



AVVISO

Ordine

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

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

4. “Uscire con i capelli bagnati fa venire la cervicale”, vero o falso?



5. Che succede a stare senza reggiseno? le risposte (mediche ed estetiche) degli esperti
6. Il Caffè bevuto a stomaco vuoto, appena svegli, può far male alla salute?
7. Ogni quanto si lava il pigiama? e i jeans? l'igiene corretta (senza diventare maniacali)

GUACCI.
LA DISTRIBUZIONE FARMACEUTICA
AL SERVIZIO DELLE
FARMACIE INDIPENDENTI.

www.guacci.it

Proverbio di oggi.....

'A meglio parola è chela ca nun se dice.

“USCIRE CON I CAPELLI BAGNATI FA VENIRE LA CERVICALE”, VERO O FALSO?

In molti credono che uscire con i capelli bagnati faccia venire il mal di collo o cervicale.

FALSO

Non uscire con i capelli bagnati che ti viene la **cervicale**” è la raccomandazione di mamme e nonne che, così dicendo, vorrebbero proteggere figli e nipoti dai sintomi della **cervicale**.

Quello che le nostre mamme e nonne non sanno

è che la “**cervicale**” o **cervicalgia** non viene come il raffreddore.

Infatti, se una persona è in salute e non soffre di stress o di disturbi come ernie discali, può stare al sicuro e uscire anche con i capelli bagnati.

Ma se una persona ha l'artrosi o presenta già delle contratture muscolari, situazioni di stress, uno sbalzo di temperatura, un colpo d'aria o anche il tempo che cambia possono accentuare una situazione già presente che si manifesta con la **cervicalgia**.

Oggi, anche la tecnologia può essere causa dell'insorgere del dolore tipico del collo: posture errate a capo chino e spalle ricurve su smartphone e tablet tendono a irrigidire i muscoli delle spalle, nella zona **cervicale**, che si contraggono e sono tenuti “in alto” per tanto tempo.

Si tratta di una postura frequente nei giovani e nei ragazzi: la cefalea che si manifesta è dovuta proprio alla contrattura muscolare di collo e spalle.

(Salute, Humanitas)



PREVENZIONE E SALUTE

Che SUCCEDE a STARE SENZA REGGISENO? le Risposte (Mediche ed Estetiche) degli Esperti

Se lo chiedono migliaia di mamme, preoccupate dalla moda che ha ormai preso piede fra le giovanissime, ma non solo: non farà male stare giornate intere senza reggiseno? Quali conseguenze, di salute o estetiche potrebbero esserci per il seno? Fare a meno del «sostegno» è diventata un'abitudine sempre più diffusa anche fra le donne adulte che, complici smart working e lunghi periodi casalinghi per pandemia, hanno deciso di rinunciare a un indumento da molte ritenuto scomodo e fastidioso. Ecco cosa dicono gli specialisti sulle domande più diffuse

Stare abitualmente senza reggiseno è nocivo?

Con o senza, non fa differenza. È questa, in estrema sintesi, l'indicazione per quanto riguarda la salute. **Un reggiseno della taglia e del modello giusto, che non stringe e non irrita, fa bene se piace e fa sentire a proprio agio.** Se, invece, è vissuto con antipatia e fastidio, può essere tranquillamente eliminato, senza rischi per la salute. «Per quanto riguarda la "tenuta" del seno, cioè il suo conservare nel tempo la forma e posizione della giovane età, il discorso è più sfumato —. **Quando il seno è di piccola dimensione le opzioni sono sostanzialmente indifferenti.** Quando invece, il décolleté è molto abbondante, contrastare l'effetto della **forza di gravità (e quindi sostenere il peso del seno con un indumento)** permette di ridurre e **rallentare la ptosi**, cioè la naturale caduta a cui vanno incontro tutti i nostri tessuti, compresi quelle delle guance e della parte interna delle cosce».



Ci sono pericoli per le donne che si sono rifatte il seno?

«No, esattamente come per tutte le altre —. Sia una paziente che ha scelto la ricostruzione mammaria **dopo l'asportazione di un tumore, sia una donna che ha optato per protesi a fini estetici** possono scegliere liberamente se utilizzare o meno il reggiseno».

È vero che stare senza fa cadere più velocemente il seno?

Il seno è prevalentemente formato dalla **ghiandola mammaria**, concentrata in particolare nella regione che si trova dietro all'areola-capezzolo, e dal **tessuto adiposo**, presente soprattutto nelle regioni esterne.

«Tutto l'insieme è attraversato da una serie di piccoli legamenti (*legamenti di Cooper*) che contribuiscono, insieme alla tonicità dei tessuti di rivestimento, alla **forma e compattezza del seno** —. Sono elementi che si modificano con il passare del tempo e che sono determinati in modo massiccio dalla **genetica**.

Come sempre, però, anche le abitudini e lo stile di vita contano. Se è vero che i pettorali non sono in grado di "tenere su" un seno cadente, è anche vero che **i pettorali sono "bretelle"** che, quando sono toniche e ben rappresentate, contribuiscono in positivo alla forma complessiva del cono mammario. Come dire, aiutano».



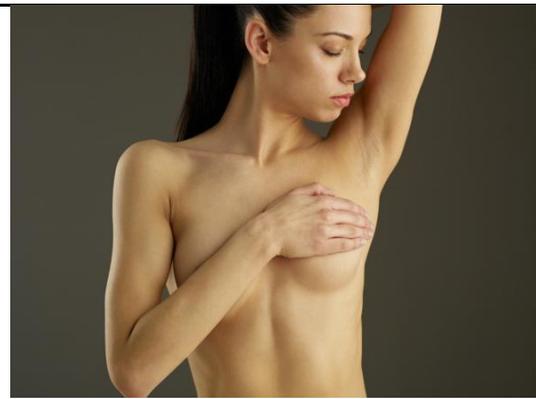
Non indossarlo fa aumentare il pericolo di cancro o altre malattie?

«No, non c'è alcuna evidenza scientifica che portare o meno il reggiseno possa favorire la formazione di un tumore, così come **non c'è alcuna prova che avere il seno grande comporti maggiore pericolo** —.

I fattori di rischio noti per il cancro al seno sono altri: **sovrappeso o obesità, fumo, eccessivo consumo di alcolici, sedentarietà** (*chi fa attività fisica regoare ha molte meno probabilità di ammalarsi*).

E poi c'è la **familiarità**: chi ha familiari di primo grado (*madri, nonne, zie, sorelle*) che hanno sviluppato un carcinoma mammario più rischi.

Infine la **genetica**: **esistono varianti genetiche, per esempio i geni BRCA1 E BRCA2, che aumentano notevolmente il pericolo**».



Cosa succede durante l'attività sportiva?

Correre, saltare, giocare a tennis, pallavolo o padel... in moltissimi casi l'attività sportiva comporta una sollecitazione dei piccoli legamenti che attraversano e sorreggono il tessuto mammario: ecco perché **durante gli allenamenti è consigliato indossare il reggiseno**. «Non sono pericoli per la salute —, ma un sostegno può contribuire alla lunga a conservare **una forma mammaria più gradevole e giovane**. In particolare far rimbalzare il seno rappresenta una sollecitazione eccessiva».

Quale reggiseno scegliere per gli allenamenti?

Sicuramente quelli appositi, sportivi. Con o senza coppe preformate, con o senza incrocio sulla schiena, sono pensati per garantire stabilità e contenimento, fondamentali soprattutto per le taglie L e XL.

Un trauma al seno può causare un tumore?

«No —. **Una botta al seno può provocare un ematoma, gonfiore, dolore, al limite la formazione di un nodulo benigno**. Nel caso comunque si abbiano dubbi per sintomi che non passano dopo lungo tempo basta rivolgersi al proprio medico. In particolare non vanno trascurati **noduli che non causano dolore e hanno contorni irregolari**. Altri segnali frequenti sono il rigonfiamento di una parte o di tutto il seno, la trasformazione della pelle che tende a diventare a buccia d'arancia, cambiamenti nella forma della mammella come la presenza di avvallamenti, alterazioni del capezzolo (*all'infuori o in dentro*), perdite di liquido o sangue dal capezzolo».



Per chi ha fastidio o dolore e non vede l'ora di toglierselo a fine giornata: come scegliere il reggiseno?

«Il principio di base è quello di **evitare compressioni e costrizioni eccessive** —. Si tratta di un indumento che può accrescere il confort e far sentire più a proprio agio.

No quindi ai ferretti, se risultano fastidiosi e no alle fibre sintetiche.

Nella scelta del modello bisogna inoltre pensare che

- ❖ l'80% del sostegno dovrebbe venire dalla fascia sotto il seno, lasciando alle spalline solo il 20%, per evitare, soprattutto quando il seno è molto pensate, di sovraccaricare le spalle.
- ❖ **Sempre validi i reggiseni sportivi e senza cuciture**, che aumentano la vestibilità e diminuiscono i fastidi».

(Salute, Corriere)

PREVENZIONE E SALUTE

IL CAFFÈ BEVUTO A STOMACO VUOTO, appena SVEGLI, può Far MALE alla SALUTE?

Non crea danni alla mucosa gastrica, ma berne una tazzina di corsa alla mattina è una cattiva abitudine, non tanto per colpa della bevanda quanto per la mancanza di cibo.

La mattina bevo caffè senza mangiare nulla. È un'abitudine sbagliata?

Se il caffè, appena svegli, non è accompagnato da qualche alimento è una pessima abitudine, non per colpa del caffè, ma piuttosto **per colpa della mancanza di cibo**. La colazione, infatti, è un pasto essenziale e saltarla comporta una serie di condizioni poco favorevoli, tra le quali l'aumento di peso corporeo. Quindi l'abitudine di sorseggiare un caffè e uscire di corsa da casa, peraltro abbastanza comune, è pessima anche considerando che si tratta di una bevanda irrilevante dal punto di vista delle calorie.

Una colazione può cominciare a chiamarsi tale quando apporta **almeno il 20 % delle calorie dell'intera giornata** (per capirci, almeno 400 kcal, meglio ancora 500, per un fabbisogno ipotetico di duemila kcal).



È molto diffusa la convinzione che il caffè a stomaco vuoto faccia male perché acido e che si possa attutirne l'impatto con un po' di latte o panna, ma in realtà non è così. Il caffè in effetti non può non definirsi acido, ma è nettamente meno acido dell'ambiente gastrico e meno acido per esempio del pomodoro.

Quindi il problema non è l'acidità del caffè in sé: piuttosto bisogna considerare il fatto che il caffè stimola la secrezione di succo acido tramite la produzione di gastrina. Da qui deriva la convinzione che il caffè possa nuocere alla mucosa gastrica quando consumato senza accompagnamento di cibo.

Se decaffeinato, lo stimolo risulta inferiore e questo indica che sia la caffeina sia altri componenti, soprattutto i polifenoli, sono coinvolti.

Tuttavia lo stomaco, proprio perché ha un pH molto basso (il pH è l'unità con la quale si misura l'acidità: minore è il numero, maggiore è l'acidità) è ben protetto, proprio perché svolge la sua funzione sfruttando l'acidità che egli stesso produce. Per tutelarsi, oltre a secernere acido, lo stomaco produce anche uno strato di muco, che riveste la parete isolandola e difendendola dall'ambiente acido.

Si tratta di quel film di muco che può essere «bucato» in determinate condizioni: consumo di alcol e di alcuni farmaci, come i comuni antiinfiammatori che, è noto, determinano bruciore di stomaco come effetto collaterale e proprio per questo si consiglia di assumerli durante o in concomitanza dei pasti. Ma il caffè non induce danni sul film mucoso.

È stato poi ipotizzato che, se consumato da solo, il caffè possa provocare reflusso esofageo poiché non solo stimola la secrezione di acido, ma contemporaneamente diminuisce la continenza dello sfintere esofageo. Nella popolazione normale però gli studi scientifici hanno escluso che il caffè, a digiuno o dopo un pasto, possa dare sintomatologia riconducibile a reflusso; in caso di malattia da reflusso preesistente, il consumo senza cibo potrebbe peggiorare i disturbi in alcuni pazienti, ma in collaborazione con altri fattori legati alla dieta, come l'eccesso di peso.

Che sia assunto a digiuno o meno il caffè esercita una serie di funzioni interessanti sul tratto intestinale.

La caffeina, infatti, così come altre metilxantine, è capace di ridurre la calcicosi della colecisti, stimolando l'assorbimento degli acidi biliari a livello intestinale ed epatico. Il consumo di caffè sembra inoltre avere effetti positivi anche sul microbiota dell'intestino, poiché esercita uno stimolo alla produzione di batteri buoni a discapito dei batteri cattivi e potrebbe essere attraverso questo meccanismo che il caffè riduce il rischio di alcune malattie, dal diabete all'obesità, al Parkinson. (Corriere)

PREVENZIONE E SALUTE

Ogni quanto si LAVA il PIGIAMA? e i JEANS? L'Igiene Corretta (senza diventare maniacali)

In alcune situazioni lavare poco di frequente i vestiti potrebbe favorire problemi alla pelle o infezioni, ma c'è differenza tra i vari capi e come si usano. Ecco le regole per una corretta igiene che possa evitare il proliferare di germi

Ogni quanto lavare i vestiti per una corretta igiene che possa evitare il proliferare di germi e batteri?

La risposta è: dipende. I due fattori più importanti sono **quanto si suda** e se l'abbigliamento in questione è a **contatto diretto con la pelle**.

In alcune situazioni lavare poco di frequente i vestiti potrebbe favorire **problemi alla pelle o infezioni**, anche se nel mondo occidentale spesso c'è il rischio opposto (specie dopo il Covid): **quello di un'eccessiva igienizzazione**.

I capi a contatto con la pelle (come biancheria intima, pigiama, calze, collant, leggings) o a contatto con il sudore (come l'abbigliamento sportivo) dovrebbero essere lavati tutti i giorni, o comunque dopo ogni utilizzo. Ovviamente dipende da quanto si suda e quanto tempo li si usa, ma il sudore e l'odore sono dovuti a **batteri** che vivono sul nostro corpo. La crescita eccessiva di batteri può portare a infezioni e funghi.

Riguardo agli **indumenti intimi** l'attenzione deve essere maggiore: ospitiamo sulla pelle e nell'intestino microrganismi vari che generalmente non sono dannosi, ma possono diventarlo se finiscono nel posto sbagliato, entrando in contatto con altre parti del nostro corpo. Si possono rischiare **cistiti o micosi**.

Il pigiama (salvo in estate) non raccoglie molto sudore: se ci si corica puliti, indossando biancheria intima e senza sudare, potrebbe essere lavato anche una volta alla settimana. Se poi con il pigiama (o con la tuta «da casa») si mangia e si gira per gli ambienti anche durante più ore il discorso cambia perché l'uso aumenta.

Attenzione alle **calze**: le **infezioni fungine sui piedi e sulle dita dei piedi** sono molto comuni.

È bene lavare le calze ogni giorno, e le scarpe (o almeno le solette in lavatrice) almeno una volta al mese.

Gli indumenti indossati **nelle palestre** possono entrare in contatto (*oltre che con il sudore*) con batteri come lo *Staphylococcus aureus*, causando infezioni pericolose: meglio lavarli subito dopo l'uso.

Le T-shirt (se non a contatto con la pelle) e i **maglioni** non hanno bisogno di essere lavati molto spesso se non sono sporchi. Stesso discorso vale per i **pantaloni o jeans**: *una settimana, dieci giorni*.

Cappotti o giacche in genere non hanno bisogno di essere lavati più di una volta al mese poiché non toccano la pelle.

Importante anche non riporre gli indumenti usati all'esterno e sporchi a contatto con gli altri nell'**armadio**: i batteri, ma anche i pollini e gli allergeni, possono passare da un capo all'altro. Soprattutto se in casa vivono **persone allergiche**, è necessario cambiarsi d'abito quando si rientra a casa, perché i vestiti si riempiono di **pollini ed allergeni**. Oltre a questo, è caldamente raccomandato di non portare in camera da letto gli indumenti usati all'esterno.

Anche le **lenzuola vanno lavate spesso**: una volta alla settimana, soprattutto d'estate.

Una notazione sui **lavaggi e detersivi**: dai vestiti non è necessario eliminare ogni germe e per i capi normali è sufficiente **un lavaggio a 30 gradi** in lavatrice. Meglio lavare a 60 gradi asciugamani e lenzuola, aggiungendo un detersivo a base di candeggina se sono stati usati da una persona con influenza o malattie infettive.

Attenzione alla mania dell'igiene, non solo con i vestiti, ma anche con le superfici: se pulire è doveroso e necessario, vivere in un ambiente ai limiti dell'asettico è dannoso per il nostro sistema immunitario, soprattutto per quello dei bambini, che invece dovrebbe allenarsi a reagire in modo corretto agli stimoli esterni. Una casa «quasi sterile» incrementa la probabilità che il sistema immunitario risponda in maniera anomala a sostanze del tutto normali, aumentando così la possibilità di **sviluppare allergie**. (*Salute, Corriere*)



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 - Centro	Notturmo	347 455 3537	7 Febbraio
Napoli - Fuorigrotta	FT/PT	333 919 5178	7 Febbraio
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

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

Capri
MED

2023
**CAPRI
PHARMA**[®]
TERZA EDIZIONE

Capri, 14-16 aprile 2023

ORDINE DEI FARMACISTI
DELLA PROVINCIA DI NAPOLI

ORDINE: IN RISCOSSIONE LA QUOTA SOCIALE 2023

E' in riscossione la quota sociale 2023 .

Si Comunica che gli Uffici dell'Ordine della Provincia di Napoli sta **recapitando via pec l'avviso di pagamento** relativo alla Tassa di iscrizione per l'a.a. 2023

Il pagamento sarà possibile effettuarlo entro il 31 Marzo p.v.

Si comunica che è in riscossione la quota sociale 2023 pari a **€ 155,00** di cui:

- ❖ **€ 113.20** per l'Ordine e
- ❖ **€ 41.80** per la FOFI.

La scadenza del pagamento è prevista per il prossimo 31 Marzo.



Si ricorda che è **obbligo di ogni iscritto il versamento della quota d'iscrizione annuale**, nella misura e nei termini fissati dal Consiglio Direttivo, ai sensi dell'art. 4 D.L. C.P.S. n. 233/1946 e che un eventuale ritardo comporta l'aggravio delle spese di esazione.

Il mancato adempimento a detto obbligo, oltre a comportare un'infrazione alla deontologia professionale, fa venire meno, ai sensi dell'art. 11 del citato decreto, il **requisito necessario per mantenere l'iscrizione all'Albo**.

La riscossione della quota sociale avviene attraverso il **sistema pagoPA**, una modalità di gestione dei pagamenti elettronici, obbligatoria per legge per la riscossione della Pubblica Amministrazione.

Tutti gli iscritti stanno ricevendo la quota sociale a **mezzo PEC** ed **e-mail**, con il riferimento allegato, che può essere pagato online, in banca, in posta e negli esercizi abilitati.

Come effettuare il pagamento ON LINE

Per poter effettuare il pagamento attraverso il portale basta **clicare sul link contenuto sull'avviso di pagamento** in formato pdf ricevuto a mezzo pec