



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. Perché le donne hanno le natiche grandi?
5. Cefalea da freddo, il mal di testa da granite e gelati colpisce principalmente i giovani
6. Scompenso cardiaco, cosa succede con il caldo?
7. Ho il testosterone basso, chi mi aiuta?



Prevenzione e Salute

8. Gravidanza, 5 consigli contro le gambe gonfie.

GUACCI.
LA DISTRIBUZIONE FARMACEUTICA
AL SERVIZIO DELLE
FARMACIE INDIPENDENTI.

Frosinone, Nola, Barietta

www.guacci.it

Proverbio di oggi.....

I strunze saglieno semp 'a galle

PERCHÉ LE DONNE HANNO LE NATICHE GRANDI?

Le donne, ma anche gli uomini, hanno un posteriore più sviluppato rispetto alla maggior parte degli animali. Sulle cause che hanno provocato l'evoluzione di questa caratteristica non c'è ancora completo accordo.

Le donne, ma anche gli uomini, hanno un posteriore più sviluppato rispetto alla maggior parte degli animali.

Sulle cause che hanno provocato l'evoluzione di questa caratteristica non c'è ancora completo accordo.

Queste sono le ipotesi più accreditate:

- ***l'andatura bipede***, tipicamente umana, avrebbe contribuito a irrobustire i muscoli delle natiche, che fanno da contrappeso e hanno il compito di bilanciare la colonna vertebrale nella camminata e nella corsa.
- Il sedere poi ha un *consistente cuscinetto di grasso*, che potrebbe essere correlato al modo in cui l'uomo si riposa.
- Infine anche la *selezione sessuale* potrebbe aver avuto un certo peso. Nelle prime popolazioni le femmine che avevano sviluppato una maggiore massa grassa sulle natiche si accoppiavano di più.

Potevano essere considerate migliori soggetti da riproduzione, perché avevano più riserve per superare i periodi di carestia.

(Focus)



SCIENZA E SALUTE

CEFALEA DA FREDDO, il mal di testa da GRANITE e GELATI colpisce principalmente i giovani

*Piena estate, caldo afoso. Il gelato e il **freddo** piacere che può regalare sono un richiamo irresistibile.*

Ma a rovinare la magia ci pensa una scossa dolorosa improvvisa, che trafugge all'altezza della fronte o delle tempie.

A volte **martellante**, ma in ogni caso breve seppur intensa. È il fenomeno del cosiddetto '**cervello congelato**'.

La **cefalea da freddo**, un fortissimo **mal di testa** poco comune e di breve durata, si scatena per effetto dell'esposizione a uno stimolo freddo, applicato esternamente alla testa ma anche ingerito o inalato, secondo l'ultima versione dell'Ichd-3, classificazione internazionale delle cefalee.

Crucchio di non pochi amanti di granite e gelati, ha un rationale scientifico che viene svelato sul portale scientifico '*Medical Facts*'.

In un focus in linea con la stagione, si fa il punto su un fenomeno che suscita in chi lo sperimenta interrogativi e curiosità. La ricerca sul web a caccia di risposte può finire qui.

Il mal di testa da gelato, da assunzione di liquidi o cibi freddi, esiste.

Questa forma, detta appunto 'cervello congelato', insorge quanto un alimento freddo, che sia acqua o un ghiacciolo o altro, raggiunge il palato e la faringe. Valutarne la diffusione reale non è facile, fanno notare gli autori, perché trattandosi di un mal di testa breve che si risolve spontaneamente, chi ne viene colpito non cerca cure mediche. Ma sembra che nel mirino ci siano soggetti predisposti.

Sul fenomeno sono stati condotti anche studi, si spiega nel focus, e sembra che la prevalenza del disturbo vari a seconda dell'età.

I bambini e i giovani sembrano maggiormente colpiti rispetto agli adulti, vuoi perché «le strutture neuronali dei piccoli potrebbero essere più immature e sensibili», oppure per «le dimensioni ridotte della loro faringe che potrebbero implicare un più rapido raffreddamento»; o ancora perché «gli adulti potrebbero aver imparato con l'esperienza ad evitare gli stimoli dolorosi».

Non sembra invece esserci differenza tra i due sessi. E «la maggior parte delle persone colpite riferisce che il dolore regredisce in meno di 30 secondi (sebbene in casi più rari possa perdurare per alcuni minuti)».

Sembra inoltre che l'insorgenza sia «più probabile, rapida e intensa se si assumono liquidi piuttosto che solidi freddi, e se l'ingestione è più veloce».

Resta sconosciuto l'esatto meccanismo alla base del disturbo, ma - sono state ipotizzate due teorie.

«Nella prima, i protagonisti sono i vasi sanguigni cerebrali: il contatto di una sostanza fredda con la mucosa di bocca e faringe» ne provocherebbe «un rapido restringimento, con conseguente dolore».

La seconda teoria «suppone invece che il mal di testa dipenda dalla stimolazione sensitiva dei nervi presenti nelle diverse regioni: il nervo trigemino (nel caso del palato) o i nervi glossofaringeo e vago (che innervano la faringe e l'esofago)».

La diagnosi? Secondo linee guida, è sufficiente aver sperimentato due episodi di questo singolare mal di testa, per il quale ovviamente non esiste terapia specifica, se non evitare i fattori scatenanti. «Cercare di mangiare lentamente cibi e liquidi freddi, minimizzando il contatto con la parte posteriore del palato», ad esempio. O secondo alcune ipotesi «spingere la lingua contro il palato posteriore».

«Niente paura. La cefalea legata al freddo è un fenomeno parossistico che si risolve senza conseguenze».

(Salute, Il Messaggero)



PREVENZIONE E SALUTE

GRAVIDANZA, 5 CONSIGLI CONTRO LE GAMBE GONFIE

Fra i risvolti negativi della gravidanza ci sono alcuni disturbi, generalmente di lieve entità, che possono però ridurre la qualità di vita della donna.

Tra questi il gonfiore agli arti inferiori:

le **gambe** si appesantiscono e si avverte una sorta di sensazione di stanchezza.

Quali sono i rimedi a disposizione delle future mamme per far fronte a questa condizione?

L'abbiamo chiesto al dottor **Valeriano Genovese**, ginecologo di Humanitas San Pio X.

PERCHÉ LE GAMBE DIVENTANO GONFIE

Il gonfiore degli arti inferiori è riconducibile alle modificazioni meccaniche e biochimiche che subisce il corpo delle donne oltre che all'esposizione ad alcuni fattori ambientali. «Sicuramente – aggiunge il dottor Genovese – c'è una predisposizione genetica all'insorgenza di questo disturbo ma ci sono dei fattori che possono esasperare l'affezione: il clima caldo, la sedentarietà, trascorrere **molte ore in piedi**».

«In gravidanza il corpo della donna subisce alcune variazioni di tipo ormonale: nel primo trimestre aumenta la quantità dell'ormone **progesterone** e questo favorisce la congestione venosa; inoltre aumenta l'afflusso di sangue verso l'utero per nutrire il feto; proprio l'utero comprime i vasi sanguigni delle gambe interferendo con il ritorno venoso. Infine l'incremento del peso corporeo si scarica sulle gambe appesantendole».

«Inoltre si verificano delle alterazioni del **metabolismo**, ad esempio a carico della funzione renale che favoriscono la ritenzione idrica inducendo la formazione di edemi in corrispondenza degli arti inferiori. I liquidi fuoriusciti dalle pareti dei vasi sanguigni li comprimono e causano il tipico gonfiore».

COSA FARE?

Ecco qualche accorgimento per ridurre il gonfiore alle gambe durante la gravidanza:

- «A partire dal **primo trimestre di gravidanza** può essere utile tenere le gambe alzate utilizzando un cuscino in fondo al letto, magari sotto il materasso, di circa quindici centimetri per poter godere di un riposo confortevole. Ricordiamo che la gravidanza può essere disturbata anche dall'insorgenza dell'insonnia»;
- L'accorgimento è valido anche durante il giorno: «Bastano pochi minuti, di tanto in tanto nell'arco della giornata, con le gambe alzate per favorire la **circolazione**»;
- «Fare attività fisica per stimolare la pompa cardiaca e favorire il ritorno del sangue dagli arti inferiori. Ad esempio è utile passeggiare, a passo non troppo veloce, anche solo trenta minuti al giorno. Anche una pedalata sulla cyclette può essere benefica»;
- «I massaggi linfodrenanti possono risultare efficaci sempre che non siano controindicati dal ginecologo. Difficilmente però vi si potrà ricorrere nel terzo trimestre di gravidanza»;
- «Per seguire una dieta salutare è bene non eccedere con il consumo di zuccheri e di grassi mentre è utile consumare più **cereali integrali**, frutta e verdura e legumi secchi per garantirsi il giusto apporto di **fibra** utile anche per regolarizzare la funzione intestinale»;

«La prevenzione delle **gambe gonfie** rappresenta un ulteriore motivo per smettere di fumare.

Lo stop al fumo di sigaretta è in primo luogo un'azione imprescindibile per tutelare la salute del feto», conclude il dottor Genovese. (Salute, Humanitas)



SCIENZA E SALUTE

SCOMPENSO CARDIACO, COSA SUCCEDDE CON IL CALDO?

I soggetti colpiti da malattie croniche, come ad esempio lo scompenso cardiaco, rientrano tra le categorie a rischio.

L'afa e l'umidità, infatti, possono insidiare la loro salute più che in altri individui.

In che modo il gran caldo può rappresentare un pericolo per i soggetti scompensati?

Quali contromisure devono essere adottate?

Lo scompenso cardiaco si caratterizza per l'inefficienza del cuore a svolgere le sue normali funzioni di pompa:

✓ **il muscolo cardiaco non riesce a garantire un adeguato afflusso di sangue all'organismo.**

I suoi sintomi principali sono l'aumento del battito cardiaco con conseguente palpitazione, la **fatica** e la dispnea, ovvero la difficoltà a respirare:

«Il caldo, che aumenta la vasodilatazione e riduce i valori della pressione arteriosa, farà peggiorare la sintomatologia generale.

Ad esempio – il paziente potrà sentirsi molto più **debole** del solito, lamentando difficoltà a svolgere anche le più semplici attività quotidiane».

Come cambierà la terapia farmacologica?

«Il trattamento dello scompenso cardiaco prevede l'assunzione di diversi farmaci per migliorare l'attività del muscolo cardiaco, in particolare diuretici e vasodilatatori.

I **diuretici** però possono aumentare il rischio di disidratazione del paziente mentre i vasodilatatori abbassano ulteriormente i valori della pressione arteriosa».

«Per questi motivi sarà necessario trovare un nuovo equilibrio tra le dosi dei **farmaci** che mantengono efficiente la circolazione del sangue e la funzionalità del **cuore** con le nuove condizioni climatiche».

Per far fronte al caldo si consiglia sempre di bere molto, fino a due litri di acqua al giorno, di consumare pasti leggeri, con pesce carni bianche, cereali integrali e frutta e verdura di stagione.

Questi consigli validi per la popolazione generale devono essere però cuciti su misura per il paziente scompensato quando si parla di idratazione:

❖ **«Bisognerà limitare l'apporto di acqua a un litro al giorno e a mezzo litro per quanto riguarda gli altri liquidi che si assumono con l'alimentazione, dalla frutta ai pasti alle altre bevande».**

Scompenso cardiaco e attività fisica

«Spesso chi soffre di scompenso presenta anche una funzionalità renale compromessa e dunque un alto apporto di acqua potrebbe aumentare la tendenza a trattenere i liquidi.

Se però la sudorazione è abbondante si può incrementare l'introito massimo di liquidi a un litro e mezzo d'acqua. In ogni caso è bene misurare quotidianamente il peso corporeo: se aumenta è perché il corpo sta accumulando liquidi e quindi sarà bene limitarsi al litro».

Per la gestione dell'**insufficienza cardiaca** lo specialista potrebbe aver "prescritto" dell'attività fisica, importante per il mantenimento del tono muscolare. Anche una passeggiata all'aria aperta è utile ma in estate bisogna tener conto di alcune accortezze:

«Meglio evitare di fare attività fisica in ambienti caldi e nelle ore centrali della giornata, così come ad alta quota. Una buona soluzione, praticabile al mare, potrebbe essere **fare attività fisica in acqua**, anche solo passeggiare. Questo perché, grazie all'effetto antigravitazionale, lo sforzo fisico in acqua è meglio tollerato». (*Salute, Humanitas*)



SCIENZA E SALUTE**HO IL TESTOSTERONE BASSO, CHI MI AIUTA?**

La Società Italiana di Andrologia e Medicina della Sessualità ha recentemente messo a punto un progetto mirato a meglio identificare il soggetto con deficit di **testosterone**, ad oggi ancora poco indagato: si tratta di **ipogonadismo**, cioè di insufficiente secrezione di **ormoni sessuali**.

Che cos'è l'ipogonadismo?

«Il **testosterone** è un **indicatore importante dello stato di salute** dell'uomo.

Dopo i 40 anni il testosterone decresce gradualmente del **2% all'anno**. Tuttavia nei soggetti con patologie croniche quali il **diabete** o la **sindrome metabolica**, i valori possono frequentemente abbassarsi al di sotto della norma per l'età. Un valore basso di testosterone (*ipogonadismo*) influenza negativamente non solo la funzione sessuale ma si associa anche maggior **rischio**



❖ **cardiovascolare, osteoporosi, diabete e obesità**».

È proprio nell'ottica di rafforzare la cultura di medici e pazienti in tema di ipogonadismo e terapia sostitutiva con testosterone che nasce l'iniziativa "**SOPHY**" (Standard Operating Procedures for Hypogonadism), realizzato dalla **Siams** in collaborazione con Bayer.

In che cosa consiste il progetto "SOPHY"

Cinque Regioni pilota coordinate dal dr Pizzocaro – Lombardia, Friuli-Venezia Giulia, Lazio, Campania e Puglia – nel mese di luglio accoglieranno a Milano, Udine, Roma, Napoli e Foggia i vari gruppi di lavoro.

Specialisti in **Endocrinologia, Andrologia, Medicina della Sessualità, Diabetologia e Medicina Interna** si incontreranno per la messa a punto di un **innovativo strumento diagnostico** che consentirà di utilizzare un comune approccio per lo screening di soggetti a rischio di ipogonadismo.

Un primato preoccupante per l'Italia

Da un rapido confronto con la Germania, emerge in modo lampante che in Italia sono ancora troppi i pazienti che restano senza una cura:

❖ nel nostro Paese vengono trattati i sintomi solo dello **0,51% dei pazienti**, rispetto all' 1,9% della Germania (quasi tre volte in più).

Un dato allarmante, visto che i livelli di testosterone hanno molto a che fare non solo con la **salute sessuale** ma anche con la **salute generale**, perfino in termini di longevità.

I più recenti studi hanno dimostrato che **uomini con normale livello di testosterone vivono più a lungo** (e molto meglio!) rispetto a quelli con livelli patologicamente bassi di Testosterone.

L'importanza del testosterone

«Dosare il testosterone **dopo i 40 anni**, e in particolare nei soggetti a rischio come i diabetici o con sindrome metabolica – spiega il dottor Pizzocaro – è un dato utile per la valutazione del benessere e della salute del paziente. Inoltre, la terapia sostitutiva con il testosterone, nei soggetti senza controindicazioni, dà benefici non solo per la funzione sessuale ma anche per il **benessere generale**».

(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>	<p>.....</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
Vico Equense	Assunzione	servizivicopharma@libero.it	23 Giugno
Napoli-Centro	Assunzione	331 872 8897	23 Giugno
Napoli-Centro	Assunzione	f.mezzocannone@libero.it	23 Giugno
Casoria	Assunzione	339 525 2888	23 Giugno
Napoli -Centro	Assunz. PT	347 797 8867	23 Giugno
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 FT	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