



## AVVISO

### Ordine

- ❖ Bacheca: annunci lavoro
- ❖ Quota iscrizione 2024

### Notizie in Rilievo

#### Scienza e Salute

- ❖ Quanti tipi di sonno esistono?
- ❖ Tendinite: che cos'è e come si cura



### Prevenzione e Salute

- ❖ CARBOIDRATI, quali sono e a cosa servono
- ❖ Che cos'è la dislipidemia?



Proverbio di oggi.....  
**'E figlie sò piezze 'e core**

## QUANTI TIPI DI SONNO ESISTONO?

*C'è chi dorme come un sasso, chi si sveglia più volte ogni notte, chi la sera non ha mai sonno e chi al mattino è pimpante come un grillo: ecco tutti i modi in cui (non) dormiamo.*

Una revisione sistematica dei dati riguardanti il **sonno** di oltre centomila britannici ha rivelato che esistono sedici modi diversi di abbandonarsi alle braccia di Morfeo.

A leggerli tutte... *si perde il sonno*, per restare in tema: non si tratta tuttavia di un semplice esercizio di catalogazione fine a se stesso, ma di una ricerca che potrebbe aiutare gli esperti a diagnosticare meglio i **disturbi del sonno**.

**MILLE MODI PER... DORMIRE.** I ricercatori hanno individuato cinque categorie principali, a loro volta suddivise in diverse e complesse sottocategorie (le potete leggere tutte nell'elenco qui sotto):

- ❖ 1. riguarda le persone che *soffrono di insonnia e dormono a lungo risvegliandosi nel cuore della notte*;
- ❖ 2. raggruppa *chi dorme un sonno frammentato e irregolare*;
- ❖ 3. inclusi *gli insonni che dormono una quantità di ore giusta o insufficiente*;
- ❖ 4. ha ben sette sottocategorie, include **chi si sveglia presto al mattino** (le cosiddette *allodole*) e chi la sera tarda a mettersi sotto le coperte (i *gufi*);
- ❖ 5. i più fortunati: coloro che dormono una notte intera senza svegliarsi e non fanno **pisolini pomeridiani**.

**RISVOLTI MEDICI.** Il sonno è fondamentale per il nostro benessere, ed esserne privati può avere effetti negativi sulla salute.

Gli autori si augurano che il metodo da loro sviluppato possa un giorno «essere associato ad altre informazioni personali, come malattie pregresse, tipologia di impiego e stile di vita, per comprendere più a fondo lo stato di salute di un paziente». (*Salute, Focus*)



## SCIENZA E SALUTE

# TENDINITE: CHE COS'È E COME SI CURA

*La **tendinite**, ovvero l'infiammazione al tendine, è uno dei **disturbi più comuni a carico di piedi e caviglie**, causata principalmente da traumi o sovraccarichi ripetuti nel tempo.*

Una tendinite può provocare dolore e limitare la capacità di movimento dell'articolazione coinvolta.

Le persone più esposte alle tendiniti sono principalmente persone che svolgono lavori

che implicano sforzi intensi, movimenti pesanti o posture scorrette e gli sportivi, soprattutto se praticano sport che richiedono movimenti ripetitivi o esercizi intensi.

Ne parliamo con il dottor Vincenzo Ruggiero Perrino, Aiuto dell'Unità Operativa di Ortopedia e Traumatologia di Humanitas Gavazzeni e di Humanitas Medical Care di Bergamo.

## **TENDINITE: IL TENDINE D'ACHILLE È IL PIÙ COINVOLTO**

Il tendine più comunemente coinvolto nelle tendiniti è quello d'**Achille**, situato nella **parte posteriore della caviglia**. Questo tendine collega i muscoli del polpaccio al calcagno, l'osso posteriore del piede.

Essendo il tendine più resistente e spesso del corpo, dovendo sopportare i carichi maggiori, risulta suscettibile a traumatismi e infiammazioni, con una **frequenza maggiore rispetto ad altri tendini**.

## **COME CURARE UNA TENDINITE?**

Quando la tendinite (l'infiammazione dei tendini) è in fase iniziale, può essere utile il **riposo**, l'**applicazione di ghiaccio** e l'**assunzione di antinfiammatori**.

È importante tuttavia che i farmaci siano assunti sotto controllo medico per evitare che mascherino i sintomi iniziali e contribuiscano alla cronicizzazione della patologia, rendendo successivamente più complesso un intervento risolutivo.

Per alcune forme di tendinite, come quella che colpisce il tendine d'Achille, possono essere impiegate le **onde d'urto focalizzate**, caratterizzate da un marcato effetto antinfiammatorio.

**Esercizi propriocettivi e eccentrici**, finalizzati al miglioramento della percezione degli arti e della postura nello spazio, nonché del tono e dell'elasticità dei muscoli, possono produrre effetti positivi. In situazioni in cui questi trattamenti non portano alla risoluzione del problema, l'opzione rimane l'**intervento chirurgico**.

In ottica di **prevenzione**, è consigliabile indossare sempre **calzature di buona qualità** e adatte al tipo di attività da svolgere.

Le scarpe destinate al lavoro o all'attività sportiva dovrebbero essere confortevoli e consentire l'uso, se necessario, di plantari.

La correzione di piccoli difetti nell'appoggio del piede mediante plantari può contribuire a preservare il piede da potenziali danni ai tendini o legamenti.

*(Salute, Humanitas)*





## PREVENZIONE E SALUTE

## CARBOIDRATI, quali sono e a cosa servono

*I carboidrati, insieme alle proteine e ai grassi, costituiscono uno dei **tre principali macronutrienti** nella dieta.*



I carboidrati sono composti da carbonio, idrogeno e ossigeno, e sono presenti **principalmente negli alimenti di origine vegetale**, come i cereali.

In base alla loro struttura, i carboidrati possono essere suddivisi in semplici e complessi.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) ha revisionato le direttive sull'assunzione di carboidrati per adulti e bambini, proponendo raccomandazioni mirate a mitigare l'aumento di peso e a ridurre il rischio di sviluppare **malattie cardiovascolari**, **diabete di tipo 2** e alcune forme di tumore.

Ne parliamo con la dottoressa **Martina Francia**, nutrizionista presso i centri medici Humanitas Medical Care.

### **CARBOIDRATI SEMPLICI E COMPLESSI: QUALI SONO?**

I carboidrati possono essere distinti in:

- **Semplici** (*monosaccaridi o disaccaridi*):

Questi carboidrati vengono **facilmente assimilati** dall'organismo e sono **utilizzati per produrre energia**. Comprendono gli zuccheri presenti naturalmente in alimenti, ma anche quelli aggiunti per conservare o preparare alcuni cibi (trovati in caramelle, bevande gassate, succhi di frutta, miele, zucchero da tavola).

- **Complessi** (*oligosaccaridi o polisaccaridi*):

Questi carboidrati richiedono **più tempo per essere digeriti** e includono alimenti come pasta, patate, riso, pane e legumi.

## A COSA SERVONO I CARBOIDRATI?

I carboidrati svolgono un ruolo fondamentale nella nostra alimentazione, essendo la **principale fonte di energia per l'organismo**. Inoltre, contribuiscono al controllo del metabolismo del glucosio nel sangue e dell'insulina, partecipano al metabolismo del colesterolo e dei trigliceridi e sono coinvolti nei **processi di fermentazione**.

I carboidrati qualitativamente migliori sono quelli complessi, in quanto contengono un **maggior quantitativo di fibre, vitamine e minerali**.

Contribuiscono a garantire un **maggiore senso di sazietà, evitano picchi glicemici** e riducono l'assorbimento di colesterolo.

Pertanto, è preferibile optare per **cereali integrali** come:

- *Pasta; riso; farro; orzo; cous cous; miglio; quinoa; patate e pane integrale.*

## I carboidrati fanno aumentare di peso?

I carboidrati in **generale non causano aumento di peso**, ma tutto dipende dalla **quantità consumata**.

Possiamo immaginare i carboidrati complessi come una collana di perle, come la pasta, che una volta ingerita viene suddivisa in parti singole (carboidrati semplici). Questi vengono poi assorbiti dal nostro organismo e **utilizzati secondo questo ordine**:

- **fonte di energia** per metabolismo se il nostro corpo ne ha bisogno subito
- **immagazzinati come "riserve di glicogeno"** nel fegato e muscoli
- **convertiti in grassi** se sono in eccesso

Solo in quest'ultimo caso i carboidrati possono contribuire all'aumento di peso, ma ciò avviene solo quando sono **in eccesso** nell'alimentazione.

In tavola, a ogni pasto, non dovrebbe **mai mancare una porzione di carboidrati**. Immaginando un piatto rotondo, dovremmo sempre averne metà occupato da verdure, un quarto da carboidrati e un quarto da proteine.

**Quanti carboidrati assumere al giorno?** Le nuove indicazioni dell'OMS, oltre a limitare l'assunzione di zuccheri liberi e ridurre la quantità di grassi nella dieta, sottolineano l'importanza di scegliere **carboidrati di qualità** (per natura e composizione) per una buona salute.

Più in particolare, raccomandano che l'assunzione – **a partire dai 2 anni di età** – provenga principalmente da cereali integrali, verdura, frutta e legumi.

Per gli adulti, si suggerisce di consumare almeno 400 grammi di verdura e frutta e 25 grammi di fibre alimentari naturali al giorno. Nella sua prima **guida per bambini e adolescenti**, l'OMS propone di assumere **verdura e frutta** in quantità che variano in base all'età:

- *2-5 anni: almeno 250 g al giorno;*
- *6-9 anni: almeno 350 g al giorno;*

10 anni o più: almeno 400 g al giorno (come gli adulti).

Sempre **in base all'età**, le indicazioni dell'OMS relative all'assunzione di **fibre alimentari** presenti in natura sono:

- ❖ *2-5 anni: almeno 15 g al giorno;*
- ❖ *6-9 anni: almeno 21 g al giorno;*
- ❖ *10 anni o più: almeno 25 g al giorno.*

(Salute, Humanitas)

## PREVENZIONE E SALUTE

# CHE COS'È LA DISLIPIDEMIA?

Il termine “**dislipidemia**” si riferisce a un quadro clinico specifico caratterizzato da un’alterazione della quantità di lipidi (grassi) presenti nel nostro sangue.

Si distinguono fondamentalmente tre condizioni:

- **Ipercolesterolemia**: caratterizzata da un aumento del *colesterolo* a livello ematico;
- **Ipertrigliceridemia**: caratterizzata da un aumento dei livelli di *trigliceridi*;
- **Iperlipidemie miste**: caratterizzate da un aumento sia del *colesterolo* che dei *trigliceridi*.



È molto importante tenere sempre sotto controllo questa condizione poiché tali alterazioni metaboliche rappresentano un significativo fattore di rischio per lo sviluppo, a medio e a lungo termine, di importanti **malattie cardiovascolari**.

Abbiamo approfondito l’argomento con la dottoressa Laura Cassarà, Specialista in Malattie del Fegato e del Ricambio presso i centri medici Humanitas Medical Care.

## Dislipidemia: quali sono le cause?

Le **cause** che portano alla dislipidemia possono essere determinate principalmente da:

- **Fattori genetici**: in questi casi un’alterazione genetica determina un’eccessiva produzione o un difetto nell’eliminazione di colesterolo e di trigliceridi.
- **Stile di vita non corretto**, determinato da mancanza di attività fisica, sedentarietà e da una dieta ricca di grassi animali.
- **Condizioni cliniche associate** come, ad esempio, il diabete mellito, l’obesità, l’insulino-resistenza, l’ipotiroidismo, la sindrome dell’ovaio policistico, l’uso di determinati farmaci come gli estrogeni e i glucocorticoidi possono contribuire all’insorgenza della dislipidemia.

## Quali sono i sintomi della dislipidemia?

I **sintomi** della dislipidemia sono, purtroppo, **praticamente assenti** fino a che non causano patologie vere e proprie a carico di alcuni organi.

## Come viene fatta la diagnosi?

La diagnosi viene posta in seguito all’ esecuzione di **esami del sangue** per valutare il cosiddetto **profilo lipidico completo** (colesterolo totale, HDL, LDL, trigliceridi) e dovrebbe essere sospettata ed indagata in presenza di particolari patologie croniche come il diabete, il sovrappeso, le malattie cardiovascolari (*ischemia ed infarto, ictus cerebrali*, etc).

È importante infatti sottolineare che la dislipidemia, se non gestita adeguatamente e precocemente, può rappresentare un **significativo fattore di rischio per lo sviluppo di diverse patologie vascolari**, tra cui ictus cerebrali, infarti cardiaci e arteriopatia periferica.


Quindi il monitoraggio e la gestione efficace della dislipidemia sono strumenti fondamentali per ridurre il rischio di sviluppare queste gravi condizioni patologiche correlate al sistema vascolare.

## Cosa fare in caso di dislipidemia? I trattamenti per la dislipidemia includono:


- **Dieta corretta**, ovvero evitare grassi di origine animale e adottare una dieta equilibrata con frutta e verdure, cibi integrali, carni bianche e pesce.
- **Attività fisica**, svolgendo regolarmente esercizio fisico nella routine quotidiana anche con semplici passeggiate a piedi o in bicicletta se non abbiamo tempo per frequentare una palestra.
- **Terapie specifiche**, solo nei casi in cui gli approcci precedenti non portino a risultati incoraggianti entro 2-3 mesi, possono essere considerate terapie mediche o con integratori mirati o con veri e propri farmaci per gestire la dislipidemia in modo più determinato. (*Salute, Humanitas*)

## ORDINE: IN RISCOSSIONE LA QUOTA SOCIALE 2024


### In riscossione la quota sociale anno 2024

-  E' in riscossione la quota sociale 2024 di EURO **155,00** di cui
- Euro 113,20 per l'Ordine
  - Euro **41,80** per la FOFI.

 La scadenza del pagamento è prevista per il **prossimo 31 Marzo**.

 Il pagamento della quota annuale è **obbligatorio per conservare l'iscrizione all'Albo**, condizione necessaria nei casi previsti dalla Legge per svolgere l'attività professionale.

 Quest'anno presso gli Uffici dell'Ordine Professionale sono disponibili in formato digitale copia dei PagoPA.

 Pertanto gli iscritti che **non avessero ancora ricevuto tale avviso**, anche dopo la scadenza del 29/02/2024 possono scaricarlo inserendo il proprio **Codice Fiscale** al seguente link



[Quota sociale 2024 \(ordinefarmacistinapoli.it\)](https://ordinefarmacistinapoli.it)



## 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
S. Anastasia	FT/PT	338 922 7703	07 Marzo
Nola	FT/PT	335 670 0618	07 Marzo
Marano	FT/PT	393 932 8902	07 Marzo
Pomigliano	FT/PT	333 260 6197	07 Marzo
S. Giorgio a Cremano	FT/PT	scaramellinostaffbanco@gmail.com	07 Marzo
Napoli Scampia	FT/PT	349 652 6925	07 Marzo
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@farmaciardiello.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