



*Proverbio di oggi.....*

**Ntempo'e tempesta, ogne pertuso è puorte'**

## COME PREVENIRE I DOLORI IN MOTO

*Le vibrazioni della moto possono mettere sotto sforzo diverse parti del corpo, con la schiena, le ginocchia e i polsi che sono tra le aree più colpite.*

Sulla sella, i muscoli della schiena devono sostenere il carico lombare, che può aumentare a seconda di vari fattori come il tipo di moto, il peso del corpo, il tono muscolare, il tipo di strada e gli urti eventuali.

Le ginocchia sono spesso il punto debole dei motociclisti. La posizione flessa mantenuta per lunghe ore, specialmente se ci sono problemi preesistenti, può aggravare il dolore, soprattutto quando si scende dalla moto.

Infine, i polsi possono risentire della forma del manubrio, soprattutto sulle moto supersportive, e delle vibrazioni trasmesse.

**Come prevenire dolore e disturbi?** Ne parliamo con il dr **Vittorio Di Giacomo** - Humanitas San Pio X.

**REGOLARE SELLA E MANUBRIO** Molte volte, i problemi legati alle vibrazioni della moto possono essere risolti con semplici accorgimenti, come **regolare la sella** e il **manubrio** per adattarli alle caratteristiche del motociclista. È fondamentale **mantenere una postura corretta** della schiena, delle ginocchia, dell'anca e dei polsi, evitando sovraccarichi e sforzi eccessivi.

Inoltre, una minima preparazione fisica può fare la differenza per la salute del motociclista e per godersi appieno l'esperienza della guida in moto.

**IN MOTO CON LE ADEGUATE PROTEZIONI** Un casco integrale, guanti, paraschiena e **abbigliamento con protezioni** (saponette) sono essenziali per garantire la sicurezza durante il viaggio. Per ridurre l'impatto del freddo, che può aumentare il dolore causato dall'artrosi, e la pressione dell'aria sul collo, è utile utilizzare un parabrezza e indossare scaldacollo e spalle appositamente progettati per i motociclisti.

**PREPARAZIONE MUSCOLARE E PAUSE FREQUENTI** Stretching delle mani e dei polsi, rinforzo muscolare delle mani con piccoli pesi, ma anche rotazioni del collo, delle spalle e, in caso siano in programma lunghi giri, **lavorare sul rinforzo dei muscoli** del core per sostenere meglio il peso del corpo.

Ogni 2 ore in moto è raccomandabile **fare una pausa di stretching**, camminare un po' per ridurre il rischio di mal di schiena, collo, braccia, gambe, e dare riposo alle mani e ai polsi.

In caso il dolore duri anche dopo essere scesi dalla moto, è bene consultare uno specialista sia per capire l'origine del problema, sia per valutare e correggere la postura. (*Salute, Humanitas*)



**SCIENZA E SALUTE****FRUTTA SECCA: QUANTA MANGIARNE?**

*La frutta a guscio, come pistacchi, arachidi, noci e mandorle, può essere utile quando si avverte particolare stanchezza, ad esempio durante l'estate, quando il clima è caldo e umido, ma non solo.*



Consumata nelle giuste quantità, può fornire l'energia necessaria per affrontare la giornata, diventando un ottimo spuntino a metà giornata.

**Quali sono le principali tipologie di frutta a guscio, e quanta mangiarne?**

Ne parliamo con la dottoressa **Elisabetta Macorsini**, biologa e nutrizionista di Humanitas Mater Domini e Humanitas Medical Care Milano

**FRUTTA SECCA: LE TIPOLOGIE**

La frutta secca può essere suddivisa in due categorie:

1. **Frutta a guscio**, nota anche come frutta oleosa o lipidica, caratterizzata da un alto contenuto di grassi e una bassa quantità di zuccheri.
2. **Frutta polposa**, conosciuta anche come frutta non oleosa o glucidica, che è disidratata e ricca di zuccheri ma povera di grassi.

**LA FRUTTA A GUSCIO**

La **frutta secca a guscio** comprende noci, nocciole, mandorle, pinoli, arachidi, pistacchi, castagne e noci di cocco.

Sono definiti "frutta oleosa" o "lipidica" a causa del loro **alto contenuto di grassi**, che costituiscono circa il 90% del loro peso. Tuttavia, questi grassi sono principalmente acidi grassi insaturi e polinsaturi, noti come "grassi buoni", che contribuiscono a ridurre i livelli di colesterolo nel sangue e il rischio di malattie cardiovascolari.

La frutta secca a guscio è caratterizzata da un basso contenuto di acqua e zuccheri, ma contengono una buona quantità di proteine, circa il 12-13% per 100 g di alimento. È anche ricca di vitamine del gruppo B ed E, conosciute per le loro proprietà antiossidanti, e di *sali minerali* come *magnesio, potassio, ferro, rame, fosforo e calcio*, oltre a essere una fonte importante di fibre.

## LA FRUTTA SECCA POLPOSA

La **frutta secca polposa** comprende fichi, datteri, albicocche, prugne e uva passa.

Questi frutti sono caratterizzati da un **alto contenuto di zuccheri e fibre**, mentre presentano un basso, se non del tutto assente, contenuto di grassi. Sono inoltre ricchi di sali minerali e vitamine.

In particolare:

- I datteri sono una fonte significativa di magnesio, potassio, fosforo e vitamine.
- Le albicocche offrono fibre, magnesio, potassio, calcio, fosforo e carotene.
- L'uva passa è particolarmente ricca di potassio, fosforo, magnesio, calcio, fluoro, fibre e vitamina E.
- I fichi secchi contengono quantità significative di vitamine e sali minerali e sono noti per le loro proprietà antinfiammatorie e lassative.
- Le prugne secche sono ricche di fibre, sali minerali e presentano alte concentrazioni di vitamina A e betacarotene, che sono sostanze antiossidanti. Le prugne sono inoltre considerate energetiche, disintossicanti, depurative e benefiche per la funzionalità intestinale.

## FRUTTA SECCA: MEGLIO CONSUMARLA COL GUSCIO, TOSTATA E NON SALATA

L'apporto calorico della frutta secca è naturalmente elevato, arrivando a circa 600 calorie per 100 grammi. Tuttavia, secondo le linee guida italiane, una **porzione di 30 grammi** consumata un paio di volte alla settimana, equivalente a circa 7-8 noci, 10-15 mandorle o 40-50 pistacchi, può rappresentare un'alternativa salutare agli snack meno nutritivi.

È possibile consumare la frutta secca anche più di due volte alla settimana, regolando però le porzioni.

La tostatura della frutta secca può aiutare a ridurre il contenuto di grassi grazie al calore, tuttavia è importante evitare le varianti salate.

Il consumo di frutta secca salata, come i pistacchi o le arachidi salate, non solo aumenta significativamente l'apporto calorico, ma anche l'assunzione eccessiva di sale può comportare gravi rischi per la salute nel lungo termine.

Inoltre, il guscio della frutta secca garantisce una protezione prolungata che può durare fino a circa cinque mesi dalla raccolta.

Quando si scelgono frutti già sgusciati, è preferibile optare per confezioni sigillate. L'esposizione alla luce, all'aria o al calore può compromettere i grassi insaturi presenti nel prodotto. Tuttavia, anche se già sgusciata, la frutta secca può essere conservata efficacemente in barattoli non trasparenti e può resistere per mesi anche in frigorifero.

## FRUTTA SECCA: QUANDO MANGIARLA

La frutta secca, data la sua densità nutritiva, dovrebbe essere **consumata con moderazione** e preferibilmente **lontano dai pasti principali**. È consigliabile evitarla soprattutto la sera dopo i pasti, poiché può appesantire la digestione e fornire un eccesso di calorie.

Tuttavia, è benefica per la salute se consumata a colazione, come spuntino tra i pasti, come snack energetico per chi pratica attività sportiva, per gli studenti e durante la gravidanza, poiché porta benefici sia alla madre che al feto.

È sconsigliata alle persone con disturbi dell'apparato digerente come colite, rettocolite ulcerosa, gastrite, ulcera e malattia di Crohn, a causa dell'alta quantità di fibre contenute. Le persone con diabete, con problemi renali e chi segue una dieta ipocalorica dovrebbero evitare soprattutto la frutta secca polposa a causa del suo alto contenuto di zuccheri. (*Salute, Humanitas*)

**SCIENZA E SALUTE**

## DANNI DEL SOLE SULLA PELLE: COME SI MANIFESTANO

*Con l'età possono comparire sulla pelle croste scure, neoformazioni rosa, e altri tipi di macchie. Sono alcuni dei modi in cui si manifestano le lesioni e i danni dei raggi UV.*

La **pelle**, infatti, è molto sensibile all'esposizione solare non protetta, indipendentemente dal fototipo, con un rischio maggiore per le persone predisposte.

Ne parliamo con il dr **S. Rini**, dermatologo di Humanitas San Pio X.

### **QUALI sono i PRINCIPALI DANNI del SOLE sulla PELLE?**

Il fotodanno (chiamato anche *fotoinvecchiamento*) causato dai raggi UV si manifesta inizialmente con la comparsa di **macchie brunastre** (lentigo solari), **lesioni verrucose** rilevate sul piano cutaneo (cheratosi seborroiche) e **puntini rossi** (angiomi rubino). Queste rappresentano una delle cause più frequenti di richiesta di visita dermatologica.

Si trattano di lesioni benigne che non degenerano in tumori invasivi e per tale motivo i trattamenti hanno solo una finalità estetica.

Un capitolo degno di nota è rappresentato dai tumori cutanei maligni relativi all'esposizione solare. Al paziente possono apparire come:

**NEOFORMAZIONI ROSA:** possono essere simili a lesioni da grattamento o punture di zanzara, di colore rosa e possono sanguinare. La loro presenza potrebbe indicare un basalioma, o **carcinoma basocellulare**, un tumore non melanocitario che generalmente non metastatizza ma può essere localmente invasivo, o anche un raro tipo di **melanoma** chiamato melanoma amelanotico.

**NEOFORMAZIONI NERASTRE O CAMBIAMENTI DI LESIONI SCURE GIÀ PREESISTENTI:** sono un campanello d'allarme che deve far pensare a un possibile melanoma. Oggi, grazie alle campagne di prevenzione, la diagnosi di melanoma in stadio precoce è aumentata riducendo, di conseguenza, l'incidenza di melanoma in stadi terminali nei prossimi anni.

**LESIONI SQAMOSE CON CROSTA:** si manifestano generalmente nelle aree del corpo più esposte al sole, come viso, orecchie, cuoio capelluto, labbra, dorso delle mani, avambracci, spalle e collo. Note come cheratosi attiniche, sono indicative di danno attinico al DNA delle cellule cutanee.

Le **cheratosi attiniche** suggeriscono una pelle fortemente fotodanneggiata, incline a sviluppare tumori e, per questo motivo, devono essere trattate insieme alla cute circostante, che è predisposta allo sviluppo di neoplasie maligne. Uno dei tumori potenzialmente letali che può svilupparsi è il carcinoma squamocellulare, noto per la sua invasività e tendenza a metastatizzare.

### **QUANDO RIVOLGERSI AL DERMATOLOGO?**

Con l'invecchiamento, la comparsa di macchie e croste sulla pelle può essere normale. Tuttavia, un numero elevato di lesioni cutanee non va sottovalutata. È bene rivolgersi a un dermatologo per una valutazione specialistica, soprattutto in caso di pelle fotodanneggiata o di lesioni cutanee.

Sebbene molte lesioni possano essere innocue, stabilirne la natura, sia benigna che maligna, prima di qualsiasi trattamento, è fondamentale.

In caso di **diagnosi di basalioma o carcinoma squamocellulare**, la rimozione chirurgica è spesso l'approccio preferito. Nei carcinomi basocellulari diagnosticati precocemente, quindi di piccole dimensioni, si possono utilizzare terapie topiche con immunomodulanti o terapie fisiche come la terapia fotodinamica. Questa terapia prevede l'applicazione di una crema fotosensibilizzante sulla zona da trattare e l'uso di una luce rossa per distruggere le cellule tumorali. (*Salute, Humanitas*)



**PREVENZIONE E SALUTE****MANI E POLSI, I DISTURBI IN  
GRAVIDANZA E DOPO IL PARTO**

*Formicolio, dolore ai polsi e intorpidimento alle mani sono sintomi comuni durante la gravidanza e nel post-partum.*

Sebbene comuni, non vanno sottovalutati e in alcuni casi è bene far riferimento al medico per identificare le cause e valutare il trattamento più opportuno, laddove necessario.

Ne parliamo con il dr **G. Pivato**, Resp. di Chirurgia della Mano e Microchirurgia ricostruttiva in Humanitas.

**DOLORE ALLE MANI IN GRAVIDANZA: LE CAUSE**

Le alterazioni ormonali tipiche della gravidanza, la **ritenzione idrica** e l'**aumento di peso** sono le principali cause dei disturbi che possono interessare le mani, soprattutto nell'ultimo trimestre. Durante quest'ultima fase, infatti, si verifica un incremento della ritenzione idrica e del peso corporeo legato alla crescita del feto, con conseguente aumento dei volumi all'interno dell'organismo.

In particolare, nelle persone predisposte possono manifestarsi i sintomi della **sindrome del tunnel carpale**, causati dalla compressione del nervo mediano a livello del polso.

Questo nervo attraversa il tunnel carpale, uno spazio ristretto che collega l'avambraccio alla mano. La compressione deriva dal **gonfiore delle guaine tendinee** che scorrono accanto al nervo, spesso legato alla ritenzione idrica, la quale riduce l'apporto di sangue al nervo e provoca il formicolio, un sintomo tipico della sindrome del tunnel carpale. È fondamentale non sottovalutare i sintomi della sindrome del tunnel carpale.

**DOLORE AI POLSI E ALLE MANI DOPO IL PARTO** Dopo il parto è frequente lo sviluppo del **morbo di De Quervain**, una condizione dovuta all'infiammazione dei tendini responsabili del movimento di sollevamento e abduzione del pollice. Questa patologia colpisce spesso le figure che si occupano di accudire il neonato (genitori, nonni), ed è legata alla postura della mano: il sostegno prolungato della testa del bambino, mantenendo una posizione di sforzo per un tempo lungo, può sovraccaricare i tendini, provocandone l'infiammazione. Questo si manifesta con dolore e difficoltà nei movimenti e nella rotazione del polso.

In presenza di questi sintomi, soprattutto se persistenti, è bene far riferimento al medico specialista.

**TUNNEL CARPALE IN GRAVIDANZA: COME SI CURA** La diagnosi rappresenta il primo passo per individuare la terapia più adeguata. Anche durante la **gravidanza**, è possibile sottoporsi all'**elettromiografia**, un esame semplice e privo di controindicazioni per il feto, che consente di valutare la funzionalità del nervo all'interno del tunnel carpale.

In base alla valutazione clinica e ai risultati degli esami, il trattamento della sindrome del tunnel carpale può essere conservativo nei casi iniziali, attraverso l'utilizzo di un **tutore personalizzato** e l'esecuzione di **esercizi mirati** a ridurre la compressione del nervo, oppure chirurgico nei casi più avanzati. L'intervento, quando necessario, è rapido, viene effettuato in anestesia locale e non presenta controindicazioni in nessuna fase della gravidanza.

**COME CURARE IL MORBO DI DE QUERVAIN DOPO IL PARTO?** L'obiettivo del trattamento è **alleviare il dolore**, consentendo di svolgere serenamente le attività quotidiane, come la cura del bambino. In base alla valutazione clinica, ai sintomi e alle necessità della donna (come l'allattamento, il rientro al lavoro, l'assistenza al neonato o l'età del bambino), lo specialista della mano può suggerire diverse opzioni terapeutiche: riposo, applicazioni di impacchi caldi e utilizzo di farmaci antinfiammatori, infiltrazioni locali di corticosteroidi o l'impiego di un tutore personalizzato.

Solo nei casi in cui il dolore persista nonostante i trattamenti conservativi, può essere indicato un intervento chirurgico per liberare i tendini infiammati. (*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	FT/PT	347 455 3537	31 Marzo
Arzano	FT/PT	333 967 5989	31 Marzo
Pomigliano	FT/PT	328 662 7954	26 Marzo
Napoli Scampia	FT/PT	335 549 9705	26 Marzo
Pomigliano Parafarmacia	FT/PT	info@inparafarmacia.it	26 Marzo
Frattamaggiore	FT/PT	338 784 0156	26 Marzo
Varcaturò	FT/PT	351 887 1195	11 Marzo
Giugliano			
Poggiomarino	FT/PT	333 634 4539	11 Marzo
Portici	FT/PT	081 776 30 74	03 Marzo
S. Antimo	FT/PT	345 111 6017	03 Marzo
Casoria	FT/PT	339 675 7995	03 Marzo
Boscotrecase	FT/PT	g.romano45@alice.it	21 Febbraio
Torre del Greco	FT/PT	366 108 5904	21 Febbraio
Napoli	FT/PT	333 100 4446	21 Febbraio
Licola	FT/PT	334 703 5964	10 Febbraio
Casoria	FT/PT	333 935 1342	10 Febbraio

## ORDINE: Calendario Corsi ECM – Sessione PRIMAVERILE

Data	Argomento	Relatore	Crediti ECM
<b>Mese di APRILE</b>			
<i>Giovedì 3 Aprile</i> h. 21.00	<b>Intelligenza Artificiale in Farmacia</b>	-----	<b>In accreditamento</b>
<i>Lunedì 7 Aprile</i> h. 21.00	<b>Servizi di Telemedicina in Farmacia: esami cardiologici – interpretazione dei dati</b>	<i>M. Santomauro A. Guarino</i>	<b>4</b>
<i>Lunedì 14 Aprile</i> h. 21.00	<b>Medicazioni avanzate in Farmacia</b>	<i>Osp. Cardarelli</i>	<b>In accreditamento</b>
<i>Mercoledì 16 Aprile</i> h. 21.00	<b>La Malattia Venosa: Strategie di primo soccorso in Farmacia</b>	<i>Francesca Mosella</i>	<b>10 FAD</b>
<i>Lunedì 28 Aprile</i> h. 21.00	<b>Comunicazione Efficacia in Farmacia</b>	<i>N. Mancini</i>	<b>4</b>
<b>Mese di MAGGIO</b>			
<i>Lunedì 5 Maggio</i> h. 21.00	<b>Piccole Patologie in dermatologia e danni da raggi UV</b>	<i>G. Argenziano C. Giorgio</i>	<b>In accreditamento</b>
<i>Lunedì 12 Maggio</i> h. 21.00	<b>Valutazione delle Interazioni Farmaco - Farmaco nel Pz Politerapico</b>	<i>Edi Mattera</i>	<b>In accreditamento</b>
<i>Giovedì 22 Maggio</i> h. 21.00	<b>Sintomatologie Gastrointestinali Consigli Pratici – Ruolo del Farmacista</b>	<i>G. Nardone</i>	<b>In accreditamento</b>
<i>Lunedì 19 Maggio</i> h. 21.00	<b>Medicina di Precisione e di Genere: Ruolo del Farmacista</b>	<i>A. Maffettone B. Politi</i>	<b>In accreditamento</b>
<i>Lunedì 26 Maggio</i> h. 21.00	<b>Ispezioni in Farmacia</b> <b>ASL-NA-1</b>	<i>S. Serao Creazzola E. Granata; A. Venturelli</i>	<b>3</b>
<i>Martedì 27 Maggio</i> h. 21.00	<b>Ispezioni in Farmacia</b> <b>ASL-NA 2 Nord</b>	<i>M. Fusco E. D'Ambrosio</i>	<b>3</b>
<i>Mercoledì 28 Maggio</i> h. 21.00	<b>Ispezioni in Farmacia</b> <b>ASL-NA 3 Sud</b>	<i>E. Nava C. Mancaniello; R. Menna</i>	<b>3</b>

# ORDINE: progetto ELDERCARE 2024/2025

## Giornate geriatriche di prevenzione

L'Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli ha organizzato la II Ediz. del progetto **Eldercare**. L'obiettivo delle giornate geriatriche di prevenzione è di svelare precocemente i prodromi di declino cognitivo, di stratificare il rischio cardiocerebrovascolare e di fornire immediate informazioni su opportune modifiche delle abitudini alimentari e degli stili di vita ha detto il presidente **Vincenzo Santagada** promotore insieme a **Raffaele Marzano**.



**"ELDERCARE"**  
Giornate geriatriche di prevenzione  
In Italia: oltre un milione di soggetti affetti da demenza (circa 600 mila con demenza di Alzheimer)

Le demenze rappresentano la quarta causa di morte negli ultrasessantacinquenni dei paesi occidentali e il 60% di tutti i casi di demenza è rappresentato dalla Demenza di Alzheimer

La demenza di Alzheimer e, in minor misura, la demenza vascolare sono le principali cause di declino cognitivo correlato all'età.

L'obiettivo delle giornate geriatriche "Eldercare" è di svelare precocemente i prodromi di declino cognitivo, di stratificare il rischio cardiocerebrovascolare, e di fornire immediate informazioni su opportune modifiche delle abitudini alimentari e degli stili di vita.

Si ringrazia per la collaborazione:

PIAM, DOMUS PETRI, MEDISOL

Di seguito il **calendario**

<b>12 ottobre</b>	Farmacia S. Caterina	<b>Caivano</b>	<b>1 Marzo</b>	Farmacia Elifani	<b>Meta</b>
<b>19 ottobre</b>	Farmacia Cirino	<b>Mugnano</b>	<b>8 Marzo</b>	Farmacia Cifariello	<b>Napoli</b>
<b>9 novembre</b>	Farmacia Morrica	<b>Marano</b>	<b>15 Marzo</b>	Farmacia Visconti	<b>Nola</b>
<b>16 novembre</b>	Farmacia del Corso	<b>Frattamaggiore</b>	<b>22 Marzo</b>	Farmacia La Flora	<b>Casalnuovo</b>
<b>23 novembre</b>	Farmacia Procaccini	<b>Napoli</b>	<b>29 Marzo</b>	Farmacia Cannone	<b>Napoli</b>
<b>30 novembre</b>	Farmacia Associate	<b>Afragola</b>	<b>5 Aprile</b>	<b>Farmacia Nocerino</b>	<b>Carbonara</b>
<b>7 Dicembre</b>	Farmacia Guacci	<b>Castellammare</b>	<b>12 Aprile</b>	Farmacia dello Iacovo	<b>Napoli</b>
<b>14 Dicembre</b>	Farmacia Improta	<b>Villaricca</b>	<b>3 Maggio</b>	Farmacia Terranova	<b>Napoli</b>
<b>21 Dicembre</b>	Farmacia Zaccariello	<b>Pozzuoli</b>	<b>10 Maggio</b>	Farmacia Brignola	<b>Giugliano</b>
<b>11 Gennaio 25</b>	Farmacia Pezzullo	<b>Qualiano</b>	<b>17 Maggio</b>	Farmacia Iorio	<b>Napoli</b>
<b>18 Gennaio</b>	Farmacia Stabile	<b>Napoli</b>	<b>24 Maggio</b>	Farmacia Salvati	<b>Napoli</b>
<b>25 Gennaio</b>	Farmacia Palagiano	<b>S. Agnello</b>	<b>31 Maggio</b>	Farmacia Verdi	<b>Giugliano</b>
<b>1 Febbraio</b>	Farmacia Cantone	<b>Arzano</b>	<b>7 Giugno</b>	Farmacia Di Maggio	<b>S. Antonio</b>
<b>8 Febbraio</b>	Farmacia Maluvia	<b>Pozzuoli</b>	<b>14 Giugno</b>	Farmacia Cozzolino	<b>Casoria</b>
<b>15 Febbraio</b>	Farmacia Carraturo	<b>Napoli</b>	<b>21 Giugno</b>	Farmacia Cozzolino	<b>Ercolano</b>
<b>22 Febbraio</b>	Farmacia Petrone	<b>Napoli</b>			