



AVVISO

Ordine

1. Destinazione del 5 X 1000 alla FONDAZIONE Ordine dei Farmacisti di NAPOLI
2. Un farmaco per tutti per l'Ucraina
3. Bacheca: annunci lavoro

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

4. ACNE: quali sono le CAUSE e come si CURA
5. Il caffè fa passare il mal di testa?
6. "Il pesce mantiene giovane il cervello", vero o falso?
- 7.



Prevenzione e Salute

8. Mousse di albicocche: un'ottima fonte di potassio
9. OCCHI ROSSI: quando rivolgersi all'Oculista?



Proverbio di oggi.....

Chello ca nun se pava, nun se stima.

MOUSSE DI ALBICOCICHE: UN'OTTIMA FONTE DI POTASSIO

Tra i frutti per eccellenza della stagione primaverile, l'albicocca è anche protagonista dell'estate, dove ha sicuramente un posto d'onore.



Perfetta per una merenda salutare, è adatta anche ad essere assaporata sotto forma di **mousse** fresca. Sarà un dolce molto amato anche dai bambini.

Usando albicocche particolarmente mature, lo zucchero può anche essere eliminato dalla ricetta, mentre in caso di intolleranza al lattosio si può sostituire il formaggio fresco con uno che non contiene o, se si preferisce, con un'alternativa vegetale.

LE PROPRIETÀ DELLE ALBICOCICHE

Le albicocche sono un frutto davvero ricco di vitamine, soprattutto del gruppo A, B e C, ed hanno anche pochissime calorie, solo **28 kcal per 100 grammi**. Sono un frutto benefico per la vista e per la salute della pelle, stimolano infatti la produzione di melanina e svolgono una funzione protettiva per il cuore, grazie al potassio.

Eppure anche questo benefico alimento ha alcune controindicazioni.

Si tratta infatti di un frutto ad **alto contenuto di FODMAP** (sorbitolo nello specifico), in grado di arrecare disturbi gastrointestinali a coloro che soffrono di **sindrome dell'intestino irritabile, meteorismo e gonfiore addominale**. Attenzione devono fare anche gli **allergici ai pollini**, poiché le albicocche contengono molecole simili a quelle che si trovano nei pollini e quindi il loro consumo è in grado di scatenare sintomi analoghi.

Ingredienti per 6 persone

- 70 g zucchero a velo,
- 250 g albicocche mature
- 1/2 Limone (succo)
- 200 g robiola o altro formaggio fresco;
- 6 foglie di menta

(Salute, Humanitas)

SCIENZA E SALUTE

ACNE: quali sono le CAUSE e come si CURA

Non sono ancora disponibili farmaci per questa patologia, ma una dieta per la riduzione di peso e soprattutto l'esercizio fisico possono fare moltissimo

L'adolescenza è un periodo di cambiamento nella vita dei ragazzi e delle ragazze, e l'**acne** è quasi una "tappa" obbligatoria: si stima infatti che circa l'80% degli adolescenti soffra.

Forse non tutti sanno che l'acne può infastidire anche le persone adulte, sebbene di solito si presenti in forma meno evidente ma più duratura.

Ma cos'è esattamente l'acne e come si cura?

Ne parliamo con la dottoressa Marzia Baldi, dermatologa responsabile dell'Ambulatorio di Dermatologia di Humanitas Gavazzeni Bergamo.

Che cos'è l'acne?

Possiamo definire l'acne come una **dermatosi infiammatoria della pelle**, che interessa l'unità pilo-sebacea, unità anatomica formata da follicoli piliferi e le ghiandole sebacee.

Una pelle colpita da acne può manifestare diverse lesioni:

- *pustole, comedoni sino alle cisti e microcisti, anche sul dorso e sul torace.*

L'acne può non essere soltanto un disturbo passeggero: in base alla sua durata, alla frequenza di ricadute, e all'impatto psicosociale che ne deriva, può venire considerata una malattia cronica.

Acne: quali sono le cause?

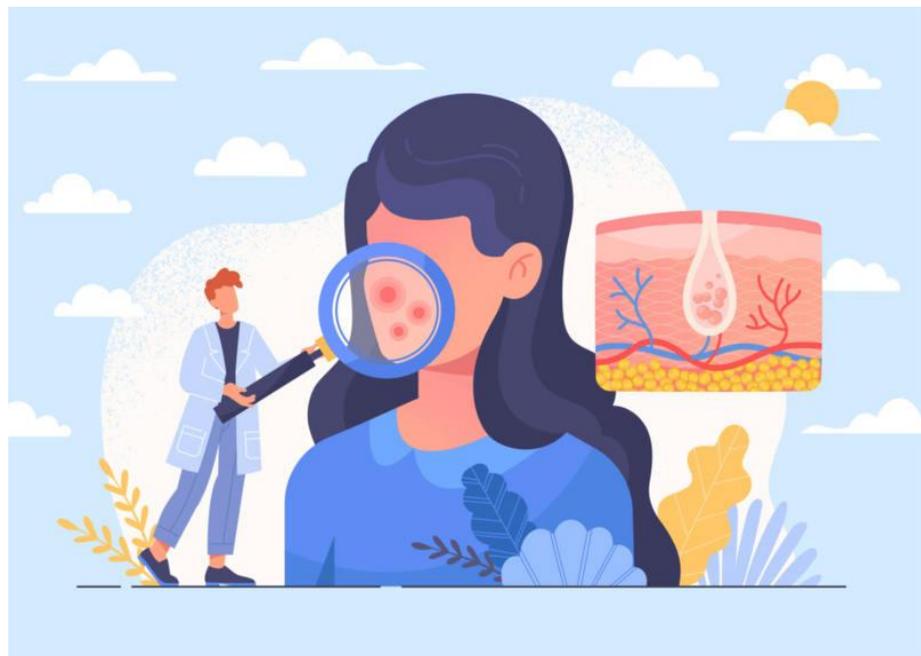
L'**acne** si può sviluppare a causa di una predisposizione personale o per familiarità, ma anche per stati fisici e psichici "di passaggio" dovuti a cambiamenti dell'assetto ormonale o da periodi particolarmente stressanti.

Occorre poi precisare che alcuni cibi che in passato sono stati considerati causa di acne, come il **cioccolato o alimenti particolarmente ricchi di grassi**, non sono connessi alla comparsa di brufoli.

Acne: come si cura?

È bene ribadire che l'acne, in quanto malattia, necessita prima di tutto di una **visita dermatologica specialistica**, al fine di poter trovare la cura più adeguata al singolo paziente.

In alcuni casi è importante la scelta condivisa con il proprio specialista di una routine cosmetica domiciliare adeguata al singolo caso ed alla stagione, ma anche trattamenti sistemici senza dimenticare i trattamenti ambulatoriali della fase acuta-infiammatoria dell'acne ma anche degli esiti cicatriziali della stessa.



SCIENZA E SALUTE

IL CAFFÈ FA PASSARE IL MAL DI TESTA?

La pubertà è sempre più precoce, specie nelle bambine: secondo gli esperti influiscono obesità, stress e sostanze chimiche.

A molte persone è capitato di sentire, magari da qualche parente o da qualche collega, che il caffè faccia passare il mal di testa.

D'altro canto, alcuni dei farmaci analgesici per il mal di testa contengono, per l'appunto, caffeina.

Ma bere una tazzina di caffè aiuta in caso di mal di testa?

Emicrania: i benefici del caffè

Il caffè, o meglio la **caffeina** contenuta nel caffè, ha un ruolo importante nell'alleviare il dolore da mal di testa, soprattutto se il mal di testa è causato dall'emicrania.

La caffeina svolge un ruolo stimolante e vasocostrittore mediante il rilascio di due ormoni (*adrenalina e noradrenalina*) e il blocco dei recettori dell'adenosina;

questo permette di ridurre i sintomi dell'emicrania.

Molto diversa è la situazione, invece, nel caso il mal di testa sia di tipo muscolo tensivo. In caso di **cefalea muscolo tensiva**, ovvero quella cefalea legata principalmente a stili di vita scorretti – e non a una vera e propria patologia – il caffè può non solo non migliorare il mal di testa, ma anzi, peggiorarlo.

Caffè ed emicrania

In caso di soggetti che soffrono di **emicrania**, il caffè potrebbe avere un effetto positivo: basti pensare che alcuni farmaci analgesici contengono un po' di caffeina.

Durante un attacco di emicrania, quindi, un po' di caffè (eventualmente anche con qualche goccia di limone) potrebbe aiutare a ridurre il dolore.

Tuttavia, in presenza di nausea o vomito, che spesso accompagnano l'emicrania, l'assunzione di cibi o bevande (**caffè compreso**) non è facile.

Un'altra cefalea dove è noto che la caffeina svolge un'azione efficace è la **cefalea ipnica**, un mal di testa che si presenta soprattutto nelle persone anziane e si manifesta soltanto durante la notte.

La persona può essere improvvisamente svegliata da una **cefalea bilaterale moderata** che può durare da 15 minuti a 4 ore, senza altri segni o sintomi d'accompagnamento come **nausea e vomito**.

Quando la diagnosi di **cefalea ipnica** è certa una buona tazza di caffè (o 1 compressa di caffeina) prima di andare a letto può migliorarne gli effetti e, addirittura, evitare l'insorgenza degli attacchi.

Che cos'è il mal di testa da sospensione di caffeina

Il caffè, però, non è sempre una buona idea quando si parla di emicranie. Troppi caffè possono portare a uno stato tensivo che facilita l'accentuarsi delle crisi emicraniche, diventando un trigger del mal di testa. Altri effetti collaterali da abuso di caffè sono:

- *aumento dei battiti cardiaci, irrequietezza, disturbi del sonno, ipertensione.*

Non solo: nella classifica internazionale delle cefalee, è presente anche un tipo di mal di testa correlato direttamente al mancato consumo di caffè: la cefalea da sospensione di caffeina.

La **cefalea da sospensione di caffeina** può insorgere quando una persona, abituata a bere caffè (più di 4-5 tazzine al giorno), smetta di berlo improvvisamente.

La quantità di caffè che si assume e che può portare, se sospeso, alla cefalea varia da persona a persona.

Vale la pena specificare che questo tipo di cefalea, essendo collegata alla caffeina e non al caffè, può insorgere anche in coloro che smettono di assumere di colpo cola o tè.



Cosa fare in caso di mal di testa?

Il caffè (meglio se non zuccherato) come rimedio per il mal di testa deve comunque essere moderato, perché, se da un lato può aiutare a **contrastare la vasodilatazione che aumenta l'emicrania**, dall'altro può favorire l'insonnia a causa della caffeina e di conseguenza aggravare l'emicrania.

Al posto del caffè, si potrebbe assumere una tisana o una camomilla, specie se il mal di testa è legato alla cefalea muscolo tensiva.

Se il mal di testa compare la sera, fare una passeggiata prima di andare a dormire può aiutare sia in caso di emicrania, sia di cefalea muscolo tensiva, ricordandoci che nell'emicrania il sollievo per il paziente dipende anche dal non sentirsi costretto a fare nulla che non voglia.

Chi soffre di emicrania è particolarmente predisposto a vedere esasperati i sintomi dell'emicrania stessa se ha la percezione di essere costretto a fare qualche cosa anche se si tratta di una passeggiata o bere un caffè.

Mal di testa ricorrente, l'importanza della visita neurologica

Indipendentemente dal fatto che il caffè possa o meno dare una mano per alleviare il mal di testa, è sempre bene ricordarsi che, in caso di **mal di testa** è importante **rivolgersi al proprio specialista di fiducia**, al fine di capire con precisione se siamo davanti a un sintomo o a una patologia, che potrà proporre il trattamento più adeguato a seconda dei singoli casi. (*Salute, Humanitas*)

SCIENZA E SALUTE

“IL PESCE MANTIENE GIOVANE IL CERVELLO”, VERO O FALSO?

*Sono in molti a credere che il **pesce** mantenga giovane il **cervello**. Vero o falso?*

VERO

“Non solo le nonne e le mamme hanno ragione quando dicono che il **pesce** mantiene giovane il **cervello** ma lo affermano anche alcuni studi effettuati sull'olio di **pesce** e sull'**acido docosaesaenoico**, un acido grasso del gruppo omega 3 contenuto particolarmente in alcuni tipi di **pesce**.”

Anche se i dati degli studi non sono confermati da tutte le ricerche, forse per l'insufficiente ampiezza dei campioni di popolazione studiati, l'effetto sul **cervello** e quindi su un minor rischio di sviluppare **demenza** o segni di invecchiamento cerebrale è associato

- ❖ a elevati dosaggi di **acido docosaesaenoico** (DHA) presenti nel sangue o ad un'elevata e regolare assunzione alimentare di **pesce** – spiega l'esperto. –

È probabile però che questo tipo di effetto protettivo non si manifesti in chi è portatore di rischio genetico per **demenza** e quindi che l'ipotizzata azione protettiva sul **cervello** dell'acido docosaesaenoico da **pesce** come salmone, sgombro, tonno, alici e sardine, e ancor più presente nell'olio ricavato da questo tipo di **pesce**, sia un fattore benefico debole.

Non sono tuttavia noti i meccanismi attraverso cui si svolgerebbe questa possibile azione protettiva; tra l'ipotesi vi è anche quella di un contrasto dei meccanismi pro-infiammatori responsabili delle malattie neurologiche degenerative come la **demenza**.”

(*Salute, Humanitas*)



PREVENZIONE E SALUTE**OCCHI ROSSI: quando rivolgersi all'Oculista?**

A volte può capitare di avere gli occhi arrossati, situazione fastidiosa che potrebbe essere accompagnata da bruciore, prurito e dolore.

Questo può succedere alla sera, dopo aver trascorso una giornata davanti allo schermo, o in seguito a un trauma o alla presenza di un corpo estraneo all'interno dell'occhio. In ogni caso, le cause potrebbero essere le più disparate. Alcune, più leggere, altre invece possono rivelare la presenza di malattie più serie.

Quali sono, quindi, le cause degli occhi arrossati?

Occhi rossi: quali sono le cause?

Quando abbiamo gli **occhi arrossati**, doloranti e che bruciano, potremmo essere davanti a un'**allergia**, così come a un'**infezione da virus, batteri e funghi**. In certi casi, potrebbe trattarsi addirittura di **uveite**, un'infiammazione interna al bulbo oculare (*uvea*), e che può essere originata da infezione oppure da una reazione autoimmune.

In caso di arrossamenti dovuti a infezioni batteriche e virali – che, tra l'altro, si presentano in modo diverso, anche con muco, fotofobia, dolore e intensa lacrimazione – è necessario rivolgersi all'oculista, in modo che possa proporre la terapia più adeguata a seconda del caso.

Gli occhi arrossati sono più spesso indice di **congiuntivite**, una delle infiammazioni oculari più comuni. Altrettanto comune, purtroppo, è la tendenza di chi ne soffre a optare per il fai da te, utilizzando rimedi casalinghi (come ad es. *le bustine di camomilla utilizzate per placare l'irritazione, che invece sortiscono l'effetto di occultare i sintomi di qualcosa di ben più grave*), ed evitare il consulto specialistico.

In ogni caso, nell'eventualità in cui l'arrossamento sia connesso a dolore, è bene rivolgersi subito all'oculista: gli occhi non "fanno male", e se lo fanno, potrebbero essere connessi a patologie potenzialmente pericolose per la vista.

Occhi arrossati: la visita oculistica: Gli occhi arrossati spesso sono semplicemente causati da **stanchezza** o notti insonni, o magari da troppe ore trascorse davanti a uno schermo.

In altri casi possono indicare **cheratite**, un'infezione della cornea causata da diversi di virus, come l'**Herpes simplex**, batteri o funghi, ma anche per secchezza oculare o uso scorretto di lenti a contatto, che se non trattata per tempo può portare a gravi conseguenze, fino alla perdita della vista.

La **cheratite**, se non diagnosticata, e piuttosto scambiata per qualcosa di più leggero, induce chi ne soffre ad assumere colliri "fai da te". Alcuni di questi prodotti possono addirittura favorire la progressione della patologia con il rischio di sviluppare ulcere o perforazione corneale, e nei casi più favorevoli gravi cicatrici alla cornea. Particolare attenzione alla cheratite dovrebbero mantenerla coloro che portano lenti a contatto, in quanto potrebbero facilmente sviluppare infezioni molto difficili da curare che, nei casi più gravi potrebbero richiedere il trapianto di cornea.

È quindi fondamentale intervenire subito con una **visita oculistica** per ottenere una diagnosi e un'eventuale terapia specifica: **la velocità d'azione potrebbe infatti prevenire danni seri anche permanenti, alla visione.**

Dolore agli occhi: un sintomo da non sottovalutare:

Quando gli occhi fanno male, e il dolore non dipende da motivazioni specifiche come traumi o lesioni, le cause potrebbero essere anche pericolose patologie per la salute degli occhi e per la vista.

Tra le patologie connesse al dolore agli occhi c'è la già citata **uveite**, che può portare all'insorgenza di **cataratta, glaucoma**, scompenso corneale e conseguente ipovisione e cecità; oppure il glaucoma, in una sua forma chiamata "ad angolo chiuso", che insorge improvvisamente con dolore intenso a entrambi gli occhi o a uno solo, spesso associato a nausea, visione sfocata, vomito e aloni attorno alle luci.

(Salute, Humanitas)



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”

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 SANTAGADA VINCENZO Codice fiscale del beneficiario (eventuale) 09571771212</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. 29 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>	

FACSIMILE

Bacheca Annunci Lavoro in Farmacia / Parafarmacia



CERCO/OFFRO
LAVORO

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

Farmacia - Luogo	Tipologia lavoro	Contatto	Data Pubblicazione Annuncio
Capri	Assunzione	329 019 4506	2 Giugno
Napoli Est	Tirocinio full time	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
Afragola	Assunzione	sanmarco.farmacia@virgilio.it	27 Maggio
Napoli – Miano	Assunzione	farmaciasangerardo@libero.it	27 Maggio
Napoli – Zona Est	Stage	3335452036	27 Maggio
Napoli – Zona Est	Assunzione FT	info@farmaciaminervini.it	16 Maggio
Napoli - Centro	Assunzione FT	334 227 2691	16 Maggio
Napoli - Fuorigrotta	Assunzione PT	339 450 1105	16 Maggio
Napoli	Assunzione PT	338 832 1047	16 Maggio
Boscotrecase	Assunzione FT	371 017 3247	16 Maggio
Giugliano	Assunzione FT	334 356 9309	16 Maggio
Mugnano di Napoli	Assunzione FT	377 452 3967	16 Maggio
Nola	Assunzione FT	335 670 0618	16 Maggio
Pozzuoli	Assunzione FT	334 356 9309	16 Maggio

ORDINE- ECM: Ingresso senza PRENOTAZIONE



® ORDINE DEI
FARMACISTI
DELLA
PROVINCIA
DI NAPOLI

Presidente:
Prof. Vincenzo Santagada



INCONTRO ►►► MONOTEMATICO

MERCOLEDÌ 15 GIUGNO, ORE 21:00

SEDE DELL'ORDINE DEI FARMACISTI DI NAPOLI - Via Toledo, 156 Napoli

THE GOOD DIET

COSA FARE PER PERDERE PESO

RUOLO DEL FARMACISTA

RELATORE:

Prof.ssa Annamaria Colao

Università degli Studi di Napoli Federico II

AI PARTECIPANTI SARANNO ASSEGNATI n. 10 crediti ECM-FAD



FONDAZIONE
Ordine dei Farmacisti
della Provincia di Napoli - ETS