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 2400 | Venerdì 27 Gennaio 2023 – S. Angela Merici

AVVISO

Ordine

1. Bacheca: annunci lavoro
2. Crediti ECM

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. Perché in inverno abbiamo più fame?
4. Contro il dolore al coccige un grande aiuto dalle onde d' urto

novità

5. Donne irritabili mattino? hanno più bisogno di dormire
6. Magre a tutti i costi, per le donne ciò che conta è l'opinione delle amiche
7. Pressione alta? ecco i 6 cibi più salati

Proverbio di oggi……

Chi tène sante, va 'Mparaviso.

DONNE irritabili MATTINO? Hanno più bisogno di DORMIRE

Se la donna della vostra vita al mattino è irritabile e fa fatica a svegliarsi non siate troppo severi con lei: c'è una spiegazione scientifica che giustifica questo suo atteggiamento.

Una ricerca statunitense, della *Duke University nel Nord Carolina*, ha infatti scoperto che *le donne hanno bisogno di dormire di più rispetto agli uomini* e se non possono farlo le conseguenze non sono solo quelle note, *come ad es. maggiore aggressività, depressione e senso di stanchezza per l'intera giornata*.

La mancanza di sonno, secondo gli studiosi, comporta infatti per il gentil sesso anche un **maggiore rischio di problemi cardiaci e, come se non bastasse, un incremento dei marcatori delle infiammazioni**, cosa che comporta maggiori possibilità di provare dolore fisico.

Più fortunati, invece, sembrano essere gli **uomini**:

- la ricerca ha evidenziato infatti che la mancanza di sonno non li rende più irritabili e ansiosi del solito e non provoca loro tutti i problemi fisici in cui invece incorrono le donne.

Ma cosa fare se la notte proprio non si riesce a dormire? Il consiglio degli studiosi è fare dei *pisolini durante il giorno, della durata di 25 o 90 minuti*. (*Sani e belli*)

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

PREVENZIONE E SALUTE

PERCHÉ in INVERNO ABBIAMO PIÙ FAME?

*In inverno molte persone provano un **senso di fame** più forte del solito, anche se a volte si tratta di una fame che non dipende, di per sé, dal bisogno del nostro corpo di mangiare.*

Ma che tipo di appetito abbiamo, in inverno?

C'è un motivo per cui potremmo voler mangiare di più quando fa freddo?

Perché con il freddo abbiamo più fame

La voglia di mangiare tanto quando il freddo aumenta può essere estremamente radicata nella nostra **composizione biologica**.

Infatti, mangiare di più quando fa freddo è un **impulso di sopravvivenza** di un **tempo passato**, quando era necessario immagazzinare tutte le calorie possibili per aiutarci a sopravvivere in tempi di scarsità, un po' come succede negli animali selvatici che, preparandosi al letargo, accumulano grasso corporeo.

È per questo motivo, quindi, che con il freddo non desideriamo mangiare "e basta", quanto assumere cibi ricchi di carboidrati, zucchero e grassi: i nostri corpi contano di mettere da parte **sufficienti scorte** per garantire l'**autoconservazione**.

È importante specificare che quando le temperature esterne si abbassano effettivamente il nostro corpo consuma un po' più calorie per mantenere la temperatura corporea costante.

Mangiare ci riscalda

Un altro fattore importante da considerare quando è inverno, è che le calorie sono necessarie anche a **scaldarci**, perché permettono di aggiungere energia al nostro sistema.

Dato che il freddo è in grado di abbassare la temperatura corporea, molte persone sentono il **bisogno di mangiare di più**.

Il problema arriva nel momento in cui si decide di rispondere a questo impulso con **cibi ricchi di zuccheri e grassi**: così facendo, non si farà altro che causare un picco nei livelli di zucchero nel sangue, seguito da un calo che a sua volta porterà a sentire più freddo e più fame di prima.

Ed ecco che l'intero ciclo ricomincia, e si rischia di ingrassare a causa del consumo eccessivo di calorie.

La nostra cultura associa il cibo più calorico all'inverno

Oltre alle motivazioni di tipo biologico, la tendenza a preferire più cibo d'inverno, e anche più calorico, è anche **psicologica** e profondamente radicata nella nostra cultura.

Ci viene infatti insegnato, fin da subito, che l'autunno e l'inverno sono mesi in cui mangiare **piatti più pesanti e caldi**, a differenza magari dell'estate in cui, si dice, si ha meno fame e si mangiano piatti più sani e freddi.

Allo stesso modo, il Natale e le altre festività invernali sono giorni legati al cibo, all'autoindulgenza, alla giovialità e alla condivisione:

- è il periodo in cui si mangiano piatti più particolari e pesanti, come magari il panettone o il pandoro, che in genere non si assumono.

Con il freddo passiamo più tempo a casa

Infine, è importante sottolineare anche un'altra questione:

- *con il freddo e il tempo non proprio soleggiato, si tende a restare più in casa, e magari si saltano gli allenamenti e i diversi passatempi.*

Il risultato è che si è più inclini a fare **spuntini per noia**, più che per fame.

I consigli per un sano stile di vita

Per evitare di prendere troppo peso in inverno o assumere uno stile di vita poco salutare, è importante avere alcune attenzioni:

- Prediligere **alimenti a basso contenuto calorico** che contengono molte verdure ricche di fibre e proteine, come zuppe, vellutate, creme
- Fare uno **spuntino durante il giorno** per mantenere il **metabolismo attivo** ed evitare il desiderio di alimenti ad alto contenuto di grassi e zuccheri
- **Uscire durante le ore diurne** per prendere un po' di sole per aumentare i livelli di **vitamina D** e **serotonina**
- Dedicarsi a una **regolare attività fisica**, che tra i diversi benefici migliora anche il tono dell'umore
- Trovare altre fonti di conforto per quando si è in periodi di stress che non riguardino il cibo, come incontrare un amico, fare una passeggiata, dedicarsi a un'attività piacevole
- **Controllare l'assunzione di alcol**.

Mantenere **porzioni di cibo appropriate**, senza esagerare, e masticare lentamente.
(*Salute, Humanitas*)

PREVENZIONE E SALUTE

MAGRE a tutti i COSTI, per le DONNE ciò che conta è l'opinione delle AMICHE

Parlare spesso di problemi riguardanti la linea, incluso l'esercizio fisico necessario per mantenersi in forma, influenza la percezione che le donne hanno della necessità di essere magre.

A sottolineare quanto l'opinione che le amiche hanno del proprio aspetto fisico possa determinare la percezione del proprio corpo è uno studio pubblicato sulla rivista *Sex Roles*.

STUDIO: Le ricercatrici hanno intervistato 75 coppie di amiche, chiedendo loro quanto spesso parlassero di quattro diversi argomenti associati ai problemi di linea: *la perdita di peso, l'esercizio, l'aspetto fisico e l'alimentazione o il cibo*. Allo stesso tempo sono stati analizzati l'aspetto delle ragazze e la pressione esercitata dagli amici sugli argomenti riguardanti il peso che ciascuna di loro avvertiva.

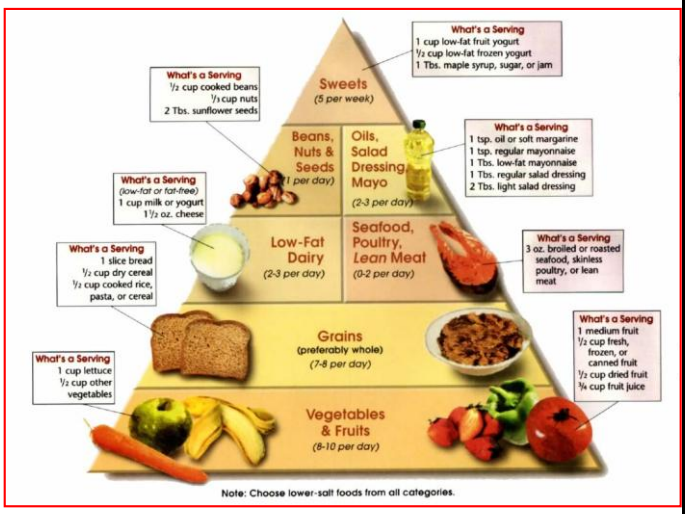
RISULTATI: Ne è emerso che *tanto più le donne sentono di dover essere magre, dopo aver elaborato i messaggi delle amiche, tanto più hanno problemi con il loro aspetto anche se, in realtà, sono in perfetta forma*. Particolarmente interessante è l'associazione tra i discorsi sull'attività fisica e l'insoddisfazione per il proprio corpo. Inoltre, le preoccupazioni riguardo all'aspetto fisico sono legate a doppio nodo ai problemi manifestati dalle amiche riguardo al loro corpo.

"La nostra ricerca dimostra che le amiche si influenzano l'un l'altra almeno attraverso tre processi: la ***pressione percepita ad essere magri***; le ***conversazioni sul corpo***; e le ***percezioni***. Anche se queste percezioni sono in qualche modo fondate nella realtà, cioè vicine alla verità, sono più influenzabili che veritiere".

PREVENZIONE E SALUTE

PRESSIONE ALTA? Ecco i 6 CIBI più SALATI

A volte il sale, buttato fuori dalla porta della cucina, rischia di tornare dalla finestra.



Tanti sforzi per tenerlo lontano dalla tavola, e allontanare così i pericoli per cuore e pressione alta, e basta poco così per vederli vanificati alla prima cena fuori casa oppure a causa della necessità di piatti pronti e veloci.

Tutte trappole "*saporite*", come il pane, in grado di mandare in tilt in un colpo solo il bilancio quotidiano del sodio che si può consumare. E proprio il pane è uno degli indiziati presenti nella *lista dei 6 cibi più comuni sulle tavole tra quelli troppo salati e dannosi per la circolazione*, lista stilata dall'*American Heart Association* (AHA).

1. Il **pane**, appunto: appetitoso, tanto più quando è ben condito. Eppure ne basta poco per far sballare il conto giornaliero. **Una fetta contiene 230 milligrammi di sodio, il 15% di tutto quello consentito durante un'intera giornata.**
2. **Carne lavorata**: un altro pericolo per le arterie arriva dalla carne lavorata, come i salumi. Anche in questo caso l'affettato può far salire il livello di guardia. Persino la carne bianca, "*light*" sul fronte dei grassi, può nascondere più sodio di quanto si creda, anche **1.000 milligrammi a porzione.**
3. **Panini e sandwich**: stessa regola di prima, con in più l'aggravante della combinazione di pane e carne lavorata, un mix di prodotti già salati di per sé a cui si aggiungono le salse. Alla fine si può arrivare a sforare i **1.500 milligrammi di sodio.**
4. **Pollo**: in questo caso molto dipende dalla cottura. Ad esempio, il *pollo arrosto*, quello che arriva dal girarrosto del supermercato o della rosticceria, è spesso insaporito - questa è la sua forza - con buone dosi di sale ed erbe aromatiche. Basterebbero le erbe aromatiche, invece, per avere il sapore, senza bisogno del sale. Provare per credere
5. **Zuppe**: **minestroni e zuppe** fatte in casa hanno il pregio di essere confezionate fresche e condite con il giusto equilibrio di condimento. Quelle in scatola, già pronte, sfuggono alla regola e possono contenere anche **900-1000 mg di sodio.**
6. **Pizza**: l'abbiamo tenuta per ultima, ma che sia margherita o capricciosa, il più delle volte *è l'impasto a fare la differenza*.
   Con due tranci si è già oltre i **700 mg di sodio**. Senza dimenticare che quello che c'è sopra può aumentare (e di molto) il tenore di sodio finale.

Quanto sale? - Evitare di condire i piatti con troppo sale evita l'indurimento delle arterie, l'ipertensione e il rischio di ictus e infarto.

Gli statunitensi ne consumano circa **8-9 grammi al giorno, raggiungendo un totale anche di 3.800 milligrammi di sodio**. Troppo, considerando che l'American Heart Association raccomanda **non più di 1.500 milligrammi di SODIO al giorno** (3,8 grammi di sale).

E gli italiani? Secondo alcune statistiche sono intorno ai **5 grammi di sale al giorno**, pari a *circa 2.000 milligrammi di SODIO*. Ancora troppo, anche per i reni, oltre che per il cuore.

(*Salute-Nutrizione*)

SCIENZA E SALUTE

Contro il DOLORE al COCCIGE un grande AIUTO dalle ONDE D'URTO

*Una presenza muta di cui spesso ci si ricorda quando si avverte **dolore**, magari dopo una caduta.*

È il **coccige**, l'ultima traccia della presenza della coda dei Mammiferi nell'uomo:
«È il tratto terminale della colonna vertebrale, con 4/5 vertebre fuse tra loro, immobili a differenze delle altre vertebre del rachide».
Un **trauma** alla zona sacrale (*il coccige si articola con l'osso sacro nell'articolazione sacro-coccigea*) può causare dolore al coccige. In questo caso si parla di **coccigodinia**:

- *«Può capitare a tutti di cadere all'indietro e di subire un trauma in quest'area, in particolare a chi pratica certi sport come l'equitazione, lo snowboard o il pattinaggio su ghiaccio».*

Un dolore acuto e poi sordo

Dopo la **caduta** l'individuo avvertirà certamente dolore e il trauma potrà lasciare un'ecchimosi: «L'impatto può essere molto forte e addirittura causare una frattura del coccige. Ma il trauma potrà anche causare una *sublussazione*, con l'ultimo tratto del coccige che si muoverà verso l'interno. Un esame radiografico valuterà l'esito del trauma in questi termini mentre per rilevare l'eventuale infiammazione dell'osso sarà necessaria una risonanza che renderà visibile l'edema del tessuto osseo».
Quando non si è caduti ma si sente dolore, individuare le sue cause è più complicato: «**Il dolore potrebbe ad es. essere imputato a problemi posturali**.
È quello che può capitare a chi ha l'osso sacro in posizione più orizzontale rispetto alla fisiologica posizione verticale. La deviazione del **sacro**, con un'alterazione della curva del rachide, può avere ripercussioni anche sul coccige.
La sedentarietà e una postura viziata, con il bacino in avanti, scivolando verso il bordo della sedia, favoriscono il dolore. In altri casi, invece, questo potrebbe essere il risultato della compressione di una radice nervosa».
Anche altri tessuti possono essere coinvolti nell'insorgenza della ***coccigodinia*** e sempre non nel caso di trauma: «Sono i muscoli del **pavimento pelvico**, una sorta di amaca che chiude la parte bassa della pelvi. Questi muscoli si inseriscono sul coccige e quindi una disfunzione coccigea può dare problemi, attraverso il pavimento pelvico, ***anche durante la defecazione o nei rapporti sessuali***».
Il tipo di dolore è un tratto distintivo della coccigodinia: «Il dolore è prima acuto ma poi tende a persistere nel tempo come dolore più sordo. Si attivano i meccanismi del **dolore cronico** e nella zona si continua ad avvertire fastidio, ad es. quando si è seduti a lungo».

Onde acustiche e trazioni: Un'opzione di trattamento vantaggiosa è l'osteopatia: «Lo specialista eseguirà delle trazioni e delle manovre sul **rachide** e sulle ossa del bacino per riequilibrare la postura ma anche per rilasciare tutte le altre strutture. L'osteopata esegue una valutazione d'insieme e interviene anche sul rilascio dei legamenti e dei **muscoli** che si inseriscono sul coccige». Se lo stretching si rivela poco utile il massaggio potrebbe dare qualche beneficio, «sempre allo scopo di rilasciare i muscoli».
In acuto, per alleviare il dolore, si potranno assumere dei **farmaci antinfiammatori**. Per contenere le probabilità di sentire dolore nei giorni successivi ci si potrà sedere più comodamente su dei **cuscini** appositi, «oppure, se si è costretti a stare seduti per molto tempo, è bene alzarsi e camminare per qualche metro».
Un'altra terapia efficace è quella con **ONDE D'URTO**, una terapia sinergica con il trattamento osteopatico:
«Il paziente si sottopone ad alcune sedute per beneficiare dell'azione di queste particolari onde acustiche.
Un'altra possibile terapia fisica a cui si può ricorrere in caso di dolore al coccige – è la **LASERTERAPIA**».

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
Giugliano	FT/PT	334 3569309	23 Gennaio
Sorrento	FT/PT	349 120 7902	23 Gennaio
Quarto	FT/PT	farmadelsole@gmail.com	23 Gennaio
Napoli Vomero	FT/PT	340 349 3386	23 Gennaio
Napoli - Ponticelli	FT/PT	335 132 7702	23 Gennaio
Casoria	FT/PT	339 525 2872	23 Gennaio
Napoli Centro	FT/PT	349 817 5664	23 Gennaio
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

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

1. Lettura della pubblicazione della Rivista Ufficiale dell'Ordine " **farma DAY**" 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

ISCRIZIONE La partecipazione all'evento è gratuita.

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