



AVVISO

Ordine

1. Bacheca: annunci lavoro
2. Fondazione Ordine Farmacisti Provincia di Napoli: dona il Tuo 5X1000

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. Pene ricurvo: pochi uomini chiedono all'andrologo
4. Quanto conta l'indice glicemico per una dieta «amica del cuore»
5. Qual è la Temperatura Massima che il nostro Corpo può sopportare?



6. Ciclo mestruale irregolare in estate, quando andare dal ginecologo?
7. KINESIO TAPING: che cos'è e a cosa serve.

GUACCI.
LA DISTRIBUZIONE FARMACEUTICA
AL SERVIZIO DELLE FARMACIE.

Frosinone
Nola
Barietta

www.guacci.it

Proverbio di oggi.....

'A lavà a capa 'o ciuccio se perde l'acqua e 'o sapone....

Pene ricurvo: pochi uomini chiedono all'andrologo

Nonostante a essere colpito dalla malattia di La Peyronie sia all'incirca un uomo su venti, sono pochissimi - per vergogna o pudore - coloro i quali si rivolgono alle cure di un medico.



Scoperta da un chirurgo francese nel 1743, questa patologia può causare forti dolori e un'anomala curvatura dell'organo sessuale maschile, condizione che rende pressoché impossibili i rapporti sessuali

Per quanto poco conosciuta o discussa, la **malattia di La Peyronie** - ovvero il **pene ricurvo** - affligge all'incirca un uomo su venti.

Tale patologia, scoperta nel 1743 dall'omonimo chirurgo francese, può essere causata da un **trauma** all'organo maschile, provocando in seguito forti dolori e altre conseguenze che rischiano di rendere impossibili i **rapporti sessuali**.

Tuttavia, nonostante la sua diffusione, sono pochissimi gli uomini affetti da pene ricurvo che decidono di ricorrere al parere di un **medico**.

Stando ad alcune percentuali diffuse dal *Mirror*, infatti, sono almeno l'11% coloro i quali hanno preferito evitare di sottoporre all'attenzione di un **andrologo** la patologia, soprattutto per il timore di essere derisi o giudicati.

Al contrario, tra coloro che tentano di trovare una soluzione medica al problema, il 45% ha affermato di non aver avuto alcun beneficio, mentre il 40% ha dichiarato di non aver avuto alcun aiuto in generale.

Per quanto riguarda invece le conseguenze della malattia, tutte incentrate ovviamente alla zona pelvica, almeno il 60% delle persone colpite dalla patologia hanno avuto problemi di **depressione** in seguito alla diagnosi, condizione causata anche dal peggiorare dei **rapporti di coppia**. Inoltre, il 24% dei malati ha invece dichiarato di non essere più **sessualmente attivo**, in seguito al presentarsi dei sintomi. Questi, non a caso, possono presentarsi infatti sotto forma di fastidiosi e forti dolori al **pene**, tali da causare in alcune circostanze la **disfunzione erettile**, l'accorciamento e la perdita di circonferenza dell'organo sessuale. (*Il Giornale*)

SCIENZA E SALUTE

Quanto conta l'INDICE GLICEMICO per una DIETA «Amica del Cuore»

Fa perdere centimetri di girovita e peso. Le persone con problemi cardiovascolari devono fare particolare attenzione all'indice glicemico dei carboidrati che consumano

Carboidrati che si assorbono lentamente, aumentando la glicemia poco a poco: sono questi gli «amici» della dieta di chi ha qualche problema cardiovascolare, come *coronaropatie* o *ipertensione*.

Lo ha spiegato una ricerca presentata all'EuroHeartCare Congress, secondo cui un'alimentazione che punti sui cibi a basso indice glicemico è la migliore per i pazienti ad alto rischio cardiovascolare perché è la più adatta a fare **perdere centimetri di girovita e peso**.

CHE COS'È L'INDICE GLICEMICO

L'indice è un numero che indica quanto il consumo di un alimento che contiene carboidrati **aumenti la glicemia** in rapporto a quanto la farebbe innalzare un carico fisso di glucosio, indicato convenzionalmente con 100:

- ✓ una caramella ha un indice glicemico alto, perché **il glucosio va subito nel sangue**,
- ✓ un ortaggio ricco di carboidrati complessi lo ha basso.

Un **cibo con alto indice glicemico** comporta un **picco insulinico** e poi un **drastico calo dello zucchero nel sangue**, che innesca la fame per reintrodurre energia;

con l'**assorbimento più lento di un cibo a basso indice glicemico** il **picco di glicemia e di insulina è inferiore**, l'immissione in circolo dell'energia avviene in tempi più lunghi e quindi **la fame si tiene a bada per un periodo maggiore**, riuscendo allo stesso tempo a dare benzina adeguata a tutti gli organi. La glicemia resta più stabile e la **mancanza di picchi** fa bene al metabolismo: **si riduce lo stress per il pancreas**, che non è sottoposto a superlavoro per produrre dosi elevate di insulina tutte insieme, **diminuisce il rischio di resistenza dei tessuti all'insulina** stessa (perché se ne circola sempre troppa nei dopo-pasto muscoli e organi possono far fatica a rispondere a dosaggi più bassi e naturali), **scende la probabilità che il glucosio di troppo venga immagazzinato come grasso**.

GLICEMIA STABILE ANCHE PER DIMAGRIRE

Per il benessere metabolico e anche per dimagrire la glicemia insomma **deve restare più o meno stabile**: la macchina-corpo non è fatta per mangiare zollette di zucchero che danno «bombe» di energia in eccesso, con un effetto tutto e subito, ma per introdurre carboidrati complessi da assimilare piano piano per rilasciare altrettanto lentamente l'energia.

CARBOIDRATI ASSOCIATI ALLE FIBRE

L'**assorbimento del glucosio rallenta se i carboidrati complessi sono associati alle fibre**, che non possiamo usare come fonte energetica ma servono come cibo per i batteri intestinali, contribuendo alla salute generale perché fanno crescere soprattutto i germi «buoni»: i cereali raffinati, privi di fibre, sono perciò più simili ai carboidrati semplici rispetto agli stessi **cereali in versione integrale, ricca di fibre**. Oltre ad **associare pane e pasta alle verdure**, per rallentare l'assorbimento è utile anche **mangiare il riso, il farro o l'orzo in chicco** anziché sotto forma di pane o pasta di riso, farro, orzo, perché il cereale intero va masticato più a lungo ed è più «duro» da digerire, a tutto vantaggio della stabilità della glicemia.

CONTA ANCHE IL CARICO GLICEMICO

Naturalmente **conta anche il carico glicemico**: mangiando tantissimo di un cibo con un basso indice glicemico si può avere comunque un carico eccessivo di zuccheri da gestire, un morso di pizza ad alto indice glicemico in una giornata «virtuosa» invece non farà troppo male al metabolismo. (*Salute, Corriere*)



SCIENZA E SALUTE

Qual è la Temperatura Massima che il nostro Corpo può sopportare?

Non solo alte temperature: la combinazione con l'umidità impedisce al sudore di evaporare e quindi raffreddare il corpo. Ecco i parametri preoccupanti misurati su adulti sani in laboratorio

Ogni anno viene infranto qualche record che riguardano il **caldo e le temperature estreme** e pare che questa non sarà l'ultima estate rovente. Per questo gli scienziati stanno prendendo in esame vari aspetti legati alle ondate di calore, cercando di sviscerare possibili **conseguenze a 360 gradi sul corpo umano** e l'adattabilità al clima.

Non solo temperature alte

Proprio riguardo ai climi «estremi», la domanda che si sono posti i ricercatori della *Pennsylvania State University* è quando il **caldo diventi davvero insopportabile** per svolgere le normali attività quotidiane anche da parte di adulti giovani e sani?

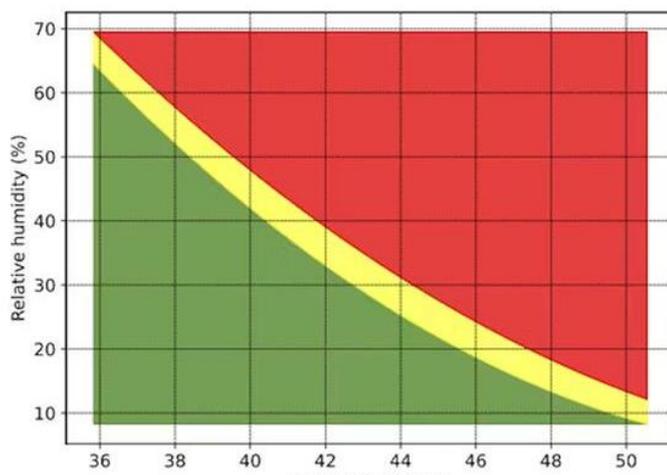
La risposta va oltre i gradi che i termometri riportano, perché riguarda una specifica combinazione tra **temperatura e umidità**. La combinazione sbagliata di temperatura alta e umidità alta diventa pericolosa a livelli inferiori a quanto creduto in precedenza dagli scienziati. In particolare il corpo umano soffre quando l'aria è **così**

saturo di vapore acqueo da impedire l'evaporazione dell'acqua da un corpo sudato. Se il sudore non può evaporare, **il corpo non può raffreddarsi** per mantenere una temperatura corporea stabile.

Lo studio Usa Gli scienziati americani hanno sperimentato lo stress da calore in una camera ambientale. Per farlo ogni partecipante ha ingoiato una **piccola pillola telemetrica** che monitorava la temperatura corporea profonda. I partecipanti si sono seduti in una camera climatica, muovendosi quanto basta per simulare le attività minime della vita quotidiana, come fare la doccia, cucinare e mangiare. I ricercatori hanno lentamente aumentato la temperatura nella camera o l'umidità in centinaia di esperimenti separati e hanno monitorato quando la temperatura interna del soggetto iniziava a salire. La combinazione di temperatura e umidità alla quale la temperatura interna della persona inizia a salire costantemente è chiamata «limite ambientale critico». Al di sotto di questi limiti, il corpo è in grado di mantenere una temperatura interna relativamente stabile per lunghi periodi di tempo. Al di sopra di questi limiti, la temperatura interna aumenta continuamente e aumenta il rischio di malattie legate al caldo. Ad es., quando il corpo si surriscalda, **il cuore deve lavorare di più per pompare il sangue verso la pelle per dissipare il calore**: i fluidi corporei si riducono e, nel caso più estremo, può subentrare **un colpo di calore** (problema potenzialmente letale che richiede un raffreddamento immediato).

I risultati Il risultato degli esperimenti ha evidenziato che il limite ambientale è inferiore a quanto si credeva: si verifica a una temperatura di circa 31° C in una gamma di ambienti tutti al di sopra del 50% di umidità relativa, che equivale a 31° al 100% di umidità o 38° al 60% di umidità.

Le attuali ondate di calore in tutto il mondo **stanno superando questi limiti** ambientali critici. Si tratta comunque di esperimenti in laboratorio, servono a puntare il dito sulla sofferenza fisica cui sono esposti alcuni lavoratori e le categorie più deboli: la frequenza cardiaca inizia ad aumentare molto prima che si arrivi al limite del colpo di calore e l'esposizione prolungata a questi climi può diventare disastrosa per le popolazioni **vulnerabili come gli anziani (superiore a 65 anni)** e le persone con malattie croniche. (*Corriere*)



Nel grafico le combinazioni di temperatura dell'aria e umidità relativa. Il confine tra le aree gialle e rosse rappresenta il limite ambientale critico medio per i giovani uomini e donne alla minima attività. (W. Larry Kenney, CC BY-ND)

PREVENZIONE E SALUTE

CICLO MESTRUALE IRREGOLARE IN ESTATE, quando andare dal ginecologo?

Le **mestruazioni** variano da persona a persona in termini di flusso, durata, frequenza, e sintomi che le accompagnano. Il ciclo mestruale può avere caratteristiche diverse anche a seconda dei periodi della vita.

In particolare il ciclo mestruale può subire alcune **variazioni** soprattutto in estate: quando queste alterazioni sono considerate fisiologiche e quando meritano un approfondimento con una **visita ginecologica**?

Ciclo mestruale: le alterazioni più comuni

Le alterazioni del ciclo mestruale possono riguardare il ritmo, la quantità e la durata.

Anomalie del ritmo: le mestruazioni si presentano con cadenza irregolare, distinguiamo

- ❖ **oligomenorrea** (*cicli ritardati*),
- ❖ **polimenorrea** (*cicli anticipati*)
- ❖ **amenorrea** (*assenza di mestruazioni*)
- ❖ **metrorragia** (*perdite anomale inaspettate*)
- ❖ **menometrorragia** (*perdite tra i cicli e mestruazioni prolungate*)

Anomalie della quantità e durata: si distinguono per la presenza di **mestruazioni scarse** (ipomenorrea), **mestruazioni abbondanti** (ipermenorrea) o **mestruazioni prolungate** (menorragia).

In linea generale nei primi due anni dopo la comparsa della prima mestruazione (**menarca**) le irregolarità mestruali sono molto frequenti e considerate fisiologiche per la presenza di cicli spesso anovulatori.

Una volta superato questo periodo di assestamento non dovrebbero verificarsi significative modifiche nella frequenza, durata o quantità del sanguinamento. Quando queste si manifestano può essere opportuno consultare un ginecologo per una valutazione.

Ciclo abbondante in estate: le cause

In estate, il ciclo potrebbe essere più abbondante perché il caldo favorisce la **dilatazione dei capillari** e pertanto facilita il flusso sanguigno. Potrebbero quindi presentarsi sintomi come **stanchezza, debolezza, pressione bassa, svenimenti**; condizioni che possono interessare soprattutto le persone che soffrono di polimenorrea e che dunque hanno mestruazioni più ravvicinate del solito.

Inoltre, tra le possibili **cause** di un aumento del flusso mestruale potrebbero esserci **squilibri ormonali**, **patologie della tiroide** come l'ipotiroidismo, nonché **patologie ginecologiche** come fibromi, polipi, endometriosi, infiammazioni croniche della pelvi e/o ectropion della cervice uterina.

Ciclo irregolare in estate: quando rivolgersi al ginecologo?

Un ciclo mestruale regolare è caratterizzato da una durata media di 28 giorni. Tuttavia, diversi fattori, compreso il caldo intenso dell'estate, possono influire sulla sua regolarità. Uno sporadico ritardo o anticipo di una settimana non dovrebbe causare allarmi, specialmente se si verificano durante l'estate.

Alcuni **fattori che possono influenzare** il delicato equilibrio ormonale che regola il ciclo mestruale sono:

- *alterazioni nei ritmi sonno-veglia;* *aumento/perdita brusca di peso corporeo*
- *eccessiva attività fisica e stress*

Anche la **sindrome dell'ovaio policistico** (PCOS) e la **premenopausa**, che può iniziare già intorno ai 40 anni con una progressiva riduzione della funzionalità ovarica, possono essere anch'esse cause di irregolarità del ciclo. Se dopo l'estate il ciclo mestruale non ritorna alla regolarità, è importante indagare sulle cause consultando un ginecologo. (*Salute, Humanitas*)



PREVENZIONE E SALUTE

KINESIO TAPING: che cos'è e a cosa serve

Il **kinesio taping** è un metodo terapeutico che utilizza **cerotti elasticizzati colorati**, spesso di tonalità vivaci, applicati sul corpo in caso di patologie ortopediche, linfatiche e neurologiche.

È stato inventato negli anni '70 dal dottor Kenzo Kase, un chiropratico giapponese, e da allora ha continuato a evolversi. Il cerotto elastico è realizzato in cotone ed è utile sia nella fase acuta che in quella cronica.

Approfondiamo l'argomento con il dottor Gianluca Galimberti, Responsabile della Sezione di Riabilitazione dell'IRCCS Istituto Clinico Humanitas di Rozzano.

KINESIO TAPING: a cosa serve

Il kinesio taping può essere utile in presenza di:

- ✓ **edemi** ed ematomi sottocutanei
- ✓ **tendiniti**
- ✓ **contratture** e tensioni muscolari
- ✓ **esiti traumatici** articolari e muscolari.



Viene applicato sulla pelle e a seconda del modo in cui viene posizionato (posizione specifica, direzione, tensione, tipo di cerotto), può **inibire l'attività di un muscolo** sovraccaricato o contratto, oppure **stimolare un muscolo** meno tonico per favorire il ripristino della motilità. Ciò è possibile grazie ai recettori nervosi presenti nella cute che, quando stimolati da fattori esterni, comunicano con i muscoli sottostanti e con i recettori nervosi presenti.

Il **kinesio taping** in particolare svolge due importanti funzioni:

- ❖ una **drenante** e una **stabilizzante**.

Nella fase acuta, ad esempio, può aiutare a drenare i liquidi in caso di edema grazie alla sua azione meccanica:

- ✓ *il cerotto agisce sulla pelle influenzando il flusso linfatico, favorendo il drenaggio e facilitando l'assorbimento dei liquidi accumulati.*

Inoltre, il kinesio taping può essere prescritto nella fase cronica per **stabilizzare le articolazioni** e mantenendo in posizione corretta le articolazioni, contribuisce a **proteggere tendini e legamenti**.

Kinesio taping, i benefici

È importante sottolineare che il kinesio taping deve essere prescritto e utilizzato da un professionista specializzato e utilizzato solo quando è ritenuto appropriato.

Pertanto, è fondamentale affidarsi a specialisti esperti per ottenere i migliori risultati.

Inoltre, l'applicazione dei cerotti deve essere eseguita da un medico o un fisioterapista adeguatamente preparato e competente.

Esistono corsi specifici per apprendere la corretta applicazione di questi speciali cerotti.

Se utilizzato correttamente, il kinesio taping può rivelarsi molto efficace.

Garantisce **libertà di movimento** grazie alla sua elasticità, mantenendo comunque gli **effetti protettivi** desiderati. Inoltre, essendo realizzato in cotone puro, riduce il rischio di allergie e irritazioni cutanee.

(Salute, Humanitas)

Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli LA BACHECA



ORDINE: QUOTA ISCRIZIONE 2023 AVVISO AGLI ISCRITTI

Si comunica agli iscritti, che ad oggi non hanno ancora ottemperato al versamento della quota di iscrizione dell'anno 2023, la necessità di procedere alla regolarizzazione al fine di non incorrere nelle sanzioni previste dalla normativa vigente per l'omesso versamento della stessa.

Si ricorda che il mancato pagamento avvierà le procedure disciplinari, da parte del Consiglio Direttivo, sino alla definitiva cancellazione per morosità dall'Albo Professionale.

Per coloro i quali non avessero ancora ricevuto il bollettino di pagamento è possibile farne richiesta all'Ordine all'indirizzo mail– info@ordinefarmacistinapoli.it

Riportando **ESCLUSIVAMENTE** nell'oggetto: **Bollettino PagoPa 2023**

ORDINE: BACHECA CERCO LAVORO

Per segnalare disponibilità di lavoro in Farmacia e/o Parafarmacia basta inviare messaggio whatsapp

Farmacia - Luogo	Tipologia lavoro	Contatto	Data Pubblicazione Annuncio
------------------	---------------------	----------	-----------------------------------

Napoli Vomero	FT/PT	direzione@farmaciacannone.net	30 Agosto
Napoli Scampia	FT/PT	335 839 3178	30 Agosto
Somma Vesuviana	FT/PT	3931068364	30 Agosto
Napoli	FT/PT	339 647 9876	30 Agosto
Napoli Secondigliano	FT/PT	333 781 1080	30 Agosto

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 SANTAGADA VINCENZO Codice fiscale del beneficiario (eventuale) 09571771212</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 _____</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 beneficiario. La scelta deve essere fatta esclusivamente per una sola delle finalità beneficiarie.

Sabato 23 e Domenica 24 SETTEMBRE in Piazza Plebiscito sarà allestito il VILLAGGIO della SALUTE

Due giornate sulla prevenzione e il benessere con la possibilità di ricevere informazioni, consultare specialisti ed effettuare screening gratuiti. Partecipa anche tu!

L'Ordine sarà presente con il **Gazebo** e il suo **Camper** offrendo prestazioni sulla **Farmacia dei Servizi**



con il patrocinio di



SECONDA EDIZIONE

SALUTE PER TUTTI

Giornate Napoletane della salute, prevenzione e benessere

Screening gratuiti

23-24 SETTEMBRE

dalle 10:00 alle 18:00

Piazza del Plebiscito

