



AVVISO

Ordine

1. Bacheca: annunci lavoro

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

2. Terapia CHETOGENICA contro l'obesità
3. Lo sai che l'asma può peggiorare dopo un temporale?



Prevenzione e Salute

4. Sesso hot con zafferano e ginseng
5. Sudore delle ascelle: un batterio è il responsabile del cattivo odore
6. Il diabete si contrasta con lo sport, vero o falso?
7. Lo sai che l'infarto ha diversi sintomi ma un'unica prevenzione?

GUACCI.

LA DISTRIBUZIONE FARMACEUTICA
AL SERVIZIO DELLE
FARMACIE INDIPENDENTI.



www.guacci.it

Proverbio di oggi.....
Nisciuno è nato 'mparato

SESSO HOT CON ZAFFERANO E GINSENG

Integrarli nella dieta rende più piccanti le performance sotto le lenzuola

Ginseng e zafferano sono i principali alleati di una vita sessuale frizzante.

Almeno in base alla ricerca dell'**Univ. di Guelph**, in Canada, che ha paragonato centinaia di studi sulle sostanze afrodisiache per comprenderne l'effetto sulla funzionalità sessuale. I risultati pubblicati su **Food Research**.

Prestazioni da dieci e lode –

"Per riaccendere la passione spesso basta sostituire il normale espresso con un caffè al ginseng o concedersi un risotto allo zafferano.

E' dimostrato che entrambe queste spezie hanno un'efficacia documentata nel migliorare le prestazioni.

Che si tratti di mito o realtà, ricorrere ad alimenti in grado di stimolare e potenziare sessualità e eccitazione amorosa, come l'aglio, lo zenzero e i chiodi di garofano può essere un ottimo rimedio salva desiderio".

Ginseng e zafferano per notti da sogno –

Il ginseng contiene **GINSENOSIDI** che migliorano le performance fisiche, donano all'organismo energia e sembrano essere direttamente responsabili dell'aumento del desiderio sessuale.

Sembra, inoltre, avere effetto sull'*asse ipotalamo-ipofisi-ghiandole surrenali*, **augmentando il livello di corticosteroidi nel circolo sanguigno**.

Questo ha come conseguenza un maggior senso di vitalità e benessere, incluso il senso del piacere.

(Salute, Tgcom24)



SCIENZA E SALUTE

SUDORE DELLE ASCELLE: un batterio è il responsabile del cattivo odore

I batteri, interagendo con il sudore, producono sostanze volatili che sanno di zolfo

Un batterio 'si nutre' di **sudore** e produce sostanze dall'odore molto sgradevole.

È questo il processo responsabile del cattivo odore delle ascelle.

Il batterio è lo ***Staphylococcus hominis***. Questi batteri, presenti a milioni nelle cavità ascellari, producono i **TIOLI**, delle sostanze solforate con un odore che ricorda lo zolfo, le cipolle o la carne. Questi composti sono prodotti a seguito dell'interazione tra le molecole del sudore e i batteri *Staphylococcus hominis*.

“Le molecole inodore escono dall'ascella e interagiscono con il microbioma attivo, **scomponendosi dentro i batteri**”.

Dallo studio arrivano importanti dati e informazioni per la messa a punto di nuovi **deodoranti** in grado di contrastare questo processo. I prodotti esistenti riescono a inibire la sudorazione o a coprire gli odori ma non a impedire ai batteri di produrre tioli. Sarebbe invece importante far questo per salvaguardare il **microbioma**. “Non ha senso eliminare tutti i batteri. Come abbiamo imparato dagli antibiotici, meglio definire qualcosa in maniera più sensibile”. (*Salute, Il Sole 24ore*)



SCIENZA E SALUTE

Terapia CHETOGENICA contro l'OBESITÀ

Caratteristiche della dieta

Definita anche **Very Low Calorie Ketogenic Diet (VLCKD)**, la dieta chetogenica è un regime alimentare che si basa su **un'alimentazione a basso contenuto di carboidrati e grassi**, in grado di stimolare un meccanismo naturale di **“liposuzione metabolica”** attraverso la produzione di corpi chetonici.

La sua efficacia anche come coadiuvante terapeutico nella remissione di malattie come il diabete tipo 2 è stata messa in evidenza da numerosi studi internazionali.

“Le *very-low-calorie-ketogenic-diet* (VLCKD) rappresentano un valido strumento nel trattamento dell'obesità severa e delle sue comorbidità.

Esse consentono un **rapido calo ponderale**, con

- **risparmio della massa muscolare e riduzione del senso di fame.**

Le **VLCKD** dovrebbero essere parte integrante di un percorso alimentare che ha come obiettivo la salute e l'educazione del paziente.

In molti casi il calo ponderale indotto consente di ridurre o, in taluni casi, sospendere le terapie farmacologiche in corso”.

“Il preoccupante e continuo aumento d'incidenza di obesità e delle sue comorbidità costituisce una delle sfide più importanti del nostro tempo.

Un corretto approccio nutrizionale diventa quindi una strategia essenziale sia nella prevenzione che nella cura dell'obesità e delle sue diverse complicanze”. (*Salute, Il Tempo*)



PREVENZIONE E SALUTE**II DIABETE si CONTRASTA con lo SPORT,
Vero o Falso?**

Vero, ma con qualche accorgimento e una maggior informazione a riguardo.

Sono molti, ad oggi, gli italiani che soffrono di **diabete mellito tipo 2**. Pur essendo una **malattia cronica** abbastanza nota, continuano ad esserci numerosi dubbi relativi a tale patologia.

Innanzitutto è bene ricordare che nell'insorgenza della malattia si possono combinare fattori predisponenti, come l'**ereditarietà**, una **vita sedentaria** ed il **sovrappeso**.

Fondamentale è non solo affidarsi alla terapia farmacologica, ma promuovere un cambiamento nello stile di vita, assumendo un'alimentazione equilibrata e incrementando l'attività fisica aerobica.

“La sedentarietà è un nemico da combattere!”

Non è indicato eliminare totalmente i carboidrati come pane, pasta e riso dalla propria dieta, al contrario, vanno assunti concordando con attenzione tipologia di alimenti e quantità con il proprio medico”.

Praticare attività sportiva, inoltre, è un importante strumento per abbassare i **livelli di zucchero nel sangue** e migliorare il proprio benessere sia fisico che psichico, ed è utile a ridurre **fattori di rischio**, quali **ipertensione arteriosa** ed il **sovrappeso**.

Fondamentale è effettuare con la supervisione del diabetologo lo screening delle comorbidity vascolari, per meglio effettuare una **efficace prevenzione** delle complicanze.

“Abbiamo a disposizione molti farmaci per la cura del **diabete** e la terapia va attentamente personalizzata e cucita su misura al paziente” precisa l'endocrinologa:

- ❖ in questo modo vincere la propria battaglia con il **diabete** non è un miraggio ma una concreta possibilità! (*Salute, Humanitas*)

**LO SAI CHE CAMMINARE CON L'ACQUA FINO AL
GINOCCHIO ALLEVIA IL DOLORE DA ARTROSI?**

Camminare in spiaggia fa bene ma camminare nel mare con l'acqua fino al ginocchio fa anche meglio perché allevia il dolore da artrosi che colpisce le articolazioni

Camminare al **mare** con l'acqua al **ginocchio** ma anche nell'acqua più alta aiuta ad alleviare il dolore da **artrosi** di tutte le articolazioni degli arti inferiori, e cioè caviglie, **ginocchio** e anca, e non solo del **ginocchio** perché nell'acqua di **mare** ma anche della piscina, si riduce il carico del peso corporeo sulle articolazioni.



Camminare nell'acqua di **mare** immergendosi fino all'ombelico o all'altezza del petto e delle spalle aiuta di più ad alleviare il dolore da **artrosi** perché il peso corporeo a carico delle articolazioni si riduce da metà fino meno di un quarto (50% ombelico, 33% petto, 20% spalle) mentre camminare immersi fino al polpaccio solleva le articolazioni di solo il 5% del peso con nessun beneficio nel dolore da **artrosi**.

Camminare in acqua è particolarmente importante nei malati di **artrosi** che così allenano anche i muscoli oltre a fare attività fisica che spesso invece non riescono a praticare proprio a causa del dolore provocato dall'**artrosi**. Infine, ma da non sottovalutare, anche l'effetto drenante e il beneficio che **camminare** nell'acqua di **mare** ha sul miglioramento della circolazione venosa e della vascolarizzazione.

(*Salute, Humanitas*)

SCIENZA E SALUTE**LO SAI CHE L'ASMA PUÒ PEGGIORARE DOPO UN TEMPORALE?**

Si chiama **asma da temporale**, un fenomeno poco noto ma in aumento anche tra chi soffre di allergia ai **pollini**.

Infatti, quando **temporale** e massima concentrazione dei **pollini** allergenici in atmosfera coincidono può manifestarsi l'**asma da temporale**, un'inflammatione delle vie respiratorie che reagiscono all'abbassarsi delle temperature e alla concentrazione di **pollini** "chiudendosi" per difesa e inducendo quindi un "broncospasmo. In genere la pioggia riduce la concentrazione di **pollini**, ma se è troppo intensa, come accade durante un **temporale**, può frammentarli e renderli così più facilmente diffusi e respirabili.

Se il **temporale** si verifica quando la concentrazione allergenica è al suo massimo gli effetti possono essere davvero negativi.

È importante specificare inoltre che non si parla solo di polline, come per esempio *Graminacee, Ambrosia, Betulla*, e altri ma anche di spore di muffa come l'*Alternaria* che risentono in maniera particolare dei cambiamenti di temperatura e umidità.

Le persone che soffrono di **asma** bronchiale allergico e hanno già ricevuto una diagnosi da parte dello specialista dovrebbero sempre tener con sé i broncodilatatori oltre a verificare negli appositi siti web la concentrazione allergenica di **pollini** nell'aria, evitando di uscire, se possibile, durante o subito dopo i temporali. In caso ci si trovasse sotto un **temporale**, invece, è consigliabile proteggere bocca e naso con sciarpe o foulard. (*Salute, Humanitas*)

PREVENZIONE E SALUTE**LO SAI che L'INFARTO ha DIVERSI SINTOMI ma un'UNICA PREVENZIONE?**

In qualunque modo si manifesti l'infarto si può prevenire grazie a sani stili di vita.

Se questo vale genericamente per tutti, si può dire che seguire sani **stili di vita** vale ancor di più per chi ha un rischio maggiore di **infarto**, per familiarità delle malattie cardiovascolari o diabete, per esempio. La prevenzione segue regole precise di **stili di vita** che, nei soggetti a rischio di **infarto**, dovrebbero essere adottate precocemente:

- ❖ *smettere di fumare, poiché il fumo, dopo l'età, è il fattore più importante nell'aumento del rischio cardiovascolare, e in tal senso anche il fumo passivo è dannoso;*
- ❖ *seguire un'alimentazione sana ed equilibrata, povera di sodio, riducendo il consumo di grassi animali e privilegiando vegetali, frutta e tutti gli alimenti ricchi di fibre, ma anche carni bianche e pesce; svolgere attività fisica regolare, almeno 3 volte a settimana;*
- ❖ *tenere sotto controllo pressione, colesterolo e glicemia per valutare eventuali anomalie.*

Inoltre, sapere che l'**infarto**, quando compare, può presentarsi con sintomi diversi da quelli classici, può aiutare a intervenire precocemente.

Infatti, l'**infarto** acuto con il classico dolore al petto e al braccio sinistro, può manifestarsi anche come **bruciore dietro lo sterno**, sensazione di morsa con soffocamento, peso intenso su torace e arti superiori, oppure apparente mal di denti, che si rivela poi un sintomo di ischemia al cuore, ma anche dolore tra le due scapole, o nella parte alta dell'addome.

(*Salute, Humanitas*)

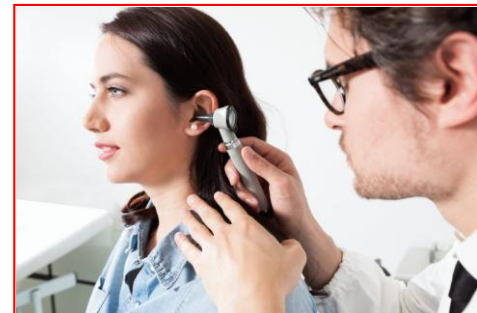
SCIENZA E SALUTE

MALATTIA DI MÉNIÈRE: FACCIAMO CHIAREZZA

Si tratta di una sindrome cronica invalidante le cui cause restano non del tutto note.

SINTOMI DELLA MALATTIA DI MÉNIÈRE

La malattia è caratterizzata dall'alterazione dell'equilibrio fra la produzione e il riassorbimento dell'endolinfa presente nell'orecchio. L'alterazione dell'equilibrio comporta un eccessivo accumulo dell'endolinfa che producendo vertigini e nausea associati a una sensazione di orecchio pieno, a fischi (i così detti *acufeni*) e a una **riduzione dell'udito** (ipoacusia).



Le vertigini non dipendono dai movimenti del capo e si manifestano con crisi prolungate che possono durare anche delle ore.

È questa una delle differenze rispetto alla crisi vertiginosa più comune, la parossistica benigna, che dura meno di un minuto, è legata al cambiamento di posizione del capo ed è improvvisa.

LA DIAGNOSI E LA TERAPIA

È dal racconto del paziente che si possono ricavare quegli elementi caratteristici che rendono piuttosto evidente il sospetto di malattia e, in alcuni casi, permettono di formulare già la diagnosi di Ménière.

Questo non esclude, tuttavia, che serva una risonanza con contrasto per escludere altre patologie.

Una volta stabilita con sicurezza la malattia, durante la sua fase acuta, si somministrano farmaci sedativi intramuscolo o in forma di supposte se il paziente avverte troppa nausea per assumere qualcosa per via orale. Queste servono a tenere sotto controllo i sintomi e calmare il paziente, in genere allarmato da nausea e vomito.

Riguardo l'alimentazione il suggerimento degli esperti è di cominciare da cibi con poco sale; mentre per i farmaci l'orientamento è per i diuretici.

Se la terapia si dimostra efficace nel ridurre gli episodi di vertigine, la cura si fa per alcuni mesi, inizialmente 3, poi si modula con controlli successivi.

➤ **La percentuale di pazienti che guarisce con i farmaci si aggira sul 70%.**

“È sempre difficile fare una diagnosi – ha commentato la specialista -: la terapia può essere portata avanti con diuretici nell'attacco acuto ma in genere si fa per dei mesi con *betaistina*”.

INIEZIONI O INTERVENTO?

Detto che la terapia, a patto di attenersi, ottiene ottimi risultati nel ridurre i sintomi, nel caso questa non fosse risolutiva ci sono **tre possibilità**.

1. Con l'**iniezione intratimpanica di cortisone** si entra nella membrana del timpano con un ago molto sottile iniettando del cortisone. Questa soluzione ha un buon effetto, non crea problemi uditivi, ma ha lo svantaggio di richiedere a volte iniezioni ripetute nel tempo.
2. La **seconda possibilità è l'iniezione intratimpanica di gentamicina**, un farmaco che ha un effetto più duraturo rispetto all'iniezione di cortisone, ma che può ridurre un po' l'udito, che comunque al progredire della Ménière sarebbe danneggiato in modo significativo.
3. Terza opzione è il ricorso alla chirurgia; la neurectomia vestibolare, cioè la sezione del nervo vestibolare, inoltrandosi tra il cervello e la rocca petrosa, evita di toccare i nervi facciali e il cocleare; la labirintectomia, ovvero una distruzione del labirinto, con perdita dell'udito, che però può essere seguita da un intervento di impianto cocleare per ridarlo. (*Salute, Humanitas*)

Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli
LA BACHECA



FEDERFARMA NAPOLI:
Elezioni per il Rinnovo del Consiglio Direttivo del
Sindacato Provinciale

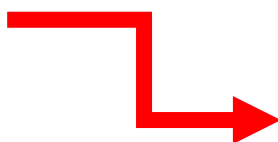
Domenica 03 e lunedì 04 Luglio si terranno le elezioni per il rinnovo delle cariche sindacali.

Domenica 03 Luglio 2022: dalle ore 10.00 alle ore 21.00

Lunedì 04 Luglio 2022: dalle ore 08.00 alle ore 21.00

Sono eleggibili solo i Titolari di Farmacia che alla data del 23 Giugno u.s. abbiano presentato la propria candidatura come previsto dall'art. 6 del vigente Statuto di Federfarma

Risulta la presentazione di una sola lista



SCHEDA DI VOTAZIONE
ELEZIONI DEL CONSIGLIO DIRETTIVO,
DEL COLLEGIO DEI PROBIVIRI E DEL COLLEGIO DEI SINDACI (TRIENNIO 2022/2025)
NAPOLI: 3 LUGLIO 2022 - 4 LUGLIO 2022

LISTA "A"

CONSIGLIO DIRETTIVO		
<input type="checkbox"/>	1	NA1 IORIO RICCARDO MARIA
<input type="checkbox"/>	2	NA3 BOSCIA RAFFAELE
<input type="checkbox"/>	3	NA3 BRIGNOLA SERGIO
<input type="checkbox"/>	4	NA2 CALIENDO CHIARA
<input type="checkbox"/>	5	NA2 CIRINO LUIGI
<input type="checkbox"/>	6	NA2 D'AVERSA VITO
<input type="checkbox"/>	7	NA3 DE SIMONE GIUSEPPE
<input type="checkbox"/>	8	NA1 DELLO IACOVO GENNARO
<input type="checkbox"/>	9	NA3 FINELLI PAOLO
<input type="checkbox"/>	10	NA1 MAUTONE MASSIMO
<input type="checkbox"/>	11	NA2 MICILLO EDGARDO
<input type="checkbox"/>	12	NA3 MORRA LUCIO
<input type="checkbox"/>	13	NA2 MORRONE MARCO
<input type="checkbox"/>	14	NA2 PIROZZI FRANCESCO
<input type="checkbox"/>	15	NA3 PISANO GIOVANNI
<input type="checkbox"/>	16	NA2 ROMANO MASSIMO
<input type="checkbox"/>	17	NA1 RUSSO GIOVANNI
<input type="checkbox"/>	18	NA3 STARACE MARIO
<input type="checkbox"/>	19	NA1 TERRANOVA BARBERIO RICCARDO
<input type="checkbox"/>	20	NA1 VIVIANI PIER PAOLO
RAPPRESENTANTE DEI RURALI		
<input type="checkbox"/>	1	NA3 IAVARONE DOMENICO
COLLEGIO DEI PROBIVIRI		
<input type="checkbox"/>	1	NA1 IULIANO ANTONIO
<input type="checkbox"/>	2	NA2 TURA FIAMMETTA
<input type="checkbox"/>	3	NA3 VISCONTI PIETRO
COLLEGIO DEI SINDACI		
<input type="checkbox"/>	1	NA3 GIORDANO GAETANO
<input type="checkbox"/>	2	NA2 LEONE ANDREA
<input type="checkbox"/>	3	NA1 PAPA RAFFAELE
<input type="checkbox"/>	4	NA3 CHIANESE MAGDA (SUPPLENTE)
<input type="checkbox"/>	5	NA2 GIUGLIANO GIANMARIO (SUPPLENTE)

Bacheca Annunci Lavoro in Farmacia / Parafarmacia



CERCO/OFFRO
LAVORO

Per segnalare disponibilità di lavoro in Farmacia e/o Parafarmacia basta inviare messaggio whatsapp

Farmacia - Luogo	Tipologia lavoro	Contatto	Data Pubblicazione Annuncio
Napoli - Vomero	Assunzione	roberto.pignatiello@farmaciameo.com	30 Giugno
Mugnano	Assunzione	377 452 3967	30 Giugno
Quarto	Assunzione	327 290 3946	30 Giugno
Napoli-Pianura	Assunzione	333 333 9826	30 Giugno
Vico Equense	Assunzione	servizivicopharma@libero.it	23 Giugno
Napoli-Centro	Assunzione	331 872 8897	23 Giugno
Napoli-Centro	Assunzione	f.mezzocannone@libero.it	23 Giugno
Casoria	Assunzione	339 525 2888	23 Giugno
Napoli -Centro	Assunz. PT	347 797 8867	23 Giugno
Caivano	Assunzione	349 051 0278	14 Giugno
Melito	Assunzione	338 181 0350	14 Giugno
Bacoli	Tirocinio	329 730 6581	14 Giugno
Napoli/Melito/Casoria	Assunzione	farmaciadelcorsomelito@gmail.com	14 Giugno
Napoli - Centro	Assunzione	334 227 2691	14 Giugno
Capri	Assunzione	329 019 4506	2 Giugno
Napoli Est	Tirocinio	farviviani@libero.it	2 Giugno
Napoli - Vomero	Assunzione	direzione@farmaciacannone.net	2 Giugno
S. Giorgio Cremano	Assunzione	ariemmag@libero.it	31 Maggio
Napoli	Assunzione	valeriacorrado13@gmail.com	31 Maggio
Acerra	Assunzione	331 237 3021	31 Maggio
Afragola	Assunzione	333 658 2008	30 Maggio
Calvizzano	Assunzione	sanfrancescofamcia@libero.it	30 Maggio