



AVVISO

Ordine

1. Bacheca: annunci lavoro
2. Crediti ECM

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. Colazione, prima o dopo lo sport?



4. Le abitudini scorrette che causano il torcicollo
5. Saltare i pasti potrebbe avere serie conseguenze per la salute
6. Il digiuno intermittente non serve a dimagrire quanto mangiare meno a tutti i pasti
7. La guida prolungata può inibire l'attività sessuale?

GUACCI.
LA DISTRIBUZIONE FARMACEUTICA
AL SERVIZIO DELLE
FARMACIE INDIPENDENTI.

Frosinone Nola Barletta
www.guacci.it

Proverbio di oggi.....

'E cavure 'a rinta e 'e fridde 'a fore

LE ABITUDINI SCORRETTE CHE CAUSANO IL TORCICOLLO

Ecco le cause e i rimedi per alleviare la cervicomialgia, comunemente detta torcicollo

Il **torcicollo** è il nome comunemente utilizzato per indicare la **cervicomialgia**, la **patologia legata al dolore al collo**. Si tratta di una patologia comunissima:

- ❖ *insieme alla **lombalgia** è sicuramente una tra le patologie che interessa il più grande numero di pazienti.*

CAUSE: Di solito si sviluppano per **difetti posturali o per posture scorrette**:

- ❖ *da quella al lavoro, a scuola, a causa di pesanti attività lavorative.*

Ma ne soffrono anche coloro che viaggiano molto e sono costretti a stare molto tempo in macchina o in aereo. Non dimentichiamo anche le posture notturne:

- ❖ molto spesso un **cuscino molto alto e rigido** può portare a avere problemi di cervicale.

Molto meglio un cuscino più basso ed eventualmente un cuscino ortopedico. Anche il clima può causare cervicomialgia: es. l'**umidità**, il **freddo**, anche perché aumenta la contrattura della muscolatura, quindi può portare a avere problemi.

Il banale **capello bagnato** - quando uno non se li asciuga e quindi resta umidità nella zona del collo - non è sicuramente la causa principale della cervicalgia ma causare gravi conseguenze nei pazienti che sono già predisposti.

RIMEDI: Bisogna correggere le abitudini scorrette:

- ❖ quindi cambiare cuscino adatto, a volte anche materasso, asciugarsi i capelli e soprattutto andare a lavorare sulla postura corretta. Inoltre è indispensabile fare dell'attività sportiva, della ginnastica o della **rieducazione posturale**.

Le altre terapie, dalla farmacologia, alle infiltrazioni, dalle terapie fisiche, molto spesso sono dei palliativi, perché si può risolvere il problema momentaneamente, si elimina il sintomo, ma alla lunga **se manteniamo le nostre abitudini scorrette il problema si ripresenta**.

PREVENZIONE E SALUTE

SALTARE i PASTI potrebbe avere serie conseguenze per la SALUTE

Saltare uno o più pasti è legato a un rischio di morte prematura e problemi cardiovascolari, ma anche mangiare a orari troppo ravvicinati fa male.

Nella frenesia delle nostre giornate, il momento dei pasti finisce spesso sacrificato per la fretta o la poca organizzazione. Ma saltare la colazione, il pranzo o la cena non è un'abitudine priva di conseguenze:

- *in base a un nuovo studio, la discontinuità nel rifornire di energie l'organismo può avere effetti anche molto seri sulla salute.*

RISPARMI TEMPO MA ACCORCI LA VITA.

La ricerca, compiuta sui dati di oltre 24.000 statunitensi sopra i 40 anni, ha trovato che limitarsi a un vero pasto soltanto nell'arco della giornata è connesso a un rischio più elevato di mortalità precoce; che saltare la colazione è associato a un rischio più alto di morte per problemi del cuore o dei vasi sanguigni e che sacrificare il pranzo o la cena è correlato a una probabilità più alta di morte precoce per varie cause, incluse quelle cardiovascolari.

Le conclusioni, pubblicate sulla rivista *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, mettono in discussione i benefici **della pratica del digiuno intermittente** e sottolineano l'importanza di dedicare cure e attenzione ad alimentare in modo puntuale l'organismo.

STILE DI VITA DANNOSO. «La nostra ricerca rivela che le persone che mangiano soltanto un pasto al giorno hanno un rischio di morte precoce più alto di quelle che fanno più pasti diurni», spiega Yangbo Sun, epidemiologo dell'Università del Tennessee tra gli autori dello studio.

I problemi sorgono quando il salto dei pasti **diventa una consuetudine**, com'era nel caso del 30% dei partecipanti allo studio (un gruppo che includeva soprattutto maschi giovani, neri ma non ispanici, con livelli più bassi di istruzione e un modesto reddito familiare).

LEGAME SIGNIFICATIVO. L'abitudine di rinunciare ai pasti è più diffusa tra chi fuma di più e beve più alcol, tra chi non ha accesso a cibo nutriente a sufficienza, tra le persone che consumano più snack e alimenti poco sani, che danno meno energia.

Lo studio non ha indagato abbastanza in profondità per stabilire se saltare i pasti sia *la causa diretta* della mortalità precoce e dei problemi cardiovascolari.

Piuttosto ha evidenziato una correlazione, che sembra "tenere", cioè rimanere valida, anche al variare di altre **condizioni importanti per lo stile di vita**, ossia se e quanto si fuma, se si fa attività fisica, quanto alcol si consuma o che tipo di alimentazione si osserva quando si porta cibo in tavola.

UN CONCENTRATO DI ENERGIA.

Una possibile spiegazione al rischio trovato, da confermare in ulteriori studi, è che saltare i pasti porti ad assumere tutte le calorie di cui abbiamo bisogno in una volta soltanto, causando squilibri per esempio nella regolazione del glucosio e una cattiva gestione del metabolismo.

Non a caso e per le stesse ragioni, anche mangiare tutti e tre i pasti, ma a orari troppo ravvicinati, a meno di 4,5 ore l'uno dall'altro, è correlato a un rischio maggiore di mortalità precoce.

Considerazioni, queste, delle quali tener conto quando gli orari di lavoro, gli impegni familiari, la pressione sociale, le mode alimentari o i problemi economici concorrono a comprimere l'assunzione di cibo a una o due occasioni soltanto nell'arco della giornata.

(Salute, Focus)



PREVENZIONE E SALUTE

II DIGIUNO INTERMITTENTE non serve a dimagrire quanto Mangiare Meno a Tutti i PASTI

Un nuovo studio analizza gli effetti sul peso di orari e abitudini di 550 persone per 6 anni: la frequenza e le dimensioni caloriche dei pasti sono state un fattore determinante più forte rispetto al tempo trascorso tra il primo e l'ultimo pasto

Per la perdita di peso può essere più efficace la **riduzione delle calorie** a ogni pasto rispetto al **digiuno intermittente**.

Lo studio

La frequenza e le **dimensioni dei pasti** sono state un fattore determinante più forte (per l'aumento del peso) rispetto al tempo trascorso tra il primo e l'ultimo pasto.

Lo sostiene uno studio recente pubblicato sul *Journal of the American Heart Association* che ha preso in esame quasi **550 adulti** (di età pari o superiore a 18 anni) provenienti da tre sistemi sanitari per un periodo durato **6 anni**.

L'età media dei soggetti presi in esame era 51 anni e l'**indice di massa corporea** medio era 30,8, un parametro sufficiente per definire una persona «**obesa**».

Il *tempo medio di follow-up* per il peso registrato nel Fascicolo Sanitario Elettronico e valutato nella ricerca è stato di 6,3 anni.

Tramite una app creata appositamente per i volontari, i ricercatori sono stati in grado di misurare le ore trascorse tra il primo pasto e l'ultimo della giornata, tra il risveglio e il primo pasto e l'intervallo tra l'ultimo pasto e il sonno.

- ❖ *Il tempo medio dal primo all'ultimo pasto è stato di 11,5 ore;*
- ❖ *il tempo medio dal risveglio al primo pasto 1,6 ore;*
- ❖ *il tempo dall'ultimo pasto al sonno è stato di 4 ore;*
- ❖ *e la durata media del sonno è stata calcolata in 7,5 ore.*

Non determinante per la perdita di peso

I risultati hanno mostrato che **né l'intervallo orario tra i pasti, né l'orario** dei singoli pasti erano associati al cambiamento del peso corporeo.

Viceversa, erano stati importanti per l'aumento di peso registrato dopo i 6 anni **il numero totale giornaliero di pasti abbondanti** (stimato in più di 1.000 calorie) e di pasti medi (stimato in 500-1.000 calorie).

Precedenti studi hanno mostrato che il digiuno intermittente può migliorare i ritmi circadiani del corpo e **regolare il metabolismo**, ma quest'ultima analisi non ha rilevato un'associazione diretta con la perdita di peso. E non è l'unico studio a evidenziarlo.

I modelli alimentari che presuppongono l'adozione del digiuno intermittente sono basati principalmente su intervalli orari fondati su questi schemi:

- ***saltare un pasto, oppure digiunare una giornata intera in una settimana, o concentrare i pasti della giornata in 8 ore (lasciando a digiuno il corpo per le restanti 16).***



Limiti dello studio e benefici del digiuno

Le prove sul digiuno intermittente usato per una dieta non sono conclusive.

«La prima obiezione a questo studio — è la **natura osservazionale della ricerca**, per cui non è affatto detto che la correlazione tra pasti più piccoli e minor peso corporeo sia collegata da un rapporto di causa ed effetto.

Potrebbe essere un effetto di causazione inversa o *reverse causation*:

❖ *non sono i pasti più piccoli a renderci più magri, ma sono i soggetti più magri che, per loro natura, fanno pasti più piccoli.*

L'altra obiezione è che, essendo il campione composto da persone obese l'inefficacia del digiuno potrebbe essere correlata all'abitudine, molto frequente nelle **persone sofferenti di obesità, di mangiare pasti molto più abbondanti** dopo periodo di digiuno di maggior durata, vanificando quindi gli effetti potenzialmente positivi del digiuno stesso.

In conclusione, il digiuno di per sé non è certamente un toccasana per dimagrire ma, se condotto in maniera corretta — quindi senza compensazioni con pasti eccessivi post-digiuno — e con la supervisione di un medico, può essere un **utile strumento per regolare il peso corporeo**, i ritmi circadiani e l'infiammazione cronica di basso grado».

(Salute, Corriere)

PREVENZIONE E SALUTE

LA GUIDA PROLUNGATA PUÒ INIBIRE L'ATTIVITÀ SESSUALE?

La guida prolungata può inibire l'attività sessuale? Vero o falso?

Vero.

La **guida** prolungata, specie in professioni che prevedono migliaia di Km ogni anno, può inibire l'**attività sessuale** nel senso che non è coadiuvante la salute del pavimento pelvico e dell'apparato urogenitale. La pressione sugli organi genitali, il calore più intenso dei tessuti pelvici, lo stress da **guida** potrebbero inibire la sfera del piacere **sessuale**.

Inibire non significa annullare, ma essere condizionati da infezioni urinarie, cistiti recidivanti, clamidia, specie in soggetti già ipersensibili o con caratteri ipertesi.

Senza per questo farne una regola generale.

(Salute, Humanitas)



COLAZIONE, PRIMA O DOPO LO SPORT? 60% DEGLI ITALIANI MANGIA E POI “SUDA”

Prima la colazione, poi lo sport.

Più di 6 italiani su 10 preferiscono mangiare qualcosa al mattino prima di mettersi in movimento e sudare un po' mentre una percentuale molto più contenuta, il 7%, sceglie di fare **attività fisica** a digiuno.

Dai dati emerge il quadro di un popolo piuttosto attivo: al mattino 1 italiano su 3 (35%) fa **sport** almeno una volta a settimana e 1 su 5 (11 milioni di persone) lo fa quasi tutti i giorni.

Se la metà degli sportivi mattutini mette qualcosa fra i denti prima di fare **attività fisica**, per il 9% del campione la **colazione** è doppia:

Colazione prima o dopo lo sport?

colazione-sport-colazione è la routine del mattino. Infine il 30% decide di fare **colazione** solo dopo e avere più tempo a disposizione per rigenerarsi.

«Le linee guida indicano di fare **attività sportiva** dopo aver mangiato;

un'indicazione che vale a maggior ragione per pazienti in particolari condizioni come le persone con diabete».

Perché è importante fare sport dopo la colazione?

«Per fare **attività fisica** ha bisogno, oltre che di ossigeno, anche di glucosio circolante. Ebbene la **colazione** serve proprio a fornire questa fonte di energia pronta. Se poi facciamo tanta attività, allora possiamo anche mobilitare le riserve di grassi per produrre energia.

Fare **colazione** serve per non andare incontro a problemi di ipoglicemia, attenzione però che dipende anche da cosa e quanto si mangia!

Una **colazione** ricca, specie di grassi non va bene», risponde la specialista.

Cosa può, o meglio dovrebbe, mangiare chi fa sport al mattino?

Ma con cosa fanno colazione gli amanti del fitness?

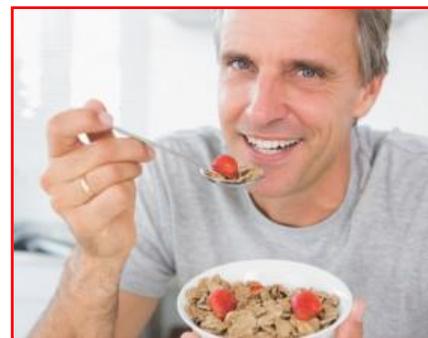
Per l'86% il menù è sempre lo stesso, **sport** o non **sport**, dice la ricerca: biscotti, fette biscottate (con marmellata o crema spalmabile al cacao), cereali, cornetto, frutta, con una tazza di caffè, latte o cappuccino.

«Per la **colazione** va bene un frutto, come una banana o una mela, un paio di fette biscottate, qualche biscotto secco, uno yogurt ma anche una tazza di latte.

L'importante – conclude la professoressa – è l'equilibrio: non appesantirsi ad es. con una **colazione** all'inglese.

Infine, ricordarsi di bere, di mangiare qualcosa in più se l'attività è molto intensa e di fare anche una seconda colazione se l'attività svolta è veramente tanta.

Per chi fa **sport** agonistico, o comunque alte dosi di esercizio, le regole alimentari possono essere un po' diverse». (*Salute, Humanitas*)



Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

LA BACHECA



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 |
|------------------------|------------------|-------------------------------------|-----------------------------|
| Vico Equense | FT/PT | 329 785 9490 | 23 Gennaio |
| Casoria | FT/PT | Ines.larosa@farmaciameo.com | 23 Gennaio |
| Napoli - Pianura | FT/PT | 339 201 1202 | 18 Gennaio |
| Napoli - Soccavo | Notturno | 347 150 6885 | 18 Gennaio |
| Napoli – Colli Aminei | FT/PT | guarinov@farmaciaguarino.191.it | 18 Gennaio |
| Napoli - Vomero | FT/PT | direzione@farmaciacannone.net | 12 Gennaio |
| Napoli - Agnano | FT/PT | Roberto.pignatiello@farmaciameo.com | 12 Gennaio |
| S. Giuseppe Vesuviano | FT | 333 411 7718 | 12 Gennaio |
| Napoli | FT/PT | 340 861 1863 | 12 Gennaio |
| Poggiomarino Boscorale | FT/PT | info@farmaciedeigolfi.it | 09 Gennaio |
| Varcaturu/Lago Patria | FT/PT | 380 156 4663 | 09 Gennaio |
| Napoli | FT/PT | danilo.alfano@farmaciameo.com | 09 Gennaio |
| Pompei | FT/PT | 339 391 3325 | 09 Gennaio |
| Napoli Centro Storico | FT/PT | 392 947 1908 | 09 Gennaio |

ORDINE di NAPOLI

AUTOFORMAZIONE ed ECM: come Ottenere i Crediti ECM

Autoformazione e farmaDAY

Al fine di incoraggiare le modalità di aggiornamento professionale basate sull'autoapprendimento, si informa che Codesto Ordine ha deciso di **assegnare una percentuale di crediti formativi** per la partecipazione alle seguenti tipologie di attività specifiche della professione di farmacista:



Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli



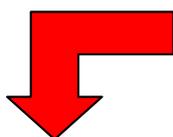
Il notiziario in tempo reale per il farmacista a cura del Prof. Vincenzo Santagada

1. Lettura della pubblicazione della Rivista Ufficiale dell'Ordine “**farmaDAY**” in *versione digitale*, consentirà di acquisire un massimo di **25 Crediti ECM** all'anno.

2. La partecipazione ad eventi di volontariato svolti presso l'associazione “**Un Farmaco per Tutti**” e “**Una Visita per Tutti**”, consentirà di acquisire **1 Credito ECM** per ogni ora di attività fino ad un massimale di *30 ore di impegno*.



3. La partecipazione ad attività di **Tirocinio Professionale** pre laurea consentirà di acquisire un massimo di **25 Crediti ECM** all'anno.



COME FARE PER PARTECIPARE

Per usufruire di questo innovativo servizio gratuito è sufficiente contattare la Nostra segreteria ECM all'indirizzo mail: infoecm.ordna@gmail.com
che provvederà ad inviarVi la documentazione necessaria e tutte le informazioni relative.

Convegno sulla CANNABIS MEDICA e PREPARAZIONI GALENICHE

Napoli 3 Febbraio 2023 – Centro Congressi Università degli Studi di Napoli Federico II

Cannabis medica e preparazioni galeniche: le sfide in campo formulativo, farmaceutico e clinico

Napoli, 3 febbraio 2023

Centro Congressi
Università degli Studi di Napoli Federico II
via Partenope, 36 – Napoli

Responsabile scientifico

Prof.ssa Agnese Miro
Dipartimento di Farmacia
Università degli Studi di Napoli Federico II

CON IL PATROCINIO DI



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI NAPOLI
FEDERICO II



CITTÀ METROPOLITANA
DI NAPOLI



ISCRIZIONE La partecipazione all'evento è gratuita.

L'iscrizione potrà essere effettuata in sede. **CREDITI** n. 8 crediti ECM