



AVVISO

Ordine

- ❖ Bacheca: annunci lavoro
- ❖ Quota iscrizione 2024

Notizie in Rilievo Scienza e Salute

- ❖ Quali conseguenze se si fuma mentre si assumono farmaci?
- ❖ Disidrosi: le cause e come si cura
- ❖ Bruciore di Stomaco in primavera: Cause e Rimedi



Prevenzione e Salute

- ❖ Alla lunga il digiuno intermittente potrebbe non fare bene al cuore
- ❖ Il **MAGNESIO** funziona contro i Crampi Muscolari che si verificano durante l'Attività Fisica?



Proverbio di oggi.....

'A gallina fa ll'uovo e ò gallo ll'abbruscia 'o culo.

QUALI CONSEGUENZE SE SI FUMA MENTRE SI ASSUMONO FARMACI?

Il fumo può compromettere l'efficacia di numerose terapie farmacologiche interferendo con i loro meccanismi di funzionamento o alterandone l'assorbimento e la distribuzione

Il fumo può compromettere l'efficacia di numerose terapie farmacologiche attraverso due meccanismi principali: alterando l'assorbimento, la distribuzione, il metabolismo o l'eliminazione del medicinale (è quella che viene definita farmacocinetica) oppure interferendo direttamente con il suo meccanismo di funzionamento (farmacodinamica). A oggi non esiste una lista completa delle interazioni tra fumo e farmaci, ma è plausibile che il fumo eserciti il suo effetto su una vasta gamma di medicinali. Ecco alcune interazioni note:

- ❖ **betabloccanti**: sono farmaci impiegati per innumerevoli malattie cardiovascolari (dall'ipertensione allo scompenso cardiaco). Nei fumatori si sono dimostrati meno efficaci nel ridurre la pressione sanguigna e controllare il battito cardiaco;
- ❖ **corticosteroidi**: usati in molte malattie polmonari. In chi fuma si osserva una minore risposta a quelli assunti per via inalatoria;
- ❖ **contraccettivi ormonali**: le donne che fumano e assumono la pillola vanno incontro a un maggior rischio di effetti avversi cardiovascolari (ictus, infarto, tromboembolia);
- ❖ **oppioidi**: nei fumatori hanno un minor effetto analgesico;
- ❖ **benzodiazepine**: sono impiegati principalmente contro l'ansia. Il fumo riduce l'effetto sedativo e la sonnolenza;
- ❖ **insulina**: nei fumatori è stata osservata una riduzione dell'assorbimento e una minore risposta all'ormone a causa della capacità del fumo di indurre insulinoresistenza;
- ❖ **eparina**: è un anticoagulante. Nei fumatori l'espulsione del farmaco è più rapida che nei non fumatori, in tal modo si ha una minore efficacia.

(Salute, Fondazione Veronesi)



SCIENZA E SALUTE

DISIDROSI: LE CAUSE E COME SI CURA

La **disidrosi** (*eczema disidrosico o pompholix*) è una **dermatosi cronica recidivante** che colpisce le aree palmo-plantari, provocando la formazione di vescicole o bolle, che frequentemente interessano i palmi delle mani, le superfici laterali delle dita, la pianta dei piedi; spesso si associa a sensazione di **forte prurito**.

Quali sono le cause della disidrosi e come si cura?

Disidrosi: quali sono le cause?

La disidrosi può colpire **persone di ogni età**, seppur più frequente nell'età giovanile, ed è stata riscontrata una componente di **predisposizione genetica** e associazione con altre condizioni, quali:

- ✓ *dermatite atopica; asma; sinusite allergica; allergie stagionali.*

Tra i **fattori di rischio** della disidrosi troviamo:

- ❖ **esposizione cronica a sostanze irritanti**, per esempio contenute in saponi o creme, esposizione ad allergeni, come metalli (es. cobalto e nichel)
- ❖ **assunzione di alcuni farmaci; condizioni di stress**
- ❖ **cambiamenti di temperatura**, che possono condizionare una aumentata sudorazione (*iperidrosi*): alcune persone, infatti, presentano una maggiore sensibilità cutanea con i climi caldo-umidi, mentre altri quando sperimentano bruschi abbassamenti della temperatura
- ❖ **esposizione alle radiazioni UV.**

Disidrosi a mani e piedi: i sintomi

Il principale segno della disidrosi è la comparsa di **vescicole e/o bolle** che si sviluppano principalmente sulle dita delle mani, in particolare sulle superfici laterali, ma anche a livello dei palmi delle mani e della pianta dei piedi. Nei casi più gravi sono coinvolti anche il dorso delle mani e dei piedi e gli arti.

Le vescicole all'esordio possono avere **dimensioni ridotte** e possono presentarsi in piccoli gruppi; col progredire della patologia possono unirsi andando a formare lesioni di dimensioni maggiori. Le zone interessate dalle vescicole potrebbero risultare **dolenti e/o pruriginose**. Al termine del suo ciclo, in circa tre settimane, le vescicole si seccano, e si va incontro alla fase di desquamazione, finché la cute non si sfalda completamente lasciando spazio allo strato successivo di pelle nuova.

La disidrosi nelle persone predisposte **ricompare ciclicamente per mesi o addirittura anni**.

Disidrosi: quando andare dal dermatologo?

Quando la disidrosi non si risolve spontaneamente è opportuno consultare lo specialista **dermatologo** che, in sede di visita, raccoglierà informazioni su sintomi e storia clinica del paziente (anamnesi) e valuterà i sintomi della patologia (esame obiettivo). In caso vi sia il sospetto che la disidrosi sia provocata da un'allergia verranno eseguiti anche i test allergologici.

Disidrosi: come si cura? Il trattamento per la disidrosi viene valutato dallo specialista. Le terapie possono includere la somministrazione di **antistaminici orali, corticosteroidi topici o farmaci corticosteroidi orali** nei casi più severi, **terapia con raggi ultravioletti, farmaci immunosoppressori**.

Possono essere suggerite anche strategie quotidiane (*emollienti, idratanti*) volte al miglioramento dell'aspetto clinico cutaneo e alla riduzione delle recidive.

Non è possibile prevenire completamente lo sviluppo della disidrosi ma, in generale, è consigliabile mantenere sotto controllo i fattori di rischio, riducendo lo stress e l'esposizione alle sostanze considerate irritanti o utilizzare dei guanti protettivi quando ci si deve entrare in contatto. Anche lavare le mani con detergenti delicati e mantenerle idratate può aiutare a evitare lo sviluppo di disidrosi. (*Salute, Humanitas*)



SCIENZA E SALUTE

Bruciore di Stomaco in primavera: Cause e Rimedi

La stagionalità è un fattore che influenza condizioni come l'umore, il sonno, l'appetito e il livello di energia nella popolazione generale.

La primavera, per esempio, può anche favorire o acuire disturbi gastrointestinali, come il bruciore di stomaco.

Quali sono le cause del bruciore di stomaco in primavera e quali i rimedi?

Ne parliamo con la dottoressa **Roberta Elisa Rossi**, gastroenterologa presso l'IRCCS istituto Clinico Humanitas e i centri medici Humanitas Medical Care.

Bruciore di stomaco in primavera: quali sono le cause?

Il bruciore di stomaco (noto anche come **pirosi gastrica**) si manifesta **spesso durante la primavera** e le cause possono essere diverse.

- ❖ In primavera aumenta la **produzione di acidi** da parte delle pareti dello stomaco, come l'acido cloridrico. Questo fenomeno è **legato a una condizione primitiva**, quando nel corso dell'inverno la possibilità di reperire cibo era molto difficile e pertanto l'organismo riduceva la secrezione di acidi gastrici che avrebbero danneggiato le pareti dello stomaco, non essendo impegnati nella digestione.
- ❖ Durante l'inverno è possibile si assumano **abitudini meno sane**, come una maggiore sedentarietà, un eccessivo consumo di caffè e un incremento del fumo: fattori che possono irritare la mucosa gastrica, rendendola più sensibile agli acidi dello stomaco con conseguente bruciore e difficoltà digestive.
- ❖ L'aumento delle ore di luce stimola la produzione di ormoni da parte delle ghiandole surrenali, tra cui il cortisolo, che può predisporre agli **sbalzi d'umore**, con anche ripercussioni sulla salute gastrointestinale (perché si può mangiare in modo più disordinato oppure si può far fatica a digerire per nervosismo e irritabilità).

Bruciore di stomaco: quali rimedi e cosa mangiare

Per contrastare il bruciore e la pesantezza di stomaco, è importante **fare attenzione alla propria alimentazione**. Inizialmente, è consigliabile ridurre il consumo di alimenti ricchi di **grassi di origine animale**, come burro, uova, latticini e carni. Anche gli **insaccati** dovrebbero essere consumati con moderazione per lo stesso motivo, così come i cibi fritti, i piatti elaborati, le pietanze piccanti, i dolci e i piatti pronti che spesso sono ricchi di sale e conservanti.

Alcuni alimenti, come caffè, menta, cioccolato, bevande alcoliche, pomodoro, agrumi come limoni e arance, possono contribuire a **peggiore il reflusso acido**, pertanto se ne consiglia un moderato consumo.

Invece, è consigliabile favorire l'inclusione di **cereali integrali** come riso e pasta, ricchi di fibre benefiche per la digestione. Per quanto riguarda le proteine, è consigliabile optare per **carni bianche**, pesce e legumi, preferibilmente cucinati al forno o al vapore.

La frutta è meglio consumarla cruda, a meno che non causi problemi di acidità: in tal caso, può essere preferibile consumarla cotta.

Infine, seguire un **corretto stile di vita** è di fondamentale importanza. Con corretto stile di vita si intende l'eliminazione di abitudine voluttuarie nocive quali il fumo di sigaretta ed il consumo di alcolici. Fondamentale è, inoltre, il controllo del peso corporeo attraverso una dieta sana ed equilibrata ed una costante e adeguata attività fisica. Mantenere una **regolarità negli allenamenti**, anche solo per mezz'ora al giorno con attività come camminata veloce, corsa leggera, marcia o ciclismo, può favorire la digestione migliorando la peristalsi intestinale, riducendo la tensione e aumentando il dispendio calorico.

Bruciore di stomaco: quando fare una visita gastroenterologica?

In caso di disturbi digestivi, è sempre consigliabile rivolgersi in prima battuta al proprio medico curante. Se il problema perdura, è, invece, consigliabile consultare un **gastroenterologo** per una valutazione più approfondita e un trattamento mirato. (*Salute, Humanitas*)



PREVENZIONE E SALUTE

Alla lunga il DIGIUNO INTERMITTENTE potrebbe non fare bene al CUORE

Limitare i pasti a una finestra di 8 ore, seguita da 16 di digiuno, alla lunga potrebbe persino nuocere alla salute del cuore anziché giovare.

Un tipo di digiuno intermittente in passato associato a benefici per la salute del cuore potrebbe, **alla lunga, non fare bene come promette**: lo suggerisce uno studio che ha preso in considerazione i dati sanitari e le abitudini alimentari di 20.000 statunitensi.

In base all'analisi presentata a un meeting dell'American Heart Association, i partecipanti che avevano dichiarato di mangiare in finestre ristrette di 8 ore avevano negli anni un rischio più elevato del 91% di morte per malattie cardiovascolari.

PASTI "A TEMPO".

Quello del digiuno intermittente è un metodo alimentare che prevede l'astensione dal cibo o la sua drastica limitazione in finestre temporali specifiche.

Il più popolare e quello preso in considerazione nello studio è il digiuno 16:8, che comporta 16 ore di digiuno seguite da 8 in cui vengono organizzati tutti i principali pasti.

Ricerche precedenti hanno trovato che questa pratica migliora nel breve periodo diversi valori importanti per la salute cardiometabolica, come i livelli di glucosio nel sangue e di colesterolo o la pressione sanguigna.

ALLA LUNGA FA BENE?

Tuttavia gli effetti a lungo termine di questo tipo di alimentazione sono meno conosciuti e Victor Wenzhe Zhong, epidemiologo e biostatistico della Scuola di Medicina Universitaria Shanghai Jiao Tong (Cina) ha voluto indagare meglio. Lo ha fatto partendo dai dati estratti dal *National Health and Nutrition Examination Surveys* (un database statunitense) per il periodo 2003-2018, confrontati con quelli delle persone decedute negli USA tra il 2003 e il 2019 tratti da un altro database nazionale.

PROTETTI? NON SEMBRA.

«Siamo rimasti sorpresi nell'appurare che le persone che seguivano un regime di digiuno intermittente su 8 ore erano più inclini a morte per malattia cardiovascolare», nota Zhong.

Questo rischio aumentato è risultato presente anche per le persone già affette da malattia cardiaca o cancro, e anche, in questo sottogruppo di pazienti, se la finestra di tempo utile per mangiare veniva prolungata da 8 a poco meno di 10 ore: in questo caso il rischio di morte per eventi cardiaci risultava aumentato del 66%. Comunque il digiuno intermittente non è parso - nel lungo periodo - ridurre il rischio generale di morte precoce per ogni causa.

SOLO UNA QUESTIONE DI TEMPO?

Lo studio invita ad usare un approccio più cauto e personalizzato nel caldeggiare il digiuno intermittente, specialmente a pazienti affetti da malattie cardiache o cancro. Tuttavia, è importante notare che l'analisi si limita a **segnalare un'associazione** tra questo regime alimentare e il rischio cardiovascolare; non dimostra alcun legame di causa-effetto tra le due cose.

E ha anzi alcuni limiti importanti, come quello di essersi affidata ai ricordi dei partecipanti (e non a strumenti di valutazione più rigorosi) per determinare la loro dieta tipica, e di non aver preso in considerazione altri fattori che potessero influire sul rischio di morte al di là del numero di ore durante le quali è concesso mangiare. Non è ancora chiaro, per esempio, quale fosse la qualità nutrizionale della dieta dichiarata dai partecipanti, al di là della finestra di tempo in cui si nutrivano. (*Salute, Focus*)



PREVENZIONE E SALUTE

Il MAGNESIO funziona contro i Crampi Muscolari che si verificano durante l'Attività Fisica?

Diversi studi clinici hanno documentato scarsi effetti della supplementazione con magnesio nei crampi, a meno che non sia riscontrata una sua carenza con un esame del sangue

Sono un podista amatoriale e da qualche tempo soffro di fastidiosi crampi alle gambe, che mi vengono durante l'attività fisica e a volte anche di notte. Ho iniziato a prendere il magnesio, come mi è stato consigliato, ma per ora non vedo alcun risultato. Che cosa posso fare?

Risponde **Gianfranco Beltrami**, medico dello sport e fisiatra, vicepresidente Federazione Medico Sportiva Italiana

I crampi muscolari sono causati da **una ipereccitabilità dei nervi** che stimolano i muscoli e possono essere dovuti ad **affaticamento dopo attività fisica pesante**, a **disidratazione** causata da eccessiva sudorazione con perdita di elettroliti e sali minerali, a **una carenza di calcio, magnesio e potassio** (che favorisce una ipereccitabilità dei nervi), ma anche a traumi o a specifiche situazioni patologiche, fra cui il **diabete e alcune patologie della tiroide e del fegato**.

Le parti del corpo più colpite sono soprattutto il polpaccio e i piedi e talvolta i crampi lasciano come strascico un dolore e un indolenzimento del muscolo che può durare anche più giorni.

Effetti scarsi

Nello sportivo le cause possono essere legate, oltre che a una carente idratazione e insufficiente apporto di minerali con la dieta, anche a **un riscaldamento eseguito in modo troppo frettoloso**, a un gesto tecnico non appropriato o a una postura inadeguata durante la corsa.

Pur essendo il **magnesio** un minerale fondamentale per migliorare la stabilizzazione del segnale nervoso e mantenere l'equilibrio idro-elettrolitico, diversi studi clinici hanno documentato **scarsi effetti della supplementazione con magnesio nei crampi**, a meno che non sia riscontrata una sua carenza con un esame del sangue.

Cosa bere e mangiare

Le misure volte a prevenire i crampi comprendono **un dolce allungamento dei muscoli** prima di un esercizio fisico, al termine dell'esercizio e prima di andare a letto, e **l'assunzione di molti liquidi** (in particolare acque ben mineralizzate e ricche di elettroliti) dopo l'esercizio fisico; è importante anche **evitare stimolanti, come caffeina e nicotina, e il fumo**. L'allungamento dei muscoli del polpaccio (*stretching del corridore*) è spesso la misura più utile: l'allungamento va mantenuto per almeno trenta secondi da ambo i lati e ripetuto per 4-5 volte. Fondamentale anche **una corretta alimentazione, con cibi ricchi di minerali** (almeno cinque porzioni di frutta e verdura al giorno) e cereali integrali.

Utile il ghiaccio

Una buona idratazione ed eventuale **assunzione di elettroliti** (*sodio, potassio, magnesio e calcio*) è utile anche durante l'attività fisica, specialmente se l'esercizio ha durata superiore a un'ora.

I soggetti che accusano crampi devono anche cercare di **evitare sforzi eccessivi**, specie alle alte temperature. Se si verifica un crampo, lo stretching dei muscoli coinvolti spesso allevia il dolore, così come può essere utile **massaggiare il muscolo interessato con del ghiaccio**.

(Salute, Corriere)



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
Napoli Est	FT/PT	333 547 0671	12 Marzo
Napoli Fuorigrotta	FT/PT	339 450 1105	12 Marzo
San Giorgio a Cremano	FT/PT	farmaciestefanolauro@gmail.com	12 Marzo
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 – lago 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