



## AVVISO

### Ordine

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

### Notizie in Rilievo

### Scienza e Salute

3. Troppo tempo seduti promuove accumulo di grasso nei glutei
4. Gli interventi vanno meglio se il chirurgo è DONNA

novità

5. Malattie Cardiovascolari: si può andare in montagna?
6. INGRASSATI DOPO LE VACANZE?  
La DIETA del rientro: 4 semplici consigli che aiutano la capacità detox del corpo



## Proverbio di oggi.....

**Essere nato cu 'a cammisa - essere fortunato**

## Troppo tempo seduti promuove accumulo di grasso nei glutei

*Troppo tempo trascorso sedendo può influire sulla fisiologia del tessuto adiposo dei glutei, favorendo accumulo di grasso.*

**Troppo tempo seduti può favorire l'accumulo di grasso nella regione dei glutei.**

Questa è la singolare conclusione a cui sono giunti i ricercatori israeliani che si dedicano allo studio all'ingegneria dei tessuti dell'Università di Tel Aviv.

Lo **stress meccanico causato dal prolungato carico esercitato dal peso corporeo sui glutei nella postura seduta facilita l'accumulo di lipidi all'interno delle cellule** ancora indifferenziate che daranno origine agli adipociti, cioè i costituenti del tessuto adiposo.

Ebbene, **le cellule che avevano subito deformazione meccanica presentavano un contenuto di lipidi decisamente superiore rispetto alle cellule controllo non stimolate.**

Queste differenze si rendevano evidenti già a 10 giorni dall'inizio del trattamento. I ricercatori hanno spinto nel dettaglio la propria indagine, dimostrando come **l'aggiunta di una molecola in grado di inibire un meccanismo cardine nel processo di differenziamento adipocitico (peroxisome proliferator-activated receptor- $\gamma$ ; PPAR $\gamma$ ) non preveniva questo evento, evidenziando così l'esistenza di meccanismi alternativi nel favorire l'accumulo di grasso nelle cellule.**

Al contrario, l'interferenza in una seconda via di segnalazione cellulare (il *pathway* MEK/MAPK) riduceva significativamente il processo di adipogenesi, evidenziandone così rilevanza nel mediare lo stimolo meccanico all'interno delle cellule. Risultati nuovi e convincenti dunque.

Il quesito d'obbligo?

**Qual è il limite di ore giornaliere consentite per evitare tale degenerazione?**



## PREVENZIONE E SALUTE

## MALATTIE CARDIOVASCOLARI: si può andare in MONTAGNA?

*Camminare con regolarità è un'attività che offre **diversi benefici**: aiuta il potenziamento muscolare e la resistenza cardiovascolare, l'elasticità e il rapporto tra tessuto muscolare e grassi.*

Agisce inoltre positivamente sulla sfera psichica e sul tono dell'umore, aiutando a contrastare lo stress e la stanchezza. Per quando riguarda l'apparato cardiovascolare, la camminata contribuisce a tenere sotto controllo i fattori di rischio delle **malattie cardiovascolari**, come il peso corporeo, la **pressione sanguigna** e il **colesterolo**, proteggendo così il cuore.



I sentieri di montagna sono spesso un'opzione valida per camminare o fare **trekking nella natura**:

**le persone con malattie cardiovascolari devono avere particolari accortezze?**

### Alta quota: i rischi per il cuore

Le persone con **insufficienza cardiaca**, **cardiopatia ischemica** e valvolare, **ipertensione arteriosa** o **anomalie del ritmo cardiaco** dovrebbero prestare particolare attenzione prima di compiere escursioni in alta quota. In loro previsione è bene consultare il **cardiologo** così da valutare al meglio la situazione e le esigenze specifiche e prepararsi in modo opportuno.

La **minor disponibilità di ossigeno** in alta quota può essere un fattore di **stress cardiaco** e mettere in difficoltà persone con malattie cardiovascolari che non sono abituate a determinate altitudini. Per compensare la **carenza di ossigeno**, infatti, l'organismo richiede un maggior lavoro al cuore e ai polmoni. Inoltre, in alta quota risulta ridotta anche la nostra capacità di utilizzare l'ossigeno che, insieme a una sua minor disponibilità, espone l'organismo a maggior rischio cardiovascolare. Un altro elemento di rischio è lo **sbalzo termico** che, specialmente in persone con cardiopatia ischemica, può risultare nella cosiddetta **angina a frigore**.

Per quanto riguarda l'**altitudine**, gli studi indicano che, in media, la capacità fisica di una persona di esprimere uno sforzo si riduce dell'1% ogni 100 metri (superati i 1500 metri di altitudine). Non esiste tuttavia un'indicazione di limite di altitudine valida per tutti, poiché ogni persona ha una storia specifica che richiede una valutazione specialistica accurata al fine di fornire raccomandazioni adeguate.

### Mal di montagna: i sintomi

In generale, i **sintomi del mal di montagna** da non sottovalutare sono:

- ✓ **mal di testa;** *debolezza;* **nausea;** **mancanza di respiro;** *dolore toracico*

Nelle **persone con problemi di cuore** è particolarmente importante prestare attenzione alla comparsa di sintomi cardiologici come:

- ❖ *mancanza di respiro;* **dolore al petto;** **palpitazioni;** *sensazione di svenimento*

e in loro presenza chiedere aiuto medico tempestivamente.

### Malattie cardiovascolari: cosa fare prima di andare in montagna?

Prima di un soggiorno in alta quota, è da **evitare un lungo periodo di sedentarietà**, sono invece consigliabili momenti di adeguata preparazione fisica per consentire al proprio corpo di adattarsi alla montagna, pianificando una salita graduale che permetta di verificare la capacità dell'organismo di compiere lo sforzo in assenza di sintomi e la necessità di **adeguare i livelli di ossigeno**.

Una **visita cardiologica con elettrocardiogramma** è indubbiamente il primo passo per individuare possibili problematiche cardiovascolari e determinare la necessità di eventuali approfondimenti prima della partenza in montagna. *(Salute, Humanitas)*

**SCIENZA E SALUTE****Gli interventi vanno meglio se il chirurgo è DONNA**

*La convalescenza fila più liscia e con un rischio minore di complicazioni se a operare i pazienti è stata una donna: merito dei tempi (lenti) in sala.*

I mesi successivi a un intervento di chirurgia trascorrono con meno intoppi, se a operare è stata una donna:

- ✓ è quanto indicato da due diversi studi, che potrebbero offrire spunti di riflessione ai chirurghi maschi ma anche ai pazienti.

Due gruppi di medici e scienziati di Canada e in Svezia hanno analizzato i dati di oltre un milione di pazienti in due diversi database, e scoperto che coloro che si erano affidati sotto a un chirurgo donna avevano avuto esiti migliori, con meno complicanze nel periodo post-operatorio.

**MENO INCONVENIENTI.**

Nel primo lavoro, un'equipe guidata da Christopher Wallis, chirurgo del Mount Sinai hospital di Toronto (Canada) ha passato in rassegna necessità mediche, riammissioni in ospedale e decessi di quasi 1,2 milioni di pazienti che erano stati sottoposti a 25 diversi tipi di operazioni al cuore, al cervello, alle ossa, a vari altri organi e vasi sanguigni tra il 2007 e il 2019.

A 90 giorni dagli interventi, il 13,9% dei pazienti operati da un chirurgo uomo aveva avuto un evento avverso post-operatorio. Per i pazienti trattati da un chirurgo donna la percentuale era inferiore (12,5%).

**PIÙ SANI, PIÙ A LUNGO.**

Anche dopo un anno, le persone che erano state operate da una donna risultavano più in salute: a quel punto aveva registrato un evento avverso post-operatorio il 20,7% dei pazienti, contro il 25% del gruppo trattato da maschi.

Inoltre, si legge nello studio pubblicato su [JAMA Surgery](#), chi era stato operato da chirurghi uomini aveva il 25% di probabilità in più di essere deceduto a un anno dall'operazione rispetto a chi era finito nelle mani di un chirurgo femmina.

**CHI VA PIANO...** Il secondo lavoro, pubblicato sulla stessa rivista scientifica, è arrivato a una conclusione analoga dopo aver analizzato i dati di circa 150.000 pazienti svedesi sottoposti ad asportazione della cistifellea.

Chi era stato operato da una donna ha riportato meno complicazioni ed è stato dimesso prima rispetto a chi era stato trattato da uomini. La ricerca offre anche una possibile spiegazione:

- ❖ le chirurghe tendevano a operare più lentamente e passavano con meno frequenza da interventi mini invasivi a operazioni a cielo aperto.

**TUTTO IL TEMPO CHE SERVE.**

Sembrerebbe che i chirurghi donna si prendano più tempo per intervenire e si muovano con più calma in sala. Anche se si tratta di deduzioni tratte da studi osservazionali, dunque da interpretare con cautela, le differenze osservate potrebbero dipendere dalla tecnica chirurgica e da una minore propensione al rischio.

**QUALCOSA DA IMPARARE.**

Wallis, autore del primo studio e chirurgo a sua volta, ritiene che queste conclusioni rappresentino per sé e i colleghi un'opportunità di riflessione. E che a maggior ragione sia necessario rimuovere gli ostacoli che impediscono ai bravi chirurghi donna di far carriera.

«In alcuni Paesi c'è questa convinzione che i chirurghi maschi siano superiori ai chirurghi femmine» dice.

«Invece, è interessante che la maggior parte degli studi in precedenza pubblicati indichino che le chirurghe sono brave almeno quanto i colleghi, se non addirittura di più». (*Salute, Humanitas*)

**PREVENZIONE E SALUTE**

## INGRASSATI DOPO LE VACANZE?

### La DIETA del rientro: 4 semplici consigli che aiutano la capacità detox del corpo

*Anziché fare la fila per iscriversi in palestra con il rischio di andarci due volte o decidere di digiunare senza controllo con il rischio di abbuffarsi in seguito, qualche suggerimento alla portata di tutti. Senza stress*

È esperienza comune constatare di aver «**messo su qualche chilo**» al ritorno dalle vacanze estive.

#### Come si spiega e come rimediare?

#### L'alimentazione estiva

La spiegazione sta nell'alimentazione più libera, da festa, potremmo dire, che ci accompagna durante le vacanze (che siano estive o invernali), come conferma Stefano Erzegovesi, Nutrizionista e Psichiatra:

- ✓ «D'estate in particolare si bevono più **bevande zuccherate e alcoliche** e si mangiano più **gelati e sorbetti**.

Sono tutti zuccheri. Se a questo si aggiungono pasti più conditi, più ricchi (l'estate è il momento dei fritti o delle grigliate) è presto spiegato l'aumento di peso».

#### Muoversi non basta

Colpa quindi di un'alimentazione più calorica, magari protratta per settimane, cui ci si abbandona nella convinzione che tanto **in vacanza «ci si muove di più»** e si possono smaltire le calorie in eccesso.

Ma è davvero così?

«È una convinzione in parte errata: se è vero che le persone in vacanza si muovono di più, bisogna precisare che l'attività fisica moderata (giocare a pallavolo o camminare sulla spiaggia anche per un'ora) non influisce molto sul consumo rispetto all'introito calorico di un'intera giornata – specifica Erzegovesi –.

**Consuma molte calorie solo chi fa attività fisica pesante:** una marcia con dislivello, nuoto, canottaggio, corsa sulla spiaggia ma fatti per ore.

Un'ora di camminata tutti i giorni rispetto a otto ore seduti in ufficio sicuramente aumenta il consumo energetico, ma non crea un deficit calorico che porti a dimagrire o a compensare un'alimentazione sbilanciata in grassi e zuccheri.

Con una camminata a passo svelto in pianura una persona di 70 kg **consuma in un'ora circa 300 kcal**, l'equivalente di una colazione con brioche o di un piccolo aperitivo».



## Non disperarsi

Ecco allora l'ago della bilancia spostarsi verso destra:

- ❖ *per molti di uno-due chili, ma per chi tende a prendere peso più facilmente possono essere stati alla fine di agosto anche 4-5 kg.*

## Come correre al riparo, una volta tornati alla vita di tutti i giorni?

Anziché fare la fila per iscriversi in palestra spinti dal senso di colpa si possono mettere in pratica alcuni semplici stratagemmi.

Con una premessa fondamentale:

«Partiamo con un atteggiamento che non sia colpevolizzante né giudicante – consiglia lo specialista —.

Avete messo su peso perché eravate in vacanza, **non crucciatevi**.

È normale che il peso oscilli. Dobbiamo fare in modo che il cambiamento (anche nel modo di alimentarsi) sia stato solo **temporaneo** e che finisca con il ritorno alla routine».

## Due consigli alimentari

I consigli per ripartire con il piede giusto sono quelli che permetteranno al corpo di mettere in pratica da solo la propria **capacità detox**:

- ❖ *nessuna dieta alla moda, quanto rimettersi in forma partendo dal **mondo vegetale**.*

«Tenderemo ad aver mangiato cose che per loro natura sono più salate, hanno più grassi saturi e sono quindi più pro-infiammatorie.

Per favorire un effetto disintossicante bisogna mangiare tante fibre, tanti antiossidanti e tanti liquidi, tutti elementi presenti in quantità nei vegetali – osserva l'esperto —.

Sarà bene **iniziare ogni pasto con un antipasto di verdura**, almeno 300 grammi:

- ❖ *questo permetterà di abbassare il carico glicemico, rallentare l'assorbimento di quello che si mangia e limitare in modo naturale le porzioni.*

A pranzo o a cena, poi, **si eliminino le proteine animali**: niente carne, pesce, uova o formaggi e via libera ai legumi». Un semplice modo per mangiare sano, alla portata di tutti.

## Non stare fermi e dormire prima

E l'attività fisica? Quella «normale» o «moderata», si è scritto sopra, non aiuta a bruciare ogni caloria introdotta, ma è ugualmente importante.

Sviluppa i muscoli, che consumano energia anche a riposo, allontana le malattie e migliora l'umore:

- ❖ *«Consiglio di muoversi almeno mezz'ora-tre quarti d'ora a giorni alterni.*

Se non avete problemi articolari provate il metodo **“run-walk-run”**, perché alza un po' di più la frequenza cardiaca rispetto al passeggiare: per ogni minuto camminate 50 secondi, poi fate una corsetina per 10 secondi e poi via di nuovo al passo.

Infine, non dimenticate il più grande fattore detox della vostra vita:

- ❖ **il sonno**. *Anticipate la cena di un'ora e andate a letto un'ora prima», conclude lo specialista.*

(Salute, Corriere)

## 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](mailto: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
Volla	FT/PT	335 132 7702	5 Settembre
Napoli	FT/PT	335 132 7702	5 Settembre
Capri	FT/PT		5 Settembre
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><b>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</b></p> <p>FIRMA <u>SANTAGADA VINCENZO</u> Codice fiscale del beneficiario (eventuale) <u>09571771212</u></p>	<p><b>FINANZIAMENTO DELLA RICERCA SCIENTIFICA E DELLA UNIVERSITA'</b></p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>
	<p><b>FINANZIAMENTO DELLA RICERCA SANITARIA</b></p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>	<p><b>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)</b></p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>
<p><b>SOSTEGNO DELLE ATTIVITA' SOCIALI SVOLTE DAL COMUNE DI RESIDENZA</b></p> <p>FIRMA _____</p>	<p><b>SOSTEGNO ALLE ASSOCIAZIONI SPORTIVE DILETTANTISTICHE RICONOSCIUTE AI FINI SPORTIVI DAL CONI A NORMA DI LEGGE CHE SVOLGONO UNA RILEVANTE ATTIVITA' DI INTERESSE SOCIALE</b></p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>	
<p><b>SOSTEGNO DEGLI ENTI GESTORI DELLE AREE PROTETTE</b></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**

---

