



AVVISO

Ordine

1. Corso Vaccinazione anti Covid
2. Fondazione dell'Ordine dei Farmacisti di Napoli

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. Gonfiore Addominale: le Cause della Pancia Gonfia
4. Caduta dei CAPELLI in Autunno: come rimediare?



Prevenzione e Salute

5. Massoterapia: in quali casi è indicata?
6. Le vene varicose "scorrono" in famiglia?

GUACCI.

LA DISTRIBUZIONE FARMACEUTICA
AL SERVIZIO DELLE
FARMACIE INDIPENDENTI.



www.guacci.it

Proverbio di oggi.....

Femmena curtulella, diavulo, pigliatèlla

NAPOLI, ecco la nuova Giunta

Il Sindaco di Napoli Gaetano Manfredi ha definito la composizione della giunta comunale.

Di seguito i nomi degli assessori con relative deleghe:

Vice sindaco con delega all'Istruzione e alla famiglia: Mia Filippone

Bilancio: Pier Paolo Baretta

Infrastrutture e Mobilità: Edoardo Cosenza

Urbanistica: Laura Lieto

Ambiente e Mare: Paolo Mancuso

Politiche Sociali: Luca Trapanese

Polizia Municipale e Legalità: Antonio De Iesu

Turismo e Attività produttive: Teresa Armato

Politiche Giovanili e del Lavoro: Chiara Marciari

Salute e Verde: Vincenzo Santagada

Sport e Pari Opportunità: Emanuela Ferrante



Sono stato scelto dal Sindaco della città di Napoli, Prof. **Gaetano Manfredi**, che conosco da anni, essendo stato *Rettore della Federico II*, Università nella quale insegno, per entrare in Giunta in considerazione del mio profilo scientifico (*Foto, Caduceo d'Oro 2019, Teatro di San Carlo*). Ho deciso di accettare raccogliendo una sfida ardua ma al tempo stesso esaltante:

➤ *porre al servizio della mia Città le mie competenze, energie e capacità.*

Con spirito di umiltà e con convinta determinazione assicurerò, in questo nuovo ruolo, tutto il mio impegno, la mia dedizione e le mie energie per contribuire al rilancio di Napoli, Città nella quale mi sono formato professionalmente, dove vivo con la mia famiglia e che amo profondamente. Nel ringraziare il Sindaco ribadisco idealmente a tutti i Napoletani l'entusiasmo e l'impegno con i quali svolgerò il mio mandato.

Un ringraziamento particolare va alla **Categoria dei Farmacisti** per l'opportunità che mi ha dato nell'affidarmi la guida di una professione riconosciuta tra le arti sanitarie più benemerite. *Enzo Santagada*

PREVENZIONE E SALUTE**MASSOTERAPIA: IN QUALI CASI È INDICATA?**

*Pare che il massaggio terapeutico dei muscoli fosse pratica conosciuta già nell'antica Grecia e che Ippocrate lo praticasse per **alleviare i dolori che si accompagnavano all'avanzare dell'età**.*

Arrivata fino a noi, quella che oggi chiamiamo massoterapia è una pratica volta a eliminare le contratture e a ripristinare il normale tono muscolare svolgendo un'azione lenitiva nei confronti del dolore.

Per conoscerla nei suoi particolari ne abbiamo parlato con il dottor **Matteo Martignoni**, fisiatra in Humanitas Medical Care Arese e Lainate.

Trattamento mirato

«La massoterapia è una tecnica fisioterapica riabilitativa che consiste nel trattamento di un segmento corporeo finalizzato a ridurre la contrattura muscolare e recuperare il normale tono della muscolatura a questo livello –spiega Martignoni. Nel trattamento si applicano tecniche di terapia manuale basate sul massaggio. È importante precisare che **non esistono limiti di età** per i pazienti. Il trattamento massoterapico è indicato per la cura delle patologie muscolari legate a un aspetto prevalentemente tensivo, contrattuale oppure posturale». Chi si occupa di massoterapia effettua una serie di manipolazioni al fine di decontrarre la muscolatura, migliorare ossigenazione e drenaggio, tonificare e agire sulle articolazioni infiammate.

I benefici della massoterapia

Come spesso accade, i benefici di una buona condizione fisica hanno ripercussioni sul benessere generale della persona e la massoterapia non sfugge a questa regola. «La massoterapia consente il recupero del tono muscolare che il paziente aveva, la normale mobilità del segmento in sofferenza e, quindi, la riduzione del dolore -continua Martignoni.

Attenuando i dolori e allentando la **tensione muscolare**, questa pratica determina un effetto generale di rilassamento anche a livello psichico.

Da notare che questi benefici presentano il pregio di essere cumulativi; questo significa che, nell'arco del percorso riabilitativo, si ha una progressiva riduzione dello stato di tensione e del dolore e, nel lungo termine, un recupero della normale funzione e la risoluzione del dolore.

Naturalmente ogni persona rappresenta un caso diverso, quindi la posologia varia in base al quadro clinico del paziente e si calibra nel corso del trattamento stesso».

Una terapia non esclusiva

Alla massoterapia si possono associare diverse terapie per il recupero della motilità articolare e del tono muscolare, che possono essere trattamenti di tipo prevalentemente manuale, quindi fisioterapia e manipolazioni, oppure terapie iniettive-infiltrative, come la mesoterapia dove si utilizza un farmaco per ridurre lo stato muscolo-tensivo e il dolore, o ancora terapie fisiche, come la tecarterapia, basata sul trasferimento del calore e che può coadiuvare efficacemente.

Generalmente priva di controindicazioni, la massoterapia è sconsigliabile unicamente in presenza di fratture. Nessuna paura neanche se, dopo la prima seduta, il dolore persiste:

«Il fatto che al primo massaggio si possa stare peggio è soggettivo –conclude Martignoni.

Questo dipende dalla sensibilità del paziente e del fisioterapista: se il trattamento è troppo invasivo, può **provocare una riacutizzazione del dolore**, ma questo fatto non rappresenta, in ogni caso, una controindicazione». (*Salute, Humanitas*)



SCIENZA E SALUTE

Gonfiore Addominale: le Cause della Pancia Gonfia

Sudare freddo è una reazione fisiologica in risposta ad una emozione stressogena, cioè che provoca stress.

A molte persone sarà capitato di soffrire di gonfiore addominale, disturbo molto comune nelle donne. Oltre a essere antiestetico e fastidioso, può indicare una serie di altri disturbi.

A cosa è dovuto, quindi, questo tipo di gonfiore?

Ce ne parla il dottor [Benedetto Mangiavillano](#), gastroenterologo presso il centro [Humanitas Medical Care di Arese](#).



Che cos'è il gonfiore addominale e quali sono le sue cause?

Il gonfiore addominale è un disturbo causato da un accumulo di gas a livello dello stomaco e dell'intestino e può dipendere da molti fattori.

Negli **uomini** è dovuto principalmente a un'**alimentazione non corretta, fattori di stress, disbiosi, fumo e un consumo eccessivo di alcolici**.

Nelle **donne** può dipendere da diverse cause, tra le quali:

- ❖ Una **scorretta masticazione**, comune in coloro che mangiano troppo velocemente.
- ❖ **Cattiva alimentazione** (chi soffre di questo disturbo dovrebbe consumare piatti semplici e poco conditi).
- ❖ **Bere poca acqua**, sebbene dovremmo bere, indicativamente, un bicchiere d'acqua naturale a temperatura ambiente ogni ora.
- ❖ Determinate **intolleranze alimentari**.
- ❖ **Farmaci** (in particolare antibiotici, antinfiammatori e gastroprotettori).
- ❖ **Ciclo mestruale**.

Malattie croniche e gonfiore addominale

Se la pancia gonfia è accompagnata da altri sintomi, come ad esempio una repentina perdita di peso, oppure la presenza di sangue nelle feci, è bene predisporre una **visita da un gastroenterologo**, che andrà a effettuare esami clinici e diagnostici al fine di scongiurare eventuali intolleranze o problemi più seri.

Gonfiore addominale: quali problematiche?

Dietro il gonfiore addominale, dopo aver escluso patologie organiche, possono celarsi diverse cause, come l'**intolleranza al lattosio**, il **colon irritabile** o la **disbiosi intestinale** (SIBO).

Inoltre il gonfiore intestinale, se associato a perdita del sangue nelle feci o calo ponderale, va accuratamente valutato: in questi casi è opportuno eseguire una colonscopia.

In cosa consiste la visita gastroenterologica?

La visita gastroenterologica è un colloquio tra il paziente e un medico gastroenterologo dove, sulla base dei sintomi che il paziente riporta, si può trovare una diagnosi e una terapia, laddove necessaria; oppure si può decidere se continuare il percorso con altri esami diagnostici.

(Salute, Humanitas)

SCIENZA E SALUTE

Caduta dei CAPELLI in Autunno: come rimediare?

Quali sono i fattori responsabili della caduta dei capelli, come combatterla in modo naturale e quando invece è il caso di seguire una cura.

La **caduta dei capelli** viene vissuta soprattutto dalle donne con un'apprensione eccessiva, specialmente durante l'autunno, periodo in cui tale caduta tende notevolmente a intensificarsi.

In realtà la **perdita dei capelli** stagionale è un fenomeno temporaneo, naturale e reversibile, che andrebbe semplicemente affrontato senza troppi allarmismi.



Che cosa fare in caso di caduta dei capelli? «Per prima cosa suggerisco che cosa non bisogna fare, e cioè farsi prendere dal 'panico della caduta dei capelli'».

Questa condizione, infatti, per via psicosomatica, ne accentua la caduta. Se ci si accorge che i capelli stanno cadendo o diradandosi è consigliabile recarsi da un dermatologo per approfondirne la causa.

I rimedi, infatti, sono strettamente legati alle cause.

Si deve tenere presente che i **fattori responsabili della caduta dei capelli** sono veramente tanti:

- *la predisposizione genetica (che è quella più importante),*
- *gli ormoni o, meglio, la risposta dell'organismo agli ormoni,*
- *la nutrizione del sangue ai capelli,*
- *le diete drastiche che causano numerose carenze (soprattutto di ferro),*
- *lo stress prolungato e l'uso di alcuni farmaci.*

Anche interventi chirurgici e traumi psichici o fisici inducono un **periodo di caduta dei capelli** così come il periodo subito dopo il parto, con le sue improvvise variazioni ormonali».

Che cosa fare in caso di caduta stagionale? «Mediamente si stima che ciascuno arrivi a perdere quotidianamente tra i 50 e i 70 capelli al giorno, ma nel **periodo autunnale la caduta dei capelli** tende a intensificarsi, e nella maggior parte dei casi si tratta di un fenomeno fisiologico di ricambio naturale: *i capelli hanno un loro ciclo di crescita che durante l'autunno e la primavera, mesi in cui ci accorgiamo di perderli, tende ad accelerare a causa del cambiamento climatico.*

In questi casi la **perdita dei capelli** è dovuta al "rinnovamento". Trattandosi quindi di una **caduta fisiologica e naturale**, tutto tende a tornare normale nel giro di poche settimane.

Shampoo medicati (e le lozioni) o gli integratori possono essere utilizzati sia quando la perdita dei capelli è stagionale, sia quando è legata a fattori transitori come *stress, stanchezza e scompensi ormonali*, per cui l'organismo ha bisogno di rimettersi in forma. In tutti gli altri casi, quelli in cui la **caduta del capello** non è di natura provvisoria, bisogna seguire una cura tricologica».

Si può prevenire la caduta di capelli? «Purtroppo nella maggioranza dei casi **la caduta dei capelli** non è prevenibile, anzi, spesso non è neanche prevedibile. Di solito i capelli iniziano a cadere senza un preavviso e spesso senza una causa nota. Si può capire il panico che l'evento produce. In tali circostanze, per rallentare e arrestarne la caduta, è consigliabile rivolgersi a uno specialista, affinché possa individuare la causa specifica che comporta **la perdita dei capelli**».

Come si può combattere la caduta stagionale? «*In fase acuta è possibile agire sul problema assumendo integratori alimentari a base di vitamine del gruppo B ed E, e Sali minerali*, in modo da accelerare la fase di ricrescita successiva alla **caduta**. Per quanto riguarda l'alimentazione, durante il periodo della caduta, bisognerebbe privilegiare **frutta e verdura di stagione, tutti i pesci ricchi di Omega3, latticini, uova e legumi**. I capelli, soprattutto in questa fase, non andrebbero mai lavati **troppo spesso**, in media due lavaggi a settimana, usando prodotti delicati non aggressivi.

È possibile utilizzare anche uno **shampoo anti-caduta**. (Humanitas, Salute)

PREVENZIONE E SALUTE**LE VENE VARICOSE “SCORRONO” IN FAMIGLIA?**

*Uno dei disturbi, e non un semplice inestetismo, che interessa il **sistema venoso** delle gambe è rappresentato dalle varici.*

Queste sono delle dilatazioni e delle tortuosità visibili delle vene degli arti che faticano a riportare correttamente il sangue al cuore.

I **fattori** che possono aumentare il rischio di questa condizione sono diversi:

➤ tra questi rientra anche la **FAMILIARITÀ?**

L'abbiamo chiesto alla dottoressa Elisa Casabianca, chirurgo vascolare di Humanitas.

Le vene varicose sono certamente un disturbo più comune nel sesso femminile che in quello maschile.

Il genere è dunque uno dei fattori di rischio non modificabili che possono favorirne l'insorgenza. Assieme a questo c'è anche il fattore anagrafico, con la maggiore frequenza di vene varicose in età adulta.

Oltre a questi c'è anche la familiarità:

«Questo elemento pesa moltissimo, occorre prestare particolare attenzione anche ai sintomi iniziali se in **famiglia** si sono verificati casi di **insufficienza venosa**», sottolinea la dottoressa Casabianca.

Conoscere la propria storia familiare però non deve mettere in allarme:

«Se non si manifestano particolari sintomi, se la paziente non avverte la sensazione di pesantezza alle gambe e non affiorano i **vasi sanguigni** dilatati, allora non c'è da preoccuparsi», avverte la specialista.

- *«In presenza di sintomi – è bene sottoporsi invece a una **visita angiologica** e a un controllo **EcoColorDoppler**».*

Un grosso banco di prova è l'eventuale **GRAVIDANZA**:

«Spesso le varici fanno la loro comparsa quando la donna è in attesa, sia per le variazioni ormonali a cui va incontro sia per la pressione sulle vene addominali esercitata dall'utero gravido.

Ebbene, se una donna predisposta per familiarità supera questa fase senza che siano comparse le vene varicose, allora molto probabilmente potrà dirsi indenne».

LO STILE DI VITA

: La prevenzione dev'essere la stessa per tutte le pazienti, sia in presenza che in assenza di familiarità.

Molti elementi di rischio per le varici, infatti, chiamano in causa lo **stile di vita**:

«In primo luogo il sovrappeso ma soprattutto l'obesità possono aumentare le probabilità che le vene vadano incontro ai caratteristici rigonfiamenti.

Oltre a questi – conclude la dottoressa Casabianca – anche la dipendenza dal fumo di sigaretta, la sedentarietà e, soprattutto, il mantenimento della **posizione eretta** prolungata per ragioni professionali».

(Salute, Humanitas)



Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli LA BACHECA



Master di II livello Galenica Magistrale ed Officinale

Scadenza del Bando 3 Gennaio 2022.

pubblicato il bando per partecipare al Master di II livello in “**Galenica Magistrale ed Officinale**”, organizzato dal **Dipartimento di Farmacia** dell’Università degli Studi di Napoli Federico II.

OBIETTIVO

Il Master si pone l’obiettivo di formare professionisti:

- * *esperti nel campo delle preparazioni galeniche magistrali ed officinali operanti nel settore pubblico e/o privato, nelle farmacie e nelle officine autorizzate all’allestimento di formulazioni farmaceutiche, fitoterapiche e/o a valenza salutistica*
- * *esperti che possano svolgere un ruolo di consulenza a livello formulativo, esecutivo e di controllo di qualità delle formulazioni galeniche nel settore farmaceutico e salutistico*

Il Master si articola per 1500 ore (60 CFU) tra didattica frontale, esercitazioni di laboratorio, seminari e visite a scopo didattico presso officine farmaceutiche.

Per partecipare al concorso il candidato dovrà presentare la domanda esclusivamente tramite la procedura telematica all’indirizzo internet

<http://www.concorsi.unina.it/domandeMaster/>

entro e non oltre il termine del **3 GENNAIO 2022** ore 12:00

Il link per accedere a tutte le informazioni:

BANDO E MODULISTICA:

www.unina.it/-/26967588-ma_far_galenica-magistrale-ed-officinale-ammissione-2021-22
<http://www.unina.it/-/26967588-ma_far_galenica-magistrale-ed-officinale-ammissione-2021-22>

Per ulteriori informazioni contattare la:

Dott.ssa Michela Russo – Dipartimento di Farmacia

Tel. +39 081678658 – email: michela.russo@unina.it

Destinazione del **5 X 1000** alla **FONDAZIONE** dell'Ordine dei Farmacisti della Provincia di **NAPOLI**

Destinazione 5 x 1000 alla Fondazione. A Te non costa nulla.

DESTINA IL TUO 5X1000 ALLA FONDAZIONE ORDINE DEI FARMACISTI DELLA PROVINCIA DI NAPOLI



COME DEVOLVERE:

1. Compila il Modulo **730**, il **CUD** o il **modello Unico**
2. Firma nel riquadro:

Sostegno del Volontariato e delle altre Organizzazioni **NON** lucrative di Utilità Sociale, delle Associazioni di Promozione Sociale e delle Associazioni e Fondazioni riconosciute che operano nei Settori di cui all'art. 10, C. 1, lett. A, del D.L.GS. N. 460 del 1997

3. Indica il Codice Fiscale: 09571771212

SCELTA PER LA DESTINAZIONE DEL CINQUE PER MILLE DELL'IRPEF (in caso di scelta **FIRMARE** in **UNO** degli spazi sottostanti)

<p>SOSTEGNO DEL VOLONTARIATO E DELLE ALTRE ORGANIZZAZIONI NON LUCRATIVE DI UTILITA' SOCIALE, DELLE ASSOCIAZIONI DI PROMOZIONE SOCIALE E DELLE ASSOCIAZIONI E FONDAZIONI RICONOSCIUTE CHE OPERANO NEI SETTORI DI CUI ALL'ART. 10, C. 1, LETT A), DEL D.L.GS. N. 460 DEL 1997</p> <p>FIRMA <u>SANTAGADA VINCENZO</u></p> <p>Codice fiscale del beneficiario (eventuale) <u>09571771212</u></p>	<p>FINANZIAMENTO DELLA RICERCA SCIENTIFICA E DELLA UNIVERSITA'</p> <p>FIRMA _____</p> <p>Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>
<p>FINANZIAMENTO DELLA RICERCA SANITARIA</p> <p>FIRMA _____</p> <p>Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>	<p>FINANZIAMENTO DELLE ATTIVITA' DI TUTELA, PROMOZIONE E VALORIZZAZIONE DEI BENI CULTURALI E PAESAGGISTICI (SOGETTI DI CUI ALL'ART. 2, COMMA 2, DEL D.P.C.M. 23 LUGLIO 2016)</p> <p>FIRMA _____</p> <p>Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>
<p>SOSTEGNO DELLE ATTIVITA' SOCIALI SVOLTE DAL COMUNE DI RESIDENZA</p> <p>FIRMA _____</p>	<p>SOSTEGNO ALLE ASSOCIAZIONI SPORTIVE DILETTANTISTICHE RICONOSCIUTE AI FINI SPORTIVI DAL CONI A NORMA DI LEGGE CHE SVOLGONO UNA RILEVANTE ATTIVITA' DI INTERESSE SOCIALE</p> <p>FIRMA _____</p> <p>Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>
<p>SOSTEGNO DEGLI ENTI GESTORI DELLE AREE PROTETTE</p> <p>FIRMA _____</p> <p>Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>	

9/01/2021 - ITWorking S.r.l. - www.itworking.it

AVVERTENZE Per esprimere la scelta a favore di una delle finalità destinarie della quota del cinque per mille dell'IRPEF, il contribuente deve apporre la propria firma nel riquadro corrispondente. Il contribuente ha inoltre la facoltà di indicare anche il codice fiscale di un soggetto beneficiario. La scelta deve essere fatta esclusivamente per una delle finalità beneficiarie.