



AVVISO

Ordine

1. Bachecca: annunci lavoro
2. Elezioni Federfarma Napoli

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. Stress: cinque bevande possono combatterlo
4. Mal di testa e dieta: quali alimenti lo favoriscono?
5. Ingiustizie genetiche, i belli si ammalano meno dei brutti



Prevenzione e Salute

6. Correre: i consigli per allenarsi
7. Macchie dell'età, come trattarle?

GUACCI.

LA DISTRIBUZIONE FARMACEUTICA
AL SERVIZIO DELLE
FARMACIE INDIPENDENTI.



www.guacci.it

Proverbio di oggi.....

E' mort' a creatura, nun simm' chiù cumpar

STRESS: CINQUE BEVANDE POSSONO COMBATTERLO

Latte, cioccolata calda, tè verde, tè nero e acqua fresca.

Non è la lista della spesa, ma l'insieme di cinque bevande che contengono forti «poteri» antistress. Oltre a loro, è ovviamente il caso di unire uno stile di vita meno frenetico e scandito da orari regolari. Ecco le loro proprietà:



1. **Un bicchiere di latte.** Grazie al triptofano contenuto nel latte, che una volta metabolizzato si trasforma in serotonina – ormone del benessere - questa bevanda ha forti proprietà antistress. Oltre a questo il latte è ricco di magnesio, potassio e calcio tutti minerali in grado di tenere sotto controllo la pressione ed evitare bruschi innalzamenti, frequenti quando si è sotto stress.
2. **Cioccolata calda.** Di per sé il cioccolato stimola il rilascio da parte del cervello dei cosiddetti «ormoni del piacere», primo fra tutti la dopamina. Se bevuto come bevanda calda, poi, aumenta la temperatura del corpo favorendo una inconscia sensazione di comfort e rilassamento.
3. **Tè verde.** La forte concentrazione di *teanina* nel tè verde è associata alla produzione di particolari onde da parte del cervello che portano relax e riducono la tensione.
4. **Tè nero.** Secondo uno studio il tè nero, spesso conosciuto solo per il suo contenuto di caffeina, se bevuto regolarmente aiuta a ridurre lo stress mentale e fisico.
5. **Un bicchiere d'acqua.** L'acqua fresca associata all'aria aperta stimola la circolazione e aumenta la produzione di endorfine: nell'insieme regala una sferzata di energia.

(Salute, Il Mattino)

PREVENZIONE E SALUTE

CORRERE: I CONSIGLI PER ALLENARSI

In particolare, i legumi sono raccomandati per le loro numerose proprietà nutritive.

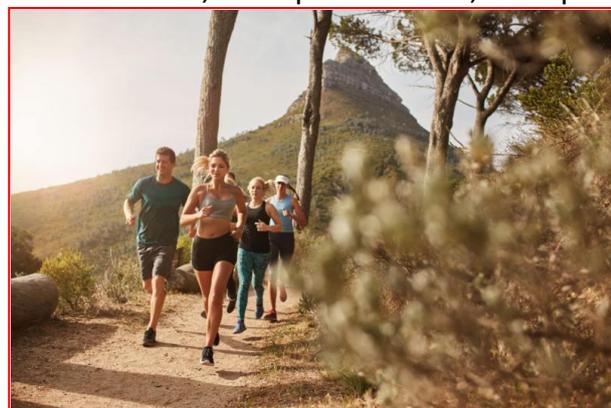
D'estate è più facile avere voglia di muoversi, e magari di andare a correre, vuoi per ritrovare, vuoi per mantenere la forma ottenuta attraverso l'esercizio fisico.

La corsa non richiede, apparentemente, grande preparazione o attenzioni particolari: ma sarà vero?

Fare un controllo medico prima di iniziare a correre

È importante specificare che anche la corsa, se praticata in modo non corretto e senza gli adeguati accorgimenti, **può essere causa di problemi.**

Prima di tutto, è bene fare una visita in modo da **valutare la funzione cardiovascolare e respiratoria.** Chi punta a un'attività di corsa più intensa dovrebbe rivolgersi anche a un **ortopedico**, in modo tale da scongiurare la possibilità che eventuali situazioni morfologiche e funzionali o patologie già attive rendano controproducente la corsa.



Quali scarpe usare per correre?

Bisogna indossare calzature specifiche per il *running* che assicurino **stabilità nell'appoggio**, siano **confortevoli** e abbiano il giusto **ammortizzamento** dell'urto del piede a terra.

La scelta della scarpa dovrebbe dipendere anche dal nostro peso, dalle distanze e il tipo di superficie che si percorrerà e sulle **caratteristiche del piede**, che può essere neutro, piatto o cavo. Affidarsi a personale qualificato è la strada migliore per fare la scelta giusta e non rischiare il sovraccarico.

Per quanto riguarda l'**abbigliamento**, è bene privilegiare **materiali tecnici traspiranti e leggeri** per favorire lo scambio di calore, senza esagerare con gli strati. Per proteggere la pelle e gli occhi, è consigliabile mettere la crema solare protettiva e indossare occhiali scuri.

Correre in estate può essere pericoloso?

Se si vuole correre in estate è importante **evitare le ore centrali** della giornata. Meglio concentrarsi sul mattino o sulla sera, dipende dalle caratteristiche delle persone:

- *correre al mattino, prima di colazione o dopo una leggera colazione, è forse più salutare, ma correre la sera permette di smaltire lo stress della giornata.*

Gradualità nella corsa e stretching

Sia che si corra per mantenersi in forma o per una gara, non bisogna mai scordarsi di **umentare con gradualità i carichi di lavoro**, magari alternando la corsa con altre attività sportive o momenti di riposo. Per i neofiti, ma anche per chi corre da molto tempo si dovrebbe **alternare corsa e camminata veloce**, così da non andare incontro a sforzi eccessivi e relativi infortuni.

Prima e dopo la corsa si eseguono **esercizi di allungamento muscolare**, utili a prevenire le patologie muscolo-tendinee.

Esiste un modo corretto di correre?: La corsa è un'attività naturale e non un richiede un apprendimento specifico perché è un'attività naturale, tuttavia, in quanto gesto tecnico, è **correggibile e migliorabile** in modo da poter evitare patologie indotte. Quando si corre è importante porre attenzione alla fase di contatto del piede con il suolo: per atterrare minimizzando le conseguenze dei ripetuti microtraumi, il contatto deve riguardare **tutta la pianta del piede**, una situazione che vede il runner con il **busto inclinato in avanti**, pronto a immagazzinare l'energia ricevuta al momento dell'atterraggio e a trasformarla in propulsione per la fase successiva. (*Salute, Humanitas*)

PREVENZIONE E SALUTE**MACCHIE DELL'ETÀ, COME TRATTARLE?**

Le macchie dell'età sono inestetismi della pelle che, di solito, tendono a comparire sulla cute intorno ai 40 anni.

Sono legate all'invecchiamento cutaneo e all'esposizione solare, spesso non



controllata, in età giovanile, e infatti si presentano soprattutto sul dorso delle mani, sulle braccia e sul viso, ovvero le aree cutanee più esposte alla luce solare. Quali sono i trattamenti possibili per eliminarle?

Macchie dell'età: quali sono i trattamenti possibili?

Le macchie d'età possono essere trattate in diversi modi.

❖ Creme e lozioni

Vi sono molti prodotti che affermano di sbiadire le macchie legate all'età, alcuni dei quali si possono acquistare senza prescrizione medica. Se si decide di trattare questi inestetismi con creme e lozioni, è consigliato rivolgersi a un dermatologo.

Lo specialista, infatti, è in grado di capire se le macchie presenti siano macchie dell'età o altro come cheratosi seborroiche, cheratosi attiniche o cancro della pelle.

Il cancro della pelle non va sottovalutato. Un dermatologo può esaminare la pelle e capire se qualcuna delle macchie presenti potrebbe essere riconducibile al cancro. Se diagnosticato in tempo, è altamente curabile.

❖ Trattamento laser

La **laser terapia** può trattare velocemente le macchie dell'età, con risultati probabilmente più duraturi nel tempo, e più efficaci, rispetto alla terapia topica con creme e lozioni.

Tuttavia, i **laser possono essere causa di alcuni effetti collaterali**, come la formazione di croste o l'oscuramento temporaneo delle macchie dell'età.

❖ Criochirurgia

Questa procedura consiste nel congelamento, da parte del dermatologo, delle macchie dell'età. È un trattamento che può essere doloroso, ma è rapido. Subito dopo il paziente potrebbe sentire dolore, o vedere comparire vesciche o arrossamento e gonfiore temporanei, ma una volta guarita la pelle avrà un tono più uniforme.

❖ Microdermoabrasione

Durante questa procedura, un dermatologo appiana le macchie dell'età, levigando la pelle e stimolando il rinnovamento cellulare. Dopo un trattamento di microdermoabrasione potrebbe comparire una lieve infiammazione, ma che sparirà probabilmente in poche ore.

❖ Peeling chimico

Il dermatologo applica una soluzione chimica sulla zona interessata così da eliminare gli strati più superficiali della pelle. Pelle irritata, cicatrici, infezioni e cambiamenti nel colore della pelle possono essere alcuni degli effetti collaterali. Dopo la procedura potrebbero essere necessari 1-7 giorni per riprendersi.

La protezione solare dopo il trattamento

Anche a seguito di un trattamento, a prescindere da quale si sia effettuato, le macchie dell'età possono tornare. Per evitarlo è fondamentale proteggere la pelle dal sole.

Per farlo è meglio cercare l'ombra e di coprire la pelle con indumenti protettivi.

È inoltre importante, prima di uscire, applicare la protezione solare su tutta la pelle scoperta. È necessario utilizzare una crema solare che offra protezione ad ampio spettro, con SPF 30 o superiore e resistente all'acqua. (*Salute, Humanitas*)

PREVENZIONE E SALUTE

Mal di TESTA e DIETA: quali ALIMENTI lo Favoriscono?

Per esempio caffeina e cioccolato sono fra i cibi «indiziati», ma non è sempre così. E si indaga sui meccanismi che legano chi soffre di cefalee al consumo di dolci

Sarà stato qualcosa che ho mangiato? Spesso chi soffre di **mal di testa ricorrenti** cerca di attribuire la causa degli attacchi a fattori esterni, nella speranza di poterli controllare. I cibi rientrano in questa ipotesi.

Ma esistono davvero **alimenti che favoriscono il mal di testa** o, al contrario, possono scongiurarlo?

Alimenti «ambivalenti»

«Ci sono classifiche di cibi presunti nocivi per gli emicranici, ma molti di questi sono addirittura protettivi per altri pazienti —

❖ **non c'è una regola e le dinamiche sono molto soggettive.**

È il caso della **cioccolata**, spesso indicata come fattore peggiorativo, in realtà sembra che ci siano molte più persone che ne traggono beneficio.

Il **caffè** per molti è un detonatore dell'attacco, eppure diversi farmaci per emicrania contengono caffeina. Anche i **derivati del latte** in alcuni inducono la crisi perché il lattosio o la caseina (se non digeriti bene) possono avere un effetto infiammatorio sull'intestino, ma non succede sempre».

Il ruolo dei dolci

In studi recenti l'attenzione si è spostata sui meccanismi che legano chi soffre di cefalee al **consumo di dolci**: mentre prima si pensava fossero alimenti scatenanti del disturbo, ora si pensa possano esserne **predittivi**.

La ricerca di zuccheri sarebbe un tentativo estremo del cervello di «curarsi da solo»:

❖ *l'alimento in sé è inefficace, ma quando arriva il mal di testa nella memoria del paziente rimane l'associazione tra l'aver mangiato dolci (o carboidrati) e aver avuto male.*

«La crisi emicranica è sempre una discrepanza fra la richiesta energetica del cervello e l'energia disponibile. Quando mangiamo zuccheri — abbiamo inconsciamente l'idea che arriverà più energia al cervello e siamo spinti a farlo anche perché, con il picco insulinico che si crea successivamente, riusciamo ad assorbire meglio il **triptofano**, un aminoacido essenziale che prelude alla produzione di **serotonina** (il neurotrasmettitore della tranquillità e del buon umore).

Il desiderio di dolci è quindi un automatismo spinto da questi fattori che viene messo in moto dal cervello poco prima delle crisi, ma non significa che questi cibi siano la causa stessa dei mal di testa».



Gli indiziati

Al netto della soggettività, si può dire che **alcolici, caffeina, cioccolata, agrumi e frutta secca sono le categorie maggiormente sospette** di essere potenziali facilitatrici di mal di testa (per chi è soggetto al disturbo).

Di contro, non pare esistano alimenti preventivi, però sappiamo che alcune spezie (zenzero o curcuma) sono impiegate in preparazioni alimentari più gradite ai pazienti.

Gli orari

Un altro fattore da tenere in considerazione sono le modalità e caratteristiche dei pasti: non è consigliabile digiunare (ma soprattutto **cambiare orari**), oppure **mangiare cibi molto pesanti** o fare il carico di zuccheri. In genere tutti gli aspetti della cosiddetta *western diet* (il regime alimentare tipico dei Paesi occidentali a elevato contenuto di grassi e zuccheri e scarso apporto di fibre) sono associati a un peggioramento delle emicranie:

«Chi segue queste abitudini ha in genere anche uno stile di vita poco sano —

Sicuramente nei Paesi che tendono “*a occidentalizzarsi*” aumenta l’incidenza del mal di testa: esistono stili di vita un po’ più tranquilli che fanno in modo che anche il cervello stia meglio».

Seguire il proprio corpo

Visto che l’impatto dei singoli alimenti sul corpo è soggettivo, bisogna imparare a **conoscersi per capire quali cibi ci fanno bene** (o male): «Il mal di testa è un campanello d’allarme e segnala qualcosa che ci sta dando fastidio e può essere il cibo. È meglio seguire un regime alimentare più equilibrato e sano possibile e fare attività fisica, cercando di tenere sotto controllo il peso.

Il consiglio è di mangiare come se ci stesse cucinando la nonna senza demonizzare nulla.

Attenzione anche a non seguire **diete scriteriate**: esistono terapie dietetiche mirate sugli emicranici, ma vanno prescritte da un medico». (*Salute, Corriere*)

SCIENZA E SALUTE

INGIUSTIZIE GENETICHE, I BELLI SI AMMALANO MENO DEI BRUTTI

Le persone più attraenti hanno una salute a prova di bomba

Non solo nasino all’insù, occhi magnetici e fisico mozzafiato, **bellissimi e bellissime hanno fatto il jackpot nella lotteria della genetica ottenendo anche una salute di ferro.**

Di contro, **bruttini e bruttine sono cornuti e mazziati** perché corrono più rischi di ammalarsi. La prova scientifica di alcuni luoghi comuni - “*Le disgrazie non vengono mai da sole*” e “*Piove sempre sul bagnato*” - arriva da uno studio pubblicato su *Evolution And Human Behaviour*.

LO STUDIO - *Acufene, asma, diabete, pressione alta, colesterolo alto, depressione*. Queste sono solo alcune delle patologie in cui le persone attraenti hanno meno possibilità di incappare. Inoltre, vengono loro diagnosticate meno malattie mentali o fisiche durante tutto l’arco della vita.

Più sani, più belli - Sono stati trovati legami diretti tra la bellezza fisica e una serie di problemi di salute: **più attraente era stata classificata una persona, più bassi erano i rischi di una cattiva salute.**

Bellezza come indicatore di un buon Dna - E’ riscontrato che uomini e donne attraenti chiedono meno giorni di malattia al lavoro. Questo supporta la teoria in base alla quale la *bellezza fisica è un indicatore di geni sani*. (*Ansa*)



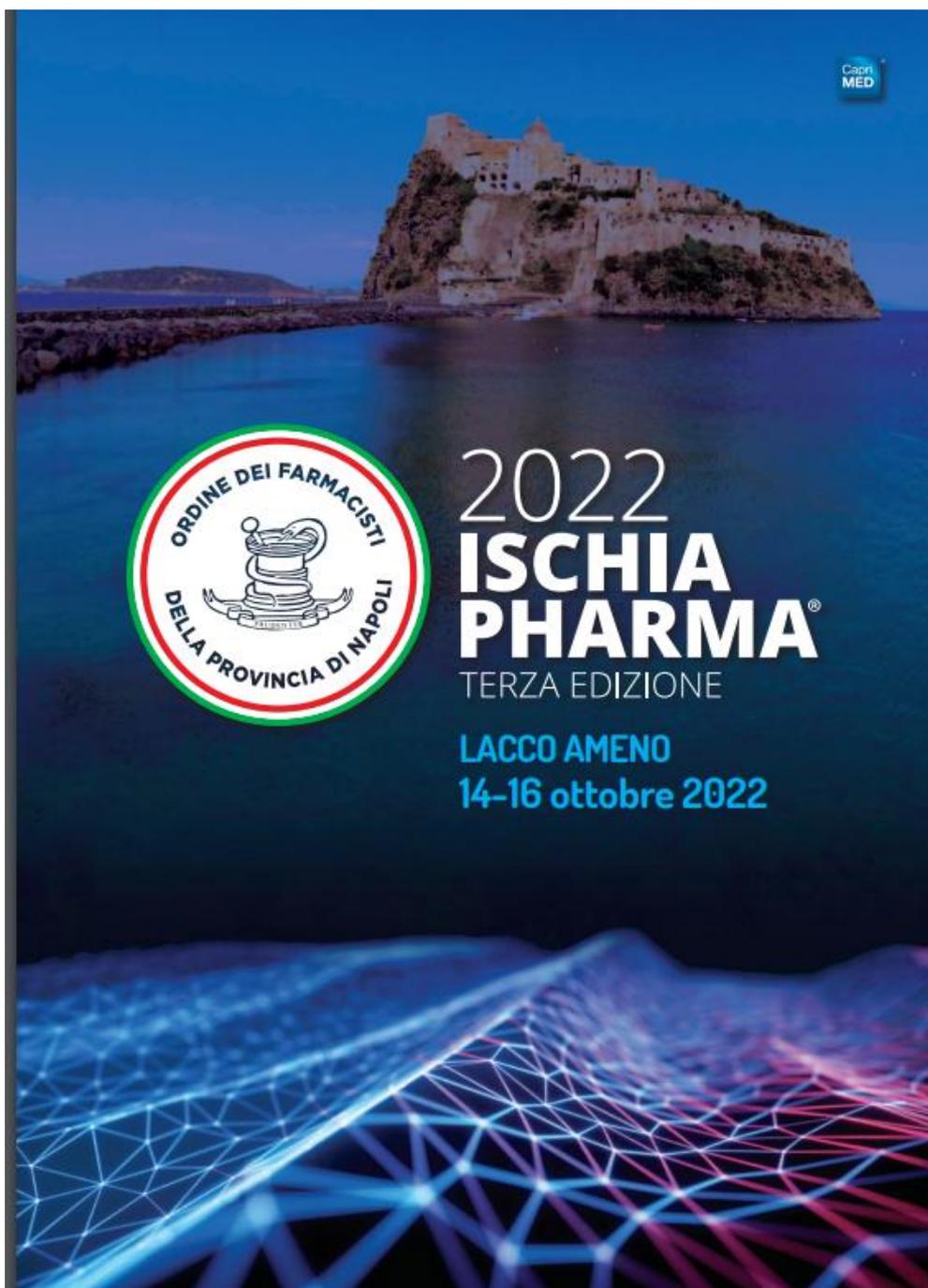
Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli
LA BACHECA



CONVEGNO ISCHIA PHARMA 2022, Ischia 14 – 16 Ottobre

L'Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli ha organizzato il Congresso "ISCHIA PHARMA 2022 – Terza Edizione"

l'Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli ha organizzato il Congresso "ISCHIA PHARMA 2022 – III° Edizione" che si terrà a Ischia – Località Lacco Ameno dal 14 al 16 Ottobre 2022 presso la sede *Hotel Reginella e San Montano*.



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
Aversa	FT	farmaciaeddadiana@virgilio.it	05 Luglio
Napoli	PT	farmaciasangerardo@libero.it	05 Luglio
Napoli - Vomero	Assunzione	roberto.pignatiello@farmaciameo.com	30 Giugno
Mugnano	Assunzione	377 452 3967	30 Giugno
Quarto	Assunzione	327 290 3946	30 Giugno
Napoli-Pianura	Assunzione	333 333 9826	30 Giugno
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	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

