



AVVISO

Ordine

- ❖ Ordine: Corsi ECM
- ❖ Bacheca: annunci lavoro
- ❖ Quota iscrizione 2024

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

- ❖ Il SESSO richiede impegno, se non c'è più "chimica" fra i Partner si può ritrovare girare nude e bere caffè: 10 regole rivoluzionarie per vivere di più.



Prevenzione e Salute

- ❖ Over 75: pressione, la "massima" deve rimanere entro i 120
- ❖ l'importanza della prevenzione nella salute della prostata
- ❖ "Con l'età è normale cambiare il modo di dormire", vero o falso?

Proverbio di oggi.....

D'aprile non ti scoprire

Iperensione Arteriosa: un alto consumo di Patate fa Aumentare il Rischio?

L'assunzione di almeno quattro porzioni di patate a settimana si associa a un maggior rischio di ipertensione arteriosa, mentre la sostituzione di un porzione di patate con una di ortaggi senza amido ridurrebbe il rischio di avere valori di pressione più alti;

Queste sono le conclusioni di uno studio pubblicato sul *British Medical Journal*. I dati presi in considerazione facevano riferimento all'apporto calorico, alla frequenza e modalità di consumo di **patate** e alla diagnosi di **ipertensione**. (*Salute, Humanitas*)

Over75: PRESSIONE, la "MASSIMA" deve RIMANERE ENTRO i 120

Non superare questo valore riduce del 33% il rischio di eventi cardiovascolari

Con il passare degli anni, **mantenere i livelli massimi della pressione sanguigna entro i 120 mmHg riduce il rischio di eventi cardiovascolari**. Gli esperti hanno dimostrato che il valore di pressione sistolica pari a 140 mmHg, che negli Stati Uniti viene considerato come "nella norma", dovrebbe essere ridimensionato, almeno per gli anziani. In **Italia**, invece, il valore di 120 mmHg viene ritenuto come "**soglia massima da non superare**", non soltanto per le persone in età avanzata, ma per l'intera popolazione. Lo studio ha dimostrato che le condizioni sanitarie dei partecipanti che avevano mantenuto i livelli pressori entro i 120 mmHg erano migliori. Rispetto agli altri questi soggetti correvano **del 33% d'incorrere in eventi cardiovascolari** (infarto, ictus). (*La Stampa*)



PREVENZIONE E SALUTE

L'IMPORTANZA della PREVENZIONE nella SALUTE della PROSTATA

I disturbi a carico della prostata non sono necessariamente legati alla tarda età, anche se questa falsa convinzione spesso porta i maschi a ritardare la visita urologica e a non sottoporsi a regolari controlli da giovani.

La visita è necessaria sia per trattare i disturbi dell'apparato urogenitale maschile, ma anche per prevenire e per individuare precocemente eventuali segnali di patologie gravi, come i **tumori dei testicoli e della prostata**, che possono comparire anche in giovane età.

La visita urologica gioca inoltre un ruolo importante nell'**educare i maschi a riconoscere i segnali da non sottovalutare** e ad adottare stili di vita in grado di mantenere in salute l'apparato genito-urinario.

Prostata: i sintomi da non sottovalutare

Alterazioni e noduli a livello testicolare, scoperti con l'autopalpazione dei testicoli, possono essere segnali di patologie potenzialmente anche gravi, come i **tumori dei testicoli**.

I **sintomi da non sottovalutare** – perché potrebbero essere la spia di eventuali problematiche alla prostata che possono comparire anche in giovane età, soprattutto in caso di familiarità – sono:

- *bruciore*
- *perdite involontarie di urina*
- *urgenza o aumento della frequenza della minzione*
- *presenza di sangue nelle urine e nel liquido seminale.*

In presenza di segnali di disturbi è importante prenotare una visita urologica perché, ad esempio, nelle prime fasi i tumori della prostata sono spesso asintomatici e quando compaiono, in molti casi, la malattia è già diffusa.

“Se da una parte la visita urologica periodica è fondamentale per la prevenzione primaria e secondaria delle patologie dell'apparato genito-urinario maschile, dall'altra l'uomo può fare molto per mantenere la funzione e salute della sua prostata adottando semplici regole quotidiane, che riducono i fattori di rischio”.

Disturbi alla prostata: quali sono i fattori di rischio?

Tra i principali fattori di rischio per le patologie e i disturbi alla prostata possiamo indicare il sovrappeso, l'obesità e la sedentarietà.

Per questo è importante, al fine di garantire il benessere di prostata e apparato urogenitale in generale, **non sottovalutare l'attività fisica regolare aerobica**, come ad es. camminare, nuotare o correre, 5 giorni su 7 per almeno 30 minuti, anche per chi ha fastidi o disturbi del tratto urinario;

la dieta per il controllo del peso o per la perdita di peso, laddove necessario.

Inoltre, un'adeguata idratazione con almeno 2 litri d'acqua al giorno è la base del benessere del tratto urinario.

Una dieta di tipo mediterraneo, ricca di vegetali, legumi, carni bianche e pesce, frutta, e povera di grassi animali, insaccati, carni rosse e formaggi, ha un ruolo protettivo nei confronti di molte patologie anche oncologiche ed è utile per salvaguardare la salute intestinale che può ripercuotersi negativamente sulla prostata; in presenza di **disturbi urinari** è bene diminuire il *consumo di cioccolato, birra, caffè e superalcolici, oltre a spezie e cibo piccante.*

Per quanto riguarda le abitudini sessuali, infine, non è dimostrato che un'attività sessuale intensa o nessuna attività influiscano sulla funzione prostatica. (*Salute, Humanitas*)



SCIENZA E SALUTE

Il SESSO richiede impegno, se non c'è più "chimica" fra i Partner si può ritrovare

E' importante impegnarsi per ritrovare sintonia. A sostenerlo la ricercatrice canadese Jessica Maxwell che ha indagato su questo tema

Impegno o destino?

In che modo le nostre convinzioni possono influenzare le relazioni intime a breve e lungo termine?

A questo quesito ha cercato di rispondere la ricercatrice canadese Jessica Maxwell, con i suoi collaboratori, lavorando sulle teorie implicite delle relazioni per sviluppare e convalidare 2 tipi di credenze su come la soddisfazione sessuale può essere mantenuta nel tempo.

La sessualità richiede impegno?

Da un lato, abbiamo la mentalità di "crescita sessuale", relativa alla convinzione che la soddisfazione richiede impegno, sforzo e lavoro.

Dall'altro, c'è la mentalità del "destino sessuale", con l'idea che la compatibilità naturale tra i partner sessuali è il fattore chiave che permette alle coppie di mantenere la soddisfazione sessuale, il che significa che qualsiasi difficoltà in una relazione sessuale può segnalare che la relazione è destinata a fallire.

In una serie di studi, Maxwell ha scoperto che queste mentalità possono dettare il modo in cui le persone affrontano le difficoltà relative alla loro intimità sessuale, con importanti conseguenze per la qualità delle loro relazioni.

Attraverso i sei diversi studi condotti i ricercatori hanno scoperto che le persone che hanno maggiori convinzioni di crescita sessuale sperimentano una maggiore soddisfazione relazionale e sessuale e hanno partner che sono più soddisfatti.

Al contrario, quando gli individui con alte credenze di destino sessuale sperimentano disaccordi sessuali nella loro relazione, sperimentano anche una minore qualità della relazione.

Quello che pensiamo

I ricercatori hanno poi voluto indagare su come le variazioni di mentalità influenzassero la vita sessuale quotidiana delle persone. Hanno chiesto quindi ai partecipanti di completare un diario per tre settimane, dove giornalmente i partecipanti dovevano rispondere ad un test inviato via email che andava a tracciare i cambiamenti nella mentalità delle persone e la qualità complessiva delle loro esperienze sessuali.

Non perdere fiducia

Quello che è emerso è che la maggiore adesione alla convinzione che 'il sesso richiede impegno', in un dato giorno, porta benefici nella vita sessuale e relazionale. Cosa trarre da questa vasta mole di lavoro?

la mentalità impegno o destino influenza il modo in cui le persone affrontano il basso desiderio sessuale e la comunicazione tra i partner sui loro bisogni sessuali, e questo lo ritroviamo ampiamente nel lavoro clinico che svolgiamo quotidianamente.

Non c'è un destino avverso

L'idea che il sesso sia un aspetto naturale della nostra vita condiziona fortemente le aspettative della persona che presenta una difficoltà sessuale, l'idea di impegnarsi per recuperare e spesso scoprire nuovi modi per la relazione sessuale è faticoso e visto come non "naturale". Il sesso è una questione di chimica, come narra anche una recente canzone, ma quella chimica può essere ritrovata, più spesso con l'aiuto di un esperto, che può guidare la coppia o l'individuo a lavorare sulle proprie convinzioni per aprirsi ad una idea di costruzione della relazione sessuale anziché di destino ineluttabile. (*Salute, La Repubblica*)



PREVENZIONE E SALUTE**“CON L'ETÀ È NORMALE CAMBIARE IL MODO DI DORMIRE”, VERO O FALSO?**

Molte persone credono che invecchiando sia normale dormire di meno e, in generale, sia normale che con l'età cambi il modo e la qualità del dormire. Vero o falso?

L'abbiamo chiesto alla dottoressa [Lara Fratticci](#), neurologa in Humanitas.

“**VERO.** Invecchiando è normale che si riducano sia le **ore di sonno** sia cambi l'architettura del sonno stesso – spiega l'esperta.

Sono molte le cause che con il passare degli anni, rendono fisiologica, cioè normale, un'alterazione della **qualità del sonno**, che perde la sua capacità rigeneratrice a causa dell'accorciamento delle fasi REM.



Tra le molte cause, però, anche una diminuita produzione di **melatonina** ormone che regola i ritmi sonno-veglia, la perdita di neuroni a livello dell'ipotalamo anteriore, ovvero la struttura cerebrale deputata alla regolazione dell'architettura del sonno e dei cicli sonno-veglia;

inoltre, **disturbi organici**, quali problemi *cardiaci, respiratori, gastroenterici, urologici* (incontinenza urinaria), *metabolici, cambiamenti ormonali come nella donna in menopausa, disturbi psichici*, tra cui la depressione, per i quali i pazienti lamentano una continua irrequietezza durante le ore notturne e una sensazione di stanchezza e apatia durante il giorno.

Se si accorciano le fasi REM, il sonno può essere percepito come insoddisfacente e poco ristoratore, può causare difficoltà ad addormentarsi ma anche numerosi risvegli notturni che frammentano il sonno rendendolo superficiale e spesso provocando anche un risveglio mattutino precoce, chiamato **insonnia terminale**.

Il risveglio mattutino precoce è un fenomeno caratteristico delle insonnie su base depressiva endogena, mentre la sua presenza può essere incostante nelle forme nevrotiche o reattive.

Nel momento in cui si ha la sensazione che stia cambiando il proprio modo di **dormire**, può aiutare seguire i consigli di igiene del sonno che possono aiutare a dormire meglio:

1. *evitare sonnellini prolungati nel pomeriggio*
2. *seguire sani stili di vita*
3. *mantenersi attivi durante la giornata*
4. *evitare alcolici, caffeina e fumo nell'arco della giornata e nelle ore precedenti al sonno*
5. *evitare di guardare la televisione in camera da letto*
6. *esporsi con regolarità alla luce del sole per “ricaricare” il ritmo circadiano*
7. *andare a dormire e svegliarsi sempre alla stessa ora anche nel weekend*

Infine, se alle prime avvisaglie di insonnia potrebbe essere utile assumere un integratore come la melatonina, per cicli di due mesi, interrompendone l'assunzione gradualmente, quando invece il problema persiste, prima di assumere farmaci ipnoinducenti, cioè che inducono il sonno, è raccomandabile rivolgersi ad un esperto per la valutazione delle cause dell'insonnia.”

(Salute, Humanitas)

PREVENZIONE E SALUTE

GIRARE NUDE E BERE CAFFÉ: 10 REGOLE RIVOLUZIONARIE per VIVERE di PIÙ



Togli i tacchi, gira nuda e svegliati con un caffè.

Tre regolette che possono aiutare a vivere più a lungo contenute nell'ultimo libro di **D. Argus**, fisiologo e oncologo.

Guardarsi nudi : E' utile guardarsi allo specchio nudi, davanti e dietro. Questo aiuterà a individuare i problemi che possono prospettarsi attraverso i segni del corpo. Ogni tanto si dovrebbe esaminare il proprio corpo centimetro per centimetro, compresi i capelli, unghie e all'interno della bocca.

Evitare gli scanner all'aeroporto: Fino a quando la scienza non potrà dimostrare che sono innocui, è meglio chiedere la perquisizione corporale in aeroporto.

Via i tacchi alti: Scarpe scomode causano infiammazioni inutili ai piedi, che possono ripercuotersi sull'intero sistema. Le infiammazioni sono legate a patologie come *malattie degenerative, malattie cardiache, Alzheimer, cancro, malattie autoimmuni, diabete ed invecchiamento accelerato*.

Un caffè per svegliarsi : Bere tè o caffè con moderazione è indicato per conferire benefici positivi sulla nostra salute, a dispetto di tanti studi che poi si sono rivelati errati.

Mangiare alla stessa ora : Uno dei migliori modi di ridurre lo stress sul vostro corpo è quello di mantenere una routine regolare 365 giorni all'anno. Un corpo privato del suo consueto pranzo a mezzogiorno, a parte la sensazione di fame, subisce un **aumento del cortisolo**, l'ormone dello stress, che gli dice di trattenere grassi e risparmiare energia.

Vaccinarsi contro l'influenza : Evitare di contrarre l'influenza, a parte il vantaggio intrinseco, previene tempeste infiammatorie prolungate che possono accorciare la vita attraverso obesità, infarto, ictus e cancro. Si legge che il vaccino abbia effetti collaterali, che non funzioni, che possa causare l'influenza o addirittura contenga tossine o veleni. Tutto questo è spazzatura!

Alzati e cammina : Trascorrere più tempo da seduti aumenta i rischi di obesità, diabete, malattie cardiovascolari e morte precoce. Anche due ore di esercizio fisico al giorno non compenseranno 22 ore trascorse seduti sul vostro fondoschiena o sdraiati a letto.

Curare la postura: Una cattiva postura, oltre a problemi a schiena e collo, può anche causare mal di testa, artrite, cattiva circolazione, dolori muscolari e dolori, difficoltà di respirazione, indigestione, costipazione, rigidità articolare, stanchezza, problemi neurologici e scarsa funzionalità fisica in generale. Molto utile praticare il *pilates*.

Dacci oggi la nostra aspirina quotidiana: L'uso abituale di aspirina non solo sostanzialmente riduce il rischio di malattie cardiovascolari, ma può anche scongiurare una serie di disturbi attraverso i suoi poteri antinfiammatori. L'assunzione di una piccola dose quotidiana (75 mg) riduce anche del 46% il rischio di sviluppare tumori maligni comuni nei polmoni, colon e prostata. Attenzione, alle ulcere

Frutta e verdura? Meglio se surgelate: Frutta e verdura vanno consumate fresche. Ma tra il momento della raccolta e quello in cui arrivano nei negozi, spesso passa troppo tempo e in questo lasso si perdono gran parte dei poteri nutrizionali. Dunque, a meno di non riuscire a consumare prodotti appena raccolti, è meglio mangiare frutta e verdura congelate.

Attenzione alle vitamine: assumere integratori di vitamina aumenta il rischio di gravi malattie come il cancro e produce pochi benefici per la salute perché inibisce la naturale tendenza dell'organismo a creare radicali liberi per attaccare le cellule 'cattive', comprese le cancerose. (*Secolo XIX*)

Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

LA BACHECA

ORDINE: ELENCO CORSI PIANO FORMATIVO ECM

MESE DI APRILE

| DATA | TITOLO | N. Crediti ECM | RELATORI |
|------|--------|-------------------|----------|
|------|--------|-------------------|----------|

COME PARTECIPARE

**Non è richiesta la prenotazione;
Basta recarsi presso la sede dell'Ordine la sera dell'evento.**

| | | | |
|----------------------------------|---|---|---|
| Lunedì 22 Aprile h. 21.00 | Ispezioni in Farmacia: Adempimenti e Consigli Pratici ASL. NA-1 Centro | 3 | <i>Dott.ssa S. Creazzola Dott.ssa E. Granata Dott.ssa A. Venturelli</i> |
| Martedì 23 Aprile h. 21.00 | Ispezioni in Farmacia: Adempimenti e Consigli Pratici ASL. NA-2 Nord | 3 | <i>Dott. M. Fusco Dott. V. D'Ambrosio</i> |
| Lunedì 29 Aprile h. 21.00 | Ispezioni in Farmacia: Adempimenti e Consigli Pratici ASL. NA-3 Sud | 3 | <i>Dott. E. Nava Dott.ssa C. Mancaniello Dott.ssa R. Menna</i> |

Elenco Corsi FAD inseriti nel Piano formativo 2024 di FOFI Provider ECM.

Schema riepilogativo di alcuni degli eventi formativi fruibili sulla Piattaforma

WWW.FADFOFI.COM

CORSI su WWW.FADFOFI.COM

| ID EVENTO | TITOLO | DATA INIZIO | DATA FINE | ORE | CREDITI |
|-----------|---|-------------|------------|-----|---------|
| 388195 | HERPES ZOSTER, HPV, PNEUMOCOCCO: NUOVE STRATEGIE PER CURA E PREVENZIONE | 15/06/2023 | 14/06/2024 | 3 | 5,4 |
| 405931 | RICOGNIZIONE E RICONCILIAZIONE DELLA TERAPIA FARMACOLOGICA | 15/01/2024 | 14/01/2025 | 3 | 5,4 |
| 405967 | MONITORAGGIO DELL'ADERENZA ALLA TERAPIA FARMACOLOGICA NEI PAZIENTI CON DIABETE TIPO 2 E SCREENING | 15/01/2024 | 14/01/2025 | 3 | 5,4 |
| 405972 | MONITORAGGIO DELL'ADERENZA ALLA TERAPIA FARMACOLOGICA NEI PAZIENTI CON IPERTENSIONE | 15/01/2024 | 14/01/2025 | 3 | 5,4 |
| 405985 | MONITORAGGIO DELL'ADERENZA ALLA TERAPIA FARMACOLOGICA NEI PAZIENTI CON BPCO | 15/01/2024 | 14/01/2025 | 3 | 5,4 |
| 405997 | SERVIZI DI TELEMEDICINA: AUTO-SPIROMETRIA | 15/01/2024 | 14/01/2025 | 3 | 5,4 |
| 406009 | SERVIZI DI TELEMEDICINA: MONITORAGGIO AMBULATORIO DELLA PRESSIONE ARTERIOSA | 15/01/2024 | 14/01/2025 | 3 | 5,4 |
| 406030 | SERVIZI DI TELEMEDICINA: HOLTER CARDIACO | 15/01/2024 | 14/01/2025 | 3 | 5,4 |
| 406039 | SERVIZI DI TELEMEDICINA: ECG | 15/01/2024 | 14/01/2025 | 3 | 5,4 |
| 406051 | SUPPORTO ALLO SCREENING DEL SANGUE OCCULTO NELLE FECI | 01/03/2024 | 28/02/2025 | 3 | 5,4 |
| 406055 | SERVIZI DI FRONT-OFFICE SERVIZIO FASCICOLO SANITARIO ELETTRONICO (FSE): ATTIVAZIONE, ARRICCHIMENTO, CONSULTAZIONE | 01/03/2024 | 28/02/2025 | 3 | 5,4 |

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 |
|------------------------|---------------------|---|---------------|
| Cercola | FT/PT | 334 3500 174 | 11 Aprile |
| Napoli Scampia | FT/PT | 349 652 6925 | 11 Aprile |
| Marcianise/Caserta sud | FT/PT | rmclassic@gmail.com | 11 Aprile |
| Napoli Pianura | FT/PT | 339 201 1202 | 11 Aprile |
| Afragola | FT/PT | 331 399 2136 | 11 Aprile |
| Mugnano di Napoli | FT/PT | 377 452 3967 | 11 Aprile |
| Pozzuoli | FT/PT | 348 916 7204 | 11 Aprile |
| Sorrento | FT/PT | 344 108 8220 | 11 Aprile |
| Pompei | FT/PT | 340 266 8569 | 27 Marzo |
| Portici | FT/PT | carmy2683@gmail.com | 27 Marzo |
| Ercolano | FT/PT | amministrazione.farmalombardi@gmail.com | 27 Marzo |
| Napoli Chiaia | FT/PT | 339 469 6321 | 27 Marzo |
| Napoli | FT/PT | 392 947 1908 | 22 Marzo |
| Nola | FT/PT | 349 129 2020 | 22 Marzo |
| Torre del Greco | FT/PT | 333 431 9437 | 22 Marzo |
| 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 |

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 prorogata al **prossimo 30 APRILE**.

 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)