



AVVISO

Ordine

- ❖ Bacheca: annunci lavoro

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

- ❖ FUMARE fa Dimagrire. Vero o Falso?
- ❖ Tumore al PANCREAS: l'importanza dell'alimentazione prima e dopo l'intervento



Prevenzione e Salute

- ❖ DOMS: che cosa sono i dolori muscolari dopo l'allenamento
- ❖ Labirintite: i sintomi e le cause



**APRIRE UNA FARMACIA
NON È MAI STATO COSÌ
FACILE**

maggiori info su
farmavesuvio.it

Proverbio di oggi.....

Chi vo' mettere pede a ogni preta, nun arriva a la casa.

FUMARE fa Dimagrire. Vero o Falso?

Tra le varie "scuse" che spesso i fumatori danno per giustificare il loro vizio, ce n'è una particolarmente utilizzata: il fumo "assicura" ai fumatori il controllo del peso.



Alcuni sostengono, anzi, di non poter smettere di fumare per paura di ingrassare. Sarà vero?

FALSO

Fumare non fa dimagrire. Questa falsa credenza è stata ampiamente smentita sia da sperimentazioni sul campo (*su fumatori, ex fumatori e non fumatori*), sia da test di laboratorio.

Il fumo, tuttavia, dà l'impressione di controllare l'appetito, ma semplicemente perché la nicotina causa un "addormentamento" del senso del gusto e dell'olfatto, non permettendoci di godere appieno del piacere del mangiare.

Quando si compie una scelta importante come quella di smettere di fumare, specialmente se si è stati fumatori per tanti anni, entrano in gioco meccanismi psicologici che hanno a che vedere con il proprio modo di vivere la dipendenza dal tabacco.

Smettere di fumare potrebbe portare a un leggero aumento di peso perché rallenta il metabolismo: ci vogliono circa due mesi di pazienza perché il metabolismo si riadatti alle nuove condizioni, ma è anche estremamente probabile che gli ex fumatori mangino semplicemente più di prima.

Negli ultimi anni è stato dimostrato che, al contrario, i tabagisti sviluppano una resistenza maggiore all'insulina. Questo significa che **probabilmente fumare non solo non aiuta a dimagrire, ma fa addirittura ingrassare**, aumentando particolarmente i danni provocati dagli alimenti dolci e zuccherini.

Non tutti, comunque, prendono qualche chilo: nella prima fase è infatti sufficiente fare attenzione a quanto e che cosa si mangia. Può essere molto utile svolgere un po' di **esercizio fisico supplementare**, che aiuta non poco nel gestire le crisi di astinenza. (*Salute, Humanitas*)

SCIENZA E SALUTE

Tumore al PANCREAS: l'importanza dell'alimentazione prima e dopo l'intervento

La malnutrizione è comune nei pazienti con tumore al pancreas, che spesso presentano significativa perdita di peso e deperimento generale al momento della diagnosi.

Correggere lo stato nutrizionale prima dell'intervento chirurgico è essenziale, poiché la malnutrizione può prolungare la degenza ospedaliera, aumentare le complicanze postoperatorie e il rischio di re-ospedalizzazione.

Ne parliamo con il prof. **Alessandro Zerbi**, responsabile dell'Unità Operativa di Chirurgia pancreatico-biliare dell'IRCCS Istituto Clinico Humanitas di Rozzano.



Resezione del pancreas e nutrizione: quale legame

L'intervento chirurgico sul pancreas ha un impatto sistemico sull'organismo, influenzando lo stato di benessere del paziente. La rimozione di parte del pancreas può portare a una ridotta produzione di enzimi pancreatici (insufficienza esocrina) e di insulina (diabete mellito) da parte del pancreas.

Questo doppio legame tra nutrizione e chirurgia pancreatico-biliare si manifesta sia attraverso la malattia stessa, che può causare malnutrizione, sia attraverso l'effetto della chirurgia, che può peggiorare o indurre un problema nutrizionale. Lo **stato nutrizionale** del paziente può essere valutato in diversi modi. Innanzitutto, si può considerare la perdita di peso nel tempo.

Successivamente, è importante eseguire una valutazione clinica del paziente per rilevare eventuali segni di malnutrizione. Infine, l'analisi di alcuni parametri nel sangue, come livelli di albumina, può fornire indicazioni sullo stato nutrizionale complessivo del paziente.

Il **nutrizionista** svolge un ruolo essenziale nella valutazione dello stato nutrizionale del paziente e nella gestione della sua alimentazione prima e dopo interventi chirurgici.

Collabora attivamente con il chirurgo per pianificare l'intervento chirurgico e coordinare i supporti nutrizionali necessari. Inoltre, fornisce consulenza e supporto al paziente, offrendo consigli pratici per migliorare la sua alimentazione e le sue condizioni generali.

Come si gestisce la nutrizione prima e dopo l'intervento

Gestire la malnutrizione di una persona prima di un intervento chirurgico può richiedere la somministrazione di **integratori alimentari e preparati specifici**, insieme a consigli comportamentali per migliorare l'assunzione di nutrienti. Nei casi più gravi, in cui l'alimentazione per via orale non è sufficiente, si può ricorrere alla nutrizione artificiale, che può essere di tipo enterale o endovenoso.

A oggi, sono in uso **protocolli post-operatori** che promuovono una ripresa precoce dell'alimentazione nei primi giorni successivi all'intervento chirurgico. Questi protocolli consentono una degenza ospedaliera più breve e dimissioni rapide, senza aumentare le complicanze post-operatorie. Una ripresa precoce dell'alimentazione può contribuire a ridurre il rischio di sviluppare problemi di malnutrizione dopo l'intervento chirurgico.

Nelle prime settimane dopo l'intervento, è consigliato consumare pasti ridotti e mangiare frequentemente. In seguito, gradualmente si ritorna a un'alimentazione più normale, generalmente entro un mese dall'intervento. È importante limitare l'assunzione di grassi e alcolici e assumere terapia enzimatica sostitutiva per favorire l'assorbimento dei nutrienti.

(Salute, Humanitas)

PREVENZIONE E SALUTE**DOMS:****che cosa sono i dolori muscolari dopo l'allenamento**

I dolori muscolari a insorgenza ritardata (o DOMS dall'inglese Delayed Onset Muscle Soreness) insorgono tipicamente uno o due giorni dopo un allenamento sportivo.

Non si tratta, quindi, dell'indolenzimento che si avverte durante uno sforzo muscolare o nelle ore immediatamente successive (*i cosiddetti dolori muscolari acuti*), ma di dolori che si sviluppano a 12-48 ore dallo sforzo che indicano una risposta del muscolo a un'attività particolarmente intensa a cui è stato sottoposto.

I DOMS sembrano essere dei veri e propri "segnali di allarme" che indicano un eccessivo aumento della richiesta funzionale.

Come prevenire i DOMS? E quando, invece, fare riferimento al medico?

Ne parliamo con la dottoressa Giulia Carimati, dell'Unità di Ortopedia del ginocchio e Traumatologia dello sport, guidata dal professor Piero Volpi, presso l'IRCCS Istituto Clinico Humanitas di Rozzano.

Che cosa sono i DOMS

I dolori muscolari a insorgenza ritardata iniziano circa 12 ore dopo la fine dell'attività sportiva e il massimo dell'indolenzimento non avviene generalmente oltre le 24/48 ore dall'allenamento. Dopo questo momento, infatti, il dolore tende a diminuire e a scomparire gradualmente. I DOMS sono provocati dall'attività muscolare stimolata con l'allenamento: il muscolo, quando viene sottoposto a uno sforzo particolarmente intenso, può infatti sviluppare delle micro-lesioni che provocano una momentanea infiammazione dell'area.

Si tratta di dolori che interessano soprattutto le persone poco allenate, ma possono essere avvertiti da qualsiasi individuo svolga un'attività sportiva, anche da chi pratica sport a livelli professionali. Nonostante i DOMS siano associati al fisiologico lavoro muscolare, però, non bisogna erroneamente supporre che un allenamento privo di dolori non sia effettivamente efficace: ricercare a tutti i costi uno sforzo muscolare che susciti dolore, infatti, potrebbe portare a un sovraccarico muscolare e comportare infortuni.

DOMS: i sintomi I sintomi tipici dei DOMS possono assomigliare a quelli delle lesioni muscolari in genere e sono:

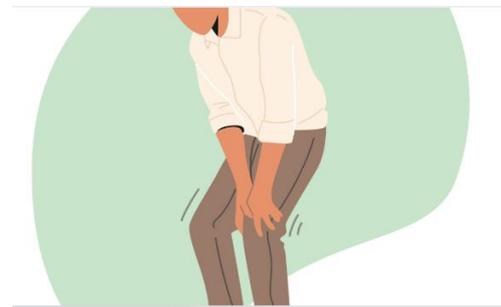
- affaticamento muscolare; indolenzimento durante movimenti di stretching
- dolore alla contrazione muscolare e alla palpazione.

Acido lattico: può provocare i DOMS?

La sovrapproduzione di acido lattico associata allo sport non comporta l'insorgenza di DOMS: la produzione dell'acido lattico, contrariamente a quanto si possa pensare, si verifica, al momento dello sforzo stesso. L'acido lattico è una molecola prodotta per metabolizzare il glucosio quando l'organismo è più carente di ossigeno, come accade durante gli allenamenti intensi, che comportano uno squilibrio tra l'ossigeno portato in circolo dal sangue e la domanda energetica dei muscoli sotto sforzo.

L'acido lattico viene tendenzialmente smaltito in tempi molto brevi, non appena questo equilibrio si ristabilisce: da pochi minuti a un paio d'ore dal termine dello sforzo.

Per questo motivo, l'aumento momentaneo di acido lattico non può associarsi in alcun modo ai DOMS, che si manifestano invece a diverse ore di distanza dall'avvenuto smaltimento di questa molecola e sono una risposta fisiologica all'aumentata richiesta funzionale del muscolo coinvolto.



Dolore da sovraccarico: quali sono i sintomi?

I DOMS, come abbiamo detto, sono dei dolori fisiologici, che tendono a risolversi naturalmente e per questo non vanno confusi con altri tipi di lesioni muscolari: condizioni più complesse che meritano l'attenzione dello specialista.

Si consiglia di fare riferimento al medico in presenza di sintomi come:

- *esordio dei sintomi riferito dal paziente durante uno sforzo specifico*
- *dolori muscolari che si protraggono oltre la settimana*
- *impotenza funzionale dell'arto interessato*
- *sintomi specifici come urine scure.*

Anche alcune manifestazioni che insorgono durante l'attività sportiva come spasmi muscolari, dolore acuto, intorpidimento o formicolio al muscolo possono indicare la presenza di un infortunio più severo.

Come trattare i DOMS

In presenza di DOMS

- ✓ *non è necessario sospendere l'attività fisica ma può essere sufficiente ridurre l'intensità*
- ✓ *oppure, in caso di sintomatologia protratta è consigliabile un riposo temporaneo di circa 48 ore e successivamente una graduale ripresa di attività aerobiche a basso carico come la corsa in linea, il nuoto o la bicicletta.*

Aiutano poi a contenere l'intensità dei DOMS, una volta escluse lesioni muscolari importanti con indagini strumentali, piccoli stratagemmi come

- ✓ *fare una doccia calda ed effettuare dei massaggi all'area interessata dal dolore nelle ore o nei giorni immediatamente successivi allo sforzo.*
- ✓ *se il dolore è davvero molto intenso può essere utile utilizzare una pomata analgesica locale.*

Come si prevencono i DOMS

Nonostante i DOMS possano insorgere a prescindere dalla preparazione sportiva individuale, ci sono alcune accortezze che possono essere messe in atto per diminuire il rischio che si verifichino.

Tra queste la prima è sicuramente

- ❖ *mantenere una buona idratazione, sia prima dell'attività fisica, sia durante e dopo.*
- ❖ *Anche lo stretching di riscaldamento prima della sessione sportiva è importante,*
- ❖ *così come il progressivo rallentamento dell'intensità al termine della sessione, magari effettuando proprio un'attività aerobica:*

entrambe le pratiche, infatti, favoriscono una buona circolazione sanguigna.

Al di fuori della pratica sportiva, è importante curare la propria alimentazione, seguendo una dieta bilanciata ricca di proteine, indispensabili per la salute dei muscoli, e grassi "buoni", per esempio *gli acidi grassi Omega 3*, che invece hanno un'azione protettiva sulle articolazioni, e con un apporto adeguato ma non eccessivo di carboidrati. Infine, non bisogna dimenticare l'importanza del sonno per la nostra salute.

Dormire poco, infatti, aumenta gli stati infiammatori e rallenta, di conseguenza, il recupero funzionale dei muscoli che, dopo una nottata scarsamente riposante, potrebbero risultare maggiormente indolenziti.

(Salute, Humanitas)

PREVENZIONE E SALUTE**LABIRINTITE: I SINTOMI E LE CAUSE**

Labirintite è un termine vago che letteralmente indicherebbe un'infiammazione del labirinto (organo che controlla l'equilibrio) ma che non corrisponde a nessuna entità clinica patologica.

Spesso si parla di labirintite alludendo in realtà alla neurite. Meglio parlare di vertigini intese come “vedere tutto intorno a sé che ruota” oppure “sentirsi ruotare come in un'onda”. Tali episodi possono essere improvvisi e invalidanti, magari accompagnati da acufeni e fischi alle orecchie.

Si tratta di patologie abbastanza diffuse, in particolar modo nel sesso femminile e in persone tra i 30 e i 60 anni, ma possono interessare tutte le età.

Quali sono i sintomi della neurite? E come si cura?

Vertigini, acufeni e nausea: i sintomi della vertigine periferica

Innanzitutto in base a un'attenta e precisa anamnesi va distinta una vertigine periferica, di competenza dell'otorinolaringoiatra, da una vertigine centrale, di competenza neurologica.

Le **vertigini** sono il principale sintomo che consente di riconoscere e differenziare la neurite dalla patologia idropica (*sindrome di Ménière*) e dalla vertigine parossistica: tutte manifestazioni che impattano significativamente sulla qualità della vita di chi ne soffre perché impediscono di svolgere normali attività come la guida di veicoli, il lavoro e la pratica di attività fisica.

Altri **sintomi tipici** delle vertigini periferiche sono:

- ❖ *acufeni*
- ❖ *dolore all'orecchio/sensazione di orecchio ovattato*
- ❖ *nausea*
- ❖ *vomito*
- ❖ *sensazione di stordimento*
- ❖ *aumento della salivazione*
- ❖ *instabilità*
- ❖ *abbassamento del tono dell'umore.*

La sintomatologia della neurite **esordisce velocemente** e inizialmente risulta particolarmente **intensa**. Dunque, nei giorni successivi, diminuisce di intensità, ma si acuisce (ovvero si intensifica) di nuovo ogni volta che si effettuano **movimenti della testa bruschi o veloci**.

Labirintite: cosa fare e come curarla

Sia in presenza dei sintomi appena descritti, sia in presenza di otite media, è opportuno effettuare una **visita dallo specialista otorinolaringoiatra**, che indicherà gli esami opportuni per la diagnosi (come esami del sangue, esame audiometrico, videooculonistagmografia, risonanza magnetica, TC).

Successivamente, in base alla sintomatologia e al quadro clinico del singolo paziente, possono venire prescritti **farmaci** tra cui, antidolorifici, antistaminici, antibiotici, e corticosteroidi. A questi si associano spesso anche degli **esercizi** e dei trattamenti fisici che sono utili a ridurre la sintomatologia dolorosa.

La neurite si risolve abitualmente in **1-2 mesi**, ma i primi miglioramenti, anche nella qualità della vita, si possono avere anche tra la prima e la terza settimana di trattamento. Il consiglio, quando si verifica un attacco di vertigini, è quello di **mantenere la testa ferma** e se possibile **diminuire l'illuminazione** dell'ambiente circostante, per esempio spegnendo la luce o chiudendo le tapparelle/scuri ma solo per i primi momenti. In ogni caso, è sempre consigliato, fino alla completa risoluzione dei sintomi, evitare movimenti improvvisi del capo e diminuire drasticamente l'utilizzo di schermi retroilluminati, dallo smartphone, al computer, alla televisione. (*Salute, Humanitas*)



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 Fuorigrotta	FT/PT	348 303 5535	25 Luglio
Napoli Chiaia	FT/PT	danilo.alfano@farmaciameo.com	25 Luglio
Pozzuoli	FT/PT	info@farmaciedeigolfi.it	25 Luglio
Portici	FT/PT	333 704 7022	25 Luglio
Ercolano	FT/PT	335 642 6993	15 Luglio
Napoli Piscinola	FT/PT	339 166 0249	15 Luglio
Casoria	FT/PT	339 525 2888	1 Luglio
Acerra	FT/PT	331 237 3021	1 Luglio
Napoli Chiaia	FT/PT	335 682 2728	1 Luglio
Napoli Via Toledo	FT/PT	338 391 0821	1 Luglio

CAPRIPHARMA 2024: 4-6 Ottobre

L'Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli ha organizzato unitamente con Federfarma Napoli il Congresso "CAPRI PHARMA 2024 – Quarta Edizione"

l'Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli e Federfarma Napoli hanno organizzato il Congresso "CAPRI PHARMA 2024 – IV° Edizione" che si terrà a Capri – dal 4 al 6 Ottobre 2024 presso la sede **Hotel Quisisana**.



**COME
PARTECIPARE**

CONTATTARE ENTRO E
NON OLTRE IL

30 SETTEMBRE 2024

IL NUMERO DELL'ORDINE

PREMENDO 2

PER LA PRENOTAZIONE A
CAPRIPHARMA 2024

081- 5510648



2024
CAPRI PHARMA
QUARTA EDIZIONE



federfarma napoli
Associazione Sindacale dei Titolari
di Farmacia della Provincia di Napoli

Capri, 4-6 ottobre 2024
GRAND HOTEL QUISISANA

RAZIONALE

CAPRI PHARMA 2024 rappresenta un appuntamento per fotografare l'evoluzione del ruolo della Professione del Farmacista pubblico e privato, che è chiamato ad affrontare in questo nuovo e dinamico scenario di grandi mutamenti, nuove sfide professionali e si propone come stimolo verso un cambiamento che non faccia perdere di vista l'enorme contenuto etico e professionale che da sempre ha contraddistinto il lavoro del farmacista.

Il Convegno rappresenta l'occasione per costruire un percorso vero di cambiamento e di crescita, che deriva dal confronto tra tutti gli attori del mondo della Farmacia Italiana ed Europea. Il meeting sarà anche il luogo dove contribuire a definire gli aspetti scientifici, politici ed istituzionali emergenti, attraverso il contributo delle relazioni che saranno tenute dagli opinion leaders delle diverse declinazioni nelle quali si articola la professione del Farmacista.

Il focus sarà sulle future evoluzioni della farmacia e del mondo farmaceutico. Saranno prese in considerazione tutte le area di questa nobile professione, sia in ambito privato che in ambito pubblico.

Inoltre saranno illustrate alcune delle best practice, sia in mondi affini come quello clinico, sia in mondi, da molti considerati distanti, come editoria ed elettronica, ma che la recente evoluzione digitale rende più simili e contigui di quanto il pensiero comune porti a considerare. Saranno presenti testimonial ed oratori da tutto il mondo, in quanto oramai i trend sono sempre più globali, con una attenzione particolare al confronto ed alla formazione.

PROGRAMMA PRELIMINARE

Venerdì 4 Ottobre

Ore 16.30 **INAUGURAZIONE E PRESENTAZIONE DEL CONVEGNO**

Saluti: Prof. Vincenzo Santagada - Presidente Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli
Dott. Paolo Falco - Sindaco di Capri
Dott. Riccardo Iorio - Presidente Federfarma Napoli

Ore 16.45 **PROFESSIONE E FORMAZIONE DEL FARMACISTA - QUALI SCENARI**

Moderano: Prof. Vincenzo Santagada, Dott. Raffaele Marzano

Interventi: On. Marcello Gemmato - Sottosegretario alla Salute
Prof. Matteo Lorito - Rettore Università Federico II
Prof.ssa Angela Zampella - Direttore dipartimento di Farmacia UNINA
On. Marta Schifone - Parlamentare



2024
CAPRI PHARMA
QUARTA EDIZIONE



federfarma napoli
Associazione Sindacale dei Titolari
di Farmacia della Provincia di Napoli

Capri, 4-6 ottobre 2024
GRAND HOTEL QUISISANA

Sabato 5 Ottobre

Ore 10.00 **COME CAMBIERÀ LA SANITÀ L'INTELLIGENZA ARTIFICIALE**

Moderato: Dott. Raffaele Marzano

Interventi: Dott. Andrea Bruno Granelli - Presidente Kanso
Dott. Marcello Cattani - Presidente Farmindustria
Luca Sartoretto Verna - AD Sartoretto Verna
Paola Boscolo - Università Bocconi*
Prof. Bruno Siciliano - Dipartimento di Ingegneria elettrica e tecnologie dell'informazione*
Dott. Bruno Zuccarelli - Presidente Ordine dei Medici - Chirurghi e Odontoiatri di Napoli

Ore 11.45 COFFEE BREAK

Ore 12.15 **ENPAF: NUOVE FORME DI TUTELA ASSISTENZIALE PER IL FARMACISTA**

Moderato: Dott. Emilio Croce, Prof. Vincenzo Santagada

Interventi: Dott. Marco Lazzaro - Direttore Generale ENPAF
Dott. Lino Imperatore - Componente CdA ENPAF
Dott.ssa Tiziana Lang - Ministero del Lavoro - Componente CdA ENPAF

Ore 13.30 LUNCH

Ore 15.00 **NUOVI ORIZZONTI PER I SERVIZI IN FARMACIA**

Moderato: Dott. Mariano Fusco

Interventi: Dott. Achille Iachino - Direttore Generale Ministero della Salute
Dott. Giovanni Trombetta - Consulente Aziendale
Dott. Franco Falorni - Consulente Aziendale
Dott. Ugo Trama - Dirigente Servizio Farmaceutico Regione Campania
Dott. Maria Riccardo Iorio - Presidente Federfarma Napoli
Dott. Pietro Buono - Regione Campania
Dott.ssa Tommasina Sorrentino - Direttore Distretto ASL Napoli 3 Sud

Ore 17.00 **TAVOLA ROTONDA – LA FILIERA DEL FARMACO**

Moderato: Dott. Raffaele Marzano

Interventi: On. Marcello Gemmato - Sottosegretario alla Salute
Prof. Roberto Nisticò - Presidente AIFA
Dott. Alberto Farris - Presidente ADF
Dott. Marcello Cattani - Presidente Farmindustria
Dott. Pierluigi Petrone - Presidente Assoram

Ore 21.00 CENA DI GALA

Domenica 6 Ottobre

Ore 10.00 **LA CAMPANIA, LABORATORIO NAZIONALE DELLA DISTRIBUZIONE**

Moderato: Dott. Riccardo Maria Iorio - Presidente Federfarma Napoli

Interventi: Dott. Crescenzo Cinquegrana - Guacci SpA
Dott. Stefano Vallone - Svima SpA
Dott. Renato De Falco - Farvima SpA
Dott. Michele Motta - AD VIM SpA
Dott. Ettore Morra - Sofarmamorra SpA
Dott. Gianluca Corcione - Cedifar Spa
Dott. Vittorino Losio - CEF
Dott. Gennaro Dello Iacovo - FederfarNa

Ore 12.00 **Chiusura lavori** - Vincenzo Santagada

