



AVVISO

Ordine

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

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. Lo sai che la Fissazione per i cibi sani può Rovinare la Salute?
4. Cosa succede al corpo di uno sportivo che si allena ma mangia male?
5. Paracetamolo e ibuprofene, conosci le differenze?
6. La DIETA SANA: su misura o buona per tutti?



Prevenzione e Salute

7. Fibrillazione atriale, qual è la terapia più efficace e con meno effetti collaterali?



Proverbio di oggi.....

Chi se 'mpiccia resta 'mpicciato.

Lo sai che la Fissazione per i CIBI SANI può Rovinare la Salute?

Mangiare cibi sani e di qualità è importante per la salute ma se la scelta del cibo diventa una fissazione, può rovinare la salute.

Infatti, l'**ossessione per il cibo sano** non è da confondere con l'essere informati o attenti sulla scelta di cosa mettere in tavola – spiega la dottoressa **Barbara Mingardi**, psicoterapeuta di Humanitas Gavazzeni –.

Si tratta invece di un disturbo chiamato **ORTORESSIA**, che porta a una diffidenza eccessiva verso tutto il cibo con l'idea che una mancanza di controllo sui cibi che si ingeriscono potrebbe danneggiare la propria salute.

Chi soffre di questo disturbo è molto attento sia alla scelta, ma anche alla provenienza del cibo, al metodo di coltura o allevamento così come alla preparazione.

In questo modo il cibo diventa la preoccupazione principale della giornata, sfociando nel patologico quando intacca le relazioni sociali e affettive.

Può accadere, per esempio, che non si riesca più ad accettare un invito a cena perché non ci si fida di cosa si potrà mangiare.

Insieme al disturbo ossessivo, il pericolo oggi viene dal fatto che molte nozioni vengono veicolate da Internet e alcune convinzioni alimentari potrebbero non essere sostenute da un reale approfondimento o da studi medico-scientifici, ma si basano sul passaparola, sul sentito dire sui social o su qualche forum.

Per questo motivo, il consiglio è di rivolgersi a uno specialista in disturbi dell'alimentazione con l'obiettivo di ridimensionare il concetto che si ha di "**dieta salutare.**" (Salute, Humanitas)



SCIENZA E SALUTE

COSA SUCCEDDE AL CORPO DI UNO SPORTIVO CHE SI ALLENA MA MANGIA MALE?

Essere in forma e fare attività fisica non compensa del tutto i danni di un'alimentazione eccessiva o sbilanciata. I cibi spazzatura, inoltre, peggiorano le prestazioni atletiche. Ecco perché

Forse fate jogging ogni mattina ma mangiate regolarmente *fast food* per cena, o tenete il conteggio delle calorie dal lunedì al venerdì ma vi abbuffate nei fine settimana, oppure siete sportivi con la dispensa piena di patatine, biscotti e bevande zuccherate perché «tanto l'allenamento mantiene magri».

Avete mai pensato a **cosa succede al vostro corpo quando mangiate male anche se fate sport ogni giorno e siete in forma?**

Nel caso di uno sportivo l'idea di **mangiare tutto ciò che si vuole** senza conseguenze potrebbe sembrare un sogno che si realizza, ma solo in apparenza. Appesantirsi con un'alimentazione abbondante, inutilmente eccessiva e particolarmente ricca di grassi perché tanto «si compensa con l'allenamento», infatti, è sicuramente una componente di rischio per la salute, ma anche per la prestazione atletica).

«Se si pratica un allenamento quotidiano di 2-3 ore al giorno tutti i giorni della settimana o quasi, l'eccesso di energia che un'alimentazione sregolata comporta si riesce in qualche modo a smaltire — e un aumento dell'adiposità viscerale, soprattutto negli atleti che devono avere una massa muscolare importante, non è così drammatico.

L'esercizio fisico, però, non può invertire completamente gli effetti di una cattiva alimentazione».

Innanzitutto uno sportivo potrebbe avere poco grasso sottocutaneo — il grasso proprio sotto la pelle —, ma molto **grasso viscerale**. Questo strato di grasso è meno evidente perché avvolge gli organi interni. Grandi quantità di grasso viscerale in tutto il corpo potrebbero causare l'indurimento e il restringimento delle arterie, una condizione nota come «*aterosclerosi*», un blocco che impedisce al sangue di fluire verso il resto dei tessuti del corpo e aumenta il rischio di **infarto e ictus**. Ecco perché è opportuno intervenire per prevenire possibili patologie sia durante la pratica sportiva sia dopo la carriera sportiva.

«Finché si è attivi molti degli errori alimentari possono essere spontaneamente compensati dall'attività fisica — osserva lo specialista —. Se però queste abitudini alimentari scorrette (sia per quantità che per qualità) dovessero persistere anche alla fine dell'attività sportiva o quando questa dovesse rallentare per vari motivi (impegni scolastici, lavorativi, familiari), **senza un'adeguata educazione alimentare** si rischia di fare la fine di alcuni grandi **campioni del passato** che sono diventati **grandi obesi**».

Altro errore dietro l'angolo è cadere nella trappola di un'alimentazione sbilanciata: **iperproteica (troppe proteine) e iperlipidica (troppi grassi)**.

«Da sempre si è demonizzato il *consumo di carboidrati*, che invece non solo non fanno male alla popolazione generale (ovviamente se assunti nelle quantità opportune), ma sono indispensabili per avere una buona **resa in allenamento** e quindi per arrivare alle gare ben preparati —.

Il fabbisogno di proteine dell'atleta è sicuramente maggiore, ma decisamente inferiore al ben più significativo aumento delle necessità di rifornire l'organismo con carboidrati.

Seguire le diete "alla moda" (le *chetogeniche*, il *digiuno intermittente*, le *diete inutilmente iperproteiche* e, ancor peggio, *pericolosamente low carb*) potrebbe **creare deficit energetici** che generano squilibri e alterazioni, ormonali e neuroendocrine che poi portano a quadri clinici seri».

Lo sportivo amatoriale è ancora più spesso vittima di consigli sbagliati, perché non ha l'appoggio e il supporto degli specialisti, si documenta su internet e non ha le capacità per capire se fanno bene o male.



Uno sportivo che mangia male, infine, perde anche una parte fondamentale di quello che è il suo programma di miglioramento delle capacità tecniche: «Le **capacità atletiche migliorano** con tre elementi – illustra l'esperto —: **l'allenamento, l'alimentazione e il riposo**.

Se manca uno di questi tre elementi, o non è calibrato sulle effettive esigenze e possibilità dello sportivo, l'efficacia dell'allenamento (e quindi anche le capacità di prestazioni) inevitabilmente peggiora».

Gli alimenti trasformati (come le bibite gassate e le caramelle) sono pieni di **calorie vuote** e quasi senza sostanze nutritive.

La mancanza di fibre, vitamine e proteine genera **fame** e rende difficile allenarsi: i cibi grassi possono inizialmente dare una carica temporanea di energia, che non sarà sufficiente, però, a mantenere un allenamento lungo o ad alta intensità; ci si sentirà stanchi prima.

Ottenere nutrienti da alimenti di scarsa qualità renderà più difficile anche costruire massa muscolare e recuperare completamente da un allenamento faticoso. (*Salute, Corriere*)

SCIENZA E SALUTE

PARACETAMOLO E IBUPROFENE, CONOSCI LE DIFFERENZE?

Sono entrambi farmaci da banco, per cui non serve la prescrizione medica.

Entrambi analgesici usati nell'automedicazione, il **paracetamolo** (o acetaminofene) e l'**ibuprofene** vengono usati per lenire il dolore generico. Dal *mal di testa, ai dolori mestruali a quelli articolari*, si tratta di due fra i principi attivi più usati per questo scopo. Ma che differenza c'è fra loro?

PARACETAMOLO E IBUPROFENE: LE DIFFERENZE

Mentre il paracetamolo allevia il **dolore** e abbassa la febbre, l'ibuprofene ha anche un **effetto antinfiammatorio**.

Di entrambi i farmaci è bene non abusare, ma assumerli sono quando è davvero necessario. Mentre il paracetamolo può essere usato, a bassi dosaggi, anche in gravidanza (previo parere dello specialista o del proprio medico di base), l'ibuprofene è **sconsigliato alle donne incinta** a causa della sua potenziale capacità di inibire la sintesi delle prostaglandine nel neonato.

QUANDO ASSUMERE PARACETAMOLO E QUANDO L'IBUPROFENE?

Se si è in presenza di **febbre o dolori di intensità da lieve a moderata** come il mal di denti, mal di ossa, dolore post-chirurgico e mal di testa da cefalea muscolotensiva (quindi, non derivante da emicrania), ma anche dolore muscolo-scheletrico associato a processi infettivi acuti, l'analgesico più raccomandato è il paracetamolo. Nei casi di **insufficienza epatica o renale**, invece, meglio l'ibuprofene, che va comunque bene anche in presenza di dolore di intensità da lieve a moderata e permette invece meglio anche il **trattamento dei sintomi** di artrite, artrosi e spondilite anchilosante (artrite della colonna vertebrale), infiammazione non reumatica e dolori mestruali.

L'**ibuprofene** non è però raccomandato nei pazienti con problemi gastrici, insufficienza renale o epatica o in coloro che assumevano farmaci antipertensivi o anticoagulante alto rischio di interazione.

(*Salute, Humanitas*)

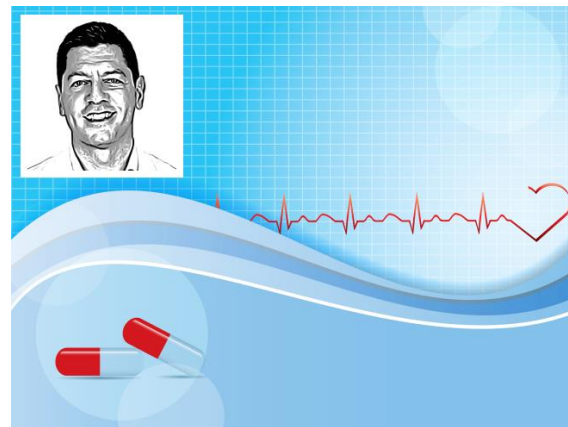


SCIENZA E SALUTE

FIBRILLAZIONE ATRIALE, qual è la Terapia più efficace e con meno Effetti Collaterali?

L'ablazione transcateretere è più efficace nella prevenzione delle recidive e più sicura dell'assunzione dei farmaci antiaritmici, per i possibili effetti avversi che nel lungo periodo superano i piccoli rischi dell'intervento

La fibrillazione atriale è un'aritmia molto comune, che incrementa di incidenza con l'aumentare dell'età e può essere favorita da problematiche cliniche quali ipertensione, diabete, cardiopatia ischemica. **L'amiodarone è molto efficace per il trattamento di diversi tipi di aritmie, tra cui sicuramente la fibrillazione atriale.** Purtroppo presenta una quota di effetti collaterali non trascurabili, i più seri dei quali a livello extracardiaco. Non si può ritenere un farmaco «tossico», perché mantiene comunque un profilo di sicurezza abbastanza alto (altrimenti verrebbe ritirato dal commercio) e i **benefici generalmente superano gli effetti collaterali.**



DISFUNZIONE TIROIDEA

È tuttavia necessario monitorare la comparsa di effetti collaterali, il più frequente dei quali è **un'interferenza con la funzione tiroidea**, sia in senso di **ipotiroidismo** (più facilmente correggibile) sia in senso di **ipertiroidismo**, condizione più difficile da trattare che quasi sempre determina la necessità di sospensione del farmaco antiaritmico e l'assunzione di altri farmaci per stabilizzare la funzione tiroidea e farla ritornare a lavorare in modo corretto. **La disfunzione è quindi temporanea, anche se possono essere necessari alcuni mesi per il ritorno all'eutiroidismo** (la corretta secrezione di ormoni tiroidei). Purtroppo la sua storia di cardiopatia ischemica (riferisce diverse angioplastiche in passato) rappresenta una controindicazione all'utilizzo di farmaci antiaritmici alternativi molto utilizzati, quali i **farmaci di classe 1C (per esempio flecainide o propafenone)**, che generalmente sono ben tollerati e a minor rischio di complicanze extracardiache.

ABLAZIONE TRANSCATERETERE

Anche per questo motivo prenderei in seria considerazione l'esecuzione di un intervento di **ablazione transcateretere della fibrillazione atriale**. Questo intervento è ormai diventato di routine da molti anni e nell'ultimo periodo sono state sviluppate **nuove tecniche che hanno reso l'intervento più rapido e sicuro per il paziente**. Sicuramente abbiamo molte evidenze scientifiche, derivate da plurimi studi su decine di migliaia di pazienti nel mondo, che hanno dimostrato che l'ablazione transcateretere è più efficace nella prevenzione delle recidive e **più sicura dell'assunzione dei farmaci antiaritmici**, proprio per via dei possibili effetti collaterali dei farmaci che nel lungo periodo superano i piccoli rischi dell'intervento.

TERAPIA ANTICOAGULANTE

Ormai esistono «superspecializzazioni» all'interno di ciascuna specialità medica e nella branca della cardiologia è **l'aritmologo il medico specializzato nella cura e trattamento delle aritmie**. Le consiglieri quindi di eseguire una visita ambulatoriale con un aritmologo per valutare attentamente il suo caso e l'eventuale conferma di indicazione alla ablazione. Infine, per quanto riguarda **la terapia anticoagulante**, è sicuramente consigliata la prosecuzione del farmaco che sta assumendo (**edoxaban**) o di un analogo, mentre non considererei il consiglio di proseguire con la doppia terapia antiaggregante (clopidogrel/acido acetilsalicylico), che non è necessaria se è passato oltre un anno dall'ultima angioplastica e **non copre invece il rischio tromboembolico associato alla presenza della fibrillazione atriale** (*Salute, Corriere*)

SCIENZA E SALUTE**La DIETA SANA: su misura o buona per tutti?**

A che punto siamo con la dieta personalizzata? I nuovi orizzonti della ricerca e le nuove discipline, dalla microbiomica alla nutrigenomica

Come in altri ambiti delle scienze biomediche, anche la scienza della nutrizione si interroga sui vantaggi della **personalizzazione**. Sappiamo ad esempio che la dieta mediterranea è stata identificata come uno dei regimi alimentari più sani.

Ma ovviamente non è l'unica che fa bene, nel mondo ve ne sono altre con le stesse caratteristiche di base e che possono soddisfare le **esigenze di persone diverse in contesti differenti**.

La grande sfida è riuscire a scoprire **che cosa dovremmo mangiare** in base alle nostre **caratteristiche individuali**. Dunque, non più “siamo ciò che mangiamo” ma “mangiamo per come siamo”.

**PICCOLE E GRANDI DIFFERENZE**

Facciamo parte di una stessa specie, ma abbiamo caratteristiche individuali, legate a piccole ma fondamentali **differenze nel DNA**, corrispondenti a non più dello 0,1% di tutto il genoma. Inoltre, siamo abitati da popolazioni di **batteri**, a loro volta diversi per tipologia e per funzione.

LE NUOVE DISCIPLINE

Dalla necessità di studiare queste differenze sono nati **nuovi filoni di ricerca**:

- ❖ la **nutrigenetica**: studia le risposte dell'organismo alla dieta (ad es. *la tendenza a ingrassare, ad avere colesterolo in eccesso, glicemia o pressione alta, l'intolleranza al lattosio o la celiachia*)
- ❖ la **nutrigenomica**: si occupa di capire in che modo alcune molecole contenute nel cibo possono interagire con i nostri geni
- ❖ l'epigenetica studia i fattori che possono modificare il modo in cui il nostro DNA viene letto: ambiente, stress, attività fisica e anche il cibo (ad es. *la carenza di acido folico, coinvolto anche nella sintesi di DNA all'inizio della gravidanza*)
- ❖ la **metabolomica** studia i metaboliti, le piccole molecole prodotte durante il metabolismo dalle cellule e dai tessuti, ma anche dai batteri che ospitiamo
- ❖ la **microbiomica** si occupa del nostro microbiota intestinale, l'insieme dei microrganismi (*circa mille miliardi di batteri, ma anche virus e funghi*) che colonizzano il nostro intestino, senza danneggiarlo ma anzi svolgendo funzioni fondamentali. È un filone di ricerca che sta entusiasmando gli scienziati di tutto il mondo.

Lo studio delle nostre piccole diversità genetiche e della varietà delle nostre popolazioni intestinali potrebbe essere la chiave per trovare la migliore dieta preventiva per ognuno di noi, ma purtroppo siamo ancora lontani da risultati soddisfacenti.

A CHE PUNTO SIAMO

L'**applicazione pratica** della genomica nutrizionale alle malattie croniche complesse è una scienza emergente, e i **test nutrigenetici** per fornire consigli alimentari **non** sono pronti per la dietetica di routine.

Serviranno ancora molte ricerche prima che un'**alimentazione personalizzata** possa offrire reali benefici.

Fino ad allora la **dieta mediterranea**, o se preferite il «piatto sano», è la migliore scelta preventiva per tutti, magari con l'aiuto di esperti della nutrizione che sappiano consigliare in base alle caratteristiche di ciascuno: stato di salute, stile di vita e gusti personali.

(Salute, Fondazione Veronesi)

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
Quarto	FT/PT	farmaciadelcorsoquarto@virgilio.it	05 Ottobre
Sorrento	FT/PT	344 108 8220	05 Ottobre
Caivano	FT/PT	334 747 7207	02 Ottobre
Melito	FT/PT	338 181 0350	02 Ottobre
Afragola	FT/PT	sanmarco.farmacia@virgilio.it	25 Settembre
Casoria	FT/PT	ines.larosa@farmaciameo.com	25 Settembre
Napoli Zona Chiaia	FT/PT	danilo.alfano@farmaciameo.com	25 Settembre
Napoli Vomero	FT/PT	gildazaccariello@gmai.com	25 Settembre
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

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 _____</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.

Ordine Farmacisti, Fondazione e Federfarma NA promuove la Campagna di Sensibilizzazione “STOP ALLA VIOLENZA SULLE DONNE”

Nelle Farmacie di Napoli e Provincia sono disponibili locandine e volantini per informare e sensibilizzare i cittadini a segnalare violenze e abusi sulle donne.

Il **1522** è un servizio pubblico promosso dalla Presidenza del Consiglio dei Ministri – Dipartimento per le Pari Opportunità.

Il numero, gratuito è **attivo 24 h su 24**, accoglie con operatrici specializzate le richieste di aiuto e sostegno delle *vittime di violenza e stalking*.

Se chiami Ti può indirizzare ai centri sul Territorio più vicini a te.



ORDINE
DEI FARMACISTI
DELLA PROVINCIA
DI NAPOLI
Presidente:
Prof. Vincenzo Santagada



FONDAZIONE
Ordine dei Farmacisti
della Provincia di Napoli - ETS



Federfarma
Napoli
Associazione Sindacale
dei Titolari di Farmacia
della Provincia di Napoli

STOP
VIOLENZA SULLE
DONNE

CHIAMA AL NUMERO

1522

Gli operatori forniscono alle vittime, assicurando loro l'anonimato, un sostegno psicologico e giuridico, nonché l'indicazione di strutture pubbliche e private presenti sul territorio a cui rivolgersi.

Il servizio multilingue, attivo 24 ore su 24 per 365 giorni l'anno.