



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. Un Risultato Inatteso in uno Studio sul CANCRO
5. Insonnia d'estate, come recuperare Sonno e Benessere



Prevenzione e Salute

6. aperitivo e salute dei denti: attenzione agli zuccheri
7. La visita di controllo dal dentista prima delle vacanze
8. Dalla Colazione alla cena: i trucchi dell'alimentazione Anti Afa.



Proverbio di oggi.....

Chi cammina dritto, campa afflitto.

APERITIVO e SALUTE dei Denti: attenzione agli ZUCCHERI

Con l'arrivo dell'estate è facile avere voglia di un buon aperitivo.

Il caldo e le giornate di sole portano le persone a riunirsi, magari all'aperto, e condividere cibo e bevande. Questi bei momenti, però, non devono far trascurare la **salute dei denti** e l'**igiene orale** in generale. L'eccessivo consumo di zuccheri contenuti nelle bevande alcoliche e non, tipiche dell'aperitivo, possono esporre i denti alla **carie** e altre patologie orali. Questo non vuol dire rinunciare a momenti di convivialità, quanto piuttosto scegliere con cura gli alimenti da consumare per proteggere la salute dei nostri denti.



Aperitivo: i danni degli zuccheri

L'aperitivo che molti consumano è **ricco di zuccheri**, presente sia nelle bevande, sia negli alimenti: *snack dolci e salati, patatine, tartine, bevande gassate e long drink alcolici e analcolici*. Troppi zuccheri potrebbero mettere a rischio la **salute dei denti**, causando la carie. Le **carie** sono spesso associate al consumo di caramelle e dolci, ma in realtà ci sono molti alimenti e bevande a cui prestare attenzione. Questo non vuol dire rinunciare al momento dell'aperitivo.

L'aperitivo perfetto per denti in salute

Per non rinunciare a un buon aperitivo in compagnia di amici e parenti, è bene scegliere bevande e alimenti poco zuccherati, come:

- *formaggio di vario genere; salmone; olive nere; alici; noci;*
- *crudité di verdure con olio; carboidrati non fermentabili; budino al cioccolato fondente.*

Per quanto riguarda le bevande, si a **infusi, tè freddo, long drink di frutta** rigorosamente senza zucchero.

Se non si riesce a rinunciare all'alcool, si può optare per il **vino rosso**, che ha meno zuccheri, o mangiare alla fine dell'aperitivo del formaggio, in grado di tamponare l'acidità presente in cibi e bevande. (*Salute, Humanitas*)

PREVENZIONE E SALUTE

LA VISITA di CONTROLLO dal DENTISTA PRIMA delle VACANZE

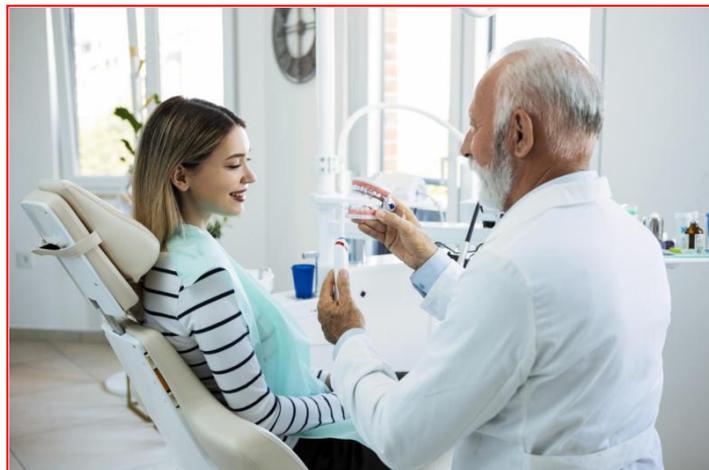
Il ciclo mestruale non è regolare ugualmente per tutte le donne, anzi.

L'estate è alle porte, e con essa viene voglia di partire per nuove mete, e organizzare le vacanze perfette a seconda dei propri gusti e possibilità.

È importante, però, non dimenticarsi della salute dei propri denti appena prima di partire.

Infatti, è bene prima di ogni viaggio effettuare una **visita di controllo dal dentista** per valutare lo stato di salute della bocca ed eventualmente intervenire in caso di problematiche.

Abbiamo chiesto agli specialisti del **Dental Center di Humanitas Rozzano** di darci alcuni consigli per godersi appieno le vacanze e mantenere la bocca in salute anche d'estate.



La pulizia dei denti

Prima delle vacanze è fondamentale **controllare lo stato di salute della bocca**, soprattutto se la visita viene rimandata da molto tempo.

Durante la visita, il dentista valuta lo stato di denti e gengive e, se necessaria, può consigliare anche una pulizia dei denti, in modo da eliminare il tartaro.

Questa sostanza, in cui si annidano batteri pericolosi per la salute orale, è infatti difficile da rimuovere con lo spazzolino.

Inoltre, la pulizia dei denti è anche un'occasione per controllare vecchie protesi, otturazioni dentali o apparecchi ortodontici:

❖ *questa accortezza permetterà di evitare problemi durante le ferie.*

Una corretta igiene orale

In vacanza, così come in qualsiasi periodo, non bisogna scordarsi della corretta igiene orale.

In vacanza potrebbe infatti accadere di non lavarsi i denti con costanza e di non utilizzare tutti gli strumenti utili per la nostra salute orale, come ad esempio filo interdentale e collutorio.

Se non si spazzolano i denti come si deve, specie alla sera, non si rimuove correttamente la **placca batterica**, pellicola che ricopre lo smalto.

In questo caso i batteri hanno tutta la notte per causare danni ai denti, ma anche alle gengive, che possono infiammarsi e sanguinare.

Per questo è importante ricordarsi, in vacanza, di lavare i denti soprattutto alla sera, utilizzando spazzolino, dentifricio e filo interdentale.

(Salute, Humanitas)

SCIENZA E SALUTE

Un Risultato Inatteso in uno Studio sul CANCRO

Un piccolo trial su un farmaco contro il cancro del colon-retto ha portato alla remissione completa di tutti i pazienti: non era mai accaduto prima.

Negli studi farmacologici sono i grandi numeri a fornire i risultati più attendibili. Ciò nonostante, a volte, anche un trial di piccola scala può infondere una generosa dose di speranza.

Ne è un esempio una ricerca presentata al meeting annuale dell'ASCO (American Society of Clinical Oncology), il più importante appuntamento scientifico per l'oncologia medica:

- ❖ 12 pazienti affetti dallo stesso tipo di cancro, un **tumore del colon-retto** localizzato, hanno assunto lo stesso farmaco (un **anticorpo monoclonale**), e sono andati *tutti quanti* in remissione completa.

Ogni paziente coinvolto è guarito, almeno provvisoriamente, dal tumore - un risultato che non ha precedenti nella storia della **ricerca oncologica**.

AL DI LÀ DELLE ASPETTATIVE. Lo studio è stato pubblicato sulla prestigiosa rivista scientifica [New England Journal of Medicine](#). Anche i test clinici più riusciti prevedono diversi gradi di efficacia nei pazienti coinvolti: mai prima d'ora si era arrivati alla **scomparsa completa del cancro in tutti i partecipanti**, certificata per almeno sei mesi (e in un caso fino a 25 mesi) da diversi esami clinici (**PET, endoscopia, risonanza magnetica**).

Tant'è che tutti i pazienti arruolati avevano predisposto un piano B nel caso in cui il farmaco non fosse stato efficace: eppure, **nessuno ha avuto bisogno di ulteriori trattamenti**.

IMMUNOTERAPIA. Il medicinale in questione, il **DOSTARLIMAB**, è un anticorpo monoclonale (un tipo di molecola sintetizzata in laboratorio e progettata per riconoscere e neutralizzare un unico, specifico antigene) che fa parte della classe dei cosiddetti **inibitori del checkpoint immunitario**:

- ❖ questi farmaci tolgono il freno alla risposta immunitaria, rendendo visibili le cellule tumorali alle difese naturali dell'organismo che le trovano e le annientano.

Il farmaco - costa **11 mila dollari a dose** - è stato somministrato per infusione ai partecipanti ogni tre settimane per un totale di sei mesi.

Di solito una percentuale non trascurabile di pazienti (uno su cinque) riporta effetti collaterali in risposta a queste terapie, come debolezza muscolare o difficoltà a deglutire. Incredibilmente, nessuno dei partecipanti ha accusato malesseri. Potrebbe dipendere dal numero troppo ridotto di soggetti, oppure dal tipo di tumore: finché i risultati non saranno replicati questo aspetto rimarrà da chiarire.

DAVVERO GUARITI?

In un editoriale abbinato al paper, la ricerca è stata definita "piccola ma significativa". Sarà necessario replicare i risultati su una schiera più nutrita di pazienti per essere certi di poter parlare di successo senza ombre.

Per ora documentiamo un risultato storico, anche se - almeno per ora - provvisorio:

- ❖ non è chiaro quanto tempo sia necessario per capire se una risposta clinica completa al farmaco somministrato si traduca in una cura vera e propria.

Per ora in nessun caso il cancro si è ripresentato: bisogna capire se questa si possa definire a voce alta, guarigione. (*Salute, Focus*)



PREVENZIONE E SALUTE

Dalla Colazione alla CENA: i trucchi dell'alimentazione Anti Afa

Le alte temperature fanno calare l'appetito ed è facile commettere errori nutrizionali. Va bene reintegrare i liquidi, ma bisogna garantirsi i giusti nutrienti. Ecco qualche suggerimento per la tavola estiva

Gelato e birra per rinfrescarsi... non va!

Riempirsi lo stomaco di bibite, gelati, birra, tè freddo, mangiare troppo poco perché l'appetito se ne va, non è una bella strategia per combattere il caldo e si rischiano di accumulare calorie su calorie, da zucchero e alcool, proprio quando si tende a muoversi di meno per via dell'afa. Di conseguenza l'eccesso calorico può tramutarsi in grasso corporeo. In realtà è vero che l'organismo ha particolarmente bisogno di liquidi (bene bere 1,2 - 2 litri d'acqua al dì) e di sali per reintegrare quelli dispersi col sudore, ma ha anche bisogno di mangiare cibi (digeribili), per introdurre i principi nutritivi necessari. Ecco qualche «trucco», per combattere il caldo a tavola, senza eccedere con le calorie e non soffrire la fame.



Colazione

Appena svegli un paio di bicchieri di acqua fresca avviano l'idratazione mattutina. A colazione bene una tazza grande di yogurt magro, bianco. Le calorie sono poche (circa 70 per tazza) e si potrebbe anche addolcirlo con un cucchiaino di miele. È ricco di proteine (6-7g per la dose indicata) ma non di lattosio. La muscolatura (e non solo) ne ha bisogno.

Pranzo

L'ideale è un passato tiepido di verdure miste (una miniera di sali minerali). In Francia li servono con una fetta di pane: un'ottima idea per un piatto più ricco di carboidrati complessi.



Cena

Sì alla pasta, meglio tiepida o fredda, condita con pomodoro fresco, basilico, uova a fettine, pezzetti di peperone arrosto, tonno, olio evo.



E la frutta?

Un bel piatto di frutta mista (ricca di acqua, sali, vitamine), fino a tre volte alla settimana può sostituire un pranzo, soprattutto al mare e integrare anche colazione e cena. Ma non esagerare perché la frutta può favorire la fermentazione intestinale e fare gonfiare la pancia. Meglio mangiarla intera piuttosto che spremuta, perché è ricca di fibre utili per l'intestino. Dai succhi le fibre vengono eliminate.



Le verdure sempre

Tutta e a tutte le ore perché apporta molta acqua, vitamine, sali e un nonnulla di calorie. Può integrare pasti e fuoripasto. Un cetriolo fresco o un pomodoro possono ingannare l'appetito e calmare la sete.

Bibite

Bene il frullato freddo di anguria ma anche il limone al seltz: è una via di mezzo fra il gelato e la bibita, disseta con poche calorie. Per farlo in casa: sorbetto di gelato (poco) in un bicchiere, acqua gasata e fettine di limone non trattato.



PREVENZIONE E SALUTE**INSONNIA d'ESTATE,
come recuperare Sonno e Benessere**

Adottando semplici regole è possibile modificare il proprio orologio interno, trasformando un nottambulo in un mattiniero.

RITMI estenuanti, caldo, stress, ansia e, più in generale, uno stile di vita poco equilibrato possono minacciare un buon riposo.

Tanto da far rischiare, per molti di noi, l'**insonnia**, un disturbo che porta con sé una lunga lista di effetti collaterali, come un'eccessiva sonnolenza durante il giorno, difficoltà di concentrazione e memoria, e un maggior rischio di soffrire di gravi disturbi, come la depressione.

Accanto agli insonni, tuttavia, c'è anche un altro tipo di persone che potrebbe andare incontro a problemi simili, ma di intensità minore: sono i nottambuli, persone che tendono naturalmente a svegliarsi e addormentarsi più tardi del resto della popolazione, e hanno quindi problemi ad uniformarsi ai ritmi della società moderna.

Finendo per fare spesso le ore piccole, e tendendo a trovarsi un po' fuori fase nelle prime ore della mattina e sperimentare nell'arco della giornata sonnolenza, difficoltà di concentrazione e sentimenti negativi, come stress e depressione. Ma oggi, per arrivare una buona notizia per i nottambuli: un team di ricerca internazionale, ha dimostrato che :

- ***è possibile modificare, nel giro di sole tre settimane abitudini comportamentali e ritmo sonno/veglia utilizzando interventi semplici, pratici e non farmacologici.***

I CONSIGLI DA SEGUIRE: Nel nuovo studio, appena pubblicato su *Sleep Medicine*, i ricercatori si sono concentrati su un gruppo di 22 nottambuli.

“Volevamo sapere se ci sono interventi semplici che le persone possono seguire in autonomia per risolvere questo problema”. Per capirlo, ai partecipanti è stato chiesto di seguire, per un periodo di tre settimane, alcune semplici indicazioni:

- *impostare la sveglia 2-3 ore prima del solito e lasciare che la luce mattutina illuminasse la propria stanza.*
- *Fare colazione appena svegli; pranzare sempre alla stessa ora*
- *non cenare dopo le 19.00. ; Svolgere esercizio fisico esclusivamente nell'arco della mattinata, evitare la caffeina dopo le 15.00 e non fare sonnellini dopo le 16.*
- *Andare a dormire 2-3 ore prima del solito ed evitare di esporsi eccessivamente alla luce artificiale nelle ore serali.*

Benessere fisico e mentale

Al termine dello studio, i ricercatori hanno osservato che **gli orologi interni dei partecipanti risultavano spostati di due ore prima** rispetto a quando avevano cominciato a seguire i consigli.

In media – anticipando la sveglia e il coricarsi di due ore rispetto al solito, i nottambuli hanno riportato miglioramenti del benessere mentale e fisico.

Dalle analisi, infatti, i partecipanti hanno mostrato un miglioramento delle prestazioni cognitive (*tempo di reazione più veloce*) e **livelli più bassi di depressione, stress e sonnolenza nella mattinata.**

Rispetto alle persone mattiniere, i nottambuli soffrono maggiormente nella nostra società per riuscire ad adattarsi agli orari di lavoro e di scuola, che non sono sincronizzati con i loro orologi interni.

“Riconoscendo queste difficoltà e fornendo semplici strumenti per migliorare il benessere fisico e mentale “possiamo fare passi avanti in una società che è costantemente sotto pressione per massimizzare la produttività e ottimizzare le prestazioni delle persone in momenti della giornata”. (*Salute, 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”

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