



AVVISO

Ordine

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

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. FUMARE fa Dimagrire. Vero o Falso?
4. LABIRINTITE: i sintomi e le cause
5. PUNTURE DI INSETTI: quali sono le più comuni e cosa provocano.



6. I sei ALIMENTI che fanno bene al CUORE: necessario aumentarne il consumo



Proverbio di oggi.....

Di tutte le malattie, l'ignoranza è la più pericolosa.

FUMARE fa Dimagrire. Vero o Falso?

Tra le varie "scuse" che spesso i fumatori danno per giustificare il loro vizio, ce n'è una particolarmente utilizzata: il fumo "assicura" ai fumatori il controllo del peso.



Alcuni sostengono, anzi, di non poter smettere di fumare per paura di ingrassare. Sarà vero?

FALSO

Fumare non fa dimagrire. Questa falsa credenza è stata ampiamente smentita sia da sperimentazioni sul campo (su fumatori, ex fumatori e non fumatori), sia da test di laboratorio.

Il fumo, tuttavia, dà l'impressione di controllare l'appetito, ma semplicemente perché la nicotina causa un "addormentamento" del senso del gusto e dell'olfatto, non permettendoci di godere appieno del piacere del mangiare.

Quando si compie una scelta importante come quella di smettere di fumare, specialmente se si è stati fumatori per tanti anni, entrano in gioco meccanismi psicologici che hanno a che vedere con il proprio modo di vivere la dipendenza dal tabacco.

Smettere di fumare potrebbe portare a un leggero aumento di peso perché rallenta il metabolismo: ci vogliono circa due mesi di pazienza perché il metabolismo si riadatti alle nuove condizioni, ma è anche estremamente probabile che gli ex fumatori mangino semplicemente più di prima.

Negli ultimi anni è stato dimostrato che, al contrario, i tabagisti sviluppano una resistenza maggiore all'insulina. Questo significa che **probabilmente fumare** non solo non aiuta a dimagrire, ma **fa addirittura ingrassare**, aumentando particolarmente i danni provocati dagli alimenti dolci e zuccherini.

Non tutti, comunque, prendono qualche chilo: nella prima fase è infatti sufficiente fare attenzione a quanto e che cosa si mangia. Può essere molto utile svolgere un po' di **esercizio fisico supplementare**, che aiuta non poco nel gestire le crisi di astinenza. (*Salute, Humanitas*)

SCIENZA E SALUTE

LABIRINTITE: I SINTOMI E LE CAUSE

Labirintite è un termine vago che letteralmente indicherebbe un'inflammazione del labirinto (organo che controlla l'equilibrio) ma che non corrisponde a nessuna entità clinica patologica.

Spesso si parla di labirintite alludendo in realtà alla neurite. Meglio parlare di vertigini intese come “vedere tutto intorno a sé che ruota” oppure “sentirsi ruotare come in un’onda”. Tali episodi possono essere improvvisi e invalidanti, magari accompagnati da acufeni e fischi alle orecchie.

Si tratta di patologie abbastanza diffuse, in particolar modo nel sesso femminile e in persone tra i 30 e i 60 anni, ma possono interessare tutte le età.

Quali sono i sintomi della neurite? E come si cura?

Vertigini, acufeni e nausea: i sintomi della vertigine periferica

Innanzitutto in base a un’attenta e precisa anamnesi va distinta una vertigine periferica, di competenza dell’otorinolaringoiatra, da una vertigine centrale, di competenza neurologica.

Le **vertigini** sono il principale sintomo che consente di riconoscere e differenziare la neurite dalla patologia idropica (*sindrome di Ménière*) e dalla vertigine parossistica: tutte manifestazioni che impattano significativamente sulla qualità della vita di chi ne soffre perché impediscono di svolgere normali attività come la guida di veicoli, il lavoro e la pratica di attività fisica.

Altri **sintomi tipici** delle vertigini periferiche sono:

- ❖ *acufeni*
- ❖ *dolore all’orecchio/sensazione di orecchio ovattato*
- ❖ *nausea*
- ❖ *vomito*
- ❖ *sensazione di stordimento*
- ❖ *aumento della salivazione*
- ❖ *instabilità*
- ❖ *abbassamento del tono dell’umore.*

La sintomatologia della neurite **esordisce velocemente** e inizialmente risulta particolarmente **intensa**. Dunque, nei giorni successivi, diminuisce di intensità, ma si acuisce (ovvero si intensifica) di nuovo ogni volta che si effettuano **movimenti della testa bruschi o veloci**.

Labirintite: cosa fare e come curarla

Sia in presenza dei sintomi appena descritti, sia in presenza di otite media, è opportuno effettuare una **visita dallo specialista otorinolaringoiatra**, che indicherà gli esami opportuni per la diagnosi (come esami del sangue, esame audiometrico, videooculnistagmografia, risonanza magnetica, TC).

Successivamente, in base alla sintomatologia e al quadro clinico del singolo paziente, possono venire prescritti **farmaci** tra cui, antidolorifici, antistaminici, antibiotici, e corticosteroidi. A questi si associano spesso anche degli **esercizi** e dei trattamenti fisici che sono utili a ridurre la sintomatologia dolorosa.

La neurite si risolve abitualmente in **1-2 mesi**, ma i primi miglioramenti, anche nella qualità della vita, si possono avere anche tra la prima e la terza settimana di trattamento. Il consiglio, quando si verifica un attacco di vertigini, è quello di **mantenere la testa ferma** e se possibile **diminuire l’illuminazione** dell’ambiente circostante, per esempio spegnendo la luce o chiudendo le tapparelle/scuri ma solo per i primi momenti. In ogni caso, è sempre consigliato, fino alla completa risoluzione dei sintomi, evitare movimenti improvvisi del capo e diminuire drasticamente l’utilizzo di schermi retroilluminati, dallo smartphone, al computer, alla televisione. (*Salute, Humanitas*)



SCIENZA E SALUTE

PUNTURE DI INSETTI: quali sono le più comuni e cosa provocano

*Nei mesi estivi, nelle località italiane sono endemiche diverse specie di **insetti**, come i pappataci e le zanzare, e di **aracnidi**, come le zecche e gli acari.*

Nella maggior parte dei casi le loro punture e i loro morsi non rappresentano un rischio e risultano soltanto fastidiose, ma in alcuni casi possono trasmettere all'organismo veleni tossici o infezioni severe.

Quali punture sono rischiose per la nostra salute? E come riconoscerle?

Ne parliamo con il dottor Giovanni Paoletti, allergologo e ricercatore presso l'IRCCS Istituto Clinico Humanitas Rozzano.

Encefalite e malattia di Lyme: i rischi delle punture di zecche

Le **zecche** appartengono alla famiglia degli **aracnidi** e sono meno comuni nelle città, mentre si possono incontrare più facilmente nelle zone di campagna o di montagna. Il morso di una zecca può provocare l'insorgenza di patologie piuttosto severe a causa dei germi di cui sono vettori (come l'**encefalite** e la **malattia di Lyme**). Visivamente, il **morso di zecca** si presenta come una bolla con un eritema intorno e, con il passare del tempo, al posto della bolla si forma una crosta.

La **puntura di zecca**, tuttavia, **non provoca dolore**, dunque chi è stato morso potrebbe non rendersene conto, o talvolta accorgersene allo sviluppo dei sintomi, oppure trovare l'insetto ancora attaccato alla pelle. In questo caso bisogna **eliminare la zecca** facendo attenzione a staccare del tutto la testa dalla cute e recarsi dal proprio medico per un opportuno controllo.

Per scongiurare il **rischio di encefalite** è possibile sottoporsi ad un **vaccino**, che viene somministrato abitualmente per chi vive in zone in cui la zecca è endemica, mentre per la **malattia di Lyme**, se si viene morsi, si può valutare – sotto giudizio medico – di sottoposti a una **profilassi antibiotica**. I sintomi che sono da considerare come campanello d'allarme dopo la puntura di questo insetto sono **cefalea**, **nausea** e **febbre**.

Ragni: quali sono le specie pericolose?

Per contro, il **morso di ragno**, pur essendo tendenzialmente **doloroso** non rappresenta nella maggior parte dei casi pericoli per chi lo subisce. In Italia, i ragni che possono provocare **tossicità** e una necrosi in corrispondenza del morso sono il **ragno violino**, la **vedova nera mediterranea** e la **tarantola italiana**, presenti nel centro Italia, nelle aree meridionali e nelle isole. Qualora, quindi, a seguito del **morso di un ragno**, vi fosse il dubbio che appartenga a una di queste tre specie, è opportuno fotografarlo o descriverlo con precisione al momento dell'accesso alle cure mediche.

Inoltre, è da tenere anche in considerazione che le **punture del ragno violino**, a differenza di quelle della maggior parte dei ragni, **non sono dolorose** e causano solamente lo sviluppo di una lesione pruriginosa e rossastra che provoca sensazione di **formicolio e bruciore** ma che, in circa **2-3 giorni**, può portare a un'**ulcera** e a **necrosi dei tessuti**.



I **sintomi** che, a seguito di un morso di ragno, richiedono tempestivo controllo medico, sono:

- ❖ *dolore e tumefazione in corrispondenza della puntura*
- ❖ *comparsa di un alone rosso-blu-violaceo*
- ❖ *croste*
- ❖ *alterazione della sensibilità*
- ❖ *nausea e vomito*
- ❖ *febbre*

Pappataci, zanzare, api e vespe: le punture più comuni

Tra gli insetti, quelli che più spesso ci pungono nei mesi estivi sono i **pappataci**. Bisogna prestare attenzione, in particolar modo nelle ore serali e notturne, e considerare che questi insetti non emettono ronzii, quindi non è facile notarli. I **pappataci pungono numerose volte** in un'area di cute molto ristretta e delimitata: non sono punture tendenzialmente pericolose, ma in rari casi possono trasmettere la **leishmaniosi**; dunque, qualora si sviluppasse la sintomatologia già indicata (*cefalea, nausea e febbre*), è bene contattare il proprio medico.

Per evitare le punture più comuni dell'estate – quelle delle **zanzare** – è opportuno usare **spray repellenti** e, se si viene punti e il prurito che ne consegue è eccessivamente forte, basta applicare del ghiaccio separato dalla cute da un pezzo di stoffa o, talvolta, usare **creme antistaminiche o cortisoniche** secondo le indicazioni fornite dal proprio medico.

Diverso è invece il caso delle **punture di api e vespe**, che provocano un **dolore intenso** e, in **sogetti allergici**, possono provocare delle **reazioni allergiche fino a reazioni anafilattiche** anche molto severe. Chi, dunque, dopo essere stato punto dovesse accorgersi di manifestazioni quali **gonfiore** nel corpo, **difficoltà respiratorie, stanchezza intensa** fino a **ipotensione**, deve accedere al Pronto Soccorso. In caso di persone non allergiche, la puntura sarà comunque dolorosa e riconoscibile per lo sviluppo di **eczema e edema**.

Attenzione, in ogni caso, anche alle punture ripetute: il veleno immesso al momento della puntura, infatti, se presente a livelli elevati può risultare **tossico**.

Per evitare di essere punti da api e vespe è opportuno **non fare movimenti bruschi** in loro presenza e allontanarsi lentamente in modo tale che non si sentano attaccate. È **pericoloso** anche **eliminare eventuali nidi** presenti nella propria casa o nel proprio giardino, che vanno trattati da un personale con competenze specifiche.

In ogni caso, quando ci si trova in zone particolarmente ricche di insetti, è utile prestare attenzione all'**abbigliamento**, che deve essere in **colori neutri** e con maniche e pantaloni possibilmente lunghi. Da **evitare** anche **di camminare a piedi nudi** nei prati e di indossare **profumazioni intense**, dolci e floreali.

Pulci, cimici e acari: ospiti tra le mura di casa

In casa, invece, soprattutto se si possiedono **animali domestici**, è facile essere soggetti a **punture di pulci**. Non si tratta di punture aggressive, ma possono comportare dei fastidi.

Lo stesso discorso riguarda le **cimici del letto**, che, se presenti nel materasso, vengono attratte dal calore che viene emesso dal corpo a riposo. Anche in questo caso, la **puntura di cimici del letto** è circoscritta, ma la presenza di cimici è tendenzialmente indice di un'infestazione e, dunque, per escludere ogni rischio bisogna procedere con un'opportuna disinfestazione.

All'interno delle nostre case possono trovarsi anche gli **acari**, di cui esistono diverse specie, alcune delle quali possono provocare fastidiose punture. I loro morsi hanno l'aspetto di **piccoli pomfi** che persistono sulla cute anche per settimane, ma non danno effetti severi. (*Salute, Humanitas*)

PREVENZIONE E SALUTE

I sei ALIMENTI che fanno bene al CUORE: necessario aumentarne il consumo

Gli alimenti che fanno bene al cuore sono accomunati da due elementi: fibre (il nutrimento preferito dai batteri amici dell'intestino) e antiossidanti. Ogni anno 17,9 milioni di persone nel mondo muoiono di malattie cardiovascolari

Il consumo insufficiente di sei **categorie di alimenti** — frutta, verdura, noci, legumi, pesce e latticini — sembra associato a un maggior **rischio di malattie cardiovascolari**, compresi infarti e ictus.

Il punteggio «Pure»

Per giungere a questa conclusione, si legge sull'*European Heart Journal*, gli studiosi hanno sviluppato un «**punteggio di dieta sana**», ricavato a partire dal grande studio di coorte *Prospective Urban Rural Epidemiology (Pure)*, che raccomanda:

ogni giorno

- 2-3 porzioni di frutta,
- 2-3 porzioni di verdura,
- 1 manciata di noci,
- 2 porzioni di latticini;

ogni settimana

- 3-4 porzioni di legumi,
- 2-3 porzioni di pesce.



Hanno poi applicato questo punteggio in cinque altri studi, su un totale di 245 mila persone in 80 Paesi. I risultati hanno mostrato che chi consuma una quantità maggiore di frutta, verdura, noci, legumi e una moderata quantità di pesce e latticini avrebbe un minor rischio di malattie cardiovascolari e di mortalità.

In particolare, le persone con un punteggio Pure superiore del 20% presentavano un rischio di eventi maggiori cardiovascolari inferiori del 6 % e un rischio di morte nello stesso periodo inferiore dell'8%. Associazioni simili sono state riscontrate con l'inclusione di **1 porzione al giorno di cereali integrali e 1 porzione al giorno di carne non lavorata**.

Secondo gli autori, la chiave per una dieta sana è probabilmente quella che include diversi alimenti con moderazione piuttosto che limitare l'assunzione a un certo numero di categorie di cibi.

Varietà «È giusto enfatizzare il valore della **varietà alimentare**: è l'unica variabile che garantisce l'apporto dei nutrienti che già conosciamo, ma anche di possibili nutrienti benefici che ancora non conosciamo».

«Lo studio non si focalizza sul concetto "diminuite i cibi che fanno male", ma incoraggia un approccio tipo "aumentate quelli che fanno bene"».

Infatti, il punteggio di dieta sana Pure include alimenti — frutta, verdura, legumi, noci e pesce — che già fanno parte di altri punteggi dietetici usati per indagare la relazione salute-cuore, ma comprende anche un **alimento che gli altri non hanno**: i latticini interi, ritenuti oggi in grado di aumentare il rischio di malattie cardiovascolari e che invece, secondo i ricercatori, potrebbero avere effetti neutri o benefici.

Cautele sul gruppo latticini «Nello studio la loro **definizione è troppo ampia**, include tutti i prodotti lattiero-caseari, come latte, yogurt e formaggio, e le bevande di soia fortificate. «È diverso, in termini di contenuto di nutrienti e di grassi saturi, mangiare 40 grammi di formaggio fresco o 40 grammi di formaggio stagionato», prosegue l'esperto. «È bene, in attesa di altre ricerche, rimanere cauti circa il consumo di quantità troppo generose di alimenti ricchi di grassi saturi e quindi, oltre ai latticini, di carni rosse e lavorate e di uova intere». (*Salute, Corriere*)

Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli LA BACHECA



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
Piano di Sorrento	FT/PT	info@farmaciairolla.com	5 Settembre
Napoli Centro Storico	FT/PT	392 947 1908	5 Settembre
Napoli Fuorigrotta	FT/PT	348 303 5535	5 Settembre
Napoli - Posillipo	FT/PT	338 767 7373	5 Settembre
Volla	FT/PT	335 132 7702	5 Settembre
Napoli	FT/PT	335 132 7702	5 Settembre
Capri	FT/PT	info@farmaciaquisisanacapri.it	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>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>FINANZIAMENTO DELLA RICERCA SCIENTIFICA E DELLA UNIVERSITA'</p>
<p>FIRMA <u>SANTAGADA VINCENZO</u> Codice fiscale del beneficiario (eventuale) <u>09571771212</u></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>	

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

