



AVVISO

Ordine

1. Bachecca: annunci lavoro
2. Elezioni Federfarma Napoli

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. Gli amici e le coppie si scelgono “a naso”: il ruolo dell’odore corporeo
4. Come si riconosce l’ipertensione polmonare quali esami servono per la diagnosi?
5. Tonsille e adenoidi, rimozione necessaria? quasi mai.



Prevenzione e Salute

6. Mal di schiena senza una diagnosi: come si fa a capire qual è la causa?
7. I benefici degli asparagi.

GUACCI.
LA DISTRIBUZIONE FARMACEUTICA
AL SERVIZIO DELLE
FARMACIE INDIPENDENTI.

www.guacci.it

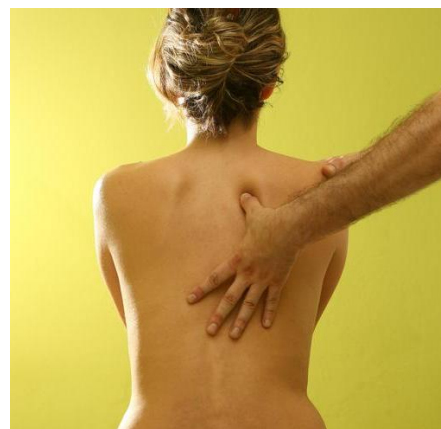
Proverbio di oggi.....

E' 'nu scoglio ca nun fa patelle

MAL di SCHIENA senza una Diagnosi: come si fa a capire qual è la CAUSA?

L'esordio prima dei 40 anni, il peggioramento con il riposo notturno e una prolungata rigidità al risveglio possono far sospettare una spondiloartrite

Ho 31 anni e soffro da tempo di mal di schiena. Al mattino mi sveglio spesso indolenzita. Ho fatto diversi esami ma tutto è nella norma e ora attendo l'esito di un test genetico. Potrei avere una malattia reumatica?



Il mal di schiena può essere difficile da definire dal punto di vista diagnostico e spesso il trattamento è sintomatico o di tipo fisiatrico. L'esordio prima dei 40 anni con andamento continuo, il peggioramento con il riposo notturno e una prolungata rigidità al risveglio possono far sospettare una **spondiloartrite**, malattia reumatologica che può colpire la colonna, oltre alle articolazioni periferiche. In alcuni casi la spondiloartrite ha una forma «non radiografica», ovvero senza segni di infiammazione delle sacroiliache o di altre parti della colonna alla radiografia. **La risposta ad antinfiammatori non steroidei può confermare il sospetto** e un test genetico per **HLA-B27** è indicato per la diagnosi. I geni HLA costituiscono la «targa di riconoscimento» delle cellule del sistema immunitario. Ognuno di noi ha **due geni HLA** (uno derivato dalla madre e uno dal padre) e alcuni alleli di questi geni, caratterizzati da una lettera e un numero, possono aumentare il rischio di determinate malattie.

HLA-B27 è positivo in oltre il 90% di chi soffre di una spondiloartrite ma è anche presente nell'8-10% della popolazione italiana e pertanto non è un test da utilizzare per screening in assenza di un sospetto clinico. (*Salute, Corriere*)

PREVENZIONE E SALUTE**I BENEFICI degli ASPARAGI**

Gli asparagi sono una delle verdure più versatili e gustose, perfette per tante ricette facili e veloci.

**Gli asparagi: cosa sono?**

Asparago deriva da “*asparagus*”, che in latino significa “germoglio”, proprio per il loro apparire nei primi periodi primaverili.

Gli asparagi sono strettamente connessi ai reni, organi-filtro che, insieme al fegato, sono necessari per depurare e liberare l’organismo da scorie e ristagni in eccesso

L’**asparagina**, un aminoacido presente in gran quantità negli asparagi, è la sostanza che dà a questo alimento la caratteristica azione diuretica.

Gli asparagi sono anche ricchissimi di fibre solubili e insolubili, in grado di stimolare la digestione e la regolarità intestinale e rallentare l’assorbimento di grassi e zuccheri nel sangue.

Ancora, negli asparagi c’è il glutatione, un potente antiossidante che, oltre alla funzione antiage su pelle e corpo, svolge anche un’azione detossinante.

Asparagi: le proprietà nutrizionali

Una porzione di asparagi è un modo gustoso di inserire all’interno dell’organismo tantissimi **minerali e vitamine**. Nei fusti sono presenti **calcio, fosforo, potassio e magnesio**, regolatori dell’equilibrio idrico, indispensabili per smaltire le tossine, regolare il metabolismo, proteggere le ossa e migliorare anche l’attività della mente.

Anche la vitamina **A**, la **B6** e la **C** sono presenti in gran quantità.

Inoltre, abbiamo l’**acido folico**, utile per la sintesi di emoglobina e per il corretto equilibrio e funzionamento del sistema nervoso e la **quercetina**. In più gli asparagi sono fonte di *triptofano*, precursore della *serotonina*, nota come ormone della felicità, che aiuta a migliorare l’umore nei momenti di stress.

Asparagi: attenzione alla cottura

La cottura degli asparagi è un passaggio delicato, perché vitamine e minerali potrebbero disperdersi al calore o a contatto con i liquidi, e il sapore dell’ortaggio diventare inconsistente.

Che sia in acqua o al vapore, l’asparago deve essere cotto per pochissimo tempo.

Vellutata agli asparagi

Come fare una **vellutata agli asparagi**? Dopo aver lavato e pulito gli asparagi della parte bianca più dura, cuocerli in un brodo vegetale al quale aggiungere una patata. Dopodiché, frullare il tutto in modo da ottenere una vellutata omogenea e densa.

Impreziosire il piatto con un cucchiaino di fiocchi d’avena o un paio di gallette di farro spezzettate, qualche scaglia di grana e una manciata di semi oleosi misti.

Insalata di asparagi e fragole

Per fare l’**insalata di asparagi e fragole**, pulire gli asparagi e privarli della parte più dura del gambo.

Scottarli in acqua bollente per 5 minuti, poi scolarli e farli raffreddare in acqua fredda in modo da preservarne la croccantezza.

Dopodiché, mettere gli asparagi in una ciotola per insalate con misticanza, rucola, fragole a pezzettini e carote a julienne.

Per concludere, condire con olio, succo di limone, aceto di mele e pepe nero in polvere.

Una porzione di questa insalata è consigliata come contorno a un secondo a base di pesce o carne bianca.

(*Salute, Humanitas*)

SCIENZA E SALUTE

Gli AMICI e le COPPIE si scelgono “a NASO”: il ruolo dell’ODORE CORPOREO

Una nuova ricerca fa luce su una dinamica inconscia che invece pilota le relazioni di coppia e tra amici nel mondo animale e umano. I «simili» si cercano e mostrano maggiore sintonia tra loro anche quando non si conoscono

Chi ha un cane sa bene che quando il suo ne incontra un altro **si annusano a vicenda** per capire se si tratta di un **amico o di un nemico**.

Fiutare il prossimo

Ma l’atto dell’annusarsi, celebrato all’ultimo San Remo da Achille Lauro nella sua canzone «Domenica» in cui paragona i cani che si annusano ai rituali di corteggiamento fra amanti, appartiene in realtà a molti altri mammiferi fra cui l’uomo, anche se nessuno di noi si accorge di **fiutare il prossimo**. La funzione di questo **annusarsi inconscio** era sconosciuta per l’uomo, ma uno studio pubblicato su *Science* ha rivelato che in esso affondano le radici per l’**empatia di coppia**, sia per marito e moglie o per i fidanzati, sia per le coppie di amici di ambo i sessi, sia per le cosiddette coppie ship di cui è ormai pieno il web.

La parola *ship* di queste coppie deriva dall’inglese relationship.

Simile cerca il suo simile

Secondo lo studio israeliano il formarsi di qualsiasi coppia deriva dal fatto che gli esseri umani cercano amici simili a loro e li riconosceranno a fiuto in base alla somiglianza del loro odore corporeo e ciò a sua volta, promuoverebbe l’amicizia fra i due.

I ricercatori hanno reclutato coppie di amici dello stesso sesso senza alcun legame sentimentale e hanno raccolto il loro odore corporeo tramite un naso elettronico che è stato confrontato con le impressioni olfattive di alcuni annusatori umani. Le valutazioni convergevano indicando che **gli amici hanno un odore più simile tra loro** rispetto a soggetti di coppie casuali.

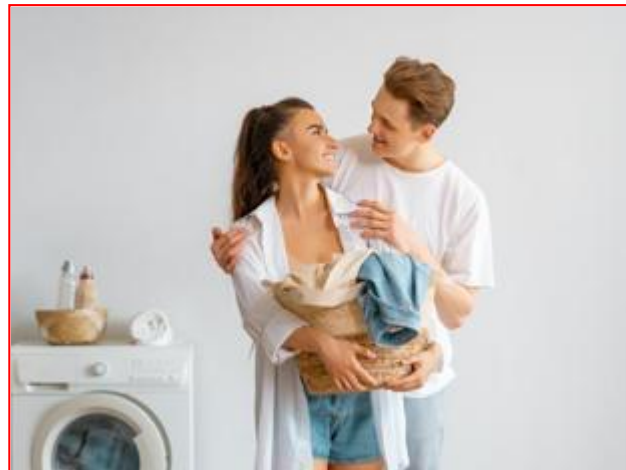
La prova dello specchio

Per un’ulteriore verifica sono state scelte a caso coppie di soggetti che non si conoscevano che sono stati sottoposti alla cosiddetta prova dello specchio in cui i due stavano uno di fronte all’altro a una distanza di 50 cm, rimanendo cioè abbastanza vicini da essere esposti agli odori corporei dell’altro.

Non era permesso parlarsi, ma per 2 minuti dovevano rispecchiare i movimenti di una mano dell’altro. Anche a questi soggetti è stato prima registrato l’odore corporeo tramite il naso elettronico confrontato con l’olfatto di annusatori umani. È risultato che le coppie con un odore più simile totalizzavano performance migliori **come se entrassero in maggiore sintonia** fra loro. Alla luce di questi risultati gli autori concludono che una valutazione tramite naso elettronico può prevedere **il livello di empatia sociale fra due individui** e ci sarebbe da chiedersi se inserire questo esame nel counselling psicologico prematrimoniale evitando così tante separazioni e divorzi...

Profumi: Un’ultima annotazione sull’uso, talora eccessivo, dei profumi che possono alterare la segnalazione chimica dell’odore corporeo modellata dall’evoluzione per ottimizzare le interazioni sociali umane, dall’attaccamento madre-figlio alla scelta del compagno o della compagna. In molte culture, dice Craig, gli individui manipolano il loro odore con fragranze che possono influenzare in modo significativo i loro incontri sociali e, se ciò è socialmente positivo, può non esserlo dal punto di vista evolutivo.

(Salute, Corriere)



SCIENZA E SALUTE

Come si riconosce l'IPERTENSIONE POLMONARE quali Esami servono per la DIAGNOSI?

Le cause sono tante: esistono forme idiopatiche (di cui non si conosce la causa), forme secondarie a embolie polmonari recidivanti croniche e forme secondarie a patologie polmonari come bronchite cronica ostruttiva, enfisema, fibrosi

Da tempo mia madre soffre di difficoltà a respirare, stanchezza, cianosi (pelle e mucose di colore bluastrò) e gambe pesanti. Ha eseguito un ecocardiogramma che non ha rilevato problemi cardiaci, ma il valore del PAPs (pressione sistolica in arteria polmonare) è 38 mmHg e i medici sospettano la presenza di ipertensione polmonare. Se fosse davvero così, la situazione sarebbe grave? Cosa dobbiamo aspettarci? Vorrei anche sapere quali altri esami potrebbe fare la mamma per arrivare a una conferma definitiva della diagnosi, che per ora è solo ipotizzata.

Per ipertensione arteriosa polmonare si intende **un aumento della pressione a carico dei vasi arteriosi polmonari**, che normalmente funzionano a bassa pressione. La presenza di ipertensione polmonare deve essere confermata dall'esame di riferimento che è il **cateterismo cardiaco destro**. Si inizia a parlare di ipertensione polmonare quando la pressione polmonare media (valutata appunto con il cateterismo cardiaco destro) **supera i 20-25 mmHg**. Questa condizione sottopone il ventricolo destro (deputato a pompare sangue verso i polmoni a bassa pressione) a un sovraccarico di pressione che può condurlo all'insufficienza contrattile e allo scompenso.



Le cause e i sintomi: Le cause di ipertensione polmonare sono tante: esistono **forme idiopatiche** (di cui non si conosce la causa), forme secondarie a **embolie polmonari** recidivanti croniche e forme secondarie a patologie polmonari croniche che condizionano bassi valori di saturazione in modo costante, come la **bronchite cronica ostruttiva (BpcO)**, l'**enfisema polmonare**, la **fibrosi polmonare idiopatica (Ipf)** e altre forme di interstiziopatia fibrosante, patologie sistemiche come la sarcoidosi polmonare e forme autoimmuni (*principalmente la sclerodermia e il lupus eritematoso sistemico*), patologie croniche del fegato con ipertensione portale, infezione da Hiv.

Anche alcuni farmaci possono determinare ipertensione polmonare (*anoressizzanti, inibitori del reuptake della serotonina*) e alcune sostanze stimolanti (**cocaina, anfetamine**).

I sintomi dell'ipertensione polmonare sono aspecifici e comuni a molte altre patologie cardio-vascolari e polmonari: **manca di respiro sotto sforzo e anche a riposo**, astenia, senso di peso retro sternale, ortopnea (difficoltà respiratoria da sdraiati) ed edemi declivi (nelle parti basse del corpo);

nelle fasi avanzate anche episodi di sincope (perdita temporanea di coscienza), che sono indice di gravità della malattia.

Terapie efficaci: L'**ecocardiogramma** rappresenta l'esame di screening per la diagnosi ma poi vi è tutta una serie di accertamenti che devono essere eseguiti per accertare la causa specifica (esami ematici con *autoimmunità e D-dimero, emogasanalisi, spirometria globale + diffusione del Co, test del cammino, Tac del torace con mezzo di contrasto*). Il **cateterismo cardiaco destro permette di confermare o meno la presenza di ipertensione polmonare** mediante la misurazione diretta della pressione a livello polmonare.

È importante fare una diagnosi precoce; a seconda della causa cambia il trattamento ma oggi, in molti casi, **sono disponibili diverse terapie molto efficaci.** (*Salute, Corriere*)

SCIENZA E SALUTE

TONSILLE e ADENOIDI, Rimozione Necessaria ? Quasi mai

Analisi condotta dall'Università di Birmingham sulle cartelle cliniche di 1,6 milioni bambini nel Regno Unito tra il 2005 e il 2016. Sette interventi di tonsillectomia su 8 non necessari

Tonsille e adenoidi: operare o non operare?

Spesso il ricorso al trattamento chirurgico di rimozione non è necessario ma, al contrario, con la **tonsillectomia** si priva il bambino di un tessuto linfatico che svolge una funzione immunitaria e difende il tratto respiratorio e digestivo da infezioni dovute ad agenti esterni.

Secondo uno studio apparso sulla rivista *British Journal of General Practice*,

❖ **ben 7 interventi di tonsillectomia su 8 non sono necessari.**

Le linee guida. Quando è necessario procedere alla rimozione chirurgica?

«Secondo le linee guida, è candidabile all'intervento chi soffre di **tonsilliti acute gravi ricorrenti**,

- *più di sette documentate in un anno,*
- *oppure cinque in due anni consecutivi*
- *o tre episodi in tre anni consecutivi.*

Si interviene, invece, subito in presenza di complicanze come Ascessi Tonsillari».

Il primario ricorda che il numero di interventi si abbatterebbe notevolmente se si intervenisse solo seguendo le linee guida; ma spesso la chirurgia sembra la soluzione più rapida e definitiva.

INTERVENIRE SOLO SE NECESSARIO

Secondo uno studio pubblicato su *Jama Otolaryngology Head Neck Surgery*, condotto su un milione e duecentomila bambini danesi nati tra il 1979 e il 1999,

❖ *la rimozione da bambini di tonsille e adenoidi comporta, da adulti, un rischio più alto di infezioni e malattie respiratorie.*

«Una volta tolte, tonsille e adenoidi non svolgono più la loro funzione e, comunque, la rimozione è un intervento chirurgico e come tale **non esente da rischi**».

«Prima di intervenire, dobbiamo sempre valutare il costo-beneficio. Il bravo chirurgo è colui che sa “come”, “quando” ma soprattutto “quando non” operare».

QUALITÀ DEL SONNO

Pensiamo alle adenoidi, tessuto linfatico nella faringe, il cui ingrossamento è frequente nei bambini: il problema che esse causano è prevalentemente di tipo ostruttivo.

I genitori lamentano difficoltà respiratorie nel bambino ma, se una volta si toglievano tonsille e adenoidi abbastanza facilmente, oggi prima di intervenire bisogna valutare l'esistenza di un problema, verificare che non si risolva spontaneamente e neppure con i farmaci e bisogna misurarlo oggettivamente.

«Per quanto riguarda i disturbi nel sonno, al Meyer abbiamo un team multidisciplinare ed eseguiamo su tutti i pazienti la pulsossimetria, un facile esame che è ormai entrato nella routine clinica e ci permette di individuare eventuali apnee nel sonno, stabilirne la gravità e decidere quindi il da farsi» dice Franco Trabalzini che invita i colleghi medici tutti, otorinolaringoiatri, chirurghi e pediatri, a parlare con i genitori e a spiegare loro quando non serve operare, rassicurandoli sul fatto che in età prescolare certi disturbi, come le infezioni alla gola, sono frequenti e non richiedono la chirurgia. (*Salute, Humanitas*)



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*.

Capri MED

2022
ISCHIA PHARMA®
TERZA EDIZIONE
LACCO AMENO
14-16 ottobre 2022

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

