



AVVISO

Ordine

1. ORDINE: Progetto “Un Farmaco per tutti” “Una Visita per Tutti”
2. ORDINE: eventi Giugno

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. Anoressia, bulimia, disfagia e food avoidance: è allarme giovanissimi
4. Sapete riconoscere i piatti poco calorici? Attenti agli equivoci



Prevenzione e Salute

5. Troppo tè freddo? A rischio i reni
6. STRESS da SUPER LAVORO, fai attenzione a questi segnali



Meteo Napoli

Giovedì 28 Giugno

• Sereno

Minima: 17° C

Massima: 28° C

Umidità:

Mattina = 50%

Pomeriggio = 47%

Proverbio di oggi.....

Dicette 'o mièdico 'e Nola:

"Chest'è 'a ricetta e 'o Signore t'a manna bona!"

TROPPO TÈ FREDDO? A RISCHIO I RENI

Fresco, dissetante, un piacevole toccasana contro l'arsura estiva.

Eppure il tè freddo, bevanda regina dell'estate, consumato in quantità eccessiva potrebbe nascondere un'insidia per i reni:

❖ **un eccesso di ossalati, sostanze che si accumulano nei reni formando i temuti – e dolorosi – calcoli.**

L'avvertimento arriva dagli esperti del dipartimento di Urologia della Loyola University di Chicago (Usa) ed è diretto soprattutto alle persone con una maggiore propensione alla formazione di calcoli renali.

“L'estate è la stagione in cui si perdono più liquidi a causa della sudorazione – spiega John Miller, l'urologo che firma l'articolo – ed è forte la tentazione di rimpiazzarli bevendo grandi quantità di tè freddo che ha un sapore più gradevole dell'acqua”.

Anche il tè caldo contiene ossalati, ma difficilmente se ne bevono quantità abbondanti come accade con la sua versione gelata o raffreddata con il ghiaccio.

“Negli Usa l'85% del tè bevuto è freddo”, ricorda Milner a proposito dell'abitudine degli statunitensi di berlo anche come accompagnamento durante i pasti. Tuttavia, secondo il ricercatore, molti sottovalutano il rischio potenziale per i reni.

“Per questo, contro il pericolo di disidratazione estiva – aggiunge lo studioso – **l'acqua è sempre la scelta consigliata**”. *Scongiora l'accumulo di ossalati, favorisce l'idratazione e anche il lavoro di filtraggio a carico dei reni. Al più si può optare per una limonata rinfrescante:*

i citrati contenuti nel limone, infatti, svolgono un'azione di contrasto rispetto alla “sabbia” e agli altri corpuscoli che si accumulano nei reni, non permettendo che si aggregino dando vita ai calcoli. (*Salute, Sole 24 ore*)



PREVENZIONE E SALUTE**STRESS da SUPER LAVORO, fai attenzione a questi segnali**

*Nella nostra **società frenetica** e sempre di corsa. È facile pensare allo stress da super lavoro come a un'inevitabile condizione da cui non si può sfuggire.*

Una dose minima di stress può anche essere salutare e fornire il giusto carburante per renderci ancora più bravi capaci in quello che facciamo. Il cosiddetto “*burnout*”, un vero e proprio collasso emotivo ed energetico dovuto al troppo impegno lavorativo, uccide la motivazione al lavoro ed è pericoloso per la nostra salute. Ne parliamo con la psicoterapeuta di Humanitas Gavazzeni **Agnese Rossi**.

QUANDO LO STRESS È PROLUNGATO

Ci sono due forme di stress:

- la prima è l'**eustress**, che consiste in un'attivazione fisiologica e psichica che mettiamo in atto in situazioni di emergenza e che ci permette di dare il meglio di noi dal punto di vista della concentrazione, dell'attenzione e dell'investimento delle nostre risorse verso il raggiungimento di un obiettivo.
- La seconda è il **di-stress**, ossia uno stress prolungato, acuto e costante, che comporta una **sofferenza psico-fisica** la quale si manifesta con ansia, insicurezza, paure, timore di perdere il controllo di noi e di ciò che ci circonda e con sintomi somatici.



Può attivarsi quando viviamo eventi traumatici, per esempio quando ci viene comunicata la diagnosi di una malattia importante o un cambiamento radicale e spiacevole, come la perdita del lavoro o la fine di una relazione affettiva, un lutto, la malattia di un familiare.

A volte però, anche i cambiamenti che scegliamo consapevolmente, come la nascita di un figlio, un trasloco, un nuovo lavoro, hanno una potenziale influenza patogena: dipende dal significato che ognuno di noi dà a questi eventi e a quali modalità mettiamo in atto per affrontarli.

E IL BURN-OUT IN COSA CONSISTE?

La sindrome del burnout, che letteralmente significa “*bruciato, fuso, esaurito*”, da lavoro deriva da una risposta prolungata e intensa allo stress da lavoro nel momento in cui una persona viene prosciugata dal carico di obblighi e compiti da svolgere.

È un particolare tipo di stress che si presenta soprattutto in lavori che implicano un forte coinvolgimento emotivo (professioni sanitarie, lavori nel sociale...).

Questa condizione si manifesta con la **difficoltà di adattarsi ai cambiamenti** e di affrontare le conseguenze che l'evento stressante implica, con sensazioni di maggiore vulnerabilità e peggioramento della qualità della vita, anche dal punto di vista relazionale e sociale.

Ecco alcuni segnali da non sottovalutare se ci sentiamo a rischio

Il burn out si manifesta con **SINTOMI FISICI**:

- ❖ *stanchezza generalizzata; tensione muscolare; cefalea*
- ❖ *disturbi della pelle, intestinali, gastrici; inappetenza o alimentazione disordinata; insonnia*

E PSICHICI:

- ❖ *Declino delle prestazioni lavorative; Riduzione dell'efficienza del proprio lavoro*
- ❖ *Perdita di fiducia sugli obiettivi da raggiunge nelle proprie capacità*
- ❖ *La voglia di evitare attività lavorative Distacco, disinteresse e insoddisfazione*
- ❖ *Esaurimento; Senso di impotenza, di frustrazione, fallimento*
- ❖ *Perdita di interesse, isolamento, chiusura; Ansia, attacchi di panico, note depressive*

E' POSSIBILE PREVENIRE QUESTO DISTURBO?

Una modalità giusta di reagire può essere quella di cercare di **porre l'accento sulla soddisfazione** che si trae del proprio sforzo lavorativo e dei risultati positivi piuttosto che sugli aspetti stressanti, sugli ostacoli o sulle caratteristiche negative del lavoro. Chiediamoci poi se sentiamo che la **motivazione personale** è in calo o se sta diventando difficile risolvere i problemi, gestire le emozioni come la rabbia e l'agitazione e, non da ultimo, se le difficoltà interpersonali sul lavoro si riversano nella vita familiare.

Per prima cosa è importante essere consapevoli (a volte siamo sommersi e non ce ne rendiamo conto) che stiamo vivendo un momento della nostra vita che richiede particolare sforzi, soprattutto emotivi, e ascoltare come il nostro corpo reagisce a questa richiesta.

Ricordiamoci che il **corpo non mente**, quindi se percepiamo anche solo alcuni dei sintomi sopra elencati, fermiamoci e chiediamoci se stiamo investendo in modo creativo e costruttivo le nostre risorse e se riusciamo a dare senso a ciò che ci sta succedendo, integrandolo gradualmente nella nostra quotidianità. E' importante riconoscere le emozioni che ci ostacolano nelle relazioni o creano conflitti che accentuano lo stress (rabbia, rancore, apatia...) e comunicare e condividere questi vissuti emotivi con le persone che ci sanno ascoltare in profondità.

Se tutto questo diventa difficile da gestire, è importante richiedere un supporto psicologico, con l'obiettivo di rinforzare le nostre risorse adattive.

VIA LIBERA ALL'ALLENAMENTO

“Dobbiamo **allenarci** (ed educare i figli fin da piccoli a farlo) a rinforzare le nostre capacità creative nella gestione dei cambiamenti, a tollerare le frustrazioni, ad elaborare meccanismi di difesa costruttivi, ad integrare la vita emotiva con quella cognitiva (non solo razionalizzare) e trovare tra di loro un equilibrio, imparando ad ascoltare il nostro mondo interiore – ha detto Rossi -.

Se il lavoro invade con irruenza la nostra vita privata, è necessario tracciare una linea netta di confine e ridare spazio alle relazioni, a ciò che ci rilassa e ci soddisfa e scollegarci dai dispositivi elettronici che rischiano di tenerci ininterrottamente in contatto col lavoro, senza pause sane e ricaricanti”.

CAMBIARE LA PROSPETTIVA

Infine per prevenire e combattere il **burnout** è necessario prendersi cura di sé.

Mantenere sane abitudini come esercizio fisico, alimentazione corretta, connessioni **legami interpersonali gratificanti** e limitare l'uso di soluzioni “rapide” allo stress come l'alcol, la nicotina o l'uso di droghe o ogni forma di abuso, che rischia di diventare dipendenza.

Fondamentale poi è anche mantenere un ritmo salutare, sforzandosi di entrare nel flusso del lavoro concedendosi pause periodiche, soprattutto dai dispositivi elettronici.

Cercare la **connessione fra gli sforzi lavorativi** che facciamo e il risultato che viene promosso grazie a questi avrà certamente un impatto positivo sulla nostra giornata lavorativa: per esempio possiamo notare come il lavoro rende migliore qualcosa nel mondo, nella cultura o nelle vite degli altri.

TALVOLTA È NECESSARIO RIVEDERE IL NOSTRO MODO DI RAPPORTARCI AL LAVORO

Chiediamoci che cosa di esso ci soddisfa e ci gratifica, cosa ci motiva e ci arricchisce e cerchiamo di investire le nostre energie in questa direzione.

Infine rivediamo quante ore al giorno dedichiamo al lavoro, ricordandoci che a volte, anche se fuori dall'ufficio, la nostra mente può continuare a lavorare, a volte anche di notte, ostacolando un buon equilibrio tra qualità del sonno e della veglia.

ESSERE SE STESSI E FAR VALERE LE PROPRIE ESIGENZE

Sii te stesso. **Evita di dare un'immagine di te che non è autentica** solo per compiacere gli altri colleghi o un superiore. Se la mole di lavoro che affrontiamo quotidianamente ti è sfuggita di mano potrebbe essere il momento di prendere in considerazione un cambiamento positivo, un nuovo modo di collaborare con i colleghi o parlare con un superiore di carichi di lavoro, ruoli e mansioni.

(Salute, Humanitas)

PREVENZIONE E SALUTE

ANORESSIA, BULIMIA, DISFAGIA E FOOD AVOIDANCE: È ALLARME GIOVANISSIMI

Quando compaiono e come riconoscere i sintomi dei disturbi del comportamento alimentare che riguardano 2 milioni di ragazzi e possono colpire sin dagli 8 anni di età

Come se non bastassero **anoressia** e **bulimia** a spaventare adolescenti e genitori, sono arrivati nuovi **disturbi del comportamento alimentare**, dalla **disfagia** alla "**food avoidance**", che fanno sì che i primi problemi arrivino sempre prima, già a otto anni, e colpiscano sempre di più, con due milioni di adolescenti interessati.

L'allarme viene dal congresso della Società Italiana di Pediatria.

A rilevare l'esordio sempre più precoce è stata, insieme ad altri studi, anche una ricerca del ministero della Salute su 1.380 preadolescenti e adolescenti.

Già a 8 anni sono state trovate anoressia e bulimia, insieme a disordini alimentari più difficili da interpretare, come la disfagia, cioè la **difficoltà a deglutire** o l'alimentazione selettiva passando per il food avoidance emotional disorder (disturbo emotivo da **evitamento del cibo**).

Ma quali sono i sintomi e come riconoscerli?

"Tra gli 8 e i 10 anni si manifestano i primi segni del problema - spiega Giampaolo De Luca, Vicepresidente della Società Italiana di Medicina dell'Adolescenza -

Se si riesce a intercettarli subito i ragazzi recuperano. Questo è compito del pediatra, che con quattro semplici domande, ("ritieni che dovresti metterti a dieta?", "quante diete hai fatto nell'ultimo anno?", "ti senti insoddisfatto del peso del tuo corpo?", "Il peso influenza l'idea che hai di te stesso?"), potrebbe individuare i casi sospetti e monitorarli nel tempo".

Nel complesso in Italia sono **due milioni i giovani interessati da questi disturbi**, in metà dei casi classificati come parziali, che nel 40% dei casi si presentano tra i 15 e i 19 anni.

Anche per i genitori ci sono dei campanelli d'allarme.

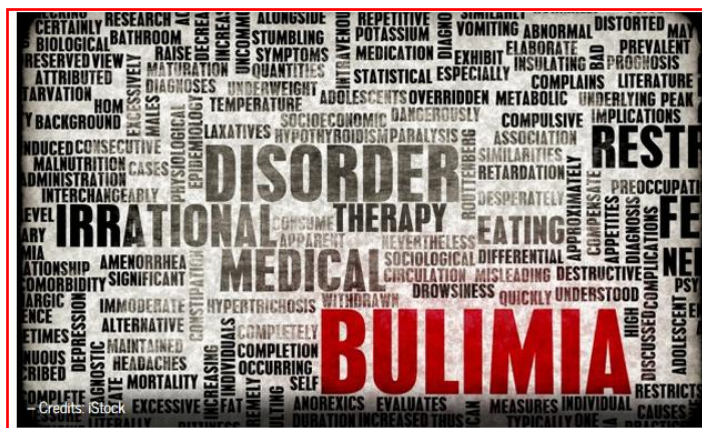
"Il genitore deve preoccuparsi - spiega - se nota ansia, oppure la tendenza a chiudersi in se stessi, se nascondono le cose che fanno. L'isolamento è un indizio, mentre un'altra evidenza sono gli episodi di autolesionismo. Alcuni segnali vengono dal modo in cui si mangia, ad esempio lo sminuzzare il cibo, la lentezza del pasto, l'esclusione di alcuni alimenti".

Una volta individuato il problema la guarigione, dicono le statistiche, è possibile: allo stato attuale la remissione a 5 anni dell'anoressia è del 66,8% contro il 45% della bulimia.

"Il **pediatra ha il compito fondamentale di fare da sentinella** - spiega il presidente Sip Giovanni Corsello.

Una volta individuato il problema serve però una gestione multidisciplinare, dal neuropsichiatra al nutrizionista. Il disturbo alimentare infatti è solo la manifestazione di un problema più profondo".

(Salute, Panorama)



SCIENZA E SALUTE**SAPETE RICONOSCERE I PIATTI POCO CALORICI?
ATTENTI AGLI EQUIVOCI**

Spesso sostituire un ingrediente con un altro non basta: conta il valore energetico complessivo

La caprese piace alle donne, un bell'hamburger agli uomini.

Le porzioni piccole e ben presentate sono "femminili", quelle grandi "maschili".

Anche i cibi, insomma, sono ancorati a stereotipi di genere che influenzano le nostre scelte.

Questa "fotografia" dei nostri gusti emerge da una recente ricerca condotta dalle università di Modena-Reggio Emilia e di Losanna, pubblicata su *Appetite*.

Dallo studio è anche emerso che di fronte a due piatti diversi per tipologia, ma con pari apporto calorico, quello considerato più "femminile" viene ritenuto tanto da donne quanto da uomini più leggero.

E tra i piatti da "signore" ci sono *verdura, formaggi freschi, pesce, frutta, dolci*.

La **carne rossa** invece viene ritenuta "virile" probabilmente perché riporta alla mente la figura del "maschio cacciatore".

CIBI LEGGERI (ma non sempre)

Spiega Nicoletta Cavazza, docente di Psicologia sociale e primo autore dello studio:

«Le donne di solito preferiscono mangiare cibi che ritengono leggeri anche per esprimere la propria femminilità e dare una buona immagine di sé, ma la

percezione di leggerezza non sempre rispecchia le caratteristiche nutrizionali oggettive del piatto».

Insomma, non sempre ciò che appare leggero lo è davvero.

E quindi, se siamo alla ricerca di piatti moderati sotto il profilo calorico, è bene fare attenzione anche quando ci si ispira alle sempre più numerose ricette "light" in rete.

Può capitare, infatti, di trovare proposte presentate come leggere perché il burro è stato sostituito con l'**olio** (da preferire per la sua composizione ma, a parità di peso, più calorico del burro) e lo **zucchero bianco** è stato sostituito con quello grezzo (simile apporto calorico), oppure semplicemente perché si è fatto qualche errore nel calcolo delle calorie.

Come nel caso di una ricetta che prevede, fra i vari ingredienti, per 4 persone un etto d'olio - pari a 900 kcal - e poi indica meno di 200 chilocalorie per porzione.

CHE FARE, DUNQUE?

Cercare di conoscere meglio gli alimenti e non solo sotto il profilo calorico, ma anche per le caratteristiche nutrizionali. A questo scopo si può utilizzare il sito del Centro di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione CRA-NUT. (*Salute, Corriere*)



"Leggeri" in apparenza	Grassi (g)	kcal	"Leggeri" davvero	Grassi (g)	kcal
Mozzarella (g 100) con pomodoro (g 150), olio (g 10)	30	368	Prosciutto crudo (g 50) con melone (g 120)	10	187
Insalata (g 200) con tonno sott'olio (g 50), mozzarella (g 50), olive (g 20), olio (g 20)	40	490	Spiedini di pollo (g 100) con verdure (g 150), olio (g 10)	13	230
Frullato di frutta (g 300) con latte (g 50), un cucchiaino di zucchero	2	197	Frutti di bosco (g 100) con gelato di frutta (g 50)	0	95

Corriere della Sera

Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

LA BACHECA



ORDINE: GLI EVENTI DEL MESE DI GIUGNO

Progetto “Una Visita per Tutti”

Mese di Giugno
dedicato
alla prevenzione
dell'Insufficienza
Venosa



Mercoledì 13 Giugno (dalle 10.00 alle 18.00)	S. ANTONIO ABATE (NA); Piazza Vittorio Emanuele II, civico n. 27
Venerdì 15 Giugno (dalle 10.00 alle 18.00)	TORRE del GRECO (NA); Via Cesare Battista, altezza civico n. 105
Venerdì 22 Giugno (dalle 10.00 alle 13.30)	VILLARICCA (NA): Villa Comunale
Martedì 26 Giugno	FRATTAMINORE (NA); Mattina : Piazza Atella; (10.00 - 13.30) Pomeriggio : Piazza S. Maurizio, (15.30- 18.00)
Mercoledì 27 Giugno (dalle 10.00 alle 18.30)	NAPOLI – Fuorigrotta ; Via Giacomo Leopardi, altezza civico n. 60
Venerdì 29 Giugno (dalle 10.00 alle 18.30)	BACOLI (NA); Villa Vanvitelliana

Progetto “Una Visita per Tutti” : all’insegna della Prevenzione

Di seguito alcune immagini relative agli eventi di **S. Antonio Abate e Torre del Greco.**



ORDINE: Progetto “Un FARMACO per TUTTI”: FARMACI DONATI ARRIVATI IN BURKINA FASO

I farmaci donati alle Suore Vittime Espiatrici di Gesù Sacramento di Mugnano sono stati spediti in una Missione in Burkina Faso.

i farmaci raccolti attraverso il progetto e consegnati alla Congregazione delle Suore “Vittime Espiatrici di Gesù Sacramento” sono arrivati, mediante un container, a destinazione nella **diocesi di Tenkodogo**.

Le suore operano in questa missione fornendo aiuto alla popolazione distribuendo farmaci e dispositivi medici alle scuole, ai villaggi e all’*Ospedale di Tenkodogo*.



Di seguito alcune foto ne documentano l’arrivo.

