



AVVISO

Ordine

1. Destinazione del 5 X 1000 alla FONDAZIONE Ordine dei Farmacisti di NAPOLI
2. Bacheca: annunci lavoro

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. Crampi notturni, facciamo il punto
4. FEGATO, quando le Transaminasi sono alterate e non si riesce a capire perché: quale può essere la Causa?



Prevenzione e Salute

5. Cosa succede se si portano spesso le infradito?
6. Prebiotici, consumo regolare aiuta a gestire lo stress.

GUACCI.

LA DISTRIBUZIONE FARMACEUTICA
AL SERVIZIO DELLE
FARMACIE INDIPENDENTI.



Proverbio di oggi.....

Chi nasce p'a' forza nun more pe' mare..

COSA SUCCEDDE SE SI PORTANO SPESSO LE INFRADITO?

Gli esperti sono d'accordo: anche questo tipo di calzatura, in piscina o al mare, può causare seri problemi ai piedi.



Metterle abitualmente le infradito può provocare molti problemi, secondo l'Associazione podologi americani.

Innanzitutto, i **piedi nudi** e poco protetti dal suolo raccolgono più batteri, alcuni dei quali pericolosi in caso di ferite. Del resto, il **crearsi di lesioni non è raro**:

- **lo sfregamento delle stringhe provoca spesso vesciche.**

TENAGLIA

Inoltre, per restare aggrappato alla calzatura il piede assume una posizione "a tenaglia" che, a lungo andare, può determinare il cosiddetto "**dito a martello**" (le dita assumono un aspetto curvo).

Non solo, secondo gli esperti distorcono l'andatura:

- **costringono a fare passi più corti e si è più soggetti a inciampare;**
- **nessun sostegno all'arco del piede**, che si appiattisce in modo innaturale, crea problemi alla pianta.

l'assenza totale di tacco non permette di attutire l'impatto dei talloni col terreno e impedisce un corretto appoggio del piede: ciò altera la distribuzione del peso e, col tempo, compromette la postura. (*Salute, Focus*)

SCIENZA E SALUTE

CRAMPI NOTTURNI, FACCIAMO IL PUNTO

Si verificano durante le ore di sonno e rendono problematico il riposo, disturbandone la serenità.

Sono i crampi notturni, che non dipendono solo dall'affaticamento muscolare, ma possono avere cause di varia natura.

Come si fa a contrastarli e che cosa dovremmo evitare di fare per non correre il rischio di incappare in questo fastidioso disturbo?

Perché i crampi notturni

I crampi notturni sono **spasmi muscolari involontari** che si manifestano in modo improvviso e doloroso, cioè delle fitte acute che irrigidiscono il muscolo e generalmente scompaiono da soli.

Colpiscono spesso la zona del **polpaccio** e più di rado la pianta del piede e ovviamente rendono difficile dormire il corretto numero di ore in tranquillità, rovinando la qualità del sonno.

L'insorgere di questo fastidio dipende in primo luogo da una **scorretta alimentazione**: mangiare molti cibi grassi o vivere in una condizione di costante squilibrio alimentare per via della carenza di importanti sostanze nutritive, e in particolare il magnesio e il potassio, è infatti cruciale.

Un altro punto è l'idratazione: **chi non beve a sufficienza è soggetto a crampi notturni** con più frequenza rispetto a chi riesce a mantenere una giusta concentrazione di acqua nel proprio organismo.

Fare attenzione a questi aspetti, tanto importanti per la salute, è il primo passo, dunque, per evitare i crampi.

Attenzione alla postura

Un altro problema è la postura che si assume durante la giornata.

Passare troppe ore nella stessa posizione può scatenare i crampi notturni, soprattutto se la posizione in questione è particolarmente rigida e non aiuta il corretto afflusso di sangue nelle zone interessate dai crampi. Durante la notte, il problema potrebbe essere di natura simile.

Potrebbe dunque essere utile allungare i muscoli prima di andare a dormire: qualche minuto di stretching prima di coricarsi, infatti, variando gli esercizi oppure svolgere un'attività molto blanda come dieci minuti di cyclette lenta possono rappresentare una strategia vincente.

Attenzione anche alla posizione delle gambe:

- **dormire con i piedi leggermente rialzati rispetto al busto, infatti, potrebbe risolvere il problema di crampi.**

Attenzione ad altre patologie

Questi, tuttavia, non sono gli unici fattori che possono provocare spasmi muscolari notturni. **I crampi sono infatti relazionati a un certo numero di disturbi più gravi, presentandosi in qualità di sintomi.**

Patologie che riguardano il sistema muscolare o alcune specifiche malattie neurologiche come per esempio la *malattia di Charcot*, ma anche l'aterosclerosi periferica per via del restringimento delle arterie, e quindi un minore afflusso di sangue alle zone interessate, possono essere suggerite dai crampi notturni.



Ci sono rimedi particolari per i crampi notturni?

In generale i crampi (notturni o no) sono un segno di uno squilibrio, sia riguardo all'esercizio fisico, sia riguardo a una scorretta alimentazione e apporto di vitamine e sali minerali essenziali.

La maggior parte dei crampi alle gambe può essere trattata con **l'attività fisica costante**; gli esercizi utili sono di due tipi:

1. *esercizi da eseguire durante un episodio di crampi per attenuare il dolore e interrompere il fenomeno, come per esempio stirare in maniera progressiva il muscolo colpito dal crampo stesso;*
2. *esercizi da fare durante il giorno per ridurre la frequenza degli attacchi.*

Quando si inizia ad avvertire dolore è necessario **stirare e massaggiare il muscolo colpito**; per esempio, se il crampo colpisce il polpaccio:

- *Estendere la gamba e flettere il piede in alto, piegandolo alla caviglia in modo che le dita puntino verso il mento, aiutandosi anche con una cintura passata sotto la pianta del piede o un asciugamano.*
- *Camminare sui talloni per qualche minuto.*

Per ridurre il rischio e la frequenza di comparsa si dovranno eseguire **esercizi di stretching dei muscoli interessati**, è inoltre utile:

- *massaggiare il muscolo dolorante con la mano o con un panno caldo,*
- *camminare o muovere leggermente la gamba,*
- *fare una doccia calda o un bagno tiepido.*

Per prevenire i crampi notturni è infine consigliabile bere molto per evitare la disidratazione, e mangiare in maniera varia e bilanciata, assumendo un corretto apporto di vitamine; in caso di carenze si possono usare bevande con sali minerali, in particolare magnesio e potassio. (*Salute, Humanitas*)

PREVENZIONE E SALUTE

PREBIOTICI, CONSUMO REGOLARE AIUTA A GESTIRE LO STRESS

Il consumo regolare di prebiotici potrebbe aiutare a tenere sotto controllo lo stress.

Lo sostiene uno studio pubblicato sulla rivista *Frontiers in behavioral neuroscience*, secondo cui una dieta ricca di queste sostanze influenzerebbe positivamente il **sonno** e il benessere della **flora intestinale**, aiutando a stare bene anche quando ci si sente "sotto pressione".

I **prebiotici** sono sostanze non digeribili presenti nel cibo, di cui si nutrono i batteri intestinali. Ne sono un es. alcuni tipi di fibre vegetali, come quelle presenti in asparagi, avena e legumi, e una proteina contenuta nel latte materno, chiamata **Lattoferrina**.

Per testarne gli effetti in condizioni di tensione emotiva, gli scienziati hanno alimentato per diverse settimane due gruppi di topi con una dieta standard o con una arricchita con prebiotici. Successivamente, hanno sottoposto tutti i roditori a una **condizione stressante**.

Risultati: l'alimentazione arricchita con i prebiotici aveva aiutato gli animali a gestire la tensione.

Gli esemplari che avevano seguito la dieta ricca di prebiotici avevano, infatti, riportato **meno danni** rispetto agli altri. Nello specifico, la loro flora intestinale non mostrava alterazioni e il loro sonno era tornato normale prima. Secondo gli esperti, i risultati suggeriscono che un regime alimentare ricco di prebiotici potrebbe alleviare i sintomi dello stress e favorire il ritorno alla normalità dopo un evento difficile. Ritengono, inoltre, che lo stesso fenomeno potrebbe avvenire anche negli **esseri umani**, anche se sono necessari ulteriori studi per dimostrarlo. (*Salute, Sole 24Ore*)



SCIENZA E SALUTE

FEGATO, quando le Transaminasi sono alterate e non si riesce a capire perché: quale può essere la Causa?

L'ecografia dell'addome, che va sempre fatta in questi casi, permette di valutare la presenza di anomalie a carico del fegato, della via biliare (per esempio calcoli) ed eventualmente di altre caratteristiche tipiche della cirrosi

Ho 38 anni, sono magro e pratico regolarmente sport, seguo una dieta sana, consumo pochissimo alcol e non prendo farmaci. Ormai da 15 anni ho scoperto di avere valori di transaminasi alterati, apparentemente senza causa. Mi sono sottoposto a molti esami, dai più banali come quelli per le epatiti a quelli per malattie più rare, tutti negativi. Dall'ecografia è emersa una lievissima steatosi, ma ad oggi manca una diagnosi. Devo considerarmi affetto da patologia epatica o semplicemente ho dei valori più alti della norma? Posso condurre una vita (e avere una dieta) normale?



Risponde **Roberta D'Ambrosio**, responsabile Attività Ambulatoriale «Centro A.M. e A. Migliavacca per lo studio delle malattie del fegato».

L'alterazione persistente dei valori di transaminasi può essere indicativa di una condizione di **infiammazione** (epatite) cronica del fegato, che necessita di accertamenti.

L'**ecografia dell'addome**, che va sempre fatta in questi casi, permette di valutare la presenza di anomalie a carico del fegato (per es. **steatosi**), della via biliare (per es. **calcoli**) ed eventualmente di altre caratteristiche tipiche della **cirrosi**, indicative di una malattia silenziosamente già evoluta.

In presenza di ipertransaminasemia di lunga durata, anche se non ancora in possesso di una diagnosi eziologica, la misurazione della **stiffness** (rigidità) epatica attraverso **Fibroscan** (o altre metodiche assimilabili) può dare informazioni importanti rispetto alla severità del danno e alle tempistiche con le quali procedere con gli accertamenti.

Infezioni virali: L'esclusione di **infezioni virali croniche** rappresenta solitamente il primo passo nell'inquadramento dell'ipertransaminasemia cronica, soprattutto nei nati prima degli anni '90, potenzialmente esposti a fattori di rischio legati alla trasmissione parenterale dei virus dell'**epatite C e B** e in coloro che hanno fattori di rischio specifici. Una volta escluse le epatiti virali croniche, molti test su sangue sono utili a porre il sospetto, diagnosticare, oppure escludere altre malattie meno comuni: **disordini autoimmuni, malattie da deposito (ferro e rame), spesso geneticamente determinate, o condizioni più rare**. Bisogna poi sempre ricordare che anche alcuni farmaci, alcuni integratori e alcuni prodotti erboristici possono causare **ipertransaminasemia**, generalmente attraverso meccanismi di tipo tossico. Infine non dobbiamo dimenticare il ruolo dell'**alcol**.

Biopsia epatica: Quando tutte queste cause di danno cronico sono escluse, si ritiene che la presenza di **steatosi (Nafld)**, che è una condizione molto frequente (**circa 25% della popolazione generale** e >50% dei soggetti diabetici e/o obesi), possa essere una causa sufficiente a spiegare l'**ipertransaminasemia**.

La **steatoepatite non alcolica** (Nash) e l'ipertransaminasemia sono però poco frequenti (~5%) nei soggetti affetti da steatosi e più frequentemente si associano a **diabete e obesità**.

Tra i soggetti magri, la **Nafld** è più rara (0%) e l'**ipertransaminasemia** è decisamente poco comune. Pertanto, nei casi in cui la diagnosi rimane dubbia, come nel suo, e soprattutto quando Fibroscan seriati dimostrano valori di **stiffness** epatica alterati o progressivamente crescenti, **una biopsia epatica può essere utile**, aggiungendo informazioni complementari a quelle già suggerite dagli altri test (**esami, ecografia e Fibroscan**) e permettendo così di arrivare a definire la causa del danno cronico. (*Salute, Corriere*)

SCIENZA E SALUTE

DIETA e SEDENTARIETÀ. gli Esami che Ti dicono se Cambiare STILI di VITA

Semplici, ma non banali, esami del sangue possono emettere questo verdetto: bisogna cambiare stile di vita.

Sono **esami** da laboratorio che possono essere prescritti per un semplice check up o quando c'è già il sospetto che qualcosa possa non andare.

Livello dei **trigliceridi**, dell'**omocisteina** e dell'**acido urico**, tutti parametri che ci dicono se stiamo mangiando bene o male: «Le analisi di laboratorio ci dicono come sta funzionando l'organismo e in che stato sono i diversi apparati: ad esempio guardare il livello dei **trigliceridi** ci dice la qualità e il tipo di cibi che privilegiamo».

«I **trigliceridi** sono grassi che derivano dall'alimentazione, in particolare se si consumano grassi animali. Se i valori sono superiori a 170 mg/dl il sospetto è che la persona sia un forte mangiatore di insaccati, carni rosse; se invece sono su 65/70 la persona mangia tantissime verdure», sottolinea lo specialista.

«Se il livello dei grassi del sangue (**colesterolo** e **trigliceridi**) è ridotto posso dedurre un'alimentazione ricca di pesce azzurro (sgombri, sardine, tonno, salmone). Questi alimenti contengono omega 3, grassi molto importanti per i nostri metabolismi.

Gli omega 3 non vengono prodotti dal nostro organismo e quindi dobbiamo introdurli con la **dieta**; il pesce azzurro è l'alimento che più ne contiene».

Quali sono gli effetti benefici degli omega3? «Abbassano il **colesterolo** (non a tutti) e i **trigliceridi** (a quasi tutti). Sono messaggeri positivi per il funzionamento di tre sistemi del nostro organismo che ci mantengono giovani: il sistema nervoso, il sistema immunitario, il sistema endocrino».

Utile l'esame per valutare il livello di acido urico

infiammazione è maggiore».

E ancora il livello di **omocisteina**: «È un aminoacido indice del rischio cardiovascolare. Il suo valore si aggiunge agli indicatori di rischio tradizionali (fumo, colesterolo, diabete, ipertensione). Se il dosaggio nel sangue risulta alto, significa che il consumo di verdure è scarso».

Con il grasso addominale aumentato si possono infine trovare le **transaminasi** GPT/ALT elevate:

«Queste **analisi** possono evidenziare una sofferenza delle cellule del fegato determinata da steatosi che popolarmente è chiamata "fegato grasso". Si tratta della malattia del fegato più diffusa fra gli italiani e che spesso si associa al sovrappeso.

Oltre alla **dieta**, per disintossicare il fegato si può impiegare il cardo mariano (parente povero del carciofo) e l'insalata che cresce spontanea nei campi, il tarrassaco».

Quando sottoporsi a questi esami?

«L'indicazione generale è di eseguire questi **esami** almeno annualmente. Se invece si hanno malattie del metabolismo la frequenza è maggiore.

Un medico attento controlla con sospetto l'aumento di peso, e può indagare richiedendo questi **esami**. Se i valori sono alterati allora bisogna cambiare stili di vita, correggere l'**alimentazione** e cominciare a muoversi di più. La formula magica da seguire è 5-30-200:

✓ *5 porzioni di verdura al giorno; 30 minuti di camminata al giorno; 200 di colesterolo».*

(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
Vico Equense	Assunzione	servizivicophama@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