



Proverbio di oggi.....

A' lietto astringito, cuccate ammezzo.

SE SEI DEPRESSO, NON DORMIRE PIÙ DI NOVE ORE A NOTTE

Una delle principali preoccupazioni legate al seno è la possibile comparsa di noduli, che possono far temere una neoplasia.

Tuttavia, è importante sapere che non tutti i noduli indicano la presenza di un tumore maligno. In molti casi, ciò che si avverte durante l'autopalpazione potrebbe essere un **fibroadenoma**, una formazione benigna e generalmente innocua, che raramente si trasforma in una lesione maligna.



Fibroadenoma: che cos'è I fibroadenomi sono più comuni nella fascia d'età compresa tra i 15 e i 30 anni o in coloro che seguono *terapie ormonali*, come i contraccettivi. In menopausa, la comparsa di fibroadenomi è meno frequente, poiché sembra essere correlata a una risposta anomala agli estrogeni, ormoni sessuali femminili che sono più attivi durante l'età fertile e tendono a diminuire con la menopausa.

Fibroadenoma: come riconoscerlo e cosa fare Anche se la presenza di un fibroadenoma non comporta un aumento del rischio di sviluppare un tumore al seno, è importante monitorarlo per rilevare eventuali **cambiamenti nella forma, nelle dimensioni o nella consistenza**. Questo monitoraggio diventa particolarmente rilevante nel caso di un fibroadenoma complesso, che si presenta con più noduli e può interessare entrambi i seni, poiché potrebbe comportare un lieve rischio di evoluzione maligna.

Il consiglio è quello di consultare uno specialista se si avverte al tatto una **massa liscia e rotonda**, dalla consistenza dura o gommosa, con contorni regolari e netti, che tende a spostarsi sotto la pressione delle dita. Non esiste una dimensione "tipica" per il fibroadenoma, che generalmente non supera i 3 cm di diametro, ma può crescere fino a 5-6 cm o, in casi rari, raggiungere i 10-15 cm, come accade nei fibroadenomi giganti tipici dell'adolescenza. Inoltre, il volume del nodulo può aumentare, ad esempio durante la gravidanza, o diminuire fino a scomparire spontaneamente.

Il trattamento del fibroadenoma Dopo una visita specialistica, potrebbe essere necessario eseguire ulteriori accertamenti diagnostici, come **mammografia, ecografia mammaria, risonanza magnetica (RMN)** o biopsia, per determinare la natura benigna o maligna del nodulo. Il trattamento del fibroadenoma è generalmente conservativo, basato sul monitoraggio delle dimensioni e della consistenza del nodulo. Tuttavia, in alcuni casi, si può optare per l'asportazione chirurgica, soprattutto se il nodulo provoca disagio estetico o psicologico, cresce rapidamente, supera i 3 cm di diametro, causa dolore o se la pz ha più di 35 anni. (*Salute, Humanitas*)

PREVENZIONE E SALUTE

SPORT E ALIMENTAZIONE: COSA MANGIARE QUANDO CI SI ALLENA?

Per massimizzare il rendimento sportivo la dieta gioca un ruolo fondamentale perché consente di bilanciare l'energia consumata e quella bruciata durante l'attività fisica.

Un'alimentazione adeguata non solo favorisce prestazioni migliori, ma contribuisce anche a prevenire diverse patologie. Nei giovani atleti, una corretta alimentazione serve a garantire una crescita sana e prestazioni alte nello sport.

Ne parliamo con la dott.ssa **L. Agape**, Humanitas Medical Care Murat.

I NUTRIENTI ESSENZIALI PER CHI FA SPORT

Carboidrati, proteine e grassi forniscono l'energia necessaria per l'attività fisica.

La proporzione di questi nutrienti varia in base allo stato nutrizionale, al tipo di allenamento, alla sua durata e intensità.

I **carboidrati** rappresentano la **fonte energetica primaria** per gli atleti, poiché forniscono il glucosio necessario alla produzione di energia.

Le **proteine** svolgono un ruolo fondamentale nella **riparazione dei danni muscolari** causati dallo sforzo fisico e nel supporto dell'**aumento della massa muscolare**. Anche se non sono una fonte primaria di energia per esercizi brevi o leggeri, diventano importanti durante attività fisiche prolungate:

- attraverso la gluconeogenesi epatica, le proteine contribuiscono a mantenere stabile il livello di glucosio nel sangue, fornendo energia essenziale al cervello, ai muscoli e ai globuli rossi.

Il **grasso** è indispensabile per diverse funzioni:

- assorbire le vitamine liposolubili (A, D, E, K),
- fornire acidi grassi essenziali,
- proteggere gli organi vitali,
- garantire isolamento e protezione termica.

Inoltre, il grasso contribuisce al senso di sazietà ed è una riserva energetica ad alta densità calorica.

Per ottimizzare le prestazioni sportive, è fondamentale assicurare un adeguato apporto di **calcio**, essenziale per la salute ossea e la contrazione muscolare, **vitamina D** e **ferro**, quest'ultimo particolarmente importante per supportare l'aumento della massa magra muscolare.

L'idratazione è altrettanto importante. L'**acqua** è fondamentale per gli atleti, poiché **regola la temperatura corporea** e compensa le perdite dovute al sudore. È indispensabile consumare liquidi prima, durante e dopo l'esercizio fisico, poiché la disidratazione può ridurre le prestazioni e aumentare il rischio di colpi di calore.

In termini di **distribuzione calorica giornaliera**:

- 55-60% delle calorie dovrebbe provenire dai carboidrati.
- 10-15% dovrebbe essere fornito dalle proteine, con percentuali più alte in caso di allenamenti mirati alla forza o carichi particolarmente intensi.
- 25-30% dovrebbe derivare dai grassi, che vengono utilizzati come principale fonte energetica durante attività di lunga durata e intensità moderata.

Gli sportivi dovrebbero avere una dieta personalizzata, preferibilmente con il supporto di un nutrizionista: infatti, l'approccio nutrizionale deve considerare come la tipologia di sport praticato, il livello di allenamento, età, sesso e composizione corporea. In questo modo, lo sportivo potrà ottenere un piano alimentare ottimale che soddisfi le specifiche esigenze.

SPORT: MEGLIO MANGIARE PRIMA O DOPO? Bisogna consumare un pasto completo 2-3 ore prima dell'attività sportiva. Dopo l'allenamento è fondamentale assumere carboidrati e proteine entro le prime due ore per favorire il recupero muscolare e ripristinare le scorte di glicogeno.



Sport e alimentazione: i consigli

MANTENERSI IDRATATI

La **disidratazione**, anche lieve, può compromettere le prestazioni atletiche. È essenziale:

- Bere regolarmente almeno due litri di acqua al giorno, oltre a idratarsi adeguatamente prima, durante e dopo l'attività fisica per reintegrare le perdite.
- Evitare l'allenamento nelle ore più calde, preferire abbigliamento leggero e chiaro e prevenire la sete, che segnala già una disidratazione pari al 2% del peso corporeo.
- Limitare il consumo di bevande zuccherate, optando per quelle adatte al momento specifico.
- Considerare i cambiamenti fisiologici legati all'età, che possono influire sulla sensazione di sete, la sudorazione, la funzionalità renale e la termoregolazione.
- Monitorare l'assunzione di liquidi e definire una strategia personalizzata di idratazione è fondamentale, soprattutto durante allenamenti e gare.

NON ASSUMERE INTEGRATORI SE NON PRESCRITTI

Un'alimentazione equilibrata è sufficiente per soddisfare tutti i fabbisogni nutrizionali, rendendo superfluo il ricorso agli integratori, salvo indicazioni specifiche.

FARE SEMPRE COLAZIONE

Non saltare mai la colazione, che dovrebbe essere consumata con calma e includere:

- Bevande come infusi, spremute, latte, yogurt o centrifugati di frutta e verdura.
- Prodotti da forno, preferibilmente integrali, come pane, biscotti secchi o cereali.
- Alimenti spalmabili come miele, marmellata, creme di frutta a guscio o formaggi freschi, ad esempio ricotta.
- Frutta fresca.

La colazione deve essere calibrata in base alla distanza e all'intensità dell'impegno sportivo quotidiano.

ASSUMERE CARBOIDRATI

I cereali, principali fonti di carboidrati complessi, forniscono energia a lento rilascio ideale per gli allenamenti. Un pasto come pasta o riso con olio e pomodoro, consumato almeno due ore prima dell'attività fisica, è una scelta eccellente per iniziare l'attività a digestione completata.

EFFETTUARE UNA FASE DI RECUPERO

Dopo l'allenamento, deve esserci un **recupero mirato** per:

- Reintegrare i fluidi e gli elettroliti persi attraverso la sudorazione.
- Ricostituire le riserve di glicogeno muscolare ed epatico.
- Riparare le proteine muscolari logorate.

I pasti di recupero devono includere carboidrati e proteine in proporzioni specifiche e devono essere consumati entro un intervallo ottimale compreso tra i 30 minuti e le due ore successive all'attività.

Rispettare i tempi e gli orari

Il rispetto dei **tempi di digestione** è essenziale per evitare disturbi durante l'allenamento.

- Dopo un pasto completo (primo, secondo, contorno e frutta), attendere almeno 2-3 ore prima di allenarsi.
- Dopo un pasto più leggero (ad esempio un primo piatto e un frutto), aspettare almeno 1 ora e 30 minuti o 2 ore.
- Evitare attività fisica nelle ore serali per prevenire disturbi del sonno e problemi digestivi.

SEGUIRE LA DIETA MEDITERRANEA

La **dieta mediterranea** rappresenta un modello ideale per gli sportivi, grazie alla varietà e qualità degli alimenti che forniscono energia, nutrienti essenziali e benefici per la salute. Gli alimenti principali sono cereali (anche integrali), legumi, frutta, verdura e olio extravergine di oliva, un consumo moderato di carne rossa e uno più frequente di carne bianca, pesce e formaggi e un uso abbondante di spezie ed erbe aromatiche per condire e cucinare. (*Salute, Humanitas*)

SCIENZA E SALUTE

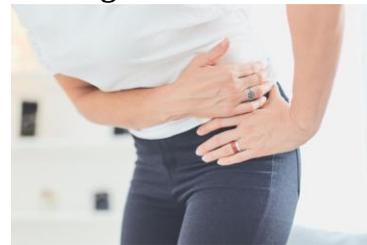
ANCA: I SINTOMI DELLA TROCANTERITE

La trocanterite, o borsite trocanterica, è un'inflammatione che interessa la regione laterale dell'anca.

Un trattamento tempestivo e adeguato permette di risolvere il disturbo rapidamente e di ridurre il rischio di recidive.

Approfondiamo l'argomento con il dr **Pierantonio Gardelin**, Humanitas.

Quali sono le cause della trocanterite? La trocanterite è particolarmente comune nella popolazione femminile e negli sportivi, e rappresenta una delle principali cause di dolore e limitazione funzionale dell'anca.



Le cause dell'inflammatione del trocantere possono essere:

- **sovraccarico funzionale**, spesso legato a gesti sportivi ripetuti e intensi, soprattutto quelli che coinvolgono movimenti laterali e rotazioni dell'anca.
- **Squilibri muscolari**, in particolare dei muscoli rotatori esterni dell'anca, che possono aumentare la tensione sulla borsa trocanterica.
- **Microtraumi ripetuti**, che nel tempo determinano l'inflammatione della borsa.
- **Fattori anatomici**, come la conformazione del bacino femminile, più ampio rispetto a quello maschile, che predispone maggiormente le donne a questa patologia.

Quali sono i sintomi della trocanterite?

Il sintomo principale è un **dolore localizzato sulla parte laterale dell'anca**, in corrispondenza del trocantere. Questo dolore tende a peggiorare con determinati movimenti o posizioni, come incrociare o accavallare le gambe, ed è talvolta accompagnato da **rigidità articolare**. In alcuni casi possono manifestarsi anche **gonfiore e arrossamento** nella zona infiammata. Può essere presente anche la notte.

Quando il dolore persiste per più di due settimane, è bene rivolgersi a un ortopedico specializzato nell'anca. Una valutazione approfondita è essenziale per confermare la diagnosi di borsite trocanterica, individuare le cause sottostanti ed escludere altre patologie, come l'artrosi dell'anca.

Trocanterite: esercizi e farmaci Il trattamento della trocanterite è principalmente conservativo. Dopo una valutazione specialistica, il piano terapeutico include generalmente il riposo dalle attività che causano dolore, l'esecuzione di esercizi mirati per rinforzare i muscoli dell'anca e migliorarne la flessibilità, la fisioterapia, e l'assunzione di farmaci antinfiammatori non steroidei (FANS) per alleviare il dolore e ridurre l'inflammatione. In alcuni casi, quando i sintomi non migliorano con i trattamenti iniziali, possono essere necessarie infiltrazioni di corticosteroidi nella borsa infiammata.

Il miglior trattamento conservativo unito alla **fisioterapia** per una trocanterite cronica è l'innesto di cellule mesenchimali/staminali prelevate dal tessuto adiposo dello stesso paziente; queste cellule hanno un'alta capacità rigenerativa e di riparazione dei tessuti. Nei pazienti che non rispondono a questi interventi conservativi, la chirurgia artroscopica dell'anca può essere presa in considerazione come soluzione per risolvere la trocanterite. Con un trattamento adeguato, la maggior parte dei casi di trocanterite guarisce in breve tempo, consentendo al paziente di tornare alle sue normali attività quotidiane e sportive. L'obiettivo del trattamento è risolvere il dolore che limita l'attività fisica e prevenire eventuali recidive.

Si può prevenire la trocanterite? Un aspetto chiave della prevenzione della trocanterite è un adeguato riscaldamento prima dell'attività fisica (*senza includere lo stretching*), per preparare i muscoli dell'anca all'esercizio, sia che si tratti di corsa, trekking o nuoto.

È altrettanto importante **allenare i muscoli dell'anca e i glutei**, al fine di stabilizzare l'articolazione dell'anca e prevenire lesioni. Un altro fattore cruciale è imparare la tecnica corretta per eseguire correttamente i movimenti sportivi, evitando sovraccarichi articolari. Inoltre, è fondamentale scegliere scarpe appropriate in base alla tipologia di piede (ad es. *pronazione o supinazione*) e utilizzare solette correttive in caso di dismetrie degli arti inferiori, come la diversa lunghezza delle gambe. (*Salute, Humanitas*)

SCIENZA E SALUTE**"SMETTO DI FUMARE E CI RICADO". COME FARE?**

A volte uscire dalla dipendenza dalle sigarette sembra impossibile. I consigli di Elena Munarini ad una lettrice che vuole smettere di fumare

*Ho provato in tutti i modi a **smettere di fumare** ma ricado. Ho 45 anni, fumo tabacco, 10 sigarette al giorno. Ho già fatto anche un trattamento farmacologico grazie al quale ho quasi smesso per 3 mesi ma 1 al giorno non riesco a non fumarla. Mi viene un'ansia fortissima e corro a comprare di nuovo il tabacco, altrimenti ne chiedo agli altri. Ho deciso di smettere fra 11 giorni. Provo a diminuire ma niente da fare, è **davvero una droga**.*

Risponde **Elena Munarini**, psicologa e psicoterapeuta del Centro antifumo Fondazione IRCCS Istituto Nazionale dei Tumori di Milano, componente del Comitato scientifico per la lotta al fumo di Fondazione Veronesi.



Gentile lettrice,
comincio dalla fine del suo messaggio: **il tabacco è una droga**, sì, e come tale è difficile da lasciare in modo stabile.

L'Istituto superiore di Sanità (ISS) raccoglie molti dati sui fumatori e segnala che il 90% delle persone che smette di fumare lo fa da solo, ma dopo una media di 6 tentativi. Glielo dico perché **non si deve sentire strana o sbagliata** se ancora non c'è riuscita:

- quella di essere **difficile da abbandonare** è una caratteristica delle sigarette, non sua, come testimonia il gran numero di persone che si trova nella sua stessa situazione. Quindi prima regola, non scoraggiarsi.

Seconda regola: **imparare dai tentativi fatti**. Si osservi e provi a capire che cosa le impedisce di riuscire, che cosa, nel tentativo che ci ha raccontato, non le ha permesso di lasciare l'ultima sigaretta.

Se davvero era una sola, difficilmente si trattava di un'esigenza fisica, molto più probabilmente ha avuto paura di separarsi del tutto dall'illusorio effetto salvagente che la sigaretta offre sul piano psicologico.

Terza regola, **cerchi supporto**.

Sempre l'ISS ci fa sapere che se si riceve un aiuto professionale, che include sia la terapia farmacologica che il supporto psicologico, le probabilità di riuscire a smettere si alzano di molto.

Il suo messaggio parla di un senso di impotenza vissuto in solitudine, mentre molto spesso una guida sia sul corretto utilizzo dei farmaci, sia per prendere consapevolezza di alcune dinamiche psicologiche e modificarle, possono fare la differenza.

Qui sotto il link per la **ricerca dei centri antifumo approvati dall'ISS**, trovi quelli più vicini a casa sua, scelga quello che ha le caratteristiche per lei migliori e vi si rivolga con fiducia.

Se non si arrende di sicuro ce la farà!

<https://smettodifumare.iss.it/it/centri-antifumo/>.

(Salute, Fondazione Veronesi)

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 Centro	FT/PT	338 338 3224	28 Maggio
Napoli Centro	FT/PT	393 955 1096	28 Maggio
Napoli Barra	FT/PT	333 538 9212	12 Maggio
Portici	FT/PT	333 704 7022	12 Maggio
Afragola	FT/PT	cvfarmacisti@gmail.com	12 Maggio
Napoli Museo	FT/PT	347 455 3537	12 Maggio
Napoli Rione Alto	FT/PT	347 990 5838	12 Maggio
Napoli Colli Aminei	FT/PT	farmaciatguarino@gmail.com	12 Maggio
Torre Annunziata	FT/PT	farmaciabertamino@libero.it	06 Maggio
Napoli Chiaia	FT/PT	338 564 0742	06 Maggio
Vico Equense	FT/PT	329 785 9490	06 Maggio
Licola	FT/PT	giorgiacarrano@gmail.com	06 Maggio
Casalnuovo	FT/PT	349 634 4733	06 Maggio
Napoli	FT/PT	melaniatamborra@libero.it	06 Maggio
Sorrento parafarmacia	FT/PT	dott.fabriziadeangelis@gmail.com	29 Aprile
Varcaturò	FT/PT	340 077 4834	29 Aprile
Napoli Ponticelli	FT/PT	334 618 8048	29 Aprile
Napoli Pianura	FT/PT	333 547 2553	23 Aprile
Boscoreale	FT/PT	340 097 4892	23 Aprile
Napoli Loggetta	FT/PT	333 100 4446	11 Aprile
Pozzuoli	FT/PT	081 218 2443	11 Aprile

ORDINE: Calendario Corsi ECM Sessione PRIMAVERILE

Data	Argomento	Relatore	Crediti ECM
Mese di GIUGNO			
<i>Martedì</i> <i>3 Giugno</i> <i>h. 21.00</i>	Ispezioni in Farmacia ASL-NA-1	<i>S. Serao Creazzola</i> <i>E. Granata</i> <i>A. Venturelli</i>	3
<i>Mercoledì</i> <i>4 Giugno</i> <i>h21.00</i>	Ispezioni in Farmacia ASL-NA 2 Nord	<i>M. Fusco</i> <i>E. D'Ambrosio</i>	3
<i>Giovedì</i> <i>5 Giugno</i> <i>h. 21.00</i>	Ispezioni in Farmacia ASL-NA 3 Sud	<i>E. Nava</i> <i>C. Mancaniello</i> <i>R. Menna</i>	3
<i>Lunedì</i> <i>9 Giugno</i> <i>h. 21.00</i>	La gestione del primo soccorso in Farmacia	<i>F. Mosella</i>	-

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, DOMUSPETRI, MEDISOL

Di seguito il calendario

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