



AVVISO

Ordine

1. Bachecca: annunci lavoro
2. Crediti ECM
3. CapriPharma 2023

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

4. Perché proviamo Piacere Mangiando cose Dolci: è merito dell'Insulina
5. Il Pane fa ingrassare?



6. Cosa mangiare per tenere alti i livelli di colesterolo buono
7. EMORROIDI: come Prevenirle e come Curarle

GUACCI.

LA DISTRIBUZIONE FARMACEUTICA
AL SERVIZIO DELLE
FARMACIE INDIPENDENTI.



GUACCI 
Distribuzione Farmaceutica dal 1946

Proverbio di oggi.....
'A verità è figlia d' 'o tiempo

Perché proviamo Piacere Mangiando cose Dolci: è merito dell'Insulina

Il picco di questo ormone dopo pranzo contribuisce all'aumento dei livelli di dopamina (dal 20% al 55%), neurotrasmettitore coinvolto nei processi di motivazione e di ricompensa



L'insulina, l'ormone che regola i livelli di zucchero nel sangue attivando l'assorbimento del glucosio dopo un pasto, potrebbe avere un ruolo critico anche nel controllo dell'alimentazione. Secondo uno

studio, essa è in grado di **aumentare la produzione di dopamina**, neurotrasmettitore coinvolto nei processi di motivazione e di ricompensa.

LA RELAZIONE TRA INSULINA E DOPAMINA

La relazione tra insulina e dopamina non era del tutto nuova, ma le ricerche fin qui condotte non avevano suggerito un legame tanto forte e non avevano dimostrato un aumento dei livelli di dopamina ad opera dell'insulina.

«Lo studio rivela un ruolo completamente nuovo per l'insulina come parte del sistema di ricompensa nel cervello».

È PROPRIO L'ORGANISMO A RICHIEDERE DOPAMINA

Quando gli animali venivano lasciati liberi di scegliere tra più opzioni, essi respingevano le bevande addizionate con *farmaci insulino-bloccanti*, preferendo quelle che consentivano loro di sentire gli effetti dell'insulina.

«I dati indicano che la scelta di consumare **cibi ricchi di carboidrati o a basso contenuti di grassi** che alzano l'insulina è finalizzata ad aumentare il rilascio di dopamina». (*Salute, La Stampa*)

SCIENZA E SALUTE

IL PANE FA INGRASSARE?

Pane, pasta e bilancia: qual è il ruolo dei carboidrati per il controllo del peso?

Non è mai un singolo alimento a fare “ingrassare”, neppure il pane (o la pasta).

Piuttosto a favorire l'aumento di peso è un insieme di fattori tra cui

- una **dieta ipercalorica** rispetto ai fabbisogni energetici (si consuma meno di quanto si acquista col cibo).

Spesso a venire demonizzati sono i **carboidrati**, che si è abituati a identificare soprattutto con **pane e pasta**.

Come regolarsi?

Le linee guida raccomandano che l'energia quotidiana venga fornita in massima parte proprio dai carboidrati (dal **45 al 60%**), in particolare complessi, ovvero per lo più amido, meglio se da **cereali integrali** perché più ricchi in valore nutrizionale e meno impattanti sulla glicemia.

Per questo motivo il pane può essere consumato quotidianamente da tutti, la differenza la farà qualità e quantità del prodotto, sia sulla salute in generale che sul mantenimento di un normale peso corporeo.

Nella giornata quindi se si mangia pane bisogna evitare la pasta, e viceversa?

- **No, è tutta una questione di quantità.**

Ognuno ha i propri fabbisogni energetici, nulla ci vieta di suddividere la nostra quota in una parte di pane e una di pasta, moderandole rispetto a quando le consumiamo separatamente.

Certo, alcune categorie di persone come i diabetici e chi è in regime alimentare ipocalorico, dovrà fare ancora più attenzione a limitare le porzioni.

Per alcuni, evitare totalmente il pane quando si è mangiato il primo può evitare anche il rischio di “lasciarsi prendere la mano” fetta dopo fetta.

Alcuni trucchi possono essere quelli di **condire i primi piatti con abbondante verdura**, in modo che poche decine di grammi di pasta si traducano comunque in un bel piatto colmo.

Nel caso del pane, evitare di mettere in tavola più della giusta quantità per ognuno può essere una soluzione, ricordando che il pane ai cereali e quello integrale, oltre a essere da preferire in generale, sono anche più **sazianti**.



PREVENZIONE E SALUTE

COSA MANGIARE PER TENERE ALTI I LIVELLI DI COLESTEROLO BUONO

Il colesterolo Hdl, al contrario di quello "cattivo" o Ldl, è amico della salute delle nostre arterie. Dieta e stili di vita corretti possono aiutare a mantenerne livelli elevati nel sangue. Vi spieghiamo come

Il **colesterolo è un nemico** che non può essere sottovalutato, perché livelli troppo elevati a lungo andare compromettono la salute delle arterie, e rappresentano un serio rischio per cuore e cervello.

Non tutto il colesterolo però "vien per nuocere":

- ❖ il pericolo è legato infatti al **colesterolo Ldl**, anche detto colesterolo "cattivo";
- ❖ mentre quello "**buono**", o **Hdl**, è un alleato che aiuta a mantenere pulite le arterie e promuove la salute cardiovascolare.

Il corretto bilanciamento tra i due dipende in parte da fattori genetici, ma anche gli stili di vita giocano un ruolo importante. E tra questi, una dieta corretta può fare la differenza, soprattutto in funzione preventiva, o in presenza di squilibri di lieve entità. Vediamo allora quali cibi possono aiutarci a mantenere alto il colesterolo buono, e dare scacco a quello cattivo.

Buono e cattivo, di cosa parliamo?

Il colesterolo è un grasso che svolge diversi ruoli fondamentali nel nostro organismo. È coinvolto infatti nei processi di digestione, nella produzione di vitamina D e di altri ormoni come estrogeni e testosterone, promuove la costruzione delle pareti cellulari nel sistema nervoso, ed è l'elemento di base da cui il fegato produce gli acidi biliari.

Nel sangue viene **trasportato da un gruppo di molecole chiamate lipoproteine**, di cui esistono due tipi principali, che si distinguono per densità e dimensioni:

- ❖ le **lipoproteine a bassa densità**, o *Low Density Lipoprotein (Ldl)*, che si possono depositare sulle pareti delle arterie contribuendo alla formazione delle placche aterosclerotiche;
- ❖ le cosiddette **lipoproteine ad alta densità**, o *High Density Lipoprotein (Hdl)*, il cui ruolo è invece quello di recuperare il colesterolo nei tessuti e trasportarlo verso il fegato, dove verrà smaltito, e per questo contribuiscono ad eliminare gli accumuli nelle arterie e a migliorare così la salute cardiovascolare.

Il rischio di infarto

"Un aumento dei livelli di colesterolemia Ldl è correlato ad una maggiore probabilità di formazione di placche aterosclerotiche e di rottura delle stesse, con conseguenze cliniche gravi come l'infarto miocardico".

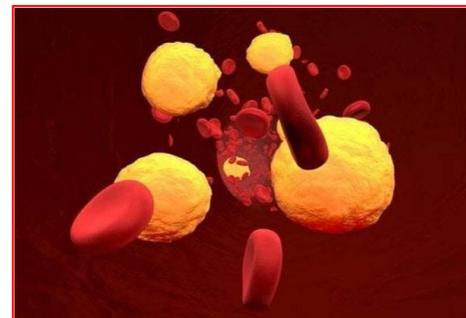
"Numerosi studi hanno dimostrato inoltre una relazione inversa tra colesterolo Hdl e rischio cardiovascolare. Tuttavia - studi clinici recenti hanno dimostrato che **umentare anche in modo sostanziale i livelli di Hdl** con i farmaci non riduce gli eventi cardiovascolari, per cui il principale target resta a tutt'ora

➤ **la riduzione della colesterolemia Ldl".**

Ipercolesterolemia: come si identifica?

Di norma, circa l'80% del colesterolo è prodotto direttamente dal nostro organismo, mentre il restante 20% proviene dalla dieta. Quando si mangiano molti alimenti ricchi di grassi un organismo sano è in grado di regolare la produzione di colesterolo, per mantenere i livelli totali inalterati.

Ma non sempre tutto funziona come dovrebbe, ed è in questi casi che si può sviluppare un'ipercolesterolemia.



I valori

I livelli ottimali di colesterolo Ldl si stabiliscono tenendo conto del rischio cardiovascolare di ognuno di noi.

- ❖ Una **persona a BASSO rischio** (ad es. *un soggetto con pressione nella norma, di sesso femminile, non fumatore*), i **valori di Ldl target** consigliati dalle linee guida Europee sono **inferiori a 116 mg/dl**.
- ❖ I **soggetti a rischio MODERATO** (es. *maschio di 55 anni, fumatore*) dovrebbero mantenere valori di Ldl inferiori a 100.
- ❖ Per chi è ad **ALTO rischio** (es. *un soggetto maschio di 65 anni con ipertensione arteriosa e non fumatore*) la soglia scende a 70.
- ❖ Infine, i pazienti a **rischio MOLTO ALTO** (es. *pazienti diabetici da più di 10 anni, pazienti che hanno avuto già un infarto*) devono mantenere valori di colesterolemia LDL inferiori a 55, o a 40 se hanno avuto un evento cardiovascolare nei due anni precedenti.

Nel caso del colesterolo Hdl, invece, più i valori sono alti, meglio è: sopra i 50 mg/dg è considerato un valore buono, superati i 60 ottimo.

Viene valutata inoltre anche la relazione tra i valori dei due tipi di colesterolo, con un rapporto tra colesterolo totale e colesterolo Hdl che dovrebbe essere inferiore a 5 per l'uomo e a 4,5 per le donne.

Come aumentare il colesterolo buono?

"In caso di ipercolesterolemia è assolutamente indispensabile un cambiamento dello stile di vita che le linee guida consigliano sempre in tutte le categorie di rischio".

Bisogna quindi eliminare tutti i fattori di rischio modificabili, come il fumo di sigaretta, la sedentarietà e il sovrappeso (*alcuni purtroppo come l'età, il sesso e la familiarità, non lo sono*) e tenere sotto controllo quelli che possono essere controllati come l'ipertensione e il diabete.

"L'attività fisica è fortemente consigliata come prevenzione di eventi cardiovascolari - e anche una dieta corretta: fondamentalmente una dieta mediterranea, da associare eventualmente alla terapia farmacologica se nonostante la dieta i valori non rientrano nel *range consigliato dalle linee guida*".

Verdura, cereali e legumi

Verdura, cereali e legumi, mangiati in quantità, aiutano a diminuire i livelli totali di colesterolo nell'organismo (e più in generale, il nostro rischio cardiovascolare).

I **grassi saturi**, come la maggior parte di quelli di origine animale, tendono invece ad aumentare i livelli di colesterolo cattivo:

- ❖ *evitare quindi burro, lardo, strutto, panna, oli vegetali saturi, frattaglie, insaccati, latte intero, formaggi, uova e dolci.*

Al loro posto, meglio scegliere oli vegetali insaturi come quello di oliva, ricchi di grassi polinsaturi o monoinsaturi, che aiutano ad aumentare il colesterolo buono.

Il pesce, che contiene acidi grassi monoinsaturi e di omega tre, ma anche mandorle, noci, e altri tipi di frutta secca oleosa, tutti alimenti che possono influire positivamente sui livelli di colesterolo Hdl.

Una dieta ad alto contenuto di carboidrati andrebbe evitata, perché può aumentare il colesterolo Ldl.

Dove possibile, quindi, è bene sostituire pane e pasta con prodotti integrali, ricchi di fibre (come verdure, cereali e legumi), amici del colesterolo buono.

Riguardo ai metodi di cottura, infine, è bene evitare quelli che necessitano di grassi, come la frittura, in favore di cotture più salutari come la quella al vapore, la cottura in forno, o la grigliatura di verdure e carni magre.

(Salute, La Repubblica)

PREVENZIONE E SALUTE

EMORROIDI: come Prevenirle e come Curarle

Con il termine emorroidi si indicano dei cuscinetti di tessuto presenti fisiologicamente nel canale anale, di cui normalmente non si avverte la presenza, ma che possono risultare fastidiose nel caso in cui si gonfino eccessivamente.

Viene comunemente chiamata emorroidi anche l'insieme di problematiche che deriva dal prolasso di questi tessuti, anche se la definizione corretta da utilizzare sarebbe **patologia emorroidaria**. Nonostante la malattia emorroidaria sia molto comune, è possibile intervenire sul proprio stile di vita sia per prevenirla che per limitarne i fastidi una volta insorta.

Cosa sono le emorroidi?

Le emorroidi sono dei plessi costituiti da una fitta rete di vasi sanguigni arteriosi e venosi che si trovano al termine del canale anale e che svolgono la funzione di **aiutare la continenza** e di **favorire la dilatazione del canale anale durante l'evacuazione delle feci**.

Si stima che circa **la metà della popolazione con più di 50 anni** abbia avuto un problema legato alle emorroidi. La patologia emorroidaria infatti colpisce entrambi i sessi, ma si manifesta con una percentuale leggermente più alta tra le donne, poiché **gravidanza, parto e assetto ormonale creano una predisposizione maggiore** a soffrire dei disturbi che coinvolgono questi tessuti.

Quali sono i sintomi delle emorroidi?

Quando le emorroidi si infiammano la loro presenza inizia a essere percepita, perché **il gonfiore può tradursi in fastidio, senso di peso, dolore, bruciore, prurito e sanguinamento**. Nello stato più avanzato della patologia si può anche verificare un **prolasso delle emorroidi**.

Quali sono le cause delle emorroidi?: La patologia emorroidaria può insorgere in seguito a diversi fattori, quali **stipsi cronica, sedentarietà, sforzi eccessivi, gravidanze, attività lavorative** che prevedono di trovarsi a lungo in posizione eretta, predisposizione familiare.

Come si possono prevenire le emorroidi?

Sia per prevenire i disturbi legati alle emorroidi sia per limitare la patologia una volta sopraggiunta, spesso è sufficiente **uno stile di vita sano e attivo**. Infatti, lo svolgimento abituale di tipi di attività fisica che non provocano uno sforzo eccessivo della muscolatura addominale, come per es. **nuoto, camminata e ginnastica dolce**, aiuta a mantenere la **regolarità intestinale**.

Un altro alleato del corretto funzionamento dell'intestino è **l'alimentazione ricca di fibre, di frutta e verdura**, che deve comprendere anche cereali integrali, legumi, e un **adeguato apporto di liquidi**, poiché una dieta sana riduce l'insorgere della stipsi.

Contemporaneamente è bene **evitare l'assunzione di alimenti che alterando la composizione delle feci possono irritare il tratto intestinale** come **alcolici, cioccolato, dolci, spezie e insaccati**.

Come si curano le emorroidi?: Una visita specialistica, che si avvale non solo dell'**esplorazione rettale** ma anche dell'**anosopia e proctoscopia**, permette di capire lo stato della malattia emorroidaria, e quindi di valutare un trattamento adeguato. Dopo aver esaminato la sintomatologia, il medico potrebbe ritenere necessaria una colonscopia per escludere che la sintomatologia sia causata da altre patologie.

Negli stadi più precoci della malattia per eliminare i sintomi potrebbe essere sufficiente una modificazione dello stile di vita che comprenda un **aumento di fibre nella dieta**, una **regolare attività fisica**, e l'**aumento dell'assunzione di liquidi**, combinata eventualmente a una terapia ad azione locale.

Negli stadi più avanzati e con una sintomatologia caratterizzata da **emorroidi prolassate, trombizzate o con sanguinanti abbondanti**, lo specialista proporrà al paziente se procedere con un **trattamento ambulatoriale senza anestesia**, oppure di programmare un **intervento chirurgico**. (*Salute, Humanitas*)



Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli LA BACHECA



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	347 240 9629	3 Febbraio
Quarto	FT/PT	farmantomari@libero.it	3 Febbraio
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	Notturmo	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

CONVEGNO CAPRI PHARMA 2023

Capri 14 – 16 Aprile

L'Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli ha organizzato il Congresso **"CAPRI PHARMA 2023 – Terza Edizione"**

L'Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli ha organizzato il Congresso **"CAPRI PHARMA 2023 – III° Edizione"** che si terrà a Capri – dal **14 al 16 Aprile 2023** presso la sede **Hotel Quisisana**.



COME
PARTECIPARE

Nei prossimi
giorni saranno
pubblicate le
informazioni
necessarie per
la
partecipazione

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



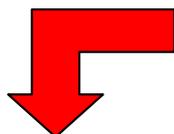
Il notiziario in tempo reale per il farmacista a cura del Prof. Vincenzo Santagada

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.