



AVVISO

Ordine

- ❖ Bacheca: annunci lavoro
- ❖ Quota iscrizione 2024

Notizie in Rilievo Scienza e Salute

- ❖ Che cos'è la Sindrome delle gambe senza riposo
- ❖ Spalla congelata: i sintomi e come curarla



Prevenzione e Salute

- ❖ Cancro e Fumo: perché non è mai troppo tardi per smettere di fumare
- ❖ Dispepsia: cos'è e quali sono i sintomi.



Proverbio di oggi.....

Compagno, tu fatiche e io magno!

Cancro e Fumo: perché non è mai troppo tardi per smettere di fumare

Entro i 50 anni, smettere di fumare riduce il rischio di ammalarsi di cancro ai polmoni del 57%. Ma anche dopo i 50 il rischio è ridotto del 40%.

Smettere di fumare ha benefici per la salute a qualunque età: è quanto emerge da uno studio pubblicato su [Jama Network Open](#).

Se la ricerca sottolinea che i benefici maggiori li ha chi smette entro i 50, i risultati evidenziano che anche chi decide di abbandonare il tabacco più tardi si riappropria di qualche anno di vita.

UN ANNO NON BASTA. L'importante non è tanto *quando*, ma piuttosto *per quanto tempo* si smette di fumare: le probabilità di sviluppare il cancro sono risultate infatti dimezzate (rispetto ai fumatori) per chi riesce a smettere per almeno 15 anni. La diminuzione maggiore del rischio è stata registrata dopo i primi dieci anni di astinenza: nello specifico dopo 13 anni e cinque mesi il rischio si è **ridotto**

- del 42% per il cancro ai polmoni; del 27% per quello al fegato,
- del 20% per il tumore del colon-retto; del 14% per quello allo stomaco.

PRIMA È MEGLIO (MA MEGLIO TARDI CHE MAI). Se è vero che è consigliabile smettere di fumare il prima possibile, farlo tardi è meglio che non farlo affatto: i fumatori che *appendono la sigaretta al chiodo* prima dei cinquant'anni corrono un rischio il 57% minore di ammalarsi di tumore ai polmoni rispetto a chi fuma, ma chi smette dopo i 50 rischia comunque il 40% in meno.

È chiaro che più vecchio è il fumatore quando decide di smettere, più è probabile che si ammali di cancro: «Lo studio conferma due fatti chiave»,

1. «Il primo è che ci vogliono molti anni prima che il rischio di ammalarsi di cancro diminuisca dopo aver smesso di fumare;
 2. il secondo è che la diminuzione è maggiore per chi smette da giovane».
- (Salute, Focus)



PREVENZIONE E SALUTE**DISPEPSIA: COS'È E QUALI SONO I SINTOMI**

La **dispepsia**, meglio nota come “cattiva digestione”, è una sindrome estremamente comune, che comporta un affaticamento dello stomaco che **impiega più tempo a digerire** e, quindi, a svuotarsi.

I **sintomi** che possono far insorgere il sospetto di cattiva digestione sono:

- ❖ *sensazione di sazietà precoce, pesantezza, gonfiore, eccessiva eruttazione e tensione alle pareti dello stomaco, in particolar modo **dopo aver mangiato**.*

Quali sono le **cause** della dispepsia, e cosa fare quando si verifica?

CATTIVA DIGESTIONE: ATTENZIONE ALLA MASTICAZIONE E ALLO STRESS

La dispepsia può associarsi a una serie di **variabili concause**, tra cui:

- ✓ *dieta poco equilibrata e abuso di alcolici; cattiva masticazione; abitudine a mangiare velocemente*
- ✓ *scarsa qualità dei cibi; sbalzi d'umore; stress; consumo di farmaci e droghe.*

In alcuni casi, la causa sottostante può essere più severa; la cattiva digestione, infatti, può essere provocata anche da **reflusso gastroesofageo e gastrite**, fino ad arrivare a ulcera gastrica o duodenale, disturbi dell'apparato bilio-pancreatico e neoplasie del tratto digestivo superiore

QUALI SONO I SINTOMI DELLA DISPEPSIA? I **sintomi caratteristici** della dispepsia sono:

- ✓ *sensazione di eccessiva pienezza dopo i pasti; dolore epigastrico*
- ✓ *aumentata eruttazione; sensazione di sazietà precoce.*

A questi si possono associare **altre manifestazioni**, come:

- ✓ *gonfiore addominale; alito pesante; sonnolenza; mal di testa; nausea; difficoltà a concentrarsi.*

DISPEPSIA, I RIMEDI

Chi soffre di cattiva digestione dovrebbe **modificare le proprie abitudini alimentari**. Il primo consiglio è quello di **mangiare lentamente**, masticando a lungo ed evitando di parlare molto.

La **masticazione** è infatti un elemento cruciale del **processo digestivo**, poiché favorisce la funzionalità dello stomaco tramite la **triturazione del cibo** e l'azione degli **enzimi presenti nella saliva**.

Durante la masticazione, inoltre, si verificano dei **microtraumi alle gengive** che consentono alle cellule del sistema immunitario di riconoscere gli alimenti ed evitare un'azione aggressiva contro i cibi ingeriti.

ALIMENTAZIONE: COSA MANGIARE IN CASO DI CATTIVA DIGESTIONE

Importante in caso di dispepsia anche modificare la propria dieta e seguire un'**alimentazione bilanciata**.

È consigliabile **ridurre** l'introito di alcuni **grassi di origine animale**, tra cui insaccati, carni rosse, burro, uova e latticini. Anche i **piatti elaborati**, fritti o conditi con menta e spezie piccanti.

Da **evitare** anche i piatti pronti, che generalmente comportano un maggior apporto di **conservanti e sale**, e i piatti dolci o salati con la panna. Da diminuire l'apporto di **pomodoro e di agrumi**, e attenzione a **caffè, cioccolato e liquirizia**. Infine, è bene eliminare o limitare fortemente gli **alcolici**.

Tra gli alimenti da favorire ci sono invece i **cereali**, in particolare quelli **integrali**, che aiutano la digestione, le **verdure** e l'**olio d'oliva**. Bene anche la preparazione di piatti a base di **carni bianche e pesce**, da cuocere prevalentemente al vapore o al forno.

A una dieta equilibrata è fondamentale associare una **vita attiva**: basta effettuare per mezz'ora al giorno un'attività come **camminata veloce, bicicletta o corsa** per aiutare la digestione e **diminuire la tensione emotiva**. Quando il disturbo non si risolve, può essere necessario, oltre ad approfondimenti diagnostici mirati (ricerca dell'*Helicobacter pylori*, *esofagogastroduodenoscopia ed imaging addominale*) assumere una **terapia farmacologica**. Se il sintomo prevalente è il dolore, i farmaci che si utilizzano per curare la dispepsia sono abitualmente gli **antisecretivi** che bloccano la produzione di acidi nello stomaco. Se invece prevalgono il senso di sazietà precoce e l'eccessiva pienezza dopo il pasto, si somministrano i farmaci **procinetici**, utili a regolare e accelerare la **peristalsi** e riportare alla normalità il processo di svuotamento gastrico. (*Humanitas*)

SCIENZA E SALUTE

Che cos'è la Sindrome delle GAMBE senza RIPOSO

La sindrome delle gambe senza riposo (nota anche come RLS – Restless Legs Syndrome) è un **disturbo sensitivo-motorio** che tende a manifestarsi principalmente **nelle ore serali** con l'assunzione della **posizione seduta o distesa a letto**, provocando disturbi del sonno e conseguente fatica ad affrontare le normali attività diurne quotidiane.



La sindrome delle gambe senza riposo è un **disturbo frequente**, ma poco conosciuto e tendenzialmente sottostimato. Si presenta in circa il 5-10% della popolazione adulta in Europa e Nord America mentre è più rara nella popolazione asiatica; generalmente è **più frequente nelle femmine** rispetto ai maschi.

Quali sono i sintomi e cosa fare in sua presenza?

Ne parliamo con il dottor **Giuseppe Liberatore**, specialista in Malattie Neuromuscolari e Neuroimmunologia presso l'IRCCS Istituto Clinico Humanitas e presso i centri medici Humanitas Medical Care.

SINDROME DELLE GAMBE SENZA RIPOSO: QUALI SONO I SINTOMI

La diagnosi della sindrome delle gambe senza riposo si basa su criteri clinici che includono la presenza di **quattro sintomi principali**:

1. **sensazione di discomfort alle gambe**, che si avverte dopo aver mantenuto per un certo periodo di riposo la posizione seduta o dopo l'assunzione della posizione distesa a letto;
2. **necessità di muovere le gambe**, con attività quali stretching o cambiamenti posizionali degli arti; in alcuni casi si avverte la necessità di alzarsi e camminare. Tali movimenti possono dare un sollievo parziale o totale dei sintomi;
3. **insorgenza o peggioramento dei sintomi di sera**;
4. **insorgenza o peggioramento dei sintomi in condizioni di immobilità e riposo**.

La sensazione alle gambe viene avvertita come **spiacevole ed impellente**, descritta come pruriginosa, elettrica, dolorosa, strisciante, pulsante, solitamente non viene riferita una chiara sensazione di crampo o formicolio.

La sindrome delle gambe senza riposo è spesso responsabile di **disturbi del sonno**, perché rende difficoltoso l'addormentamento.

Di conseguenza, gli **altri sintomi associati** a tale sindrome sono correlati al loro impatto sulla qualità del sonno:

- ❖ *stanchezza e/o sonnolenza durante il giorno*
- ❖ *difficoltà di concentrazione e di memorizzazione*
- ❖ *irritabilità e variazioni del tono dell'umore*
- ❖ *interferenza con la qualità di vita.*

Inoltre a volte si associa la presenza di **movimenti periodici delle gambe durante il sonno** (*PLMS, Periodic Limb Movements of Sleep*):

- ✓ si tratta di movimenti involontari dell'alluce, della caviglia e talvolta dell'intero arto inferiore, spesso scattanti, che si verificano ripetutamente durante la notte.

Spesso il paziente non ne è consapevole, ma vengono riferiti dal partner come "*calcetti*". Questi movimenti possono disturbare il sonno, poiché ciascun movimento può causare un breve risveglio.

Alcuni studi hanno evidenziato una **correlazione** tra la sindrome delle gambe senza riposo e il **disturbo da deficit di attenzione e iperattività** (ADHD), con la presenza frequente di sintomi di entrambi i disturbi in età infantile.

QUALI SONO LE CAUSE DELLA SINDROME DELLE GAMBE SENZA RIPOSO?

I meccanismi patogenetici alla base di questa patologia non sono del tutto note, tuttavia diversi studi hanno ipotizzato un **legame con il metabolismo del ferro** o alterazioni funzionali del sistema dopaminergico cerebrale.

È possibile distinguere una **forma primaria (idiopatica)** o una forma secondaria a seconda della presenza o meno di altre comorbidity.

Nonostante la forma idiopatica costituisca circa il 60-70% dei casi, spesso si riscontra una predisposizione familiare (40-60% dei casi).

Tra le forme secondarie, un numero crescente di studi ha riportato l'associazione della sindrome delle gambe senza riposo con diverse patologie, come alterazioni metaboliche (*diabete mellito e carenza di ferro*), disordini cardiovascolari e renali, ipertensione arteriosa, malattie autoimmuni come la Sclerosi Multipla, polineuropatie, malattie neurodegenerative come la malattia di Parkinson, lesioni del midollo spinale di origine traumatica o infettivo-infiammatoria, e, infine, la gravidanza.

COME TRATTARE LA SINDROME DELLE GAMBE SENZA RIPOSO?

È di estrema importanza adottare **uno stile di vita corretto** evitando il fumo, l'assunzione di alcolici e di caffè, soprattutto nelle ore serali. È consigliabile praticare regolarmente attività fisica e seguire le corrette abitudini di igiene del sonno.

Nei casi lievi e a comparsa intermittente queste misure comportamentali possono essere utili per evitare di ricorrere ad una terapia farmacologica.

Nei casi più persistenti e a maggiore impatto sulla qualità di vita, una diagnosi accurata è fondamentale per identificare eventuali **fattori scatenanti**, come ad esempio una carenza di ferro. In questo caso, ad esempio, una terapia marziale supplementare sarà il primo approccio da adottare.

In aggiunta, i farmaci che più comunemente si possono utilizzare includono **dopaminergici** a basso dosaggio, **gabapentinoidi** o **benzodiazepine**.

Occorre tuttavia rivolgersi a uno specialista per valutare attentamente la situazione e seguire il trattamento più appropriato.

(Salute, Humanitas)

SCIENZA E SALUTE

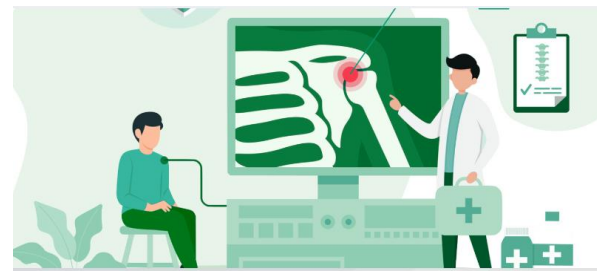
SPALLA CONGELATA: i Sintomi e come Curarla

*La spalla congelata, nota anche come capsulite adesiva della spalla, è una patologia infiammatoria a carico della spalla. I **sintomi** possono variare a seconda della fase di malattia.*

La diagnosi di spalla congelata non sempre avviene in modo tempestivo, anche per via dei sintomi non specifici; il ritardo diagnostico si traduce spesso in un **tardivo trattamento** corretto e conseguente allungamento dei tempi di guarigione.

Come riconoscere e come curare la spalla congelata?

Ne parliamo con il dottor **Mario Borroni**, ortopedico della spalla presso l'IRCCS Istituto Clinico Humanitas Rozzano.



SPALLA CONGELATA, QUALI SONO I SINTOMI?

La spalla congelata può essere suddivisa in tre fasi distinte:

1. **Congelamento:** la fase iniziale, che solitamente dura da 6 a 12 settimane, è la più dolorosa. Nel corso del tempo, il dolore aumenta progressivamente, limitando sempre di più l'utilizzo della spalla. L'articolazione conserva ancora buona parte della sua mobilità, che però pian piano andrà perdendosi.
2. **Congelata:** questa fase può durare per 4-6 mesi ed è caratterizzata da una diminuzione del dolore accompagnata da un aumento della rigidità articolare.
3. **Scongelamento:** questa fase, che può protrarsi per più di un anno, segna un graduale miglioramento della condizione del paziente. Durante questo periodo, si assiste a un recupero progressivo della mobilità e del comfort articolare.

QUALI SONO LE CAUSE DELLA SPALLA CONGELATA?

La **capsulite** tende a presentarsi specialmente nella **spalla dominante** (quella in cui si ha una maggior forza) e solo nel 10% dei casi compare in entrambe le spalle. I principali **fattori di rischio** per la capsulite sono:

- ❖ *età (insorge generalmente tra i 40 e i 60 anni); sesso femminile; diabete; disfunzioni tiroidee*
- ❖ *artrite; malattia di Parkinson; malattie cardiovascolari; precedente lesione alla spalla*
- ❖ *effetti collaterali di alcuni farmaci; ipercolesterolemia; menopausa*

SPALLA CONGELATA: LA VISITA ORTOPEDICA E GLI ESAMI PER LA DIAGNOSI

La diagnosi della capsulite può essere effettuata attraverso una visita specialistica e alcuni test specifici. Potrebbero essere necessari approfondimenti diagnostici, come radiografie per verificare la presenza di **lesioni ossee** locali o segni di artrosi. Inoltre, la risonanza magnetica senza contrasto può essere utilizzata per valutare altre patologie, come lesioni della cuffia dei rotatori, calcificazioni o corpi mobili articolari.

Ulteriori esami, come quelli ematici, possono essere eseguiti per valutare la presenza di **malattie predisponenti** come l'ipercolesterolemia, il diabete e le disfunzioni tiroidee.

COME CURARE LA SPALLA CONGELATA? Il trattamento tempestivo è fondamentale per **ridurre il dolore** e accelerare il processo di guarigione con il recupero del movimento. Inizialmente può essere indicata una terapia farmacologica a base di **cortisonici o antidolorifici** ed è importante muovere il braccio nel rispetto del dolore, senza sforzare l'articolazione.

Nei casi più seri possono essere indicate **infiltrazioni con acido ialuronico** e anestetico per alleviare il forte dolore iniziale. Al paziente sarà poi data indicazione in merito a un **percorso di riabilitazione** per il recupero funzionale dell'articolazione e dunque della mobilità. Tale percorso è generalmente efficace nel 90% dei casi. Quando il trattamento conservativo non è risolutivo, occorre valutare l'**intervento chirurgico in artroscopia**. Tale procedura è eseguibile in anestesia loco regionale, in Day Hospital. Resta tuttavia fondamentale una terapia farmacologica post-operatoria e la prescrizione di esercizi riabilitativi da eseguire periodicamente sotto la guida del fisioterapista. (*Salute, Humanitas*)

ORDINE: IN RISCOSSIONE LA QUOTA SOCIALE 2024

AVVISO IMPORTANTE

Gentile *Collega*,

Ti comunico che l'Ordine sta recapitando **tramite email o PEC l'avviso di pagamento mediante bollettino PagoPA** relativo alla Tassa di iscrizione all'Ordine per l'anno 2024

Ti ricordo che i bollettini PagoPA vengono recapitati **ESCLUSIVAMENTE** agli indirizzi di posta elettronica certificata e posta ordinaria comunicati all'Ordine.

All'interno della email verrà recapitato un link tramite il quale potrà essere scaricato il bollettino PagoPa per il pagamento della tassa annuale di iscrizione all'Ordine:

Il predetto bollettino è disponibile anche all'interno della Tua area personale della RUF (Rete Unica Federale).

Il pagamento sarà possibile effettuarlo entro il **31 Marzo p.v.**

Qualora non avessi ricevuto il bollettino ENTRO l'8 Marzo p.v. è possibile farne richiesta all'Ordine all'indirizzo email dedicato:

pagopa@ordinefarmacistinapoli.it

riportando nell'oggetto **esclusivamente** la dizione:

Bollettino PagoPA 2024.

Il pagamento dovrà essere effettuato entro il **31.03.2024** tramite il sistema pagoPA®, **obbligatorio per le Pubbliche Amministrazioni** con una delle seguenti modalità:

- ❖ cliccando sul link che si trova sull'avviso di pagamento, accedendo all'apposita sezione e scegliendo tra gli strumenti disponibili: carta di credito o debito o prepagata, oppure utilizzando il bonifico bancario nel caso si disponga di un conto corrente presso banche e altri prestatori di servizio di pagamento aderenti all'iniziativa;
- ❖ presso le Poste Italiane
- ❖ presso le banche ed operatori aderenti all'iniziativa tramite i canali da questi messi a disposizione (come ad esempio: home banking/CIBILL, ATM, APP su smartphone o tablet, sportello, ecc).
- ❖ presso le ricevitorie SISAL (per poter effettuare il pagamento occorre utilizzare il Codice Avviso di Pagamento oppure il QR Code o il codice a barre, presenti sulla stampa dell'avviso).

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 Annuncio
Melito	FT/PT	360 664 819	01 Marzo
Napoli Arenella	FT/PT	081 560 7209	01 Marzo
Napoli Fuorigrotta	FT/PT	345 070 9730	01 Marzo
Casoria	FT/PT	338 800 8379	01 Marzo
Napoli – Piazza Dante	FT/PT	331 872 8897	01 Marzo
Pozzuoli	FT/PT	331 333 9991	13 Febbraio
Giugliano – Iago Patria	FT/PT	380 156 4663	13 Febbraio
Ercolano	FT/PT	farmaciasantadele@gmail.com	13 Febbraio
Napoli Ponticelli	FT/PT	info@farmaciaciardiello.it	13 Febbraio
Torre del Greco	FT/PT	333 431 9437	06 Febbraio
Napoli – centro	Notturmo	347 455 3537	06 Febbraio
S. Antimo	FT/PT	338 888 2543	06 Febbraio
Boscoreale	FT/PT	081 350 7443	06 Febbraio
Castellammare di Stabia	FT/PT	333 833 0707	23 Gennaio
Portici	FT/PT	333 704 7022	23 Gennaio
Acerra	FT/PT	333 597 8080	18 Gennaio
Napoli Chiaia	FT/PT	338 302 7917	18 Gennaio
Pozzuoli	FT/PT	334 940 4296	18 Gennaio
S. Antimo	FT/PT	347 729 4381	15 Gennaio
Napoli	FT/PT	338 800 8379	15 Gennaio