



AVVISO

Ordine

1. Bacheca: annunci lavoro
2. Caduceo d'oro 2023

Notizie in Rilievo Scienza e Salute

3. Dolore alle ginocchia e invecchiamento: i rimedi
- 4.



Prevenzione e Salute

5. Ritenzione idrica e cellulite: prevenzione e rimedi
6. Rischio colesterolo alto per chi fa pasti frettolosi



Proverbio di oggi.....

Dopp' arrubbate, Pullecenella mettette 'e cancielle 'e fierro

RISCHIO COLESTEROLO ALTO PER CHI FA PASTI FRETTOLOSI

Studio italiano suggerisce di stare a tavola almeno 20 minuti

Mangiare troppo in fretta raddoppia il rischio di colesterolo alto,

al contrario

- *pranzare e cenare restando seduti a tavola almeno 20 minuti aiuta il metabolismo e consente di tenere sotto controllo l'introito calorico e quindi il peso.*



Lo dice una ricerca dell'Università Federico II di Napoli, in corso di pubblicazione sul *Journal of Translational Medicine*, che conferma i benefici di masticare lentamente e di dedicare tempo ai pasti.

Lo studio ha indagato le abitudini a tavola di 187 persone con obesità, mostrando che tra chi consuma i pasti in meno di 20 minuti le probabilità di avere il colesterolo alto raddoppiano.

"Il **colesterolo è un fattore di rischio** noto per malattie cardiovascolari come infarto e ictus, ma non è il solo elemento metabolico che peggiora con un pasto troppo frettoloso", spiega in una nota **Annamaria Colao**, presidente della Società Italiana di Endocrinologia (SIE), che ha coordinato la ricerca.

"Studi precedenti hanno mostrato che mangiare troppo rapidamente si associa a un aumento del consumo di cibo e il nostro lavoro lo conferma".

Colao evidenzia come "**fra i cibi che possono essere mangiati più velocemente ci sono quelli ultra-processati** (come alcuni insaccati) che, oltre a essere molto calorici e poco sani, ci rendono meno capaci di controllare l'introito calorico".

"Mangiare in modo diverso, rispettando ritmi più lenti e acquisendo consapevolezza di quello che stiamo mangiando, ci aiuterebbe molto a prevenire le malattie del metabolismo secondo la quale "è perciò necessario riappropriarci del tempo e vivere il momento del pasto come una coccola quotidiana". (*Salute e Benessere*)

SCIENZA E SALUTE

Dolore alle Ginocchia e Invecchiamento: i Rimedi

Il dolore al ginocchio è un problema comune, soprattutto con l'avanzare dell'età: attività quotidiane come alzarsi dal letto, camminare o salire le scale possono diventare difficili.



L'artrosi del ginocchio, ovvero l'usura, è spesso la causa.

Come proteggere le articolazioni con il passare dell'età e cosa fare in caso di dolore?

Ne parliamo con il dottor Marco Neri, ortopedico di [Humanitas San Pio X](#) e presso gli ambulatori Humanitas Medical Care.

INVECCHIAMENTO E DOLORE ALLE GINOCCHIA

Il ginocchio è un'articolazione composta da diverse componenti anatomiche, tra cui le ossa

- femore,
- tibia
- rotula,

le quali presentano estremità rivestite da uno strato di cartilagine che permette uno **scorrimento fluido**, e i menischi, muscoli, tendini e legamenti.

Questa complessa struttura è essenziale per il nostro movimento e ci consente di svolgere una vasta gamma di attività, come *camminare, correre, andare in bicicletta o nuotare*.

Le ginocchia supportano tutto il nostro peso, sia nel momento in cui camminiamo sia quando siamo fermi.

Il dolore al ginocchio può derivare da lesioni, sovraccarico, patologie o, più comunemente, dall'artrosi, un processo fisiologico legato all'**invecchiamento**.

Con il passare del tempo, i menischi, che agiscono come ammortizzatori, stabilizzatori e protettori dell'articolazione del ginocchio, diventano più **sottili e fragili**, così come la cartilagine articolare, che può **deteriorarsi completamente**.

Questo causa dolore, difficoltà nei movimenti e, in casi gravi, deformazioni dell'articolazione.

Con l'avanzare dell'età, si verifica anche una diminuzione del tono muscolare e della densità ossea, rendendo ulteriormente più impegnativi e difficili anche semplici gesti quotidiani.

Più si invecchia, infatti, più si tende a provare dolore quando si sta in piedi, quando si salgono le scale, o quando si esegue un esercizio, seppur semplice.

COME PROTEGGERE LE ARTICOLAZIONI CON L'AVANZARE DELL'ETÀ?

Proteggere le ginocchia e ridurre il rischio di dolori articolari e degenerazioni tissutali con l'avanzare dell'età è spesso possibile attraverso l'**adozione di sane abitudini**. Per mantenere le articolazioni in buona salute, può essere utile:

- **Fare esercizio fisico regolare** per mantenere il ginocchio attivo e flessibile.
- **Rafforzare i muscoli delle gambe**, in particolare quelli che sostengono il ginocchio, per aumentare la stabilità e ridurre il carico sulle articolazioni.
- **Smettere di fumare**, poiché il fumo può danneggiare i tessuti delle articolazioni.
- **Mantenere un peso sano**, poiché l'eccesso di peso può aumentare lo stress sulle ginocchia.
- **Praticare sport a basso impatto** per proteggere le cartilagini delle ginocchia da traumi e lesioni.
- **Ascoltare il proprio corpo** e fermarsi quando si avvertono segnali di affaticamento o dolore durante l'esercizio o le attività quotidiane.

DOLORE AL GINOCCHIO: COSA FARE?

Quando il ginocchio è caldo, tumefatto e dolente conviene **applicare del ghiaccio**, a cicli di 20-30 minuti ogni 3 ore.

Cerotti o pomate difficilmente hanno un effetto benefico, poiché devono superare molti strati di tessuti per raggiungere il punto dolente.

Un buon effetto, seppur temporaneo, può essere ottenuto assumendo un **antinfiammatorio** per massimo 7 giorni (sempre con protezione gastrica).

L'applicazione di cerottaggi funzionali sul ginocchio (*taping*) è un'opzione, dato che fornisce maggiore stabilità articolare e riduce il dolore.

Terapie fisiche come la magnetoterapia e la tecarterapia possono apportare miglioramenti a un ginocchio infiammato.

Le **infiltrazioni con acido ialuronico** (considerando tutte le varianti legate ai vari pesi molecolari) possono ricreare una condizione quasi normale dell'articolazione se eseguite ciclicamente.

Recentemente, le terapie biologiche di ultima generazione, come le infiltrazioni con PRP (plasma arricchito di piastrine) o con midollo osseo (Bone Marrow), sono diventate molto utilizzate.

Queste terapie hanno lo scopo di disinfiammare l'articolazione tramite l'iniezione di sostanze completamente naturali.

Una volta ridotto il dolore, è essenziale sottoporsi a un **ciclo di fisioterapia** per mobilizzare, elasticizzare, allungare e tonificare il ginocchio.

Quando, nonostante i vari trattamenti descritti in precedenza, il ginocchio continua a essere dolorante, viene presa in considerazione l'opzione dell'intervento chirurgico con protesi.

PREVENZIONE E SALUTE**RITENZIONE IDRICA e CELLULITE:
PREVENZIONE e RIMEDI**

*La ritenzione idrica e la cellulite sono **due condizioni distinte**. La ritenzione idrica, benché non sia la diretta causa della cellulite, può influenzare la sua comparsa.*

Qual è il legame tra ritenzione idrica e cellulite?

Come prevenirle e cosa fare in loro presenza?

Ne parliamo con la dottoressa Maria Antonella Spurio, dermatologa presso i centri medici Humanitas Medical Care.

RITENZIONE IDRICA: LE CAUSE E I SINTOMI

La ritenzione idrica è una condizione determinata dall'**accumulo di liquidi e tossine** nei tessuti che può essere il risultato di **abitudini non salutari**, come un'alimentazione non equilibrata, una vita sedentaria o posture scorrette.

Nelle forme più gravi, invece, può essere connessa a problemi cardiaci, renali, reazioni allergiche o infiammazioni. In questi casi, sintomi evidenti includono **gonfiore marcato** e **tensione cutanea**, in particolare agli arti inferiori. Se si preme la pelle con un dito (digitopressione) si forma una fossetta.

La ritenzione idrica si manifesta con **gonfiore a mani, piedi, caviglie e gambe**.

COME ELIMINARE LA RITENZIONE IDRICA?

Modificando alcune abitudini quotidiane è possibile ridurre la ritenzione, ad esempio:

- *Ridurre il consumo di sale*
- *Assumere più magnesio e vitamina B6*
- *Preferire alimenti ricchi di potassio*
- *Evitare carboidrati raffinati.*

LA RITENZIONE IDRICA CAUSA LA CELLULITE?

La **cellulite** è un inestetismo visibile sulla pelle, principalmente su **fianchi, glutei, addome e cosce**. Origina da diversi fattori che colpiscono tessuto adiposo, circolazione e pelle. **Fattori di rischio** includono predisposizione genetica, stile di vita e squilibri endocrini. La tipica "pelle a buccia di arancia" è uno dei segni distintivi.

La cellulite può evolversi in **4 stadi**, con i primi due caratterizzati da una forma congestizia edematosa con ristagno di liquidi e fibrosi, e gli ultimi due da formazioni nodulari palpabili. In questi casi parliamo di **cellulite sclerotica**. Nella cellulite sclerotica vi è anche un'alterazione delle fibre di collagene che inducono la formazione di micronoduli che confluiscono in macronoduli.

In presenza di **ritenzione idrica**, il liquido in eccesso nei tessuti **compromette la circolazione**, rendendo difficile l'eliminazione dei grassi. Tossine accumulate possono aderire alle cellule adipose, favorendo la **formazione di cellulite**. Contrastare la ritenzione idrica è quindi cruciale nella prevenzione della cellulite.



COME PREVENIRE LA CELLULITE?

Adottare abitudini sane è fondamentale per prevenire la cellulite:

- *Mantenere una dieta equilibrata e ricca di fibre*
- *Evitare indumenti troppo stretti*
- *Praticare regolarmente attività fisica*
- *Non fare uso eccessivo di stimolanti o ormoni.*

CELLULITE: QUANDO RIVOLGERSI AL DERMATOLOGO

Il **dermatologo** può agire nelle prime fasi, suggerendo uno stile di vita sano, una dieta appropriata e sport a bassa intensità come camminare, andare in bicicletta, spinning, pattinaggio e in particolare il nuoto. Potrebbe inoltre consigliare test ematochimici come il profilo glicemico, lipidico e il dosaggio ormonale, nonché un'ecografia delle vene degli arti inferiori.

Le terapie specifiche includono

la **microterapia**, che prevede l'iniezione di soluzione ipertonica nel tessuto target per 10 sessioni settimanali e poi una sessione ogni 2-3 mesi;

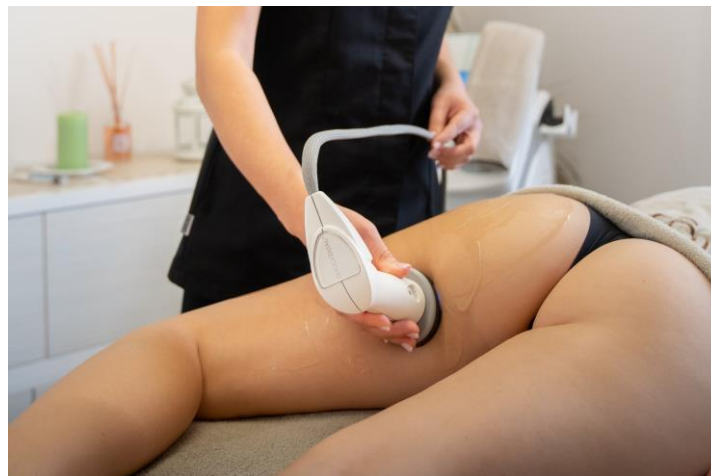
- ❖ *la me soterapia,*
- ❖ *la radiofrequenza non ablativa,*
- ❖ *l'elettroporazione*
- ❖ *la cavitazione.*

Queste terapie si basano su principi fisici e farmacologici che agiscono direttamente sui tessuti (adiposo e collagene) e sulla microcircolazione.

Tuttavia, queste non sono soluzioni definitive.

Dato che esiste una predisposizione, è fondamentale avere un regime di mantenimento e controlli regolari.

Sebbene le **creme antice llulite** possano coadiuvare il trattamento, da sole non sono una soluzione.



Studi hanno dimostrato che quelle contenenti

- *caffaina e altri estratti naturali*
- *l'estratto di mirtillo,*
- *il tè verde, di betulla*
- *centella asiatica,*

possono offrire benefici, ma non essere curative.

(Salute, Humanitas)

Rimedi naturali contro la **cellulite**



Fitoterapia: infusi e tisane a base di **ananas, ribes nigrum, tarassaco**



Alimentazione: ricca di **vitamine** e di **acqua**, povera di **sale e di grassi**



Omeopatia: granuli di **Thuya, Pulatilla e Badiaga**



Agopuntura: almeno **10 sedute** della durata di **30 minuti**



Aromoterapia: oli essenziali di **limone, sedano e rosmarino**

Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli LA BACHECA

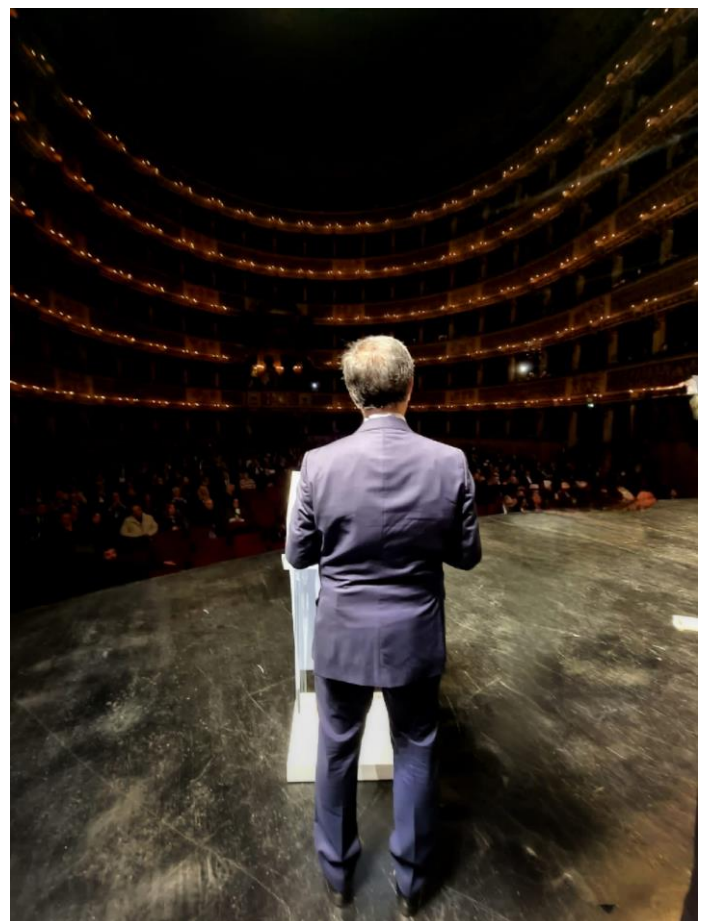
ORDINE: BACHECA CERCO LAVORO

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

Farmacia - Luogo	Tipologia lavoro	Contatto	Data Pubblicazione Annuncio
Napoli	FT/PT	334 227 2691	18 Dicembre
Napoli - Bagnoli	FT/PT	347 605 3939	18 Dicembre
Torre Annunziata	FT/PT	flaviomosca21@libero.it	18 Dicembre
Castellammare	FT/PT	333 833 0707	17 Novembre
Frattamaggiore	FT/PT	338 206 3159	17 Novembre
Napoli	FT/PT	338 206 3159	17 Novembre
Napoli Vomero	FT/PT	direzione@farmaciacannone.net	23 Ottobre
Napoli	FT/PT	farmaciegruppoarciero@yahoo.it	23 Ottobre
Nola	FT/PT	349 129 2020	23 Ottobre
S. Sebastiano Vesuvio	FT/PT	339 410 2179	23 Ottobre

CADUCEO D'ORO 2023: 1300 Volte Grazie











ORDINE DEI FARMACISTI
DELLA PROVINCIA DI NAPOLI



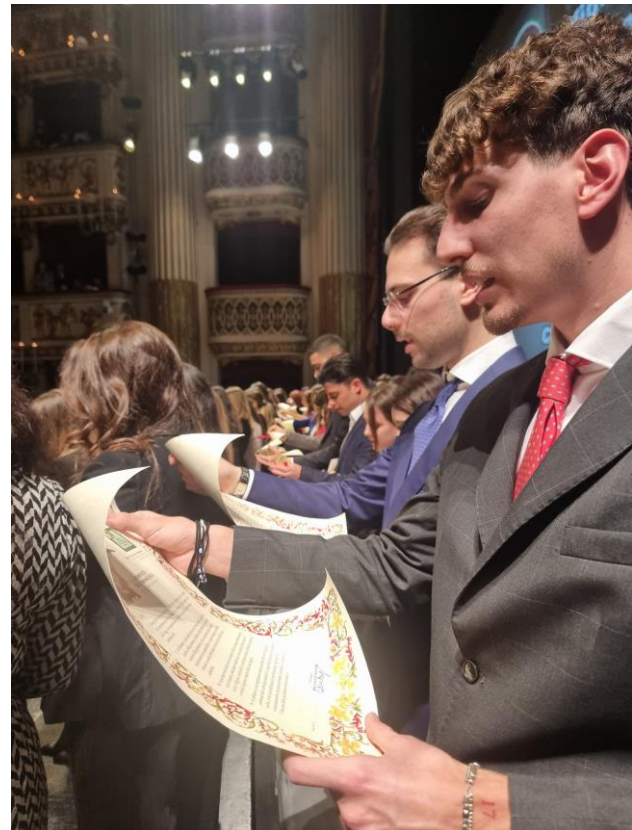
**MEDAGLIE *alla*
PROFESSIONE**
Cerimonia di Consegna

Con il patrocinio di



FONDAZIONE
Ordine dei Farmacisti
della Provincia di Napoli - ETS

Lunedì 11 Dicembre 2023 - ore 19,30
Teatro di San Carlo - Napoli





in collaborazione con



DISTRIBUZIONE
PRIMARIA
FARMA e
SALUTE
Associazione Operatori
Commerciali e Logistici



SDINO STARACE
ADVISER

ADVISER
DOTTORI
COMMERCIALISTI
REVISORI LEGALI

