



## 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. Il dolore alla schiena può essere provocato da disturbi intestinali?
5. Meglio DORMIRE da soli o in Compagnia? Dipende!
6. Baciare fa bene alla salute: 5 motivi per farlo più spesso



#### Prevenzione e Salute

7. L'olio d'oliva contro la sindrome metabolica
8. Gli indumenti compressivi facilitano davvero il recupero muscolare dopo l'attività fisica?



Proverbio di oggi.....  
I strunze saglieno semp 'a galle

## L'OLIO D'OLIVA CONTRO la SINDROME METABOLICA

*Curarsi a tavola. Non è un eccesso.*



Un recente studio pubblicato sul *Canadian Medical Association Journal* ha confermato gli effetti dell'**olio d'oliva** nel contrastare la **sindrome metabolica**, condizione caratterizzata da diversi fattori di rischio – **obesità, ipertensione, diabete, colesterolo alto (ipercolesterolemia)** – molti dei quali legati a cattivi stili di vita.

«Si tratta di un insieme di fattori che favoriscono lo sviluppo della patologia cardio-cerebrovascolare e quindi **infarto del miocardio** e **ictus cerebrali**, la maggior causa di morte nel mondo occidentale».

«L'**olio d'oliva** possiede numerosi effetti positivi grazie alla presenza dei cosiddetti acidi grassi polinsaturi», continua lo specialista. È questa la marcia in più rispetto ad altri grassi usati in cucina, come burro o margarina.

«I grassi animali – tendono a incrementare i valori di **colesterolo** nel sangue e a depositarsi sulle pareti delle arterie contribuendo al fenomeno dell'**aterosclerosi**, i grassi polinsaturi, se ben conservati, tendono invece a **ridurre il livello di colesterolo** circolante con ovi effetti benefici».

**L'olio, un toccasana per la circolazione:** Gli studi confermano gli effetti **antiossidanti** dell'**olio d'oliva**:

- la **dieta mediterranea** caratterizzata da olio di oliva, mandorle e noci ricche di **omega 3**, poco vino ricco di polifenoli e antiossidanti, carboidrati complessi, molta verdura e pochi grassi animali è la dieta migliore nel prevenire le malattie cardiovascolari».

**Ma quanto olio consumare?** «Il contenuto di olio nella dieta varia a seconda delle esigenze della persona. In caso di sovrappeso il trattamento dietetico dovrebbe essere **ipocalorico**; non bisogna esagerare con i grassi in genere –. Normalmente si consigliano dai 10 ai 30 g di **olio** al giorno pari a 2-6 cucchiaini. Meglio se olio di oliva extravergine e meglio a crudo». (*Salute, Humanitas*)

**PREVENZIONE E SALUTE**

# Gli INDUMENTI COMPRESSIVI facilitano davvero il Recupero Muscolare dopo l'attività Fisica?

*Il tessuto elastico di questi indumenti è molto popolare tra gli sportivi perché aumenterebbe il flusso sanguigno prima dell'allenamento e ridurrebbe la fatica dopo. Ma una revisione degli studi non ha evidenziato benefici reali*

Negli ultimi anni c'è stato un interesse crescente per l'**abbigliamento compressivo**, indumenti di **tessuto elastico** da indossare su braccia, gambe o fianchi durante l'esercizio fisico. Sempre più spesso si vedono atleti, squadre nazionali, personaggi televisivi indossare pantaloncini, **body e calze compressive** con l'**obiettivo di migliorare la performance, accelerare il recupero e diminuire il rischio di infortuni**.

## **Possibili benefici**

Nel mondo medico sono già utilizzati da anni indumenti compressivi e calze per le persone con una circolazione sanguigna insufficiente, spesso a causa della sedentarietà, **per prevenire la formazione di coaguli di sangue**. Ma nel mondo dello sport è davvero utile indossare questo genere di abbigliamento? Alcuni piccoli studi, spesso promossi dalle aziende produttrici di questi speciali indumenti, hanno evidenziato come l'**abbigliamento compressivo possa portare benefici** se indossato prima dell'allenamento per **aumentare il flusso sanguigno** e velocizzare così il riscaldamento oppure **durante l'attività sportiva per controllare meglio il movimento dei muscoli**, limitare le vibrazioni e aumentare la resistenza ma soprattutto **dopo la sessione di lavoro perché, con l'aumento del flusso sanguigno, il corpo riuscirebbe a liberarsi più rapidamente dei prodotti di scarto**.

## **Dubbi sui benefici**

Ora però una revisione sistematica condotta da un team internazionale ha concluso che l'**abbigliamento compressivo non porterebbe alcun vantaggio, almeno per quanto riguarda il recupero muscolare post allenamento**.

Contrariamente ai risultati evidenziati nelle singole ricerche, **l'analisi globale dei dati suggerisce che indossare un indumento compressivo durante o dopo l'allenamento non facilita il recupero muscolare**. «Anche i dati del nostro precedente studio hanno supportato l'idea che questi indumenti abbiano la capacità di velocizzare il recupero dopo un allenamento faticoso.

Tuttavia studiando la mole di dati complessivi di tutti gli studi pertinenti al tema non abbiamo riscontrato alcun beneficio nel recupero della forza, anche tenendo conto del tipo di esercizio e in quale parte del corpo viene utilizzato l'indumento compressivo».

I risultati sembrano quindi non del tutto chiari e serviranno certamente nuovi studi più approfonditi per chiarire possibili ed effettivi benefici. «È difficile valutare gli **eventuali vantaggi di una elastocompressione** - è il commento di **Gianfranco Beltrami**, vice presidente della Federazione italiana medico sportiva - perché sono molte le variabili legate alla metodica quali l'entità della compressione, la durata della stessa, il tipo di sforzo fisico effettuato.

Sicuramente non vi sono controindicazioni al suo utilizzo e nella mia esperienza alcuni atleti la praticano perché riscontrano una riduzione del dolore muscolare dopo lo sforzo.... ma potrebbe trattarsi di un effetto placebo»

(Salute, Corriere)



## SCIENZA E SALUTE

## IL DOLORE alla SCHIENA può ESSERE PROVOCATO da DISTURBI INTESTINALI?

*In assenza di altre cause, il gonfiore addominale e il gas intestinale possono essere i responsabili del «low back pain» provocato dall'irritazione e dall'irrigidimento della muscolatura dorsale contigua alla colonna lombare*

*Ho letto che il mal di schiena può essere legato a problemi intestinali: io ho spesso dolori e vorrei capire quali sono i disturbi potenzialmente implicati in questa mia condizione. Se l'origine del problema risiedesse nell'intestino, potrei avere speranza di guarire?*



La presenza di disturbi intestinali, come per esempio **gonfiore addominale, meteorismo e stitichezza**, ma anche diarrea, può essere associata a un particolare tipo di **mal di schiena** chiamato *low back pain*, ovvero un dolore del tutto simile alla lombalgia, ma non causato da patologie della colonna.

In particolare, nei casi in cui il dolore alla parte più bassa della schiena non ha altre cause diagnosticate, il gonfiore addominale e il gas intestinale possono essere i responsabili del *low back pain* provocato dall'irritazione e dall'irrigidimento della **muscolatura dorsale contigua alla colonna lombare**. Questo è possibile perché il tratto intestinale del colon e la regione lombare della colonna vertebrale sono, dal punto di vista anatomico, in intimo contatto tra loro, separati solo dalla fascia comune del **muscolo Psoas**.

**Sindrome dell'intestino irritabile:** Inoltre il gonfiore addominale e la diarrea sono sintomi intestinali comuni sia ad alcune patologie autoimmuni, come quelle

- **infiammatorie croniche dell'intestino** (IBD, per es. colite ulcerosa, malattia di Crohn, diverticolite),
- sia alla **sindrome dell'intestino irritabile** (IBS), una patologia non infiammatoria che colpisce prevalentemente **le donne**, con sintomi intermittenti che vanno e vengono.

Tuttavia, oltre al gonfiore addominale e al gas intestinale, le persone con IBS spesso riferiscono sintomi extra-intestinali che coinvolgono altre parti del corpo, come **mal di testa, problemi di minzione, affaticamento**, dolore muscolare, dolore al bacino, alla mascella e mal di schiena.

Gli studi stimano che il mal di schiena colpisca **tra il 30 e il 70% delle persone** con disturbi riguardanti l'intestino, anche se l'esatta incidenza è sconosciuta.

**Malattie di tipo autoimmune:** Il mal di schiena, però, può non essere direttamente collegato ai disturbi intestinali da IBS e IBD, ma ad altre condizioni coesistenti e sottostanti, che possono essere associate alla malattia. Per es. alcuni studi hanno rilevato che le persone con IBS soffrono a volte anche di **cistite interstiziale**, una malattia cronica che causa **pressione e dolore alla vescica**, sintomi che spesso provocano il mal di schiena riferito dal paziente. Inoltre si stima che circa il 30% delle persone con diagnosi di IBS soddisfino anche i criteri per la **fibromialgia** che, a sua volta, può dare dolore lombare, oppure presentare altre condizioni acute o croniche di tipo autoimmune, come **l'artrite reumatoide**, che sono frequentemente associate al mal di schiena. In alcuni pazienti, infatti, le malattie infiammatorie intestinali sono precedute o seguite da artrite su base immunitaria.

**La valutazione del gastroenterologo:** Pertanto, una volta escluse altre cause, se c'è il sospetto che il mal di schiena possa essere provocato dalla presenza di disturbi intestinali, sarà necessario valutare la possibilità che la lombalgia possa avere origine in **una patologia dell'intestino**. In generale, dopo la valutazione del **gastroenterologo** ed eventuali esami diagnostici specifici, il mal di schiena potrebbe risolversi con una corretta gestione dei sintomi intestinali. (*Salute, Corriere*)

**PREVENZIONE E SALUTE**

## Meglio DORMIRE da soli o in Compagnia? Dipende!

*Dormire accanto al partner garantisce una migliore qualità del sonno e fa bene alla salute mentale. Dividere il lettone con un bambino, invece...*

### Si dorme meglio "a stella", da soli nel lettone, oppure abbracciati a chi amiamo?

A prescindere dalla risposta di ciascuno, per la scienza il verdetto è chiaro: dormire con il compagno o la compagna di vita garantisce un riposo migliore.

Secondo uno studio dell'Università dell'Arizona pubblicato sulla rivista scientifica [Sleep](#), gli adulti che dividono spesso il letto con il partner riferiscono **episodi meno frequenti e meno gravi di insonnia**, meno affaticamento al risveglio e più tempo effettivo passato a dormire rispetto a chi in genere dorme da solo.



**MEGLIO IN DUE.** Insieme ci si addormenta più velocemente, si ha una migliore qualità del sonno e si rischia di meno di incorrere nelle *apnee notturne*, le interruzioni dell'attività respiratoria durante il sonno che causano brevi ma frequenti risvegli e impediscono di riposare in modo adeguato. L'indagine è stata condotta su questionari sottoposti a un migliaio di adulti in età lavorativa della Pennsylvania, per i quali è stata attentamente valutata la qualità del sonno attraverso una serie di test clinici.

### FATTI PIÙ IN LÀ.

Non si può dire che valga lo stesso per chi divide il riposo notturno con i figli.

Senza entrare nel merito dei benefici del co-sleeping sullo sviluppo dei bambini, dormire con i più piccoli per la maggior parte delle notti è associato a più gravi episodi di insonnia, a un rischio maggiore di apnee notturne nonché, come sa bene chi ci è passato, a un minore controllo del proprio sonno.

### PIÙ IN PACE DI GIORNO.

Lo studioso si è occupato anche di **salute mentale**, legata a doppio filo sia alla qualità del sonno sia a quella delle relazioni. Dormire con il partner è associato a minori probabilità di depressione, ansia e [stress](#), a una maggiore soddisfazione personale e relazionale e a una più solida rete di supporto sociale sulla quale poter contare.

Al contrario, dormire da soli è collegato a più elevati punteggi nei test che valutano la depressione, a una rete di supporto sociale meno articolata e a una peggiore soddisfazione di vita e relazionale.

Infine, dormire con i bambini è associato a più alti livelli di stress. La ricerca non chiarisce ulteriormente il legame tra il modo in cui si dorme e la salute mentale.

«I nostri risultati suggeriscono che la scelta di dormire da soli o con il partner, altri membri della famiglia o animali può avere un impatto sulla salute del sonno» dice Michael Grandner, principale autore dello studio.

Insomma dormire con più spazio ma con meno compagnia potrebbe non essere la modalità ottimale per un migliore riposo.

(Salute, Focus)

**PREVENZIONE E SALUTE**

## BACIARE fa bene alla salute: 5 motivi per farlo più spesso

*L'amore è una scossa di benessere. Così come la sua manifestazione principe, ovvero il bacio. Ecco 5 motivi per baciare più spesso!*

L'amore e le sue espressioni sono una **scossa di benessere**: ecco 5 motivi per cui baciare fa bene alla salute!

### 1. **Fa da antirughe effetto lifting :**

Le labbra si sfiorano e il **battito cardiaco aumenta**: durante un bacio *i livelli di cortisolo diminuiscono*, mentre l'organismo è attraversato da una profonda scossa di benessere.

Sai che baciare è una **ginnastica antirughe**?

Sono 29 i muscoli coinvolti mentre si bacia: un movimento plastico che può coinvolgere tutto il corpo, **quanto più è intenso il trasporto** e profonda l'emozione. Effetto lifting naturale. Perché baciare tonifica, illumina e distende.

### 2. **È antistress e allevia il dolore**

Durante un bacio nell'organismo vengono prodotte sostanze naturali dall'**effetto narcotico 200 volte più intenso della morfina**. Emblema dell'amore romantico, il *bacio alla francese*, grazie ai neurotrasmettitori prodotti, ha effetti antistress e **fa bruciare circa 3 calorie**, fino a 13 calorie per un bacio di sessanta secondi.

Il corpo inoltre rilascia **serotonina, dopamina e ossitocina**, ormone coinvolto nella gestione del dolore.

Grazie all'effetto vasodilatatore, poi, baciare può aiutare a **combattere dolori mestruali e mal di testa**.

### 3. **Dona pace e felicità**

Mentre baci, lo stress diminuisce e gli **ormoni del piacere hanno un'impennata**. L'epidermide si distende, le difese si abbassano e grazie alle endorfine l'umore migliora.

Un bacio **allontana l'ansia e rimette in pace col mondo**: quando rabbia e scoraggiamento ci assalgono, **ritrovare il contatto con l'altro** dona una felicità ancestrale, perché è un gesto di cura che rimanda all'infanzia e alla preistoria, quando la madre sminuzzava in cibo per passarlo ai piccoli attraverso la bocca. Un'indagine ha evidenziato come **il bacio migliori l'umore delle persone** poiché contribuisce ad *abbassare i livelli di cortisolo*, l'ormone dello stress.

### 4. **Fa bene al cuore e alle difese immunitarie**

Baciare allena il cuore: le **pulsazioni aumentano**, viene pompato più sangue e grazie all'attività il muscolo si rafforza con **effetti benefici per la circolazione**.

Baciare può migliorare i **sintomi legati alle allergie di stagione**, infatti fra le persone che si baciano sono stati riscontrati **livelli più bassi della proteina IgE**.

Un bacio ha *un'influenza positiva sulla risposta del sistema immunitario* e sulla produzione di anticorpi, per questo **favorisce il benessere dell'organismo** in senso fisico e psichico.

5. Migliora la giornata: **Una ricerca ha dimostrato che il bacio del buon giorno aiuta a essere più efficienti sul lavoro, con effetti positivi per l'autostima**.

*(Salute, Donna Moderna)*



# 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><b>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</b></p> <p>FIRMA <b>SANTAGADA VINCENZO</b> Codice fiscale del beneficiario (eventuale) <b>09571771212</b></p>	<p><b>FINANZIAMENTO DELLA RICERCA SCIENTIFICA E DELLA UNIVERSITA'</b></p> <p>FIRMA Codice fiscale del beneficiario (eventuale)</p>
<p><b>FINANZIAMENTO DELLA RICERCA SANITARIA</b></p> <p>FIRMA Codice fiscale del beneficiario (eventuale)</p>	<p><b>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)</b></p> <p>FIRMA Codice fiscale del beneficiario (eventuale)</p>
<p><b>SOSTEGNO DELLE ATTIVITA' SOCIALI SVOLTE DAL COMUNE DI RESIDENZA</b></p> <p>FIRMA</p>	<p><b>SOSTEGNO ALLE ASSOCIAZIONI SPORTIVE DILETTANTISTICHE RICONOSCIUTE AI FINI SPORTIVI DAL CONI A NORMA DI LEGGE CHE SVOLGONO UNA RILEVANTE ATTIVITA' DI INTERESSE SOCIALE</b></p> <p>FIRMA Codice fiscale del beneficiario (eventuale)</p>
<p><b>SOSTEGNO DEGLI ENTI GESTORI DELLE AREE PROTETTE</b></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
Caivano	Assunzione	349 051 0278	14 Giugno
Melito	Assunzione	338 181 0350	14 Giugno
Bacoli	Tirocinio	329 730 6581	14 Giugno
Napoli/Melito/Casoria	Assunzione	farmaciadelcorsomelito@gmail.com	14 Giugno
Napoli - Centro	Assunzione	334 227 2691	14 Giugno
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	sanfrancescofarmcia@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	info@farmaciaminervini.it	16 Maggio
Napoli	Assunzione	339 450 1105	16 Maggio
Napoli	Assunzione	338 832 1047	16 Maggio
Boscotrecase	Assunzione	371 017 3247	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