



AVVISO

Ordine

1. Bachecca: annunci lavoro
2. IschiaPharma 2022

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. Il Ruolo Chiave degli Ormoni contro il CANCRO: almeno un tumore su quattro dipende da squilibri
4. I Benefici dell'ananas



Prevenzione e Salute

5. Passeggiate e corsa, perché in estate si gonfiano le mani?
6. Un dolore al petto dietro allo sterno: l'ischemia c'è ma "non si vede"

GUACCI.
LA DISTRIBUZIONE FARMACEUTICA
AL SERVIZIO DELLE
FARMACIE INDIPENDENTI.

www.guacci.it

Proverbio di oggi.....

Ssì comm' 'a furchett dint' 'o bbor, nunn sierv' 'a nnient

PASSEGGIATE E CORSA, PERCHÉ IN ESTATE SI GONFIANO LE MANI?

*Non solo gambe e piedi. In estate, per via del caldo, in particolari situazioni possono **gonfiarsi** anche le **mani**. Perché succede?*

E cosa fare per evitare questo piccolo fastidio?

Una lunga **passeggiata** in città, al mare o un'escursione lungo i sentieri di montagna sono le cornici in cui il gonfiore delle mani può manifestarsi. Passo dopo passo, con le braccia lungo i fianchi, si potrebbe avvertire una sensazione di "pesantezza" alle mani e accorgersi, appunto, che palmo e dita sono un po' più gonfi del normale:



«La posizione delle braccia lungo il corpo e il movimento di oscillazione che accompagna la camminata – accentuano l'effetto della forza di gravità lungo il nostro arto e favoriscono un accumulo di liquidi alla mano».
«In genere – continua – bastano leggeri movimenti verso l'alto e di apertura e chiusura delle dita per sentire un netto miglioramento e far sparire quel fastidioso senso di "pesantezza"».

Contro il gonfiore rinfrescarsi le mani

Un altro momento in cui si potrà avere prova di questo fisiologico cambiamento alle estremità delle braccia è quando si fa attività fisica, ad esempio si cammina a passo svelto o si corre su un tapis roulant o si fa **jogging** quando fuori fa caldo. Il principio è lo stesso o con l'attività fisica cambia qualcosa?

«Il caldo accentua il disturbo perché si associa una vasodilatazione superiore alla norma, che pur essendo fisiologica, può dare come conseguenza **gonfiore**, edema, della dita o di tutta la mano». Anche in questo caso qualche piccolo accorgimento può scongiurare il gonfiore delle mani:

«Come nel caso precedente, **muovere le braccia verso l'alto, aprire e chiudere le dita** e **rinfrescare la mano con acqua fresca** aiuta a togliere i sintomi.

(Salute, Humanitas)

SCIENZA E SALUTE

Un DOLORE al PETTO dietro allo STERNO: l'ISCHEMIA c'è ma “non si vede”

L'Inoca è una condizione che comporta un ridotto afflusso di sangue al cuore non a causa di una malattia delle coronarie riconoscibile alla coronarografia, ma non per questo meno importante

Fino al **40%** dei pazienti sottoposti alla coronarografia o alla Tc delle coronarie nel sospetto di ischemia cardiaca, in genere a causa del tipico dolore toracico (*angina*),

- *non mostra una malattia coronarica visibile.*

Queste persone potrebbero però soffrire della cosiddetta Inoca, ovvero **ischemia** in assenza di malattia coronarica ostruttiva.

Le insidie dell'Inoca

«L'Inoca è un quadro clinico che è stato definito solo di recente e che si sta cercando comprendere meglio».

Quando si parla di ischemia cardiaca in genere ci si riferisce a una riduzione della quantità di sangue e, quindi di ossigeno, che arriva al cuore, dovuta a un restringimento di un'arteria coronarica.

«L'**Inoca** può dipendere da una disfunzione del microcircolo coronarico, da un vasospasmo (un restringimento temporaneo delle coronarie stesse) o da una somma di queste cause, a volte anche in presenza di malattia ostruttiva-».

Sia le alterazioni del microcircolo sia il vasospasmo non vengono però rilevati dalle indagini tradizionali, quali la coronarografia e al Tc delle coronarie, che hanno un potere di risoluzione tale da permettere di vedere solo i vasi più importanti. Non di meno non vanno sottovalutate».

Dai sintomi spia alla diagnosi

Il tipico campanello di allarme dell'Inoca, come per l'ischemia cardiaca classica, è il **dolore toracico**, la cosiddetta *angina*, ovvero un dolore che in genere inizia dietro allo sterno, non localizzato, che opprime come una morsa e spesso tende a irradiarsi al braccio sinistro.

Ed è proprio la presenza di questo sintomo che deve condurre a studiare il paziente.

«Nella maggior parte dei casi, ricorrendo alle indagini tradizionali (**coronarografia o Tc coronarica**), si trova in effetti un'ostruzione coronarica, in altri casi invece non vediamo nulla, ma questo non significa che dal punto di vista funzionale non sia presente comunque un'ischemia.

Per verificare questa ipotesi si può ricorrere ad altre indagini, a partire **dell'ecografia del cuore sotto stress** (fisico o indotto farmacologicamente) fino alla risonanza magnetica o all'Holter cardiaco».

Per riconoscere il paziente con Inoca bisogna però innanzitutto sospettare tale condizione e quindi avviare il paziente a un percorso specifico.

I provvedimenti

Riconoscere l'Inoca è importante per mettere in atto provvedimenti per controllare i sintomi e ridurre l'impatto negativo sul benessere e la qualità di vita dei pazienti affetti, per la maggior parte donne dopo la menopausa. «A seconda dei meccanismi alla base dell'Inoca, si possono mettere in atto terapie mirate -. Per es. farmaci come i **beta-bloccanti** e i **calcio-antagonisti** possono essere d'aiuto.

In alcuni tipi di *angina* può trovare impiego anche il nitrato. In tutti i casi è poi importante mantenere sotto controllo i fattori di rischio cardiovascolare, come *l'ipertensione, l'ipercolesterolemia e il diabete*, con interventi sia sullo stile di vita, a partire da alimentazione, attività fisica e fumo, sia con farmaci specifici».

(Salute, Corriere)



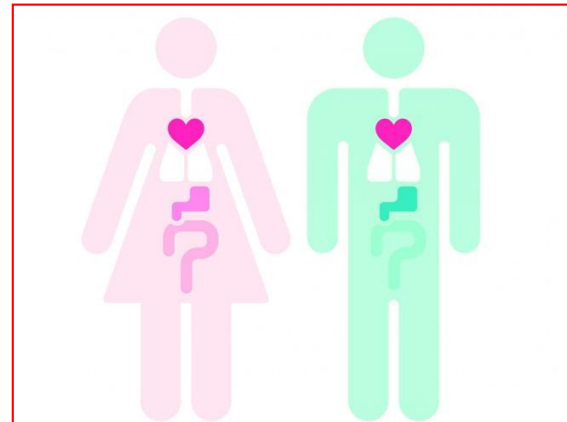
SCIENZA E SALUTE

Il Ruolo Chiave degli Ormoni contro il CANCRO: almeno un tumore su quattro dipende da squilibri

Una produzione eccessiva o una carenza possono provocare conseguenze serie per la salute e favorire la formazione o la proliferazione di diversi tipi di cancro. Pure alcuni farmaci e stili di vita scorretti rompono l'equilibrio

Dagli estrogeni al testosterone, dall'insulina all'ormone della crescita, nel nostro organismo circolano **più di 50 ormoni**, le cui variazioni anomale possono aprire la porta ai tumori.

Dai più noti, come **cancro al seno, alla prostata e alla tiroide**, ad altri ai quali si pensa meno: **ovaio, endometrio**, fino a quelli del **tratto digerente** (per i quali è sempre più evidente il ruolo dell'insulina e del diabete mellito) o del **polmone**, nel quale



equilibri degli ormoni sessuali entrano in una sinergia negativa

con il tabacco e favoriscono la crescita neoplastica. A richiamare l'attenzione sull'importanza degli ormoni sia per la salute in generale sia per indicare strategie di prevenzione, diagnosi e trattamento delle tante patologie oncologiche associate ad alterazioni ormonali, spesso sottovalutate, sono gli esperti della **Società Italiana di Endocrinologia (SIE)**, riuniti recentemente a Siracusa per il congresso nazionale di Endocrinologia oncologica.

L'esempio del Tumore ai Polmoni

Il ruolo chiave degli ormoni è indicato, per esempio, da uno studio pubblicato sulla rivista *Experimental Biology and Medicine*, che ha messo in evidenza le differenze di sesso nei tassi di **cancro del polmone**, in associazione agli ormoni sessuali maschili e femminili e all'influenza della terapia ormonale nelle donne.

«Il **ruolo del sesso biologico** sulle malattie polmonari è stato solo recentemente indagato, quindi serviranno nuove ricerche che incorporino questa variabile per far luce sui meccanismi alla base delle disparità osservate nei tassi di cancro ai polmoni, mediati dai recettori degli **ormoni sessuali maschili e femminili**, che potenzialmente porteranno allo sviluppo di nuove terapie».

Ormoni, Salute e Prevenzione

Il livello di ormoni oscilla non solo in corrispondenza dell'età ma anche in relazione al **tipo di alimentazione e ai cattivi stili di vita** (*consumo di alcolici, sedentarietà, obesità, fumo*) e bisogna considerarlo un prezioso campanello di allarme.

Malfunzionamento della tiroide o del pancreas, glicemia alta, aumento di peso e tutto quello che incide sul metabolismo possono dipendere dagli ormoni e fare da **apripista ai tumori**.

Nonostante lo straordinario impatto sulla salute, pochi conoscono il ruolo chiave degli ormoni che resta misterioso:

- *la maggior parte degli italiani non sa come affrontare eventuali squilibri e a chi rivolgersi.*

«Gli ormoni sono essenziali per la salute e ogni giorno intervengono e **guidano tutte le nostre funzioni vitali, dal metabolismo del cibo alla funzione sessuale**, dalle prestazioni cognitive ai processi di crescita e sviluppo — spiega **Annamaria Colao**, presidente SIE e direttore del Dipartimento di Medicina clinica e chirurgia - Unità di Endocrinologia all'Università Federico II di Napoli —.

Conoscere gli ormoni e la loro importanza, ma soprattutto mettere in atto strategie che possano aiutare a **prevenire le tante malattie nelle quali c'è una componente ormonale alterata**, significa riuscire a incidere profondamente e positivamente sulla salute dei cittadini».

Squilibri Ormonali e Cancro

«È ormai chiaro che gli ormoni hanno un ruolo di primo piano anche in oncologia —.

Sono dei veri e propri **messaggeri prodotti dalle ghiandole del nostro sistema endocrino**.

Attraverso il flusso sanguigno, infatti, vengono trasportati nei diversi tessuti e organi, dove inviano messaggi su quando e come eseguire una certa funzione.

Ma se ci sono troppi o troppo pochi ormoni in circolo, ciò che avviene in caso di squilibri ormonali, gli effetti collaterali di questa condizione possono manifestarsi in diversi modi e **influenzare anche il rischio di insorgenza del cancro in almeno un caso su quattro**».

Nelle ghiandole endocrine, per esempio la tiroide o l'ovaio, si possono sviluppare tumori benigni o maligni, che possono manifestarsi con un'aumentata o ridotta produzione dell'ormone specifico prodotto dalla ghiandola. **Un'iperproduzione ormonale** è più comune in caso di una neoplasia benigna, mentre quando siamo di fronte a una trasformazione maligna, si ha più spesso **una carenza dell'ormone**. «Nella relazione ormoni-cancro è cruciale anche il fatto che tra le tante funzioni svolte dagli ormoni c'è proprio anche **la proliferazione delle cellule**, ovvero la moltiplicazione cellulare — precisa l'esperto —:

- *per questo alcuni di loro, se presenti in quantità eccessive, possono agire come fattori di crescita favorendo la riproduzione cellulare sregolata e quindi la comparsa di alcuni tumori.*

Data l'importanza del ruolo degli ormoni, **le loro quantità sono regolate in maniera molto precisa** per cui anche piccole alterazioni possono avere riflessi su tutto l'organismo.

- **Livelli superiori alla norma di ormoni sessuali, estrogeni e androgeni**, per es., possono favorire l'insorgere di tumori al seno o alla prostata».

Farmaci e stili di vita che rompono l'equilibrio

E non ci sono solo gli ormoni prodotti dal corpo: si possono assumere ormoni volontariamente sotto forma di **farmaci** prescritti dal medico, oppure inconsapevolmente da **contaminanti presenti nell'ambiente**.

«L'esposizione agli estrogeni nel corso della vita può cambiare in relazione a fattori individuali o riproduttivi (come l'età della prima mestruazione o della prima gravidanza, il numero dei figli, il tempo dell'allattamento) e in conseguenza agli stili di vita — ricorda Annamaria Colao —:

- **il sovrappeso favorisce un eccesso di estrogeni perché, specie dopo la menopausa, il tessuto adiposo converte in ormoni estrogeni alcune molecole precursori prodotte dalle ghiandole endocrine**».

E ancora, **l'obesità** causa un'eccessiva liberazione di **insulina** e altri ormoni che possono agire come fattori di crescita del tumore.

Così come **un eccessivo consumo di alcolici e la sedentarietà** possono aumentare i livelli di estrogeni e di insulina, per cui l'effetto di queste abitudini poco salutari può contribuire al rischio di tumore al seno, mediato da questi ormoni.

ORMONI come FARMACI

«A tal proposito va ricordato che gli ormoni hanno già **un importante ruolo nell'ambito delle terapie**, anche in oncologia: partendo dal fatto che alcuni ormoni favoriscono lo sviluppo dei tumori, sono state messe a punto **molecole che contrastano l'azione ormonale oncogenica**.

Un esempio è il **TAMOXIFENE**, un anti-estrogeno che mima in parte l'azione degli estrogeni, ottenendo però l'effetto opposto, cioè di proteggere dal tumore del seno e dalle sue ricadute.

In alcuni tumori, come quello del seno o della prostata, il trattamento ormonale con antagonisti rappresenta quindi un caposaldo della profilassi e della cura».

Altri farmaci a base di ormoni sono assunti come **terapia sostitutiva in caso di carenza patologica** (per esempio l'ormone della crescita GH nelle basse stature da difetto ormonale) o dopo l'asportazione chirurgica della ghiandola (per esempio **la tiroide**, asportata perché con grosso gozzo o perché iperfunzionante), oppure per il trattamento dei sintomi della menopausa o a scopo contraccettivo.

«In tutti questi casi, **rischi e benefici devono essere di volta in volta soppesati dagli specialisti**, endocrinologi in prima linea, perché, alcuni trattamenti ormonali possono rappresentare fattori di rischio per l'insorgenza di tumori». (*Salute, Corriere*)

SCIENZA E SALUTE**I BENEFICI dell'ANANAS**

L'ananas è uno dei frutti estivi più apprezzati. Fresco, leggero e dolce, dà sollievo alla calura estiva e lascia una piacevole sensazione sul palato.

L'ananas è il frutto dell'*Ananas sativa*, una specie appartenente alla famiglia delle *Bromeliaceae* originaria del Sud America, arrivata in Europa con Cristoforo Colombo. Oggi è diffusa anche in Asia, Africa e nel Sud del Pacifico.

A livello calorico, 100 grammi di ananas apportano 40 Calorie; il 95% delle quali di carboidrati e il 5% di proteine. C'è anche chi pensa che sia un frutto particolarmente adatto alla digestione e al metabolismo: sarà vero?

**Quali sono i benefici dell'ananas?**

L'ananas è una vera e propria fonte di **vitamine e sali minerali fondamentali** per il nostro organismo: abbiamo **vitamina C, A, B6, potassio, calcio, fosforo, ferro**, nonché la niacina (o **vitamina B3**), fondamentale per la respirazione delle cellule, favorisce la circolazione sanguigna, funge da protettivo per la pelle, ed è utile nel processo di digestione degli alimenti.

Il frutto dell'ananas ha **azione antiossidante**, grazie alla **vitamina C** e al **manganese**.

La **tiamina** presente in questo frutto è un minerale essenziale per le reazioni enzimatiche che portano alla produzione di energia.

L'ananas contiene grandi quantità di **Bromelina**, un enzima che, agendo su fegato e intestino, facilita la digestione e la disintegrazione delle proteine.

Ananas: è vero che fa dimagrire?

È importante sfatare un falso mito. L'ananas ha effettivamente un'azione diuretica, infatti aiuta a eliminare i liquidi in chi soffre di **ritenzione idrica**.

Eliminare i liquidi non significa però eliminare i chili di troppo: l'alta percentuale di acqua nell'ananas e la sua proprietà digestiva favoriscono la digestione e lo sgonfiamento del fisico con la diuresi, che restituisce un senso di benessere generale e ci fa sentire "più leggeri", senza però avere un impatto sui chili in eccesso.

Ananas: quando va mangiato?

Un'altra credenza che va sfatata è quella che indica l'**ananas come brucia grassi** naturale:

- *molte persone, specie in estate, pensano di sostituire il pasto con delle fette d'ananas.*

Non c'è niente di più sbagliato:

- *si rischia di assumere una grande quantità di zuccheri che danno un picco di energia nell'immediato, ma che si esaurisce in poco tempo.*

Piuttosto, l'ananas andrebbe mangiato a fine pasto, in modo da favorire la digestione, ma solo se è fresco: il calore fa perdere alla bromelina le sue proprietà.

L'ananas può anche essere mangiato come spuntino a metà mattina o metà pomeriggio, in modo da rinfrescarsi e ricaricare le energie ed è meglio consumarlo fresco.

(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"

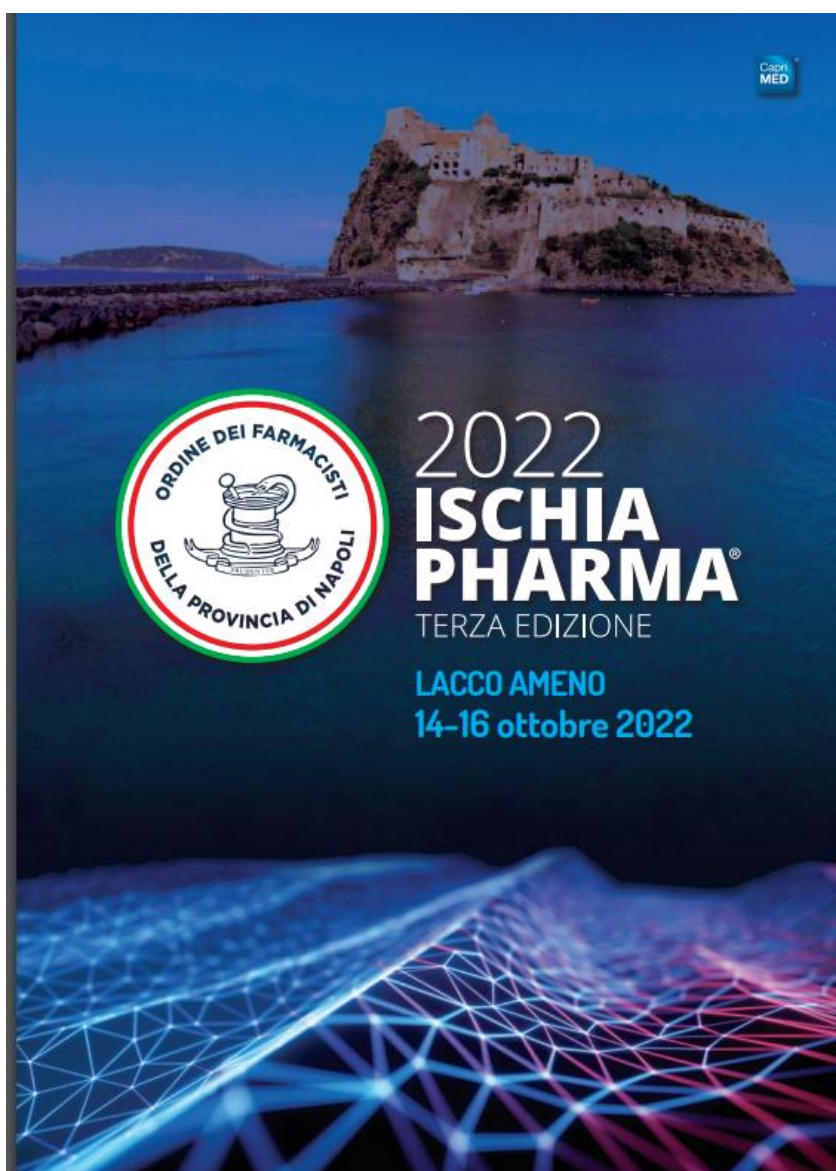
l'Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli ha organizzato il Congresso "ISCHIA PHARMA 2022 – III° Edizione" che si terrà a Ischia – Località Lacco Ameno dal 14 al 16 Ottobre 2022 presso la sede *Hotel Reginella e San Montano*.

COME PARTECIPARE

Contattare la segreteria
organizzativa
Capri MED

❖ Tel.: 081 – 8375841

❖ Mail:
info@caprimed.com



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 |
|-------------------|------------------|-------------------------------|-----------------------------|
| Calvizzano | FT/PT | 380 680 4161 | 5 Settembre |
| Pozzuoli | FT/PT | 334 356 9309 | 5 Settembre |
| Capri | FT/PT | 329 019 4506 | 1 Settembre |
| Marano | FT/PT | 392 912 3311 | 1 Settembre |
| Casoria | FT/PT | Ines.larosa@farmaciameo.com | 31 Agosto |
| Pozzuoli | FT/PT | 335 179 9832 | 31 Agosto |
| Mugnano di Napoli | FT/PT | 338 673 2840 | 31 Agosto |
| Napoli | FT/PT | direzione@farmaciacannone.net | 29 Agosto |
| Piano di Sorrento | FT/PT | 342 334 2215 | 29 Agosto |
| Ischitella | FT/PT | 333 570 1299 | 29 Agosto |

Il giorno **18 Settembre 2022** si svolgerà la prima edizione di “Napoli per Napoli”, una serie di giornate di sensibilizzazione, educazione ambientale e cura del verde

COME PARTECIPARE

Per maggiori informazioni può cliccare il seguente link

<https://www.comune.napoli.it/napolipernapoli>

“Napoli per Napoli”, giornate di sensibilizzazione, educazione ambientale e cura del verde

CONDIV



18/Settembre/2022
Prima giornata di sensibilizzazione, educazione ambientale e cura del verde

**NAPOLI
PER
NAPOLI**





farmaDAY festeggia **DIECI** Anni: la I° ediz. il 3 Settembre 2012

L'obiettivo che ci siamo posti all'inizio di questo coinvolgente impegno verso di Voi era quello di cercare di fornire in tempo reale notizie utili per la nostra Professione attraverso un **notiziario online** di facile e immediata consultazione dedicato specificamente:

- *all'informazione sanitaria medico-scientifica,*
- *agli aspetti economici e sociali della sanità e della farmacia,*
- *all'evoluzione del settore farmaceutico,*
- *alla nutrizione e alla cosmesi*
- *alla prevenzione e alla tutela della Salute dei cittadini*

L'Ordine non è e non vuole essere un'entità a sé stante ma vuole creare un legame sempre più stretto con i propri Iscritti.

| | | GIORNI | MESI |
|---|-------------------------------|-------------------|----------------|
|  <p>Questi i numeri</p> | N. Articoli Pubblicati | 16.530 | |
| | ORE di LAVORO | 6.939 h | 289 9.6 |
| | N. di Visualizzazioni | 14.780.450 | |

GRAZIE A TUTTI VOI