Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

farma DAY

Il notiziario in tempo reale per il farmacista a cura del Prof. Vincenzo Santagada

FONDAZIONE Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli - ETS

Anno XI – Numero 2297 Lunedì 12 Luglio 2022 – S. Fortunato Martire

AVVISO

Ordine

1. Bacheca: annunci lavoro
2. IschiaPharma 2022

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. Il Colpo di Fulmine Non Esiste: Innamorarsi è un percorso a Tappe (e lo dice la scienza)

novità

Prevenzione e Salute

4. Diverticolite, niente alcolici e bevande gassate
5. Caldo e cardiopatie: i nuovi rischi della "nuova" estate.

Proverbio di oggi……

Trasì 'e sicco e metterse 'e chiatto

DIVERTICOLITE, niente ALCOLICI e BEVANDE GASSATE

Quando i diverticoli, non solo si sono formati, ma si sono anche infiammati, si è colpiti da ***diverticolite****.*

Il trattamento di questo disturbo del tratto gastrointestinale prevede nei casi non gravi l'adesione a una dieta particolare, oltre che la terapia farmacologica.

Ma con i **diverticoli infiammati** cosa è più indicato bere e cosa, invece, è meglio non ingerire?

I diverticoli sono delle piccole "**tasche**" che possono formarsi lungo le pareti del colon, in particolare nella parte sinistra. La loro formazione, che prende il nome di diverticolosi è comune dopo i 40 anni.

Se si avvertono sintomi come **dolori addominali** o costipazione ecco che la diverticolosi si sta trasformando in **malattia diverticolare** mentre la comparsa di altri sintomi, la febbre o nausea e vomito, segnala l'infiammazione in corso.

La dieta: Per il trattamento di casi non complicati di diverticolite si dovrà aderire a una dieta adeguata: «Se c'è già un'infiammazione in atto, comprovata sia dall'esame clinico che di laboratorio, la prima cosa da suggerire al paziente, in termini di dieta, è **l'eliminazione delle scorie**, ovvero *frutta, cereali, verdure*, per almeno una settimana».

«Importante è idratarsi adeguatamente, soprattutto durante la stagione calda, quando i diverticoli si fanno maggiormente sentire.

Ovviamente vanno eliminati anche sughi e intingoli e cibi elaborati e fritti. Praticamente una **dieta leggera** ed in bianco».

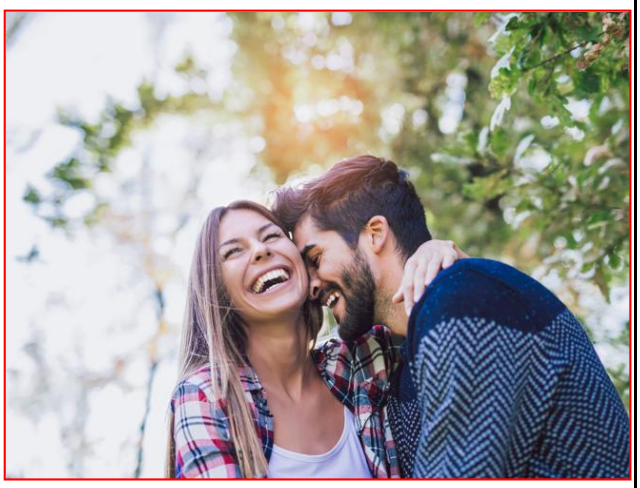
Tra i liquidi è ammessa solo l'acqua:«Se c'è un'infiammazione dei diverticoli, è meglio bere solamente acqua naturale ed evitare **alcolici** e bevande gassate e/o zuccherate. L'olio per condire è concesso». *(Humanitas)*

GUACCI SPA Distribuzione Farmaceutica dal 1946 Dove la **storia** diventa **futuro** AL **TUO** FIANCO OGNI GIORNO DI PIÙ.

SCIENZA E SALUTE

Il COLPO di FULMINE Non Esiste: Innamorarsi è un percorso a Tappe (e lo dice la scienza)

Con un algoritmo è stato studiato lo sviluppo delle relazioni amorose che si è dimostrato graduale. Eccessiva ansia e bassa autostima possono rallentare il cammino di formazione della coppia



Nel suo libro La Nausea, il celebre filosofo-scrittore francese **Jean Paul Sartre** scriveva: «*Mettersi ad amare qualcuno è un'impresa: devi avere un'energia, una generosità, un accecamento… C'è un momento, all'inizio, in cui devi saltare un precipizio e, se si riflette, non lo si fa*». Ora, 84 anni dopo, uno studio appena pubblicato sull'*European Journal of Personality* da un gruppo di ricercatori americani, canadesi e inglesi gli dà ragione **analizzando i rapporti amorosi tramite un algoritmo** computerizzato che per la prima volta h**a seguito tutto lo sviluppo delle relazioni amorose** fin da prima che si concretizzino, a dopo che la coppia si è formata.

Variabile Multifasica

Un investimento affettivo impegnativo –dicono i ricercatori- è una variabile continua che va da livelli molto bassi (ad es., *incontrarsi solo per un caffè*) a molto alti (*avere figli e andare a vivere insieme*).

Creare una relazione ufficiale è un passo importante di un processo multifasico per la creazione di un partenariato a lungo termine, stabile e felice, e per comprenderlo occorre valutare soprattutto i tratti del percorso della relazione che precedono la formazione della coppia.

Coppia Modello

Sartre ha conosciuto la futura moglie Simone de Beauvoir a soli 24 anni legandosi poi a lei per tutta la vita, cioè fino al 1980 quando morì a 74 anni.

Lei se ne andò 78enne 6 anni dopo, ma secondo lo studio dei ricercatori diretti da Paul Eastwick il loro **non fu un colpo di fulmine**, semplicemente perché nemmeno quei due coniugi modello possono essere sfuggiti alla regola secondo cui **l'amore a prima vista non esiste**.

Un risultato che Dante Alighieri forse commenterebbe dicendo:

- ***«Non può comprender la passion chi non l'ha provata… ».***

Questo è comunque quanto emerge dallo studio. In genere, le persone riferiscono di aver conosciuto i loro partner come amici o conoscenti, spesso frequentandoli per settimane o mesi, prima che la loro relazione si concretizzasse ed è proprio durante questo periodo che l'interesse romantico dei due sale o scende diventando la bussola che indica quali relazioni possono maturare e quali rimarranno invece in un limbo perpetuo come le passanti della canzone di Fabrizio De Andrè .

Machine Learning

I ricercatori hanno valutato 208 single di ambo i sessi che hanno avuto oltre 7mila appuntamenti galanti nell'arco di 7 mesi.

È stato usato un particolare algoritmo di **machine learning** chiamato random forest in grado di analizzare i cosiddetti big data, cioè la massa enorme di informazioni come le differenze individuali di ognuno di loro rispetto al comune obiettivo della conquista amorosa, ricavandone una valutazione teorica di compatibilità che indicava quali soggetti potevano avere un maggior interesse romantico per alcuni tipi di partner. Sono emerse **molte variabili in grado di influenzare lo sbocciare del rapporto** fra cui l'orientamento socio-sessuale, l'attrazione reciproca, la percezione degli attributi positivi del partner (ad es: *attraente, eccitante*, ecc.), le caratteristiche di attaccamento (ad es: *la ricerca di prossimità fra loro*) e l'interesse percepito da lui/lei.

Processo a Tappe

La formazione della coppia attraversa un **graduale processo di costruzione dell'intimità** con la rivelazione di sé all'altro che inizia già prima che la relazione si concretizzi in appuntamenti e q**uesto processo può essere rallentato** da fattori come le **vulnerabilità** associate a una **bassa autostima** o a una **eccessiva ansia di attaccamento** che, come diceva Sartre, può far diffidare non solo dell'avvio di una nuova relazione, ma anche dell'opportunità di approfondirne una già iniziata. Mark Luke Knapp dell'Universtà del Texas, neuropsicologo noto a livello internazionale per aver definito le basi della comunicazione non verbale nelle relazioni fra potenziali partner, ha indicato da tempo che entrambi i partner attraversano fasi crescenti di auto-rivelazione e di interdipendenza e due di queste fasi, la rivelazione di sé e le manifestazioni di affetto, si verificano dopo un'iniziale interazione, ma sempre prima che la coppia si sia formata.

Facebook

Dopo trent'anni dalla loro formulazione le sue teorie sono state applicate dai ricercatori della Columbia University diretti da Jasse Fox in uno studio pubblicato sul *Journal of Social and Personal Relationships* secondo cui i social e Facebook rappresentano soprattutto per i giovani uno dei principali mezzi per ridurre l'incertezza delle fasi iniziali della formazione di una relazione definite da Knapp: iniziare, sperimentare, intensificare, integrare e legarsi. In genere, quando la relazione è considerata stabile c'è una discussione online sul diventare o meno FBO, stimolata soprattutto dalle donne:

FBO significa "**ufficiale su Facebook".** cioè che una relazione viene ufficialmente dichiarata sulla piattaforma di Facebook . Rendere pubblico lo stato della relazione sui social è un passo importante per ufficializzarla e ha implicazioni importanti per la proclamazione pubblica del proprio stato relazionale, proprio come descritto nel modello di Knapp.

Tempo al tempo

In questi anni molti sono stati gli studi che hanno esaminato questi aspetti: uno degli ultimi è il modello ReCAST acronimo di Relationship Coordination and Strategic Timing, cioè modello per il coordinamento e la tempistica delle relazioni, elaborato nel 2018 dallo stesso Paul Eastwick principale autore dello studio da cui siamo partiti e che indica come **i potenziali partner cerchino di valutare la loro compatibilità nelle fasi iniziali della relazione**, un processo che richiede tempo prima che i due accertino se la loro relazione offre un potenziale a breve o a lungo termine (cioè solo sessuale o sessuale e di attaccamento), oppure se non abbia invece nessuna potenzialità di crescita. È questo lasso di tempo che decide se le relazioni possono davvero svilupparsi o non nascere mai.

(*Salute, Corriere*)

PREVENZIONE E SALUTE

CALDO e CARDIOPATIE: i nuovi RISCHI della "Nuova" Estate

Come affrontare il caldo record con problemi cardiovascolari? Un decalogo degli esperti

Caldo, viaggi, attività fisica e viaggi da gestire: l'**estate** richiede qualche cautela, soprattutto per i **cardiopatici**. "Un'estate al mare, voglia di mollare" potrebbe essere la variazione di una canzone famosa perché l'estate è sempre stata il tempo della spensieratezza, del lasciarsi andare alla piacevolezza del caldo. **Ma è ancora così?** Con le variazioni climatiche incombenti, sta passando da stagione scacciapensieri a stagione di cui preoccuparsi. Il caldo continua a segnare record su record, ma il nostro organismo per adattarsi ai gradi cui eravamo abituati ci ha messo decine di migliaia di anni, ha ricordato il prof. Massimo Volpe, presidente della Siprec, Società italiana per la Prevenzione cardiovascolare.

LE ESTATI DEL CAMBIAMENTO CLIMATICO

Non potendo contare sui tempi lunghi dell'evoluzione, dobbiamo ricorrere a **nuovi e sani comportament**i per affrontare gli sbalzi di temperature ed umidità che ci presentano le nuove "ombre" della bella stagione.
Sempre il prof. Volpe fa presente che «rispetto ai passati decenni è aumentata la forza dei raggi ultravioletti, sono cresciuti il caldo e l'umidità e questi fenomeni possono avere effetti molto nocivi sul nostro organismo, a partire dall'ambito cardiovascolare, sia per chi assume farmaci specifici sia per chi non ne assume».

IL DECALOGO PER I CARDIOPATICI

Per aiutarci a entrare in sintonia con le nuove condizioni estive. al mare, in montagna, ma anche in città e campagna, la **Siprec** ha messo a punto una sorta di **decalogo delle norme fondamentali** cui attenerci per restare in salute. Particolare attenzione a queste direttive dovrebbero prestare le persone che hanno problemi cardiovascolari:

- ✓ *se si stanno curando con medicine apposite, potrebbero trovarsi nella condizione di dover cambiare il dosaggio (sempre consultando il medico che le ha prescritte).*

1. Punto di partenza: **il caldo dilata le arterie** (vasodilatazione) e da qui discendono vari fattori. La pressione sanguigna **si riduce** perché il sangue, diciamo, ha più spazio dove passare e così non fa o fa meno pressione" sulle pareti delle arterie. A questo si aggiunge l'effetto della sudorazione che porta alla perdita di liquidi e di elettroliti. Per essere chiari, gli elettroliti (al singolare elettrolita) si acquisiscono con l'alimentazione e generalmente vengono indicati come sali minerali. In realtà gli elettroliti sono importanti poiché tramite la loro carica elettrica permettono di: mandare impulsi nell'organismo per facilitare l'assorbimento delle sostanze nutritive e l'eliminazione dei prodotti di scarto. Assicurano l'equilibrio osmotico. Il **calo della pressione** può causare improvvisi "fenomeni ipotensivi" quali forte debolezza, stati lipotimici quando non, in qualche caso, vere e proprie sincopi. Spieghiamo: la lipotimia, anche detta pre-sincope, è una condizione caratterizzata da una sensazione di imminente perdita di coscienza e di debolezza, tale da rendere difficile mantenersi in piedi e rischiare quindi una caduta al suolo; essa, tuttavia, non è sempre seguita dalla perdita di coscienza vera e propria (sincope). I comportamenti per prevenire queste situazioni consistono nel bere molto e frequentemente, nel cercare di **non esporsi troppo al caldo**, soprattutto al mare dove il passaggio rapido dal calore della spiaggia all'immersione in acqua può provocare un rapido viraggio dalla vasodilatazione alla vasocostrizione determinando conseguenze pericolose sia nei pazienti cardiopatici sia in quelli sani. La stessa prudenza deve farci astenere dal passare repentinamente dal caldo ad ambienti con aria condizionata da freezer.

2. Lo **sport** fa sempre bene, si dice. Non in spiaggia a mezzogiorno, per esempio.
   Ridurre le attività fisiche **solite se sono intense**, dosandole in base alle condizioni climatiche del momento. Analogamente si deve avere prudenza nel salire in montagna nelle ore più calde.
3. **Covid è ancora tra noi** per cui ci sono anche le mascherine. Tuttora raccomandate in ambienti chiusi e affollati. Ma col tanto caldo e il tanto sudare la benda in faccia può accentuare problemi di respirazione ed esporre in particolare le persone cardiopatiche a crisi respiratorie o lipotimie a causa di un ridotto apporto di sangue ossigenato al cervello, dal calo della pressione e dell'ossigenazione scarsa in ambienti umidi e affollati.
   Allora si è esentati dall'uso della mascherina? No, rispondono implacabili i medici, si deve piuttosto essere consapevoli delle proprie limitazioni per cui fare attenzione agli sforzi richiesti dal salire le scale, dallo stare a lungo in piedi e così via. E' sempre questione di adattare i nostri comportamenti, tenere un corretto stile di vita personale.
4. Ed eccoci ai **FARMACI**:
   n.1 Se cambiano le condizioni esterne, non sempre possono restare immutabili le medicine.
   Quanti hanno la pressione alta e prendono farmaci anti-ipertensivi possono dover abbassare il dosaggio se la pressione è calata per il caldo o addirittura sospenderla per un certo tempo se è troppo bassa.
   Ma guai al fai-da-te: queste manovre vanno concordate con il medico curante.
   Se questi è in ferie e irraggiungibile, consultare un medico sul posto. In ogni caso misurate la pressione più di frequente del solito.
5. Ora i farmaci:
   n. 2. Ci sono persone in cura con **diuretici**. Poiché già con la sudorazione si perdono liquidi e sali, nei pazienti con **ipertensione** e **scompenso cardiaco** si rischia di incorrere in disidratazione e perdita di elettroliti. E' opportuno, allora, rimodulare la terapia con i diuretici sempre d'accordo col medico.
6. Fondamentale per un'**alimentazione sana ed equilibrata**, a prescindere dalle terapie che si seguono, è assumere adeguate quantità di elettroliti. Occorre dare spazio in tavola a frutta e verdura che contengano potassio, calcio, magnesio.
7. Suggerimenti per la **montagna**. Nelle persone cardiopatiche l'altitudine provoca una riduzione dell'ossigenazione del sangue, Le precauzioni impongono innanzitutto di non superare i 1.000-1.200 metri. Nel salire fare soste di qualche ora ogni 500-600 metri.
   Nei primi giorni evitare attività fisica per permettere al sistema circolatorio e al sistema emopoietico di adattarsi all'altitudine. Emopoietico significa creatore di sangue, dal greco *àima* sangue e *poiéo* faccio, creo. Il sistema emopoietico è composto dall'insieme degli organi che si occupano della produzione dei cosiddetti elementi cellulari del sangue: globuli rossi, globuli bianchi e piastrine.
   Tale produzione è assicurata durante lo sviluppo embrionale dalla milza, dal fegato e dal midollo osseo.
8. **L'alimentazione:** vale la regola generale che deve essere **leggera e "colorata"**, vale a dire con molta frutta e verdura, che consentono anche una digestione più veloce.
   Questo va a favore anche di una costante idratazione che può essere integrata con bevande con un contenuto più alto di ioni tipo spremute di arancia e succhi di frutta che permettono di avere, insieme, liquidi, carboidrati e potassio.
9. **Attenti a non partire senza l'adeguata scorta di farmaci o di prescrizioni mediche** e non lasciatevi distrarre dalle vacanze per abbandonare una rispettosa aderenza terapeutica.
   Pillole e gocce vanno prese sempre e all'ora giusta.
10. **Per le persone con cardiopatie** bisogna **evitare soggiorni in luoghi troppo isolati** e lontani dai presidi sanitari. (*Salute, Fondazione Veronesi*)

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

Per segnalare disponibilità di lavoro in Farmacia e/o Parafarmacia basta inviare messaggio whatsapp

Farmacia - Luogo	Tipologia lavoro	Contatto	Data Pubblicazione Annuncio
Napoli - Soccavo	FT	331 929 9602	07 Luglio
Arzano	FT	389 425 3645	07 Luglio
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