



AVVISO

Ordine

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

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. In quali farmaci si trova il testosterone e a cosa serve
4. Asma o Bpco? I Sintomi possono essere molto simili, ecco come distinguere le due malattie
5. COVID, Eris batte Pirola: che cosa c'è da sapere sulla Nuova Variante.



Prevenzione e Salute

6. La coppia scoppia per i chili di troppo
7. Contrattura o stiramento? come riconoscerli.



Proverbio di oggi.....

Nu' sputà 'ncielo, ca 'nfaccia te torna...

IN QUALI FARMACI SI TROVA IL TESTOSTERONE E A COSA SERVE

Il testosterone - cui è risultato positivo il calciatore della Juventus Paul Pogba - è una sostanza che viene assunta come dopante per aumentare le prestazioni sportive: ma può provocare gravi rischi per la salute

Il centrocampista della Juventus **Paul Pogba** è risultato positivo al doping:

❖ dalle analisi **risulterebbero tracce di testosterone.**

Ma in che consiste questa sostanza dopante?

Dove si trova? E a cosa serve?

CHE COS'È IL TESTOSTERONE E A COSA SERVE

Il testosterone è un **ormone fisiologico** che il nostro organismo produce normalmente. **In caso di specifici problemi di salute può essere prescritto dal medico.** L'uso improprio, però, può provocare gravi effetti collaterali.

Tra le **sostanze dopanti che possono far aumentare le prestazioni sportive** ci sono gli anabolizzanti, di cui il capostipite è proprio il testosterone.

«La tutela della salute nelle attività sportive e la prevenzione del doping», questi agenti anabolizzanti vengono usati perché **aumentano la massa muscolare e diminuiscono la massa grassa, aumentando la resistenza alla fatica.**

IN QUALI FARMACI SI TROVA IL TESTOSTERONE?

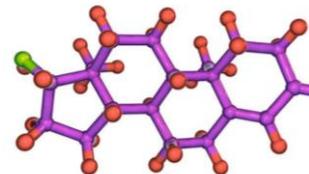
A pazienti che soffrono di ipogonadismo (*deficit di testosterone*) viene prescritta la terapia sostitutiva con testosterone (TRT), per cui c'è anche una nota di rimborso dell'Agenzia italiana del farmaco (Aifa).

QUALI CONSEGUENZE HA UN USO ABNORME

Questi farmaci, assunti per innalzare le prestazioni dell'organismo, possono avere **conseguenze pericolose** perché lo espongono a sforzi fisiologicamente insostenibili che mettono a repentaglio la salute dell'atleta.

In particolare, il *testosterone*, somministrato a dosi abnormi può provocare **tumori, impotenza, epatiti.**

(Salute, Corriere)



SCIENZA E SALUTE

Asma o Bpco? I Sintomi possono essere molto simili, ecco come distinguere le due malattie

Entrambe sono caratterizzate da un'ostruzione delle vie respiratorie, di grado variabile, all'origine di problemi sia cronici sia acuti

Asma bronchiale e broncopneumopatia cronica ostruttiva (Bpco) sono tra le più diffuse patologie respiratorie croniche.

Sebbene abbiano cause diverse, talvolta si manifestano in modo così simile che può diventare difficile distinguerle, soprattutto quando l'asma è molto grave.

Le caratteristiche tipiche di asma e Bpco

Sia l'asma sia la Bpco sono **malattie molto diffuse**. Entrambe sono caratterizzate da **un'ostruzione delle vie respiratorie**, di grado variabile, all'origine di problemi sia cronici sia acuti.

Nella Bpco, però, **l'ostruzione può diventare irreversibile, con danni permanenti**.

«L'asma, sebbene possa assumere contorni e forme anche molto differenti, è sempre caratterizzata da un'ostruzione dei bronchi di grado variabile, ma **reversibile**, e da un'aumentata sensibilità delle vie respiratorie a vari stimoli, dall'inquinamento dell'aria agli allergeni, con conseguenti difficoltà respiratorie.

Nell'asma di solito si alternano fasi di relativo o completo benessere a momenti con problemi respiratori anche molto gravi:

❖ gli attacchi di asma.

Durante queste crisi, che possono essere improvvise o graduali, peggiorano i sintomi e la funzionalità respiratoria. **Respiro sibilante, senso di costrizione toracica, mancanza di fiato e tosse** sono i disturbi che più caratterizzano l'attacco» spiega Sergio Harari, direttore dell'Unità operativa di Pneumologia all'**Ospedale San Giuseppe MultiMedica** di Milano.

La Bpco è anch'essa caratterizzata da un'ostruzione del flusso di aria, che però non è completamente reversibile.

«La Bpco è associata a una **risposta infiammatoria del polmone** a particelle disperse nell'aria e inalate (a partire dal fumo di sigaretta), ha un andamento progressivo e riacutizzazioni più o meno frequenti.

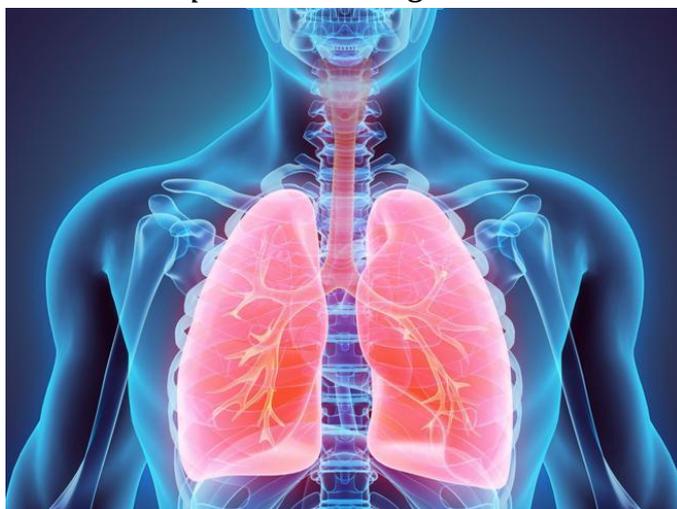
Mancanza di fiato e tosse cronica produttiva (con catarro) sono i principali campanelli d'allarme.

Altri disturbi meno comuni includono il senso di costrizione toracica e il respiro sibilante» chiarisce Harari.

Gli aspetti distintivi che possono guidare la diagnosi

Sia la diagnosi di asma sia quella della Bpco si basano innanzitutto su **un'attenta valutazione dei sintomi e della storia del paziente**, che nella maggior parte dei casi offrono il criterio più valido e sicuro per distinguerle.

«Di solito l'asma si sviluppa nell'infanzia o nella giovane età, anche se non mancano casi in cui insorge in età più avanzate — continua l'esperto —.



La Bpco invece si manifesta tipicamente negli adulti e ancor più negli anziani, soprattutto in fumatori o ex-fumatori. Una storia personale o familiare di asma e/o rinite allergica e dermatite atopica aumenta la probabilità di una diagnosi di asma, mentre una storia personale di tabagismo o esposizione professionale a sostanze nocive fa propendere per la Bpco».

Un'indagine diagnostica che ha un ruolo cruciale per la diagnosi di asma e Bpco è **la spirometria, con la quale si misura la quantità di aria espirata e la velocità di espirazione.**

«Nell'asma la limitazione al flusso di aria è reversibile in modo spontaneo o dopo terapia con **farmaci broncodilatatori per via inalatoria a rapida azione**, mentre nella Bpco la limitazione non è reversibile o poco reversibile ed è di solito progressiva».

Cure personalizzate per asma e Bpco

«Per la Bpco non esiste un trattamento che permetta di ripristinare la funzionalità respiratoria perduta, ma si può contare su **numeroso terapie che aiutano a tenere la malattia sotto controllo.**

La prima indicazione è sempre smettere di fumare».

Poi, a seconda della compromissione respiratoria, si ricorre a diversi farmaci, **broncodilatatori e cortisonici** in particolare, che vengono somministrati soprattutto per via inalatoria.

«L'asma non è guaribile, ma le terapie sono molto efficaci.

Si può contare su numerosi farmaci spesso usati in associazione, che comprendono **i cortisonici, i broncodilatatori e gli antileucotrienici.**

Per le forme più gravi che non rispondono a queste terapie, sono stati sviluppati nuovi farmaci molto efficaci.

Si tratta di **anticorpi monoclonali, chiamati anche farmaci biologici**, che agiscono in modo selettivo sulle cellule o i mediatori dell'infiammazione responsabili dell'asma.

Studi recenti stanno prefigurando il possibile impiego dei farmaci biologici **anche nella Bpco.**

Quello che resta fondamentale, sia nell'asma sia nella Bpco, è **personalizzare la cura** e insegnare ai pazienti ad assumere in modo continuativo e corretto i farmaci, presupposto indispensabile per il successo delle terapie». (Salute, Corriere)

PREVENZIONE E SALUTE

LA COPPIA SCOPPIA PER I CHILI DI TROPPO

Non ci sono né tradimenti né problemi con i figli che tengano: le coppie sposate in cui uno dei due è sovrappeso sono quelle che hanno i maggiori problemi, i litigi più accesi e tendono a scaricarsi addosso maggiore rabbia e risentimento.



E i problemi sono ancora più acuti quando, nella coppia, **ad avere chili di troppo è la donna.**

A scattare la fotografia della vita matrimoniale delle coppie composte da una persona magra e una sovrappeso è uno studio che ha esaminato 43 coppie eterosessuali.

STUDIO: rivela come fra i casi esaminati emerge che **le coppie magro-grasso che mangiano spesso insieme sono le più litigiose.** Nelle relazioni il peso del partner o della partner è uno dei temi più difficili da affrontare, mette in evidenza lo studio perché sollevarlo senza creare problemi al rapporto di coppia è quasi impossibile e non senza conseguenze.

Parlare con il partner del suo essere sovrappeso può provocare uno stop delle relazioni sessuali e creare un risentimento in grado di minare il rapporto di coppia. Ma non affrontare il tema può tradursi nell'iniziare a svolgere due vite parallele, come smettere di divertirsi insieme.

Se al magro della coppia piace passeggiare, il partner sovrappeso deciderà - nella maggior parte dei casi - di attenderlo da qualche parte, leggendo o facendo uno spuntino. I ricercatori *non sono riusciti a chiarire se sia la differenza di peso a causare i problemi o se i problemi all'interno della coppia si traducano nel fatto che uno dei due partner inizi a mangiare di più e ingrassare.* (Salute)

SCIENZA E SALUTE

COVID, Eris batte Pirola: che cosa c'è da sapere sulla Nuova Variante

La variante Eris di coronavirus è ormai prevalente nel nostro Paese: quali sono i sintomi? I vaccini disponibili sono efficaci? C'è da preoccuparsi?

Viene chiamata **Eris**, come la dea greca della discordia, e promette di portare almeno un po' di scompiglio nella stagione autunnale alle porte. La **variante EG.5** - questo il suo nome "scientifico" - è una sottovariante di Omicron nota dall'inizio dell'anno, indicata come variante di interesse dall'OMS in agosto e destinata ad alimentare la forma dominante di covid in molti Paesi.

Nel nostro è già così: secondo [l'ultimo monitoraggio](#) dell'Istituto Superiore della Sanità sulle varianti di coronavirus circolanti a fine agosto, ormai

❖ *il 41,9% dei casi di CoViD-19 in Italia è riconducibile ad Eris.*

SINTOMI E RASSICURAZIONI.

Il tratto caratteristico di questa versione di coronavirus è una mutazione sulla proteina Spike, chiamata F456L, che sembra contribuire a un'aumentata trasmissibilità. I sintomi classici non sono però diversi da quelli causati dalle altre varianti (*febbre, mal di gola, naso che cola, dolore muscolare, mal di testa*) e gli esperti non si aspettano da Eris una malattia più grave.

L'*European Centre for Disease Prevention and Control* (ECDC) [ha spiegato](#) che «è improbabile che i risultanti livelli di malattia grave raggiungano i picchi in precedenza osservati durante la pandemia di CoViD-19, ed è inoltre improbabile che le varianti (con mutazione) F456L siano associate a un aumento della gravità dell'infezione in confronto alle varianti precedenti, o a una riduzione dell'efficacia dei vaccini sulla malattia grave».

PIÙ SPESSO NEI POLMONI.

Uno studio sulla variante Eris condotto da virologi dell'Università di Tokyo sui criceti sembrerebbe indicare che la EG.5, e in particolare la EG.5.1, sia più capace di raggiungere i polmoni dopo il contagio iniziale rispetto a un'altra variante, la XBB.1.5 (detta "*Kraken*").

Questo lavoro, postato per il momento su [biorXiv](#) e in attesa di revisione, si basa però su modelli animali e non è ancora stato confermato sull'uomo.

VACCINI EFFICACI.

Per quanto riguarda i vaccini, i booster anti-covid attuali sono stati adattati per le varianti discendenti da Omicron XBB, geneticamente simili a EG.5 (Eris).

Oltre a fornire una protezione eccellente contro malattia grave e morte, «poiché i due ceppi non sono identici ma sono comunque piuttosto vicini, il mio forte sospetto è che i booster forniranno comunque un buon livello di protezione» [ha detto in un'intervista](#) Scott Roberts, infettivologo dell'Università di Yale.

In Italia la vaccinazione anti-covid con il vaccino Comirnaty Omicron XBB.1.5 è fortemente consigliata agli over-60 e ai soggetti fragili, per evitare sintomi gravi in caso di contagio.

Intanto Moderna [ha annunciato](#) che il proprio vaccino aggiornato contro la covid, non ancora approvato dalle autorità regolatorie di Europa e USA, è efficace contro le varianti Eris e Pirola, contro le quali genera una forte risposta immunitaria.

E PIROLA? In base a quanto dichiarato dall'ISS, al 28 agosto 2023 non risultavano depositati sequenziamenti attribuibili al lignaggio di recente designazione [BA.2.86 \(Pirola\)](#), che [alcuni studi](#) pubblicati negli ultimi giorni definiscono di infettività molto inferiore rispetto a XBB.1.5 ed EG.5. Le altre varianti che circolano nel nostro Paese sono *XBB.1.16* (16,5% di prevalenza), *XBB.1.5* (13,4%, in diminuzione rispetto a luglio) e *XBB.2.3* (7,8%, anch'essa in diminuzione). (*Salute, Focus*)



PREVENZIONE E SALUTE

CONTRATTURA O STIRAMENTO? COME RICONOSCERLI

Nel primo caso la sofferenza è poco localizzata e si avverte un irrigidimento muscolare anche a distanza

Le lesioni muscolari sono all'ordine del giorno in chi pratica attività fisica a qualsiasi livello.

Almeno il 25-30% degli infortuni sportivi sono rappresentati da **contratture**, **stiramenti** o **strappi**, cioè *lesioni delle fibre muscolari, diverse per l'entità del danno*.

«La **contrattura** si verifica quando il tessuto muscolare viene sollecitato oltre il suo limite di sopportazione fisiologico, inducendolo così a contrarsi involontariamente: *le fibre muscolari non si rompono, ma c'è solo un'alterata capacità contrattile* - spiega Gianfranco Beltrami, medico dello sport, docente del corso di laurea in Scienze Motorie dell'Università di Parma -.



In caso di **stiramenti**, invece, *il muscolo si allunga in modo eccessivo, sempre senza lacerarsi*. La rottura, più o meno estesa, delle fibre muscolari caratterizza infine lo strappo. **Il confine tra stiramento e strappo è labile**: l'ecografia può aiutare a dirimere i dubbi».

Quali sono i SINTOMI?

: «*Dolore mal localizzato e irrigidimento muscolare, anche a distanza, fanno pensare a una contrattura*.

In caso di **stiramento**, *il dolore si avverte sempre nel corso dell'attività e, di solito, si riesce a capire bene il punto interessato*. Nonostante il fastidio, si è in grado di proseguire l'attività e questo è un problema perché così lo stiramento può degenerare in strappo.

Lo **strappo**, infine, *causa un dolore acuto molto violento*.

Maggiori sono le fibre lacerate, più importanti sono i sintomi. Al dolore possono infatti aggiungersi incapacità e impotenza funzionale ed ematomi, più o meno estesi».

COME SI DEVE INTERVENIRE? : «*Se si avverte un dolore muscolare verosimilmente imputabile a una contrattura o a uno stiramento, durante (o poco dopo) l'attività fisica, bisogna subito interrompere l'esercizio e stare a riposo*.

Il ghiaccio è un valido alleato, a patto di usarlo in modo corretto, il che significa applicarlo sull'area interessata per 3 minuti, toglierlo per 1 minuto, ripetendo queste manovre per 5 volte, ogni 2 ore.

Se il dolore persiste il medico può suggerire **farmaci antinfiammatori e miorilassanti**.

Nel caso di strappi l'obiettivo della terapia è limitare le conseguenze per prevenire danni futuri. Le fibre muscolari hanno scarso potere di rigenerazione e la riparazione avviene con la formazione di tessuto cicatriziale, le cui proprietà elastiche sono inferiori a quelle del normale tessuto muscolare.

Per favorire una cicatrizzazione ottimale bisogna seguire uno schema corretto, pena il rischio di ricadute future. Per prima cosa bisogna applicare il metodo REST, ovvero:

- **riposo, ghiaccio, compressione ed elevazione dell'area interessata.**

Passati un paio di giorni, per rendere la cicatrice elastica e prevenire aderenze, si può ricorrere ad alcune terapie fisiche (**laserterapia, ultrasuoni e tecarterapia**).

L'ultimo step consiste nel rinforzare il muscolo e migliorarne l'elasticità con una riabilitazione adeguata. Solo dopo aver terminato questa fase si può riprendere il proprio sport».

Che cosa si può fare sul piano della prevenzione?

«*Riscaldarsi e fare stretching prima di iniziare l'attività sportiva vera e propria; al termine, dedicare alcuni minuti al defaticamento e quindi concludere con altri esercizi di allungamento*». (Salute, Corriere della Sera)

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
Napoli Via Toledo	FT/PT	334 127 9227	12 Settembre
Calvizzano	FT/PT	farmacia.sangiaco3@gmail.com	12 Settembre
Somma Vesuviana	FT/PT	333 300 3669	12 Settembre
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
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 SANTAGADA VINCENZO Codice fiscale del beneficiario (eventuale) 09571771212</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

