Ucraino - Russo: “Non lasceremo soli i Popoli colpiti dalla Guerra”



*Farmaci donati attraverso il Progetto **Un Farmaco per Tutti** e attraverso la donazione delle Farmacie*

Ieri, **Giovedì 14 Aprile** è partito il **quarto** carico raccolto dall'Ordine dei Farmacisti di Napoli destinato all'Ucraina; nel primo carico donati farmaci, dispositivi e alimenti per bambini per

❖ **oltre 750 mila di euro in aiuti umanitari donati all'Ospedale Clinico di Kiev, Via Bohovutivska 1.**

La raccolta è stata promossa nell'ambito del progetto "Un Farmaco per tutti" condiviso con **Federfarma Napoli**.

"Abbiamo accolto il *prima possibile* l'appello del console generale dell'Ucraina **Maksym Kovalenko** che ho incontrato a Napoli e, in tre giorni, abbiamo raccolto farmaci, dispositivi sanitari e alimenti - ha detto **Vincenzo Santagada**, Presidente dell'Ordine dei Farmacisti di Napoli e Assessore alla Salute del Comune di Napoli - **Continueremo così ogni settimana e daremo seguito al patto siglato con il consolato per la somministrazione di farmaci gratuiti**".



CORSI OBBLIGATORI IN MATERIA DI SICUREZZA SUL LAVORO



La Fondazione dell'Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli in collaborazione con Federfarma Napoli ha organizzato

Corsi Obbligatori in Materia di Sicurezza sul Lavoro

(Tutti i Corsi si terranno in **modalità FAD** tranne per le esercitazioni pratiche)

Come è noto il D.Lgs. 81/2008, prevede che gli obblighi formativi per i datori di lavoro, i rappresentanti dei lavoratori, gli addetti alla gestione delle emergenze ed al primo soccorso, ed a tutti i lavoratori, debbano essere ripetuti con determinate cadenze.

- Comma 1, Articolo 37, D.Lgs. 81/2008: Il datore di lavoro assicura che ciascun lavoratore riceva una formazione sufficiente ed adeguata in materia di salute e sicurezza sui luoghi di lavoro;
- Sono previste sanzioni per il datore di lavoro che non ottempera al comma 1, Articolo 37, D.Lgs. 81/2008;
- Lettera h, Comma 2, Articolo 20, D.Lgs. 81/2008: I lavoratori devono partecipare ai programmi di formazione e di addestramento organizzati dal datore di lavoro;
- Sono previste sanzioni per il lavoratore che non ottempera alla lettera h, Comma 2, Articolo 20, D.Lgs.81/2008;

Come PARTECIPARE

Per l'iscrizione ai corsi è necessario la preregistrazione al seguente link:

http://www.ordinefarmacistinapoli.it/index.php?option=com_chronoforms5&chronofom=formazione

Per informazioni: Tel: 081.19730755

email: info@aiform.it