



AVVISO

Ordine

1. Bachecca: annunci lavoro
2. IschiaPharma 2022

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. Mangiando carote ci si abbronzano di più?
4. Calo del Desiderio negli Uomini: quali sono le Cause
5. Frutta e Verdura: cosa sono gli antociani e a cosa servono
6. la dipendenza dal sesso è simile a quella da stupefacenti.



Prevenzione e Salute

7. “Tumore prostata, non solo i pomodori (licopene) riducono il rischio”, vero o falso?

GUACCI.
LA DISTRIBUZIONE FARMACEUTICA
AL SERVIZIO DELLE
FARMACIE INDIPENDENTI.

Frosinone Nola Barletta

www.guacci.it

Proverbio di oggi.....

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

MANGIANDO CAROTE CI SI ABBRONZA DI PIÙ?

No, ma la pelle sta meglio.

Non esistono alimenti che “fanno abbronzare”, è vero invece che le vitamine e i minerali contenuti in alcuni cibi sono in grado di proteggere la pelle dai raggi del sole e di mantenerla idratata ed elastica.



L'abbronzatura infatti è una reazione difensiva del corpo:

quando ci si espone al sole, le cellule dello strato più profondo dell'epidermide producono melanina, un pigmento scuro che passa nelle cellule più superficiali e va a formare uno strato protettivo contro i raggi ultravioletti. In questo processo le carote non possono avere alcun ruolo.

I raggi ultravioletti però penetrano fino al derma e distruggono una parte del collagene e delle fibre elastiche, mentre le reazioni chimiche che portano alla **produzione di melanina** hanno come conseguenza **l'aumento di radicali liberi**, ossia molecole con un elettrone spaiato, molto reattive, che accelerano il processo di invecchiamento della pelle.

La struttura molecolare del **betacarotene** (contenuto in carote ma anche in prezzemolo, pomodori, spinaci, albicocche, meloni, prugne, mandarini e banane) è in grado di contrastare l'azione dei radicali liberi e di proteggere le cellule della cute: quindi mangiare carote **non aiuta ad abbronzarsi ma è fondamentale per mantenere la pelle sana.**

E LE CAROTE VIOLA? Ancora meno efficaci sono le carote viola che sono **prive di betacarotene**. Le carote arancioni sono frutto di una selezione operata dagli agricoltori olandesi nei secoli XVI e XVII, in onore della dinastia regnante: gli Orange. Le varietà originarie, provenienti dall'Afghanistan, erano per lo più viola, ma ne esistevano anche di gialle, rosse o nere.

Alcuni agricoltori continuano a coltivarle anche perché sono ricche di sostanze antiossidanti. In Italia, esistono coltivazioni di carote viola in Puglia. (*Focus*)

SCIENZA E SALUTE

CALO del DESIDERIO negli UOMINI: quali sono le CAUSE?

Il calo del desiderio colpisce molti uomini e molte donne.

Resta però un argomento di cui è difficile parlare – la libido ha un ruolo importante nel concetto di virilità – e affrontare.

Eppure, dietro a un **basso desiderio sessuale**, potrebbe non esserci solo una causa legata a un problema di uno o entrambi i partner, ma potrebbe nascondersi una motivazione collegata a una patologia dell'apparato riproduttivo, che deve essere scovata, trattata e curata.

Calo del desiderio nell'uomo: le cause

La libido in molti uomini può cambiare nel corso della propria vita: è normale, e può succedere a tutti che l'interesse sessuale cresca o diminuisca.

Una bassa libido potrebbe essere causata da:

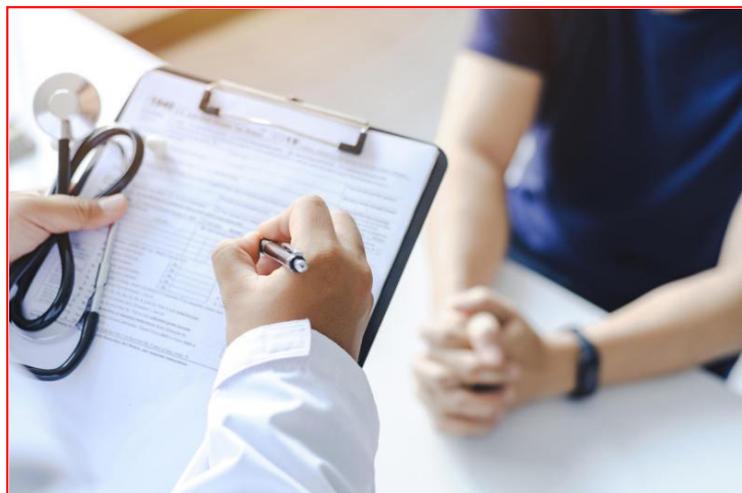
- **basso livello di testosterone.** Quando i livelli di testosterone scendono, il desiderio di avere rapporti sessuali può diminuire;
- **età.** Con l'invecchiamento il testosterone diminuisce fisiologicamente. Tuttavia, in alcuni casi può ridursi al di sotto della norma anche nei giovani e provocare una riduzione del desiderio sessuale. In questo senso è fondamentale indagarne le cause;
- **presenza di eventuali malattie croniche.** Le persone con alcune patologie, come *diabete, insufficienza renale, artrite, o cancro*, possono subire un calo della libido;
- **assunzione di alcuni farmaci.** Medicinali per la chemio o radioterapia, antidolorifici come la morfina, ormoni utilizzati per curare il cancro alla prostata, possono abbassare i livelli di testosterone;
- **problemi sessuali.** In caso di difficoltà di erezione, **ejaculazione precoce o ritardata**, è comune vivere l'atto sessuale con ansia e non con piacere;
- **depressione.** Le persone depresse possono sperimentare una ridotta o completa mancanza di interesse per le attività che una volta trovavano piacevoli, sesso compreso;
- **problematiche legate alla coppia;**
- **problemi di sonno.** Ci sono studi che dimostrano che chi soffre di apnee notturne ha anche livelli ridotti di testosterone.

Quando andare dall'andrologo?

Quando si ha un **basso livello di testosterone**, i testicoli non riescono più a produrre una quantità sufficiente di questi ormoni.

Il testosterone non è responsabile solo del desiderio sessuale, ma anche di diverse funzioni corporee come disturbi dell'ejaculazione, **disfunzione erettile**, problemi di fertilità, depressione, e influenza la composizione corporea e la salute delle ossa.

È quindi importante rivolgersi allo specialista in presenza di questi sintomi.



Calo del desiderio: cosa fare?

La prima cosa da fare quando si è di fronte a un calo di desiderio è rivolgersi allo specialista, che ne dovrà individuare la causa.

Per questo, il paziente verrà sottoposto a diversi accertamenti, tra i quali l'esame obiettivo per identificare la presenza di eventuali **anomalie anatomiche** – che possono essere collegate al calo del desiderio – e **patologie concomitanti** – verificando se la terapia in atto che potrebbe in qualche modo influenzare il problema.

Dopodiché, verranno prescritti **esami di laboratorio** come

- ❖ *profilo ormonale testosterone, prolattina,*
- ❖ *FSH, LH e ormoni tiroidei, profilo glucidico,*

e se necessario, **di tipo strumentale**, come

- ❖ *ecografia scrotale, apparato genito-urinario e/o tiroidea,*
- ❖ *RMN sella turcica.*

In caso il problema sia di origine psicogena, bisognerà sottoporre il paziente ad approccio psicologico e/o psichiatrico, sia individuale, sia di coppia, guidato da uno psicossessuologo.

Se invece dopo la prima valutazione si nota una causa organica o biologica con bassi valori del testosterone, dopo aver corretto eventuali terapie e lo stato metabolico del paziente – attraverso la riduzione di un'eventuale obesità, o il controllo il diabete, impostando attività fisica), in assenza di controindicazioni, verrà impostata una **terapia farmacologica ormonale** con modalità e formule adeguate.

(Salute, Humanitas)

PREVENZIONE E SALUTE

“TUMORE PROSTATA, non solo i POMODORI (LICOPENE) RIDUCONO il RISCHIO”, VERO O FALSO?

Quando si parla di tumore alla prostata, molti pensano che mangiare pomodori, grazie alla presenza di licopene, è da molti associato alla prevenzione del tumore alla prostata.

Alcuni però pensano anche che per ridurre il rischio di sviluppare tumore sia necessario seguire una **dieta sana** ed equilibrata, e non sia sufficiente solo aggiungere i pomodori alla propria **alimentazione**. Vero o falso?

: “Se da una parte più studi sostengono il ruolo protettivo del consumo di una maggior quantità di prodotti ricchi di **licopene**, cioè l'**antiossidante** presente non solo nei **pomodori**, ma anche nei **frutti rossi**, anguria e pompelmo, perché contribuisce a ridurre il rischio di



VERO

tumore alla prostata, tuttavia mangiare solo questi alimenti non è sufficiente al fine della prevenzione oncologica. – Infatti, la prevenzione del tumore prostatico privilegia un'alimentazione sana e bilanciata, come la Dieta mediterranea, che apporti i benefici delle vitamine del mondo vegetale e degli antiossidanti presenti in molti prodotti vegetali. Infatti è ormai ampiamente noto che uno stile di vita sano ovvero seguire abitudini di vita che includano fare attività fisica, ridurre o evitare il fumo di sigaretta e moderare il consumo di alcol, e una dieta bilanciata che preveda un ridotto consumo di alimenti raffinati e processati, ricchi di grassi saturi, zuccheri aggiunti, ma ricca di frutta e verdura, pesce e cereali integrali, sono consigli che aiutano a tenere sotto controllo i fattori di rischio oncologici sia per il tumore alla prostata sia, in generale, per le altre forme di tumore.” *(Salute, Humanitas)*

SCIENZA E SALUTE

FRUTTA e VERDURA: cosa sono gli ANTOCIANI e a Cosa Servono

Una delle raccomandazioni più comuni quando si tratta di mantenere una sana alimentazione è quella di mangiare alimenti che ricoprano lo spettro cromatico dell'arcobaleno.

Oltre alla raccomandazione di consumare 5 porzioni al giorno tra frutta e verdura, è importante variarne i **colori** che, infatti, indicano la presenza di alcune sostanze fondamentali per l'organismo:

❖ **rosso, verde, rosa, viola, blu, a ogni colore corrispondono determinate sostanze.**

Tra queste sostanze, ricordiamo gli antociani, che danno ad alcuni alimenti il colore blu, viola o rosso. Ma di cosa si tratta, esattamente?



Approfondiamo l'argomento con la dottoressa **Martina Francia**, nutrizionista in Humanitas Medical Care.

Cosa sono gli antociani?

Gli **antociani** sono un gruppo di pigmenti presenti in natura che, grazie alla presenza di un gruppo chimico sensibile al pH, donano i colori rosso, viola e blu.

Gli antociani fanno parte di una categoria più ampia di sostanze chimiche di origine vegetale chiamate **flavonoidi**, che abbondano in tutte le parti delle piante:

❖ *frutti, semi, germogli, fiori e foglie.*

I flavonoidi sono noti per le loro proprietà antiossidanti e la loro capacità di distruggere i radicali liberi, nocivi per la nostra salute; hanno inoltre un ruolo fondamentale nella riparazione dei danni cellulari.

Tra circa 6.000 flavonoidi conosciuti, ci sono sei tipi principali di antociani:

- *Cianidina;*
- *Delfinidina;*
- *Malvidina;*
- *Pelargonidina;*
- *Peonidina;*
- *Petunidina.*

Dove si trovano gli antociani?

Frutta, verdura e cereali con sfumature rosse, viola, blu o nere tendono a essere ricchi di antociani. In particolare, tra i frutti più ricchi di antociani ci sono le bacche, dalle bacche di sambuco, ai mirtilli, alle more, ai lamponi. Anche le fragole ne contengono in quantità da non trascurare.

Oltre alle bacche, gli antociani si trovano in altri frutti come prugne nere, arance rosse, mele rosse, ciliegie e melograno. Gli antociani sono responsabili inoltre della colorazione del vino rosso, essendo concentrati soprattutto nella buccia di uva rossa e uva nera.

Tra le verdure, indichiamo cavolo rosso, cipolle rosse, ravanelli rossi, cavolfiore viola, mais viola e la melanzana viola. Anche i fagioli neri contengono antociani.

Quali sono i benefici per la salute degli antociani?

Gli alimenti ricchi di antociani sono una parte importante di una dieta corretta. Inoltre, l'assunzione di antociani permette di fornire una serie di importanti benefici per la salute.

In particolare, gli antociani possono:

- *ridurre il rischio di incorrere in malattie cardiache. Gli antociani sono infatti in grado di abbassare la pressione sanguigna e la frequenza cardiaca;*
- migliorare la funzione cerebrale. Diversi studi hanno dimostrato come gli antociani siano in grado di migliorare il flusso sanguigno che andrà poi ad attivare le aree cerebrali che controllano la memoria, il linguaggio e l'attenzione;
- *stimolare la risposta del sistema immunitario contro i patogeni;*
- contrastare lo stress ossidativo e di conseguenza prevenire l'invecchiamento cellulare;
- *diminuire il rischio di cancro; infatti lo stress ossidativo prolungato causa infiammazione nelle cellule e nei tessuti, che è strettamente collegato al rischio di sviluppare tumori.*

Un accenno anche alla **salute di vene e capillari**: gli antociani sembrano proteggere contro la fragilità capillare, e sono di aiuto contro le conseguenze di una microcircolazione non ottimale (*vene varicose, cellulite, ritenzione idrica*).

Gli antociani usati come coloranti

Nell'industria alimentare gli antociani sono impiegati come additivi alimentari come colorante rosso antociano (indicato con la sigla E163), usato soprattutto in marmellate, yogurt e ghiaccioli. Per questo scopo vengono estratti dai prodotti di scarto della lavorazione vinicola (es. buccia dell'uva), da alcune bacche rosse o dal cavolo rosso.

Quanti antociani assumere ogni giorno?

Non c'è un vero e proprio quantitativo di antociani raccomandato, ma l'importante è non darsi al fai-da-te, ma rivolgersi a uno specialista che potrà creare, a seconda delle necessità, una dieta ad hoc, varia ed equilibrata, che contenga la giusta dose di antociani per il singolo.

Se necessari, sarà lo stesso specialista a prescrivere l'utilizzo di integratori di antociani.

(Salute, Humanitas)

La DIPENDENZA dal SESSO è simile a quella da STUPEFACENTI

Nel cervello dei pazienti il porno produce lo stesso effetto riscontrato in quello dei tossici alla vista della droga

I meccanismi cerebrali scatenati dalla dipendenza dal sesso sono analoghi a quelli che si attivano nelle tossicodipendenze.

In un paziente, la reazione a stimoli sessuali come quelli della pornografia può ricalcare quella di un tossicodipendente alla vista della droga.

Queste persone possono essere ossessionate dal sesso al punto da non poter fare a meno di pensarci e di desiderare di fare attività sessuale in ogni momento della giornata.



(Salute, Tgcom24)

Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli LA BACHECA



CAMPAGNA LOCANDINA INFORMATIVA per la PREVENZIONE della DISIDRATAZIONE

L'Ordine e la Fondazione in collaborazione con Federfarma ha predisposto una locandina informativa che riporta le raccomandazioni ed i consigli per prevenire la disidratazione



ORDINE
DEI FARMACISTI
DELLA PROVINCIA
DI NAPOLI
Presidente: Prof. Vincenzo Santagada



FONDAZIONE
Ordine dei Farmacisti
della Provincia di Napoli - ETS



Federfarma
Napoli
Associazione Sindacale dei Titolari
di Farmacia della Provincia di Napoli
Presidente: Dott. Riccardo Maria Iorio

ESTATE IN SALUTE: *il consiglio del* **Farmacista**

L'importanza dell'idratazione

Il caldo estremo è un fattore di rischio per la salute in quanto può determinare l'aggravarsi di condizioni patologiche preesistenti. L'impatto delle alte temperature e delle ondate di calore sulla salute dipende dalle condizioni preesistenti, dall'ambiente di vita, dal livello di esposizione e dalla capacità di adattamento a condizioni climatiche sfavorevoli.



Le locandine saranno distribuite nei prossimi giorni a tutte le farmacie di Napoli e provincia.

CONSIGLI PER UNA CORRETTA ESPOSIZIONE

Il passaggio climatico dalla stagione invernale a quella estiva, che spesso avviene in maniera rapida, causa spesso dei problemi per l'organismo. L'eccessiva esposizione ai raggi ultravioletti UV del sole, in assenza di adeguata protezione, è alquanto dannosa a livello oculare così come lo è per la pelle. La pelle del viso è molto delicata e pertanto richiede maggiore attenzione, rispetto a quella del corpo. Per abbronzarsi nel modo giusto è necessario curare la pelle del viso, **nutrendola dall'interno** e non solo superficialmente, con

- ❖ attività fisica: si eliminano specialmente nei periodi più freschi le tossine e si ossigena la pelle di tutto il corpo.
- ❖ **prodotti esfolianti che contengono acido ialuronico e collagene, che permettono di nutrire la pelle fino in profondità**
- ❖ eventuale uso di integratori alimentari;
- ❖ idratazione e corretta alimentazione per nutrire la pelle, sempre in tutte le stagioni.

Estate significa sole ed **esposizione diretta ai raggi UV**, da cui è essenziale

- ❖ proteggere gli occhi, in particolare quelli dei bambini che sono più fragili
- ❖ verificare presenza della **marcatura CE** sulla montatura
- ❖ limitare l'esposizione durante le ore centrali della giornata (dalle 10 alle 16): restare all'ombra indossando **sempre** gli occhiali da sole.

COSA DEVONO SAPERE I CONSUMATORI?

Per abbronzarsi al meglio e rendere l'abbronzatura uniforme è necessario preparare al meglio la pelle prima dell'esposizione al sole. È importante:

- ❖ Assumere eventuali integratori di betacarotene e vitamina A ed E (sempre in casi specifici e dietro consiglio del medico e del farmacista), **per stimolare la produzione di melanina.**
- ❖ Idratarsi bevendo sia la corretta quantità d'acqua e sia mangiando cibi freschi come frutta e verdura.
- ❖ Idratare lo strato superficiale della cute **durante l'esposizione al sole.**
- ❖ **Proteggere la pelle del corpo soprattutto in determinate zone come spalle, addome per evitare danni causati dal sole (bruciature, invecchiamento della pelle).** Si consiglia di applicare creme con protezione verso i raggi anti UVB su tutto il corpo.
- ❖ **Applicare** la crema solare **più volte al giorno.**
- ❖ Dopo l'esposizione **consentire alla pelle di recuperare.**

Se, nonostante queste precauzioni, la pelle di sera, si presenta accaldata ed arrossata, si può ricorrere ad una **crema ad azione lenitiva e riparatrice** o ad un **latte doposole** nutritivo e rinfrescante arricchito di estratti vegetali, come quelli di aloe, tè verde, malva e camomilla, che hanno un effetto calmante ed addolcente.

COME GESTIRE AL MEGLIO LE PATOLOGIE DA CALORE

Sono condizioni cliniche correlate all'esposizione a elevate temperature ambientali e a ondate di calore e comprendono:

PATOLOGIE DI CALORE	COSA FARE...
<p>CRAMPI DA CALORE Dolori muscolari causati dalla perdita di sali e liquidi corporei durante la sudorazione</p>	 <p>Utilizzare integratori salini ed in casi estremi si può essere reidratati con una soluzione fisiologica per via orale o endovenosa. È utile massaggiare i muscoli colpiti dal crampo per ridurre il dolore.</p>
<p>DERMATITE DA SUDORE È causata dalla macerazione cutanea indotta dalla eccessiva sudorazione e si presenta sotto forma di brufoli o vescicole. L'eruzione cutanea può comparire sul collo, sulla parte superiore del torace, nell'inguine, sotto il seno e nelle pieghe del gomito.</p>	 <p>L'area dell'eruzione cutanea deve essere mantenuta asciutta ed è sconsigliato l'utilizzo di unguenti fai da te. Verificare la presenza di eventuali micosi (chiedere consiglio al medico o al farmacista).</p>
<p>SQUILIBRI IDROMINERALI Conseguenti a profuse perdite idriche, in genere dovute a sudorazione e a iperventilazione, in assenza di adeguato reintegro di acqua. Si instaura un deficit sodico dovuto ad inadeguato ripristino del sodio perso con il sudore.</p>	 <p>Bere in abbondanza ed utilizzare integratori salini.</p>
<p>SINCOPE DOVUTA A CALORE Consegue ad una eccessiva vasodilatazione periferica, ipotensione ed insufficiente flusso sanguigno cerebrale. Si manifesta con una perdita di coscienza preceduta da pallore, stordimento e vertigini. Può presentarsi ipertermia fino a 39°C, ma senza abolizione della sudorazione né agitazione motoria.</p>	 <p>Trattamento medico</p>
<p>ESAURIMENTO O STRESS DA CALORE È caratterizzato da un esaurimento della capacità di adattamento del cuore e del sistema termoregolatorio, specie in soggetti non acclimatati sottoposti a sforzi fisici intensi.</p>	<p>Spostarsi in un luogo fresco e, se non è presente nausea, bere acqua fresca a piccoli sorsi, alleggerire l'abbigliamento e raffreddare con acqua fredda testa, collo, viso e arti.</p>
<p>COLPO DI CALORE Si verifica se lo stress da calore non è trattato tempestivamente, quando il centro di termoregolazione dell'organismo è gravemente compromesso dall'esposizione al caldo e la temperatura corporea sale a livelli critici superiori a 40°C.</p>	<p>Spostarsi in un'area fresca, rimuovere gli indumenti, bagnarsi con acqua fresca, o applicare asciugamani imbevuti d'acqua fresca su testa, collo, viso e arti. Far circolare l'aria per accelerare il raffreddamento.</p>

FARMACI CHE POSSONO FAVORIRE DISTURBI CAUSATI DAL CALDO

Alcuni farmaci, a causa del loro meccanismo di azione, possono interferire con il meccanismo della termoregolazione, alterare lo stato di idratazione o aggravare gli effetti delle alte temperature sulla salute. In casi estremi e solo su consiglio del medico curante può essere valutata la necessità di una rimodulazione della terapia.

INTERAZIONE CON LA RISPOSTA FISIOLÓGICA ALLE TEMPERATURE ELEVATE

- | | | |
|---|--|--------------------------|
| • Neurolettici (Fenotiazine) | • Antiepilettici (Barbiturici) | • Tireo-agonisti |
| • Antidepressivi
(A.triciclici, MAO-inibitori) | • Antiparkinsoniani
(Anticolinergici, Levodopa, Alcaloidi) | • Corticosteroidi |
| • Tranquillanti (Benzodiazepine) | • Antiemetici
(Fenotiazine, H1-Antistaminici) | • Anabolizzanti |
| • Psicoanalettici (Anfetamine) | • Simpatomimetici | • Ipilipemizzanti |
| • Ipnocici (Benzodiazepine) | • Simpatolitici (Beta-bloccanti) | |
| • Analgesici/Sedativi della tosse
(Oppioidi, Alcaloidi) | • Parasimpatomimetici (Alcaloidi) | |

FARMACI IL CUI EFFETTO INTERAGISCE CON LO STATO DI IDRATAZIONE DEL PAZIENTE

- | | |
|----------------------|------------------|
| • Glicosidi cardiaci | • Antiemorragici |
| • Litio | • Diuretici |
| • Alcaloidi | • Lassativi |
| • Antitrombotici | |

fonte AIFA



Volantino informativo a cura dell'Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

Sede dell'Ordine: Via Toledo, 156 - Napoli
Tel. 081 5510648 - Fax 081 5520961
www.ordinefarmacistinapoli.it
info@ordinefarmacistinapoli.it ordinefa@tin.it

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
Napoli	FT/PT	danilo.alfano@farmaciameo.com	27 Luglio
Casalnuovo	FT/PT	338 417 2176	27 Luglio
Somma Vesuviana	FT/PT	393 106 8364	27 Luglio
Grumo Nevano	FT/PT	320 646 0401	27 Luglio
Ercolano	FT/PT	333 139 8885	15 Luglio
Torre del Greco	FT	366 108 5904	15 Luglio
Portici	FT	366 108 5904	15 Luglio
Grumo Nevano	FT/PT	347 787 7919	15 Luglio
Napoli - Vomero	FT	direzione@farmaciaricciardiello.it	15 Luglio
Portici	PT	far.bellavista@gmail.com	15 Luglio
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