



AVVISO

Ordine

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

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. Ora ci sono occhiali per i dalttonici
4. I livelli di Testosterone sono legati all'ambiente in cui si cresce



Prevenzione e Salute

5. Mangiare lentamente aiuta a perdere peso
6. Torcicollo: colpa dell'aria condizionata o del cuscino? come intervenire



Meteo Napoli

Venerdì 06 Luglio

• Sereno

Minima: 21° C

Massima: 29° C

Umidità:

Mattina = 55%

Pomeriggio = 49%

Proverbio di oggi.....

'A Pulecenella o verono sulo quanno va in carrozza

Mangiare lentamente aiuta a perdere peso

Mangiare più lentamente potrebbe essere collegato ad un minor rischio di obesità.

Una ricerca giapponese pubblicata sul *British Medical Journal* ha messo in relazione l'abitudine a masticare lentamente il cibo che introduciamo con una maggior probabilità di perdere peso. Consumare i propri pasti con calma permette di percepire maggiormente il senso di sazietà, e di sentirsi meno gonfi dopo aver mangiato. Ne parliamo con **E. Macorsini**.



Venti minuti: è il tempo che serve al cervello per ricevere i messaggi dello stomaco

I ricercatori giapponesi hanno esaminato i dati di 59.717 persone con diabete di tipo 2, chiedendo ai **tester** di dare un voto al ritmo tenuto a tavola. Le persone intervistate potevano definirsi veloci, nella media o lenti. Ciò ha permesso di notare che le persone che mangiavano più lentamente avevano anche il più basso rischio di obesità. Chi sosteneva di avere un ritmo nella media aveva un rischio un po' più alto, ma il rischio maggiore lo correva chi aveva dichiarato di mangiare velocemente. Quando mangiamo, i **segnali della fame** devono passare dallo stomaco e dall'intestino al nostro cervello: *per spegnere l'impulso della fame ci vogliono circa 20 min.*

Per dimagrire è bene allungare i pasti: ecco tutti i trucchi

Mangiare a un ritmo più lento permette di sentirsi soddisfatti prima di prendere la decisione di mangiare troppo.

Qualsiasi **pasto della giornata** non dovrebbe mai essere più breve di 30 minuti. Se l'obiettivo che abbiamo è perdere peso ecco alcune strategie che possono aiutare ad allungare il tempo che si passa a tavola:

- ❖ Utilizzare un timer o guardare l'orologio per allungare il pasto fino a 30 minuti
- ❖ Provare a masticare ogni boccone da 15 a 30 volte, a seconda del cibo.
- ❖ Alternare ogni boccone con alcuni sorsi d'acqua: aiuta a sentirsi più pieni.
- ❖ Appoggiare le posate sul tavolo ogni boccone.

(Salute, Humanitas)

SITO WEB ISTITUZIONALE:

www.ordinefarmacistinapoli.it

iBook Farmaday

E-MAIL:



ordinefa@tin.it;

info@ordinefarmacistinapoli.it

SOCIAL

– Segui su Facebook

– Diventa Fan della nostra pagina

www.facebook.com/ordinefarmacistinapoli



PREVENZIONE E SALUTE**TORCICOLLO: Colpa dell'ARIA CONDIZIONATA o del CUSCINO? Come intervenire**

L'arrivo del caldo torrido è accompagnato da un frequente effetto collaterale: il torcicollo. Passare dalla calura esterna all'aria condizionata di uffici e supermercati, è uno dei fattori scatenanti più tipici.

Ce ne parla Lara Castagnetti, specialista in Medicina fisica e riabilitativa e osteopata presso l'Istituto clinico Humanitas di Milano

CHE COS'È

Il torcicollo è un dolore cervicale acuto e intenso che non permette di muovere il collo. In genere si risolve nell'arco di pochi giorni ma, se dura più a lungo e sono frequenti le ricadute, è bene non sottovalutarlo.

**I sintomi**

Dolore al collo che insorge all'improvviso, dolore che aumenta quando si cerca di ruotare o inclinare la testa, difficoltà a muovere il collo:

- ✓ *per girarsi bisogna muovere tutto il busto.*

**Le CAUSE**

Le cause possono essere:

- ✓ **Contratture Muscolari** favorite da posture scorrette mantenute a lungo (per esempio durante il sonno, alla scrivania, in coda in autostrada) oppure sbalzi di temperatura (come quando si passa da un ambiente molto caldo a uno con l'aria condizionata) o da movimenti bruschi e improvvisi del collo (dal colpo di frusta, a un banale starnuto forte).

In questi casi, il dolore dura solo qualche giorno e tende a risolversi da solo.

- ✓ **Discopatie.** La sofferenza dei dischi intervertebrali potrebbe essere dovuta all'artrosi cervicale, responsabile di un logoramento della cartilagine delle articolazioni e dei dischi intervertebrali, a un'ernia del disco cervicale oppure ad altre patologie dei dischi.

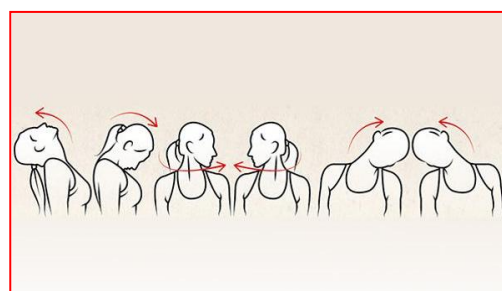
Il dolore dura più a lungo (settimane) e si può irradiare alle braccia.

- ✓ **Spondiliti** (raramente). Queste malattie reumatiche causano un dolore di tipo infiammatorio che dura mesi.

Il dolore e la rigidità che ne consegue si manifestano soprattutto durante il riposo notturno, sono più intensi al mattino e si accentuano con l'inattività. Le spondiliti sono più frequenti nei maschi.

L'allungamento

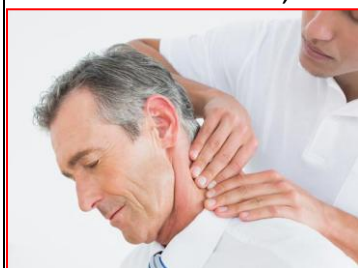
Nella fase acuta possono essere utili anche esercizi di allungamento dell'area cervicale, però senza forzare.



Le cure: anche una doccia aiuta

Se il dolore è molto fastidioso si possono assumere farmaci antinfiammatori, seguendo le indicazioni del medico. Può essere utile fare una doccia: l'acqua, meglio se tiepida, esercita sulla muscolatura del collo una sorta di massaggio molto delicato. I massaggi veri e propri, come anche eventuali manovre osteopatiche o chiropratiche, vanno evitati in fase acuta. In presenza di contratture, può essere utile il ricorso ai **kinesio tape**: questi cerotti colorati e non medicati vengono applicati seguendo la lunghezza del muscolo. Tramite l'azione compressiva, esercitano un effetto antinfiammatorio e antidolorifico.

Evitare l'immobilità, mantenendo il più possibile il rispetto delle attività abituali.



Dopo la fase acuta

Se il torcicollo non passa nell'arco di 4 o 5 giorni e si hanno frequenti ricadute, conviene fare qualche approfondimento per valutare la colonna cervicale (per es. una radiografia).

Se sono presenti discopatie, occorre intraprendere un percorso riabilitativo mirato per migliorare la funzionalità della zona cervicale attraverso esercizi specifici per il collo, interventi sulla postura e norme educative e comportamentali per affrontare la paura del movimento associata al dolore che spesso implica forti condizionamenti nella quotidianità.

Possono essere d'aiuto anche i massaggi, le manipolazioni in mani esperte e alcune terapie fisiche (per es. Tens, ultrasuoni, laserterapia, ecc.). (Salute, Corriere)

SCIENZA E SALUTE

ORA CI SONO OCCHIALI PER I DALTONICI

Non curano il difetto visivo e non funzionano in tutti i casi, ma aumentano la sensibilità al colore perché riducono la confusione fra le tinte

C'è chi vede il mondo, letteralmente, in un altro modo:
per qualcuno

- ❖ una **rosa rossa** è un **fiore marroncino**,
- ❖ una **zucchina** è una strana **verdura grigiastra**.

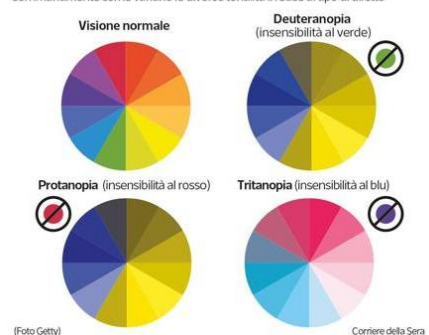
Colpa della *discromatopsia*, ovvero l'incapacità di percepire tutte le sfumature dei colori, chiamata comunemente (con un po' di imprecisione) daltonismo.

Gli occhiali

Daltonici poi si può diventare se si sviluppano lesioni al nervo ottico per un trauma, per l'*otticopatia alcolico-tabagica* di chi fa uso smodato di alcol e sigarette o anche per colpa della cataratta, che riduce la capacità di distinguere il blu. Tuttavia la maggioranza non vede bene i colori dalla nascita: ecco perché inforcare gli occhiali per daltonici lascia tutti esterrefatti. «Le lenti filtrano alcune lunghezze d'onda della luce: è come se spegnessimo alcuni coni, riuscendo così ad aumentare la sensibilità al colore perché si riduce la confusione fra tinte che rende difficile discriminarle. **Si trovano da tempo anche in Italia** e non serve la prescrizione medica, ma non è detto che siano risolutivi: *i colori si vedono meglio, ma per capire quanto possano essere d'aiuto nella propria situazione occorre provarli*. Chi non ha mai visto il rosso forse continuerà a non vederlo perfettamente, ma apprezzerà meglio il colore». (Salute, Corriere)

Le differenze

I daltonici vedono i colori in modi diversi a seconda dei recettori (coni) che non funzionano a dovere sulla loro retina. I coni compromessi possono essere quelli sensibili al verde, al rosso o al blu. I quattro cerchi qui sotto mostrano sommariamente come variano le diverse tonalità in base al tipo di difetto



PREVENZIONE E SALUTE

I livelli di TESTOSTERONE sono legati all'ambiente in cui si cresce

Negli uomini la quantità di testosterone dipende largamente dal contesto in cui avviene lo sviluppo, e meno dalla genetica o dall'etnia di origine. Chi è stato bambino in condizioni difficili presenta livelli più bassi di questo ormone importante per la salute.

I livelli di **testosterone** maschili sono determinati in gran parte dall'ambiente in cui si cresce:

- ❖ *non dalla genetica, né dall'etnia di provenienza o dal contesto in cui si vive da adulti.*

Gli uomini che crescono in condizioni difficili, caratterizzate da malnutrizione o alta prevalenza di infezioni, presentano livelli inferiori di questo ormone maschile in età adulta,

rispetto ai coetanei cresciuti in un ambiente più sano. Lo sostiene uno studio pubblicato su [Nature Ecology and Evolution](#).

IL TEST. I ricercatori hanno raccolto dati relativi ad altezza, peso, età della pubertà e altre informazioni relative alla residenza nel Bangladesh; uomini del Bangladesh emigrati nel Regno Unito da bambini o - in altri casi - da adulti; uomini nati nel Regno Unito da genitori emigrati dal Bangladesh; europei nati nel Regno Unito.

QUESTIONE DI RISORSE. I maschi originari del Bangladesh ma cresciuti nel Regno Unito presentavano livelli di testosterone significativamente più alti di quelli che avevano trascorso l'infanzia nel Bangladesh. Non solo: a parità di condizioni economiche, i soggetti del primo gruppo erano anche più alti e avevano raggiunto la pubertà prima di quelli del secondo gruppo.

L'ipotesi è che il maggiore **investimento energetico** richiesto a un fisico che, per es., deve combattere infezioni, vada a scapito della quantità di testosterone nell'organismo.

SALUTE, NON VIRILITÀ. La scoperta potrebbe servire a comporre un quadro di informazioni più precise sulla salute dei pazienti.

- ❖ **Livelli di testosterone troppo elevati** sono legati a un rischio più alto di malattie della prostata, e comportamenti più aggressivi.
- ❖ Mentre quantità troppo basse di questo ormone possono comportare **mancanza di energia, perdita del desiderio sessuale e disfunzione erettile.**

Su questo aspetto della salute riproduttiva maschile si può intervenire fino ai 19 anni circa; dopodiché, affermano i ricercatori, l'ambiente esterno ha un'influenza minima sugli equilibri ormonali.

In passato lo stesso gruppo di ricerca aveva trovato che l'ambiente in cui crescono le ragazze ha un ruolo nel determinare i *livelli ormonali, la fertilità e la predisposizione ad alcuni tipi di tumori.*

(Salute, Focus)



PREVENZIONE E SALUTE**CISTI ALLA MANO: OPERARSI NON SERVE A NULLA?**

Non è affatto raro che una cisti tendinea asportata ricompaia con una recidiva.

Le terapie per trattare il problema

Ho una cisti al polso della sinistra che mi tormenta da un anno:

è all'interno, sembra poggiare sui tendini. A qualche mese dalla comparsa, la cisti si era quasi riassorbita e non me ne sono curato più di tanto. Ora però è riapparsa (a giugno) e mi fa male, soprattutto di notte. Mi è sempre più difficile tenere l'orologio sul polso. Un amico medico, ora in pensione, mi ha detto che queste cisti ai tendini della mano sono note come «tomba della chirurgia», perché l'intervento spesso è inutile: la cisti si ripresenta a distanza di mesi o anni.

**COME SI CURA, ALLORA? E A QUALE SPECIALISTA BISOGNA RIVOLGERSI?**

Risponde D. Smarrelli, dir. Unità Chir. della mano, Osp. Humanitas Gavazzeni, BG

Purtroppo è vero: *non è affatto raro che una cisti tendinea asportata ricompaia poi con una recidiva.* Ma ci sono diverse altre soluzioni prima di un intervento, che comunque va eseguito da un chirurgo esperto perché l'asportazione deve essere accurata e il più radicale possibile, ma allo stesso tempo non deve lesionare le delicate strutture anatomiche vicine alla cisti (arterie, tendini, strutture vascolari e nervose). Procediamo con ordine.

Innanzitutto, **per avere una diagnosi certa** (e appurare che si tratti di una cisti) **deve fare un'ecografia**, esame di solito sufficiente a fugare ogni dubbio, per poi rivolgersi preferibilmente a un chirurgo della mano, che durante la visita saprà valutare la sua situazione e proporle la terapia più indicata nel suo caso.

È piuttosto normale quello che le è capitato: le cisti non di rado "vanno e vengono", sul polso o in altre sedi del corpo, talvolta cambiando dimensioni e sintomi (a volte non creano disturbo).

VENIAMO ORA ALLE POSSIBILI CURE

disagio estetico.

A seconda della sintomatologia, ovvero valutando il dolore (che può essere presente anche a riposo, o soprattutto quando si muove il polso e le dita, e può dare anche una sensazione di fastidio al polso e alle dita che limita la completa funzionalità del polso e della mano) e il deficit funzionale o estetico che causano, **le cisti possono essere soltanto monitorate**, associando eventuali trattamenti palliativi come l'uso di un tutore a scopo antalgico.

Oppure possono venire trattate in modo conservativo (*ovvero con un tentativo di aspirazione e infiltrazione, che purtroppo di solito dà scarsi risultati*);

o ancora possono essere asportate chirurgicamente.

Spesso le cisti con un decorso altalenante e scarsi disturbi possono essere monitorate, per poi prendere decisioni di cura se aumentano di dimensioni, fanno male e limitano la funzionalità.

In genere, come primo passo terapeutico si prova ad

❖ **aspirare la cisti e nel contempo iniettare del cortisone:**

una procedura veloce, poco dolorosa, eseguibile in ambulatorio, ma che ha un limite perché non garantisce la soluzione.

❖ Infine c'è **l'asportazione chirurgica**, che va preferibilmente eseguita in *day hospital* e sotto anestesia (locoregionale se le cisti sono al polso, locale o tronculare se alle dita). (*Salute, Corriere*)

Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli
LA BACHECA



ORDINE: GLI EVENTI DEL MESE DI LUGLIO

Progetto “Una Visita per Tutti”

**Mese di Luglio
 dedicato
 alla prevenzione
 dell’Insufficienza
 Venosa**



Mercoledì 04 Luglio <i>(dalle 10.00 alle 18.00)</i>	PORTICI (NA); <i>Via Libertà , n. 244</i>
Martedì 10 Luglio <i>(dalle 15.30 alle 18.30)</i>	FRATTAMINORE (NA); <i>Piazza Crispo</i>
Giovedì 12 Luglio <i>(dalle 10.00 alle 18.30)</i>	PALMA CAMPANIA (NA); <i>Piazza A. De Martino</i>
da definire	LACCO AMENO ISCHIA (NA) da definire
Da definire	FORIO ISCHIA (NA); <i>Via Francesco Regine, 61</i>
da definire	PROCIDA (NA) da definire



Progetto "Una Visita per Tutti" : all'insegna della Prevenzione

Di seguito alcune immagini relative a g|li ultimi eventi.





Progetto “Un Farmaco per Tutti” :

Di seguito l'articolo pubblicato sul Corriere del Mezzogiorno, 2 Luglio 2018

Il successo di «Un farmaco per tutti» Un aiuto per chi non riesce più a curarsi

Donate fino ad oggi 100mila confezioni di medicine e presidi per un valore di 1,5 milioni



Vincenzo Santagada
Presidente dell'Ordine dei farmacisti della provincia di Napoli e ordinario di Chimica farmaceutica alla Federico II

di Raffaele Nespoli

Un antidoto concreto alla povertà sanitaria che solo nel 2015 ha riguardato oltre 13 milioni di italiani, un milione in più rispetto al 2014, che hanno limitato il numero di visite mediche o gli esami di accertamento per ragioni economiche. Sono in questa condizione 20 famiglie a rischio e 42 povere su 100. Tra gli indigenti aumentano gli stranieri (+6,3 %) e, purtroppo, in queste condizioni ci sono sempre più minori (+3,2 per cento).

Proprio per far fronte a questa emergenza è nato «Un farmaco per tutti», progetto che ha raggiunto numeri da record. Basti pensare che sono state donate sino ad oggi 100mila confezioni di farmaci e presidi, per un valore economico di circa 1 milione e 500mila euro. Questi farmaci e presidi sono andati a chi non può permettersi cure. Con questo progetto solidale l'Ordine dei farmacisti della provincia di Napoli, assieme al cardinale Crescenzio Sepe, è in campo ormai da due anni, un sostegno concreto ai cittadini in difficoltà. Non a caso, Vincenzo Santagada, leader dei farmacisti napoletani, sottolinea come la categoria «si occupi quotidianamente del bene primario delle persone, quello alla salute. Sguardo e braccia operative a sostegno



delle fasce sociali deboli - dice - che in questo momento soffrono e subiscono la cosiddetta povertà sanitaria, sono il primo passo per ridare linfa materiale e spirituale alla società. Napoli ormai rappresenta un modello di raccolta e distribuzione farmaceutica su base volontaristica replicabile in tutta Italia».

L'iniziativa, a carattere permanente (è possibile donare e raccogliere farmaci ogni giorno) e volontario, distribuisce farmaci e dispositivi medico-chirurgici facendo risparmiare oltre un milione di euro al Servizio sanitario nazionale. Le confezioni sono già state donate a Emergency, Croce

Gratis
Con il
Camper
della
salute
garantiti
i controlli

Rossa, Unitalis, Elemosiniere del Santo Padre, La Tenda, le Suore della Carità di Maria Teresa di Calcutta, La Casa di Tomia. E anche oltre i confini, nel Burkina Faso e in Benin.

Con il progetto «Un farmaco per tutti» l'Ordine dei farmacisti della provincia di Napoli continua, dunque, a tracciare traguardi solidali. Nelle scorse settimane sono stati consegnati medicinali e presidi per un valore di 140mila euro in Burkina Faso. Una risorsa sostanziale per la sopravvivenza della popolazione, che non ha a disposizione neppure medicinali per le prime cure, facilmente reperibili altrove. Si tratta di farmaci

non ancora scaduti, provenienti dalla donazione spontanea da parte di cittadini, aziende e privati che non hanno più bisogno del prodotto anche a seguito del cambio o della fine di una terapia o del decesso di un parente. I medicinali raccolti all'interno delle farmacie sono smistati ai vari enti assistenziali che hanno aderito all'iniziativa.

«In Italia è in crescita la povertà sanitaria. Nel 2015 la richiesta di medicinali da parte degli enti caritativi è risultata in aumento del 6,4% rispetto allo scorso anno. Più di 400 mila le persone che non possono più permettersi i farmaci di cui hanno bisogno; gli

italiani in difficoltà oggi sono oltre 80mila» spiega ancora il presidente Santagada.

Accanto a questo progetto l'Ordine dei farmacisti opera anche con «Una visita per tutti» dedicando ogni mese alla prevenzione di una malattia: giugno è incentrato sull'insufficienza venosa.

Con il «Camper della salute» vengono garantiti screening gratuiti a tutti. Un progetto itinerante che ha già fatto tappa il 13 giugno in piazza Vittorio Emanuele a Sant'Antonio Abate, il 15 giugno in via Cesare Battista a Torre del Greco, venerdì 22 giugno nella villa comunale di Villaricca; martedì 26 giugno a Frattaminore (in piazza Atella e in piazza San Maurizio); a Napoli mercoledì 27 giugno in via Leopardi a Fuorigrotta e infine a Bacoli, nella Villa vanvitelliana, venerdì 29 giugno.

«Ogni giorno di povertà è una sconfitta per una società opulenta come quella attuale - conclude Santagada - per questo l'Ordine non ha alcuna voglia di restare a guardare né di fornire assistenza solo a chi può permettersi trattamenti medici».

E grazie ad iniziative come queste che moltissime persone in stato di indigenza riescono comunque a veder garantito il proprio diritto alla cura e alla salute. Un diritto, certo, costituzionalmente garantito, ma non per questo sempre accessibile a tutti.

di R. NESPOLI

