



## AVVISO

### Ordine

1. Bachecca: annunci lavoro
2. Fondazione Ordine Farmacisti Provincia di Napoli: dona il Tuo 5X1000
3. Corsi ECM - 2023

### Notizie in Rilievo

#### Scienza e Salute

4. Mani e Piedi Freddi, Quali sono le Cause?
5. Coxartrosi: l'artrosi che causa il dolore all'anca
6. «Vorrei Perdere 15 chili per tornare in Forma, Cosa devo fare?»



7. Qual è la Distanza ideale Casa-Ufficio? Se ci tieni alla Salute, meno di 3 km
8. Colesterolo Alto, ecco come tenerlo sotto controllo



**+Health & Pharma**  
Servizi bancari per il mondo del Pharma

SCOPRI DI PIÙ

Proverbio di oggi.....

**Die 'e fà e po' l'accoppia**

## Qual è la Distanza ideale Casa-Ufficio? Se ci tieni alla Salute, meno di 3 km

*Stress, sovrappeso, insonnia: uno studio svedese sullo stile di vita dei pendolari dimostra che la salute psicofisica dipende anche dalla lunghezza del tragitto da percorrere per andare in ufficio.*

**Stai pensando di cambiare lavoro o di trasferirti?** Occhio alla distanza che dovrai percorrere per andare in ufficio, perché non sono solo i lavori sedentari a causarci problemi di salute ma anche quelli che ci costringono a fare i pendolari. Lo ha dimostrato uno studio svedese che ha indagato sulla **correlazione tra la distanza casa-ufficio** e lo **stile di vita**. **Risultato?**



✓ *Più aumenta la distanza da percorrere per arrivare al lavoro, più aumenta il rischio di essere in sovrappeso, di essere sotto stress e di dormire male.*

**MENO TEMPO PER LO SPORT.** Dalla ricerca è emerso che quando la distanza casa-ufficio superava i 3 Km, i pendolari avevano problemi di sovrappeso, erano più stressati e avevano carenza di sonno.

E ancora più a rischio erano coloro che lavoravano più di 40 ore e viaggiavano per più di cinque ore alla settimana rispetto a coloro che facevano i pendolari da una a cinque ore alla settimana.

**La motivazione?** La scarsa attività sportiva. Infatti, i lavoratori che viaggiavano per meno di 3 Km erano più attivi fisicamente, probabilmente perché la minor distanza da percorrere rendeva più facile recarsi al lavoro a piedi o in bicicletta, o anche perché un tragitto più breve offriva loro più tempo libero per praticare uno sport. Insomma, se pensate di trasferirvi più lontano dall'ufficio, fate anche dei conti in termini di Km e di tempo. E puntate sulla **bicicletta**: è ecologica e salutare. (Focus)

## SCIENZA E SALUTE

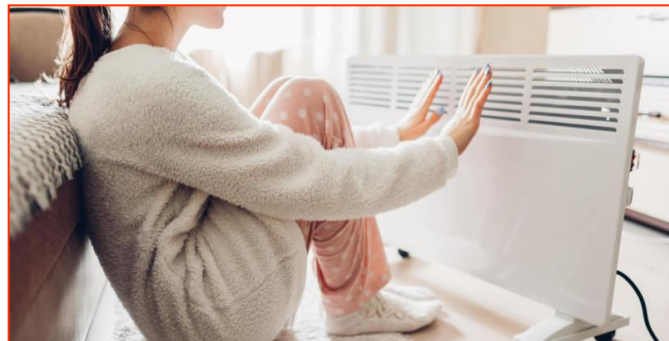
## MANI e PIEDI FREDDI, QUALI SONO le CAUSE?

*Alcune persone sembrano non riuscire ad abituarsi mai al freddo, e anche quando cominciano ad alzarsi le temperature, possono sentire **freddo a mani e piedi**.*

In questi casi, potrebbe essere dovuto a **problemi di circolazione** o semplicemente all'esposizione alle basse temperature.

### **Ipersensibilità al freddo: cosa può causarla?**

Durante la stagione invernale, può essere difficile distinguere se il **freddo costante** alle mani e ai piedi sia causato solo dal clima rigido o se ci siano problemi vascolari sottostanti. Quando le **temperature scendono**, il corpo riduce automaticamente la circolazione sanguigna superficiale in alcune parti per mantenere caldi gli organi interni, una risposta fisiologica normale. Tuttavia, se le **dita delle mani** e dei piedi rimangono **ghiacciate anche al caldo**, potrebbe essere un segnale di un problema di salute che non dovrebbe essere sottovalutato, come un'**ipersensibilità** al freddo.



Tra cause dell'ipersensibilità al freddo indichiamo:

- *anemia; diabete, ipertiroidismo; alcuni farmaci;*
- *abitudine al fumo; cardiopatie; ipotensione arteriosa*

Il **Fenomeno di Raynaud** è una condizione particolare, non molto comune, in cui il microcircolo periferico si restringe eccessivamente e in modo anomalo in presenza di stimoli scatenanti come sbalzi di temperatura, emozioni intense, stress o abitudine al fumo. Questo disturbo può **alterare il flusso sanguigno** nelle zone periferiche del nostro organismo, in particolare nelle dita. Tuttavia, data la complessità dell'argomento, il Fenomeno di Raynaud merita una trattazione a parte.

### **Problemi alla circolazione, quali sono i sintomi?**

Tra i sintomi di una cattiva circolazione elenchiamo:

- *ipotermia delle estremità persistente, accompagnata spesso da **alterazioni della sensibilità**;*
- *presenza di **vene varicose**; presenza di **ulcere** agli arti inferiori;*
- *cambiamenti nel colore della pelle; **edema**, soprattutto agli arti inferiori;*
- *crampi alle articolazioni o ai muscoli;*
- *sensazione di stanchezza o dolore muscolare agli arti inferiori, che insorge durante la deambulazione, con riduzione dell'autonomia di marcia; perdita di memoria e difficoltà a concentrarsi.*

Una **visita specialistica**, spesso accompagnata da un esame ecocolordoppler, può rapidamente determinare se i sintomi riferiti sono causati da una patologia vascolare, o almeno escluderla e indirizzare il paziente verso ulteriori approfondimenti. Se la malattia non viene diagnosticata e trattata precocemente, progredisce naturalmente causando alterazioni nei tessuti a causa della riduzione del flusso di ossigeno circolante.

### **Problemi alla circolazione, cosa fare?**

Ecco alcuni consigli da seguire in caso si soffra di cattiva circolazione:

- *smettere di fumare; fare attività fisica per almeno 30 minuti al giorno; **bere molta acqua**;*
- *evitare cibi grassi e salati, seguendo una dieta sana; controllare il proprio peso;*
- *evitare prolungate posture cosiddette "a rischio", per esempio lo stare a lungo seduto con gli arti inferiori scarsamente mobilizzati;*
- *cercare di gestire lo stress; non appoggiare mai estremità fredde su fonti di calore.*

Sarà lo **specialista** a fornire tutti i consigli terapeutici, sulla base di quanto riscontrato all'esame clinico e strumentale. (*Salute, Humanitas*)

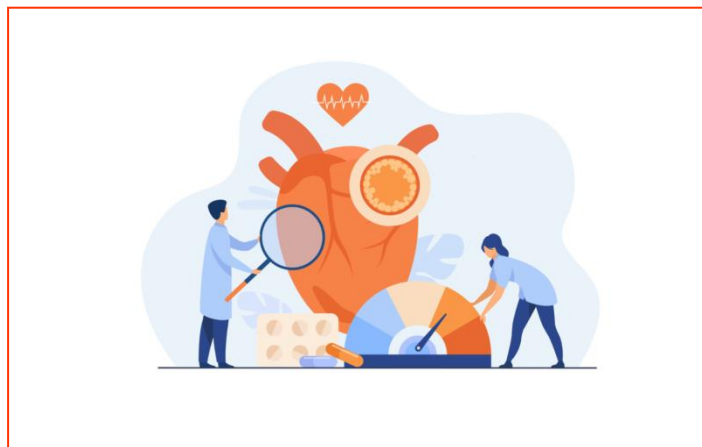
**PREVENZIONE E SALUTE**

# COLESTEROLO ALTO, ecco come tenerlo sotto controllo

*Alimenti come formaggi, salumi, carne, burro e uova sono presenti nell'alimentazione quotidiana della maggior parte delle persone.*

Tuttavia, è bene fare attenzione al loro contenuto di colesterolo: un consumo eccessivo può aumentare il rischio di problemi cardiovascolari come infarto e ictus. Il colesterolo è uno dei grassi che compone le nostre cellule e pertanto il nostro organismo ne ha bisogno. Pertanto è importante avere una **dieta equilibrata** che includa il **colesterolo**, ma senza eccedere.

Ne parliamo con il dottor [Alberto Cremonesi](#), responsabile del [dipartimento Cardiovascolare](#) di **Humanitas Gavazzeni**.



## Colesterolo alto: che cos'è?

In presenza di colesterolo alto (**ipercolesterolemia**) abbiamo un valore di colesterolo totale superiore a 240 mg/dl, identificato attraverso un esame del sangue. Questo valore viene calcolato sommando

- ✓ il **colesterolo LDL** (*dannoso per l'organismo, il cosiddetto colesterolo "cattivo"*)
- ✓ e il **colesterolo HDL** (*il cosiddetto "colesterolo buono", benefico per l'organismo*).

L'**ipercolesterolemia** può portare alla formazione di depositi di grasso nei vasi sanguigni che possono danneggiarli e causarne il restringimento, con conseguente rischio di gravi eventi cardiovascolari, come **ictus** e **infarto**.

Per garantire una salute ottimale, la raccomandazione è quella di mantenere il colesterolo totale a 200 mg/dl, il colesterolo LDL (cattivo) a 100 mg/dl e il colesterolo HDL (buono) non inferiore a 50 mg/dl, secondo le ultime linee guida.

## Come tenere sotto controllo il colesterolo?

Per tenere sotto controllo il colesterolo, è necessario **limitare il consumo di alimenti ricchi di grassi animali** come latticini, insaccati, uova e carne, così come gli zuccheri semplici e le bevande alcoliche.

Sono quindi da preferire **verdure, cereali e legumi**:

- ✓ la **base della dieta mediterranea**.

In particolare, è bene consumare legumi (*come fagioli, lenticchie, piselli e ceci*) da 2 a 4 volte alla settimana, perché contribuiscono a mantenere livelli adeguati di colesterolo grazie alla presenza di fibre e steroli vegetali che ne riducono l'assorbimento a livello intestinale.

Per chi ha il **colesterolo alto** sono indicati l'olio extravergine di oliva e il pesce azzurro, ricco di omega 3. Per quanto riguarda la carne, è preferibile scegliere quella bianca; per i formaggi, sono da preferire quelli freschi come la *ricotta*, la *crescenza*, la *feta*, il *gorgonzola* e la *mozzarella*.

Il formaggio di capra tende ad essere il meno grasso, mentre la percentuale più bassa di colesterolo si trova nel formaggio di capra fresco.

(Salute, Humanitas)

## SCIENZA E SALUTE

# COXARTROSI: L'Artrosi che Causa il Dolore all'ANCA

*A volte può capitare di sentire dolore quando ci si allaccia le scarpe, oppure si solleva la borsa della spesa da terra, ma anche quando ci si siede in auto per guidare.*

Questi dolori possono essere segnali di sofferenza dello stato di **salute delle anche**.

## **Dolore all' anca: che cos' è la coxartrosi**

Invecchiando, è possibile sperimentare **dolori** o **rigidità muscolari** durante alcuni movimenti. Spesso si attribuiscono tali sintomi all'età, ma coloro che incontrano difficoltà nel piegarsi per allacciarsi le scarpe o indossare le calze potrebbero soffrire di limitazioni di mobilità causate dall'artrosi.



Tuttavia, questi problemi non si manifestano improvvisamente, ma si sviluppano gradualmente nel tempo. In realtà, l'artrosi è una patologia che ha un inizio graduale e progredisce lentamente. La **coxartrosi**, l'**artrosi dell'anca**, è una malattia degenerativa progressiva della cartilagine articolare che ha cause multifattoriali.

Tra questi **fattori** vi sono:

- *sedentarietà ; eccessivo carico di lavoro sportivo e/o lavorativo*
- *traumi; alcune patologie infiammatorie; predisposizione genetica*
- *disallineamento delle ginocchia in varo o valgo ; obesità*

il **dolore** associato alla coxartrosi non è sempre localizzato all'anca, ma può presentarsi anche come **pubalgia**, un dolore inguinale spesso sottovalutato. In alcuni casi, il dolore può interessare il ginocchio nonostante quest'ultimo non sia affetto da patologie. Tuttavia, quando l'artrosi dell'anca limita la mobilità e la funzionalità dell'articolazione, diventando doloroso compiere movimenti come piegarsi in avanti per allacciarsi le scarpe, è consigliabile rivolgersi a un **ortopedico** per una valutazione della salute dell'articolazione. La **coxartrosi** è una patologia degenerativa progressiva della cartilagine articolare dell'anca, la cui causa è multifattoriale e può essere influenzata da fattori come sedentarietà, sovrappeso, traumi, predisposizione genetica e disallineamento delle ginocchia.

## **Cosa fare se l' anca fa male?**

L'usura e la degenerazione della cartilagine dell'anca possono causare dolore quando si effettua una flessione superiore ai 90 gradi, non solo durante attività come allacciarsi le scarpe, ma anche durante la guida. esistono diverse soluzioni disponibili per rallentare o bloccare la **progressione dell'artrosi dell'anca**, anche per le persone giovani e sportive, che permettono di continuare a fare sport e per quelle che sono sensibili all'estetica del proprio corpo.

Dopo la **valutazione ortopedica** e la diagnosi attraverso esami come la **radiografia** e la **risonanza magnetica**, la malattia artrosica può essere trattata nelle fasi iniziali con:

- *riposo; fisioterapia; farmaci antidolorifici e antinfiammatori; infiltrazioni ecoguidate.*

A seconda delle indicazioni e della valutazione del chirurgo, è possibile sottoporsi a **terapie biologiche** con cellule staminali mesenchimali da tessuto adiposo, che sfruttano il loro potenziale antidolorifico, antinfiammatorio e rigenerativo per alleviare il dolore e rallentare o bloccare la progressione dell'artrosi.

In presenza di artrosi avanzata o quando le limitazioni e il dolore sono invalidanti, il chirurgo potrebbe suggerire al paziente di sottoporsi a un **intervento di protesi dell'anca**. Ci sono vari tipi di protesi e tecniche chirurgiche, alcune delle quali più adatte alle persone giovani e attive, come ad esempio la protesi di rivestimento della testa femorale che consente di preservare l'articolazione nativa coprendola con una speciale lega di metallo adatta a sostenere i carichi e l'**usura dello sport**. (*Salute, Humanitas*)

## SCIENZA E SALUTE

## «Vorrei Perdere 15 chili per tornare in Forma, Cosa devo fare?»

*Il consiglio è togliere 500 kcal dal bilancio, ripartite in 250-300 kcal in meno dal punto di vista alimentare e 200-250 kcal in più di attività fisica*

*Sono alta 165 cm e peso 77 kg. Non sono in menopausa. Quando ero molto in forma, grazie anche a tanta attività fisica, alcuni anni fa, il mio peso si aggirava attorno ai 60-62 kg. Non ero magrissima, ma stavo molto bene. La mia aspirazione è quella di tornare a quel livello, ma anche perdere i primi 5-6 kg nel giro di due-tre mesi mi farebbe sentire già abbastanza soddisfatta.*

**Le sconsiglio di perdere tutto quel peso in pochi mesi e spiego il motivo.** Intanto incominciamo dal suo presunto fabbisogno. Nella media una donna di 40 anni, alta 165 cm, ha un metabolismo basale presunto (badi bene, presunto non vuol dire misurato) di **1.340 kcal**. A questo aggiungiamo il vivere quotidiano, gli spostamenti, la vita mediamente attiva: sempre tirando a indovinare, arriviamo a **1.900 kcal**. Per perdere 3 chili di peso (e si spera che questi chili siano quasi completamente di grasso, anche se non possono esserlo al 100%), **deve togliere alla sua dieta abituale circa 23mila kcal**.

Può farlo mangiando di meno e bruciando di più con l'attività fisica, ma 23mila kcal in un mese sono **quasi 800 kcal al giorno**.

Non può certo toglierle dalla sua alimentazione quotidiana perché dovrebbe consumare 1.100 kcal al giorno e non solo sarebbero veramente poche, ma non ce la farebbe ad assumere tutti i nutrienti necessari:

**il suo organismo cercherebbe di prendere nutrienti dalla parte muscolare**, anche se seguisse una dieta ad alto contenuto di proteine. È molto meglio optare per una perdita di peso inferiore, **togliendo 500 kcal al suo bilancio giornaliero**. Queste 500, che possono essere ripartite in **250-300 kcal in meno dal punto di vista alimentare e 200-250 kcal in più di attività fisica**, le possono permettere una perdita di peso un po' più lenta, diciamo di quasi **2 chili al mese**. È importante che faccia attività fisica per stimolare ampie fasce muscolari, quindi nuoto (che muove un po' tutti i muscoli), oppure *tapis roulant* o corsa su strada abbinata a esercizi per la parte alta del corpo.

Nella pratica:

- ❖ **umenti di molto il consumo di frutta e ortaggi** che riempiono la pancia con poche calorie e tanto volume, aiutandola a sentirsi più sazia.
- ❖ Preferisca **carni bianche, pesce e legumi** e non rinunci ai cereali ma li consumi integrali e in quantità non eccessiva.
- ❖ **Consumi latte/yogurt ogni giorno**, meglio nella versione parzialmente scremata.
- ❖ Rinunci a tutto ciò che è inutile, ma senza privarsi delle necessarie gratificazioni.

Questo significa **rinunciare a bevande alcoliche e dolci**, ma solo se questo non le abbassa il livello di «coccole» alimentari necessarie. **La dieta deve essere sostenibile e ritagliata sulle esigenze individuali** e deve essere un compromesso tra necessità e vizio, per cui le consiglio di farsi seguire da un bravo professionista al quale dirà quali sono le cose rinunciabili e quelle irrinunciabili. Buona fortuna!

(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
<b>Napoli - Capodimonte</b>			
Quarto	FT/PT	333 634 0521	15 Maggio
Forio di Ischia	FT/PT	331 905 5769	15 Maggio
Capri	FT/PT	329 019 4506	15 Maggio
Napoli - Piscinola	FT/PT	331 157 0874	15 Maggio
<b>Napoli - Scampia</b>			
Napoli - Scampia	FT/PT	335 549 9705	9 Maggio
Pozzuoli	FT/PT	333 674 5300	9 Maggio
Napoli - Stazione	FT/PT	335 667 3721	9 Maggio
Torre del Greco	FT/PT	366 108 5904	9 Maggio
Portici	FT/PT	366 108 5904	9 Maggio
<b>Napoli - Vomero</b>			
Napoli - Vomero	FT/PT	338 279 3768	03 Maggio
<b>Pollena Trocchia</b>			
Pollena Trocchia	FT/PT	334 388 3429	02 Maggio
Casoria	FT/PT	339 525 2872	02 Maggio
<b>Napoli</b>			
Napoli	FT/PT	339 647 9876	24 Aprile
Napoli - Vomero	FT/PT	351 093 4014	24 Aprile
<b>Monte di Procida</b>			
Monte di Procida	FT/PT	339 312 8126	18 Aprile
S. Anastasia	FT/PT	338 922 7703	18 Aprile

# Destinazione del **5 X 1000** alla FONDAZIONE dell'Ordine dei Farmacisti della Provincia di NAPOLI

Anche per l'anno **2023** sarà possibile destinare una quota pari al **5 per mille** dell'Irpef alla Fondazione dell'Ordine dei Farmacisti della provincia di Napoli, **per valorizzare la professione del farmacista e per sostenerne tutte le attività di carattere sociale promosse dall'Ordine.**

*Devolvi il 5 x 1000 nel 730 o CUD alla Nostra Fondazione inserendo il C.F. **09571771212** sotto lo spazio indicato dalla freccia:*

***A Te non costa nulla.***

**DESTINA IL TUO 5X1000 ALLA FONDAZIONE ORDINE DEI FARMACISTI DELLA PROVINCIA DI NAPOLI**



### COME DEVOLVERE:

1. Compila il Modulo **730**, il **CUD** o il **modello Unico**

2. Firma nel riquadro:

Sostegno del Volontariato e delle altre Organizzazioni NON lucrative di Utilità Sociale, delle Associazioni di Promozione Sociale e delle Associazioni e Fondazioni riconosciute che operano nei Settori di cui all'art. 10, C. 1, lett. A, del D.L.GS. N. 460 del 1997

3. Indica il Codice Fiscale: **09571771212**

**SCELTA PER LA DESTINAZIONE DEL CINQUE PER MILLE DELL'IRPEF (in caso di scelta FIRMARE in UNO degli spazi sottostanti)**

<p>SOSTEGNO DEL VOLONTARIATO E DELLE ALTRE ORGANIZZAZIONI NON LUCRATIVE DI UTILITA' SOCIALE, DELLE ASSOCIAZIONI DI PROMOZIONE SOCIALE E DELLE ASSOCIAZIONI E FONDAZIONI RICONOSCIUTE CHE OPERANO NEI SETTORI DI CUI ALL'ART. 10, C. 1, LETT A), DEL D.L.GS. N. 460 DEL 1997</p> <p>FIRMA <u>SANTAGADA VINCENZO</u> Codice fiscale del beneficiario (eventuale) <u>09571771212</u></p>	<p>FINANZIAMENTO DELLA RICERCA SCIENTIFICA E DELLA UNIVERSITA'</p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>
<p>FINANZIAMENTO DELLA RICERCA SANITARIA</p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>	<p>FINANZIAMENTO DELLE ATTIVITA' DI TUTELA, PROMOZIONE E VALORIZZAZIONE DEI BENI CULTURALI E PAESAGGISTICI (SOGETTI DI CUI ALL'ART. 2, COMMA 2, DEL D.P.C.M. 28 LUGLIO 2016)</p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>
<p>SOSTEGNO DELLE ATTIVITA' SOCIALI SVOLTE DAL COMUNE DI RESIDENZA</p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>	<p>SOSTEGNO ALLE ASSOCIAZIONI SPORTIVE DILETTANTISTICHE RICONOSCIUTE AI FINI SPORTIVI DAL CONI A NORMA DI LEGGE CHE SVOLGONO UNA RILEVANTE ATTIVITA' DI INTERESSE SOCIALE</p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>
<p>SOSTEGNO DEGLI ENTI GESTORI DELLE AREE PROTETTE</p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>	

**AVVERTENZE** Per esprimere la scelta a favore di una delle finalità destinarie della quota del cinque per mille dell'IRPEF, il contribuente deve apporre la propria firma nel riquadro corrispondente. Il contribuente ha inoltre la facoltà di indicare anche il codice fiscale di un soggetto

# ORDINE: Cronoprogramma sulla formazione ECM 2023

La partecipazione è sia in presenza sia a distanza su piattaforma zoom.



ORDINE DEI  
FARMACISTI  
DELLA  
PROVINCIA  
DI NAPOLI

Presidente:  
Prof. Vincenzo Santagada



## RICONOSCERE LE DIPENDENZE

APRILE

**Giovedì 20/04/2023 ore 21:00 - Prof. F. Curcio**

*Come riconoscere il disagio giovanile e le strategie di intervento  
Classificazione delle Dipendenze*

**Giovedì 27/04/2023 ore 21:00 - Prof. A. Miccichè**

**Dipendenze giovanili:** le nuove droghe, queste sconosciute

MAGGIO

**Giovedì 04/05/2023 ore 21:00 - Prof. G. Di Petta, Prof. F. Auriemma**

*Dipendenze da sostanze: meccanismi psicopatologici  
Dipendenze da Alcol, Farmaci, Fumo*

**Giovedì 11/05/2023 ore 21:00**

**Prof. A. Miccichè, Prof.ssa A. Grandinetti, Prof. L. Carnile**

**Dipendenze Giovanili**

*Internet Addiction Disorder, Ludopatie, Pornografie,  
Dipendenze affettive, Dipendenze dal Lavoro*

**Giovedì 18/05/2023 ore 21:00 - Prof.ssa A. Miro**

**Cannabinoidi:** non solo dipendenza!

**Giovedì 25/05/2023 ore 21:00 - Prof. A. Raggi, Prof.ssa A. De Rosa**

**Dipendenza da Cibo:** disturbi della sfera alimentare  
*Aspetti Psicologici e Clinici*

### ▶▶▶ COME PARTECIPARE

**IN PRESENZA** presso la sede dell'Ordine dei Farmacisti, via Toledo 156 - Napoli

**A DISTANZA** sulla pagina Facebook dell'Ordine e su piattaforma Zoom,

il link sarà inviato tramite WhatsApp e pubblicato sulla pagina di **farmaDAY**

**La partecipazione al corso consentirà l'acquisizione di 20 crediti ECM.**

