



AVVISO

Ordine

1. Barcheca: annunci lavoro
2. Corsi ECM

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. Cervello: troppo zucchero nel sangue riduce la memoria
4. Che cos'è il guarana e come viene utilizzato?
5. PASTA: perché non dobbiamo privarcene
6. Cervello, il perdono fa stare bene.



Prevenzione e Salute

7. Se in casa fa freddo (sotto i 18 gradi) gli ipertesi sono a rischi
8. Prostata, uomini single più a rischio.

GUACCI.

LA DISTRIBUZIONE FARMACEUTICA
AL SERVIZIO DELLE
FARMACIE INDIPENDENTI.



www.guacci.it

Proverbio di oggi.....

Chillo tene 'a saraca 'int' 'a sacca.

CERVELLO: Troppo Zucchero nel Sangue riduce la MEMORIA

Bassi livelli di zuccheri nel sangue potrebbero far funzionare meglio il cervello.

Anche in quelle persone che non hanno diabete o un alto contenuto di zucchero nel sangue, maggiori livelli di zucchero possono significare **una più alta probabilità di avere problemi di memoria.**



STUDIO: la ricerca ha coinvolto 141 persone con una età media di 63 anni che non avevano diabete o pre-diabete.

RISULTATI: le persone con minori livelli di zucchero nel sangue avevano maggiori probabilità di ottenere punteggi minori nei test mnemonici.

Un semplice aumento di circa *7 millimoli per grammo* di un marcatore a lungo termine di glucosio noto come **HbA1c** produceva l'effetto di ricordare **due parole in meno**, in una lista di 15 parole memorizzate e poi richiamate a 30 minuti di distanza. (Agi)

CHE COS'È IL GUARANA E COME VIENE UTILIZZATO?

Il guaranà è una pianta spontanea appartenente alle Sapindacee

Cresce nella foresta amazzonica e ha l'aspetto di una grossa liana con foglioline lunghe e dentate e piccoli fiori bianchi. I semi grattugiati della *Paullinia cupana*, nome scientifico, ricchi di **caffaina, catechina, una sostanza amara** usata anche in tintoria, e **tannino,**



servono a preparare una bevanda dissetante, stimolante ed energizzante molto usata in Brasile e che si chiama, appunto, guaranà. (Focus)

PREVENZIONE E SALUTE

SE IN CASA FA FREDDO (sotto i 18 gradi) gli IPERTESI SONO A RISCHIO

Uno studio giapponese mostra una relazione inversa tra temperature casalinghe e valori della pressione. Ma non solo: anche la temperatura instabile danneggia l'apparato cardiovascolare

Prezzo del gas alle stelle, bollette da capogiro, stipendi fermi al palo da anni. Così, per arrivare alla fine del mese, il prossimo inverno molte famiglie potrebbero essere costrette a tenere il riscaldamento spento oppure al minimo. Una scelta che giova al portafoglio, ma che rischia di danneggiare la salute. In particolare, pare che vivere in un'abitazione troppo fredda, con una temperatura inferiore ai 18 gradi, possa nuocere a chi ha la pressione del sangue alta (*ipertensione*).



Ciò avviene perché, **quando la colonnina di mercurio si abbassa, il calibro dei vasi sanguigni diminuisce (vasocostrizione)**, comportando un aumento pressorio.

Anziani e donne più sensibili alle temperature

Durante gli scorsi inverni, i partecipanti alla ricerca hanno misurato, tramite sensori di monitoraggio automatizzati forniti dagli studiosi, la temperatura in tre locali della casa (*soggiorno, spogliatoio, camera da letto*) e la loro pressione sanguigna, due volte al mattino e due alla sera, tenendo un diario per due settimane.

Dalla rilevazione è emerso che le temperature medie erano di 16.8, 13 e 12.8 gradi rispettivamente in soggiorno, nello spogliatoio e in camera da letto, mentre quelle minime erano di 12.6, 10.4 e 11.2 gradi. In particolare, le temperature minime si sono attestate sotto i 18 gradi in oltre il 90% delle abitazioni, soprattutto in quelle delle famiglie a basso reddito e delle persone che vivono da sole.

Un'associazione inversa: Questi dati sono stati, quindi, messi in relazione con i valori della pressione del sangue, mostrando un'associazione inversa:

❖ *in pratica, ciò significa che più le temperature erano basse più la pressione era alta e viceversa.*

Nel dettaglio, gli esperti hanno notato che la pressione era più sensibile alla temperatura al mattino, registrando un incremento di **8.2 mm di mercurio** (mmHg) per una diminuzione di 10 gradi, rispetto alla sera, quando a parità di riduzione di temperatura l'aumento registrato era di 6.5 mmHg.

Hanno, inoltre, evidenziato che la sensibilità era maggiore nei residenti più anziani (di età pari o superiore a 57 anni) e nelle donne.

La pressione instabile

A danneggiare l'apparato cardiovascolare non è, però, solo la pressione alta, ma anche quella **instabile**, cioè con ampie fluttuazioni nel corso della giornata. In particolare, dallo studio è emerso che i partecipanti che vivevano in case con una lieve escursione termica tra il giorno e la notte (inferiore a 1 grado) mostravano una variabilità pressoria inferiore rispetto a quelli che vivevano in case con una maggiore differenza nella temperatura (4 gradi o più).

Gli effetti positivi dell'isolamento termico

In un secondo momento, gli esperti hanno valutato i medesimi parametri dopo che alcune abitazioni sono state sottoposte a isolamento termico, in cui si è provveduto a isolare pareti esterne, pavimento, tetto; a sostituire finestre a vetro singolo con quelle a vetri doppi. Grazie a questi interventi, la temperatura domestica è aumentata di 1.5 gradi, riducendo di 3.1 mmHg la pressione del sangue. Ciò dimostra che anche piccoli incrementi della temperatura possono risultare molto efficaci per tenere sotto controllo la pressione, un elemento fondamentale soprattutto per chi presenta un alto rischio cardiovascolare. (*Salute Repubblica*)

PREVENZIONE E SALUTE

PASTA: perché non dobbiamo privarcene

Un alimento sano, centrale nella dieta di tipo mediterraneo e fondamentale per un'alimentazione equilibrata anche per chi deve perdere peso. E per un maggiore apporto di fibre ci sono quella integrale, a base di legumi o a ridotto indice glicemico

Il 25 ottobre torna il World Pasta Day, una ricorrenza che da oltre vent'anni celebra l'alimento simbolo della dieta mediterranea, ma ancor di più della cucina italiana. Il primo piatto per eccellenza, la cui diffusione è approvata da nutrizionisti di tutto il mondo, tant'è che nel 2015, su spinta dell'*International Pasta Organisation*, un'associazione non profit dedicata all'incremento della conoscenza e del consumo di pasta, 29 esperti provenienti da 11 Paesi diversi hanno redatto una dichiarazione di consenso scientifico sulla pasta come alimento sano.



"Un modo per mangiare più verdure, legumi e altri cibi salutari spesso poco consumati, specie in bambini e adolescenti", scrivono i nutrizionisti, ricordando che "in un momento in cui obesità e diabete hanno un'elevata prevalenza in tutto il mondo, anche la pasta integrale, che fornisce più fibre, è una buona scelta".

L'etichetta dell'integrale

"Nell'acquistarla controllare la lista ingredienti". "Alcuni dei prodotti integrali che troviamo sul mercato sono impastati con farina raffinata a cui è stata aggiunta della crusca di frumento (per aumentare il contenuto in fibra), quindi non naturalmente integrali".

Le aziende non hanno l'obbligo di specificare al consumatore se con la dicitura "integrale" sul packaging intendono l'uso di farine integrali oppure di farine raffinate a cui è stata aggiunta crusca o cruschetto.

Perciò è molto importante leggere la lista ingredienti, dove le materie utilizzate sono elencate in ordine decrescente:

- ❖ *se al primo posto troviamo una farina non seguita dal termine "integrale", bensì dalla dicitura "0" o "00", e poi successivamente leggiamo "crusca" o "cruschetto", significa che il prodotto è un raffinato a cui è stata aggiunta la fibra.*

Secondo gli esperti il falso integrale non è nocivo o dannoso, ma rimane più lavorato, meno 'genuino', e solo l'integrale **"vero"** conserva il cereale intero e tutte le sue proprietà nutrizionali intrinseche. Per quanto riguarda la quantità di fibra, è estremamente variabile da prodotto a prodotto.

Frequenza e condimento: Per quanto riguarda la frequenza e le modalità di consumo, continua l'esperta, "la pasta si può portare in tavola tutti i giorni, anche se si hanno problemi di peso. Dipende sempre dalla porzione (quella suggerita è di **80 grammi circa**) e da come viene condita:

- ❖ *meglio privilegiare sughi vegetali e la cottura al dente, che abbassano il conteggio glicemico del piatto. Anche se questo si può ottenere ancor più facilmente con una pasta integrale, impastata con farine di legumi o a basso indice glicemico".*

Farine di legumi

Le farine di ceci, lenticchie rosse, piselli, fagioli mung o fagioli neri sono le più utilizzate per la produzione della pasta di legumi, una gamma di prodotto ormai offerta da svariate aziende.

Facendo un confronto tra dei fusilli a base di ceci e dei fusilli a base di semola di grano duro della stessa marca, per 100 grammi di prodotto la prima contiene 4,8 grammi di fibra, la seconda 2,9 grammi.

"La fibra aumenta il senso di sazietà, permettendo a chi mangia in abbondanza di ridurre le porzioni", fa sapere Schirò, "inoltre rallenta l'assorbimento degli zuccheri e dei grassi, giovando a chi deve tenere sotto controllo una glicemia ballerina".

"Questo tipo di pasta è anche un modo per introdurre i legumi, non sempre graditi, nella dieta dei bambini e in quella di chi soffre di **colon irritabile, diverticolite o diverticolosi**, persone costrette ad eliminare ceci, fagioli e lenticchie a causa della fermentazione a livello intestinale.

Sotto forma di farine, infatti, i legumi perdono il rivestimento esterno e questo riduce il loro processo di fermentazione gastrointestinale".

Occhio attento da parte dei celiaci:

- ❖ *"In teoria sono prodotti senza glutine, ma meglio controllare che ci sia il simbolo della spiga tagliata, perché alcune paste sono prodotte con l'aggiunta di una piccola percentuale di farina di altri cereali, che possono contenere glutine"*.

Pasta per diabetici e pre-diabetici

Tra le novità rivolte a chi ha specifiche necessità di salute, la pasta a basso indice glicemico, "un prodotto consigliato a pre-diabetici, diabetici oppure a chi deve seguire una dieta ipocalorica, perché piuttosto efficace nel tenere a bada l'appetito" conclude la nutrizionista.

"Nella lista ingredienti si trovano molecole come l'inulina, che è una fibra, e l'amido resistente, che si forma durante la pastificazione.

Entrambi contribuiscono a rallentare l'assorbimento degli zuccheri, influenzando direttamente sui livelli glicemici di chi sta mangiando.

A sua volta, questo effetto ha conseguenze anche sulla sensazione di fame, perché una curva glicemica che aumenta e poi scende gradualmente, evitando sbalzi repentini, non aumenta l'appetito".

(Salute, Repubblica)

SCIENZA E SALUTE

CERVELLO, IL PERDONO FA STARE BENE

Perdonare fa stare meglio e comporta stati emotivi positivi, mettendo in moto un complesso network cerebrale, che include la corteccia prefrontale dorsolaterale, la corteccia del cingolo, e la corteccia parietale inferiore.

Lo rivela uno studio pubblicato sulla rivista scientifica "Frontiers in human neuroscience". Gli studiosi hanno utilizzato la risonanza magnetica funzionale per misurare l'attività delle diverse regioni cerebrali in un gruppo di soggetti che dovevano immaginare scenari di eventi sociali dolorosi (**come il tradimento del partner**) e rispondere perdonando l'aggressore oppure provando risentimento e/o immaginando di mettere in atto una vendetta.

Alla fine di ciascun scenario i partecipanti davano un punteggio alle proprie capacità immaginative e al livello di sollievo esperto in seguito la perdono.

«Nel corso della storia - il perdono è stato invocato dalla **religione e da leader politici** come la risposta moralmente corretta nei confronti di un'offesa.

Lo studio indica che il perdono affonda le proprie radici nel cervello e che si configura come un processo cognitivo articolato che può consentire all'individuo di superare stati emotivi negativi tramite la rivalutazione in termini positivi di un evento negativo». (Salute, Il Mattino)



PREVENZIONE E SALUTE**PROSTATA, UOMINI SINGLE PIÙ A RISCHIO**

I maschi curano meno la propria salute, se non stimolati dalle compagne. Un italiano over 50 su 16 è a rischio tumore

Fra gli uomini divorziati sono più elevati i tassi di mortalità, depressione e abuso di varie sostanze. A lanciare l'allarme sulla salute dei maschi che vivono soli è uno studio americano pubblicato sulla rivista *Journal of Men's Health*, i cui esiti confermano ciò che altre ricerche avevano precedentemente dimostrato: i single, statistiche alla mano, vivono meno e tendono ad avere maggiori problemi di salute.



MASCHI E SALUTE, UNA SFIDA - «È quello che possiamo verificare ogni giorno anche in Italia - :

- ❖ **gli uomini vanno meno dal medico**, fanno un utilizzo inferiore di farmaci e si vaccinano di meno. Inoltre uno degli stereotipi della mascolinità, l'atteggiamento di sfida nei confronti del rischio, influenza in modo negativo il loro comportamento anche rispetto alla prevenzione, alla cura tempestiva delle malattie e della persona, che tendono a delegare alla figura femminile di riferimento».

Senza mogli, compagne o madri, dunque, la salute viene spesso trascurata. E se controlli e cure tempestive sono sempre importanti, in materia di tumore alla prostata anche arrivare alla diagnosi nel più breve tempo possibile è fondamentale per poter avere maggiori probabilità di guarigione.

PROSTATA, A RISCHIO UN OVER 50 SU 16 - Sono più di 42mila i nuovi casi di carcinoma prostatico diagnosticati nel 2012 nel nostro Paese e le cifre, soprattutto per l'allungamento dell'età media, sono destinate a salire.

Già oggi un italiano over 50 su 16 è a rischio tumore, ma grazie ai molti progressi, la mortalità è in costante diminuzione. «Con l'avanzare dell'età la prostata può diventare un punto debole - spiega Valdagni, coordinatore della [Fondazione ProADAMO](#), che nel mese di novembre lancia la seconda edizione della campagna "Mese della Salute Maschile" -.

Iperplasia prostatica benigna, prostatite e tumore sono tra le malattie più frequenti. È per questo motivo che è bene, dopo i 40-50 anni farsi controllare dallo specialista urologo, soprattutto se in famiglia ci sono parenti stretti (padre, zio o fratello) che hanno avuto un carcinoma della prostata».

In occasione della campagna, nella settimana dal 4 al 10 novembre, sarà disponibile gratuitamente in tutte le farmacie di Milano l'opuscolo "I punti deboli del sesso forte, con semplici consigli per la prevenzione e uno stile di vita salutare al maschile.

ATTENZIONE A QUESTI SEGNALI - **A cosa fare attenzione?** I sintomi che accompagnano ipertrofia prostatica benigna e prostatite sono spesso gli stessi: un getto delle urine più debole, necessità di urinare frequentemente, incontenibile stimolo a urinare, possibile dolore mentre si urina e sangue nelle urine.

Nelle sue fasi iniziali, invece, una neoplasia è per lo più asintomatica e può venire diagnosticata in seguito alla **visita urologica, che comporta esplorazione rettale, o test del Psa, un semplice prelievo del sangue.**

Mentre quando la massa tumorale cresce può dare origine a sintomi urinari simili a quelli dei problemi prostatici di tipo benigno.

«Per questo è importante non perdere tempo e, quando si nota qualcosa che non va rivolgersi, senza indugiare troppo, al proprio medico e allo specialista per decidere se sono necessari ulteriori esami di approfondimento» conclude l'esperto.

(Salute, Corriere)

Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

LA BACHECA



Bacheca Annunci Lavoro in Farmacia / Parafarmacia

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

Farmacia - Luogo	Tipologia lavoro	Contatto	Data Pubblicazione Annuncio
Casavatore	FT/PT	338 333 2222	25 Ottobre
Nola	FT/PT	349 129 2020	25 Ottobre
Nola	FT/PT	335 670 0618	25 Ottobre
Napoli Fuorigrotta	FT/PT	info@farmaciafranzese.it	25 Ottobre
Napoli	FT/PT	info@farmaciadeigolfi.it	14 Ottobre
Napoli	FT/PT	335 206 406	14 Ottobre
S. Giorgio a Cremano	FT/PT	335 808 8865	14 Ottobre
Casoria	FT/PT	392 702 4430	14 Ottobre
Napoli	FT/PT	320 879 2075	14 Ottobre
Napoli	FT/PT	339 130 7449	10 Ottobre
Napoli	FT/PT	347 824 7202	10 Ottobre
Napoli Fuorigrotta	FT/PT	349 335 6246	10 Ottobre
Napoli Rione Alto	FT/PT	342 804 0033	10 Ottobre
Napoli Vomero	FT/PT	direzione@farmaciacannone.net	3 Ottobre
Napoli Piscinola	Stage	339 166 0249	3 Ottobre
Napoli/Casoria	FT/PT	338 960 8833	3 Ottobre
Napoli	FT/PT	335 549 9705	3 Ottobre
S. Giuseppe Vesuviano	PT	333 678 7742	30 Settembre
Casoria	Notturmo	338 800 8379	30 Settembre

ORDINE: Serate “*Smart-Training*” in Farmacia gli EVENTI ECM di NOVEMBRE e DICEMBRE

L'Ordine organizza 4 eventi formativi sulla Telemedicina. La partecipazione gratuita agli eventi eroga un totale di **12 Crediti ECM**.

Data	Durata	Titolo	Relatori	Crediti ECM
9 Novembre Ore 21.00	90'	Servizi di Telemedicina: Holter Cardiaco	Dott. U. Trama Dott. M. Fusco Prof. M. Santomauro Dott. F. Palagiano	3
17 Novembre Ore 21.00	90'	Servizi di Telemedicina: Auto-Spirometria	Dott.ssa M. Spatarella Dott. Roberto Parrella	3
24 Novembre Ore 21.00	90'	Servizi di Telemedicina: ECG	Prof. M. Santomauro Dott. F. Palagiano	3
1 Dicembre Ore 21.00	90'	Servizi di <i>front-office</i> Servizio Fascicolo Sanitario Elettronico (FSE): attivazione, consultazione	Dott. R. Marzano Ing. S. Flaminio	3
				12

**COME
PARTECIPARE**

IN PRESENZA

Basta recarsi presso la sede dell'Ordine alle ore 21.00
senza Prenotazione

A DISTANZA

collegandosi alla pagina Facebook dell'Ordine
<https://www.facebook.com/ordinefarmacistinapoli/>

CONCERTO DI NATALE, CADUCEO D'ORO, MEDAGLIE di BENEMERENZA alla PROFESSIONE e GIURAMENTO di GALENO

Lunedì 12 Dicembre, ore 20.00 – Teatro di San Carlo – NA



ORDINE DEI FARMACISTI
DELLA PROVINCIA DI NAPOLI



**MEDAGLIE alla
PROFESSIONE**
Cerimonia di Consegna

Con il patrocinio di



Lunedì 12 Dicembre 2022 – ore 20,00
Teatro di San Carlo - Napoli



L'Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli consegna ai propri iscritti che hanno conseguito:

✓ **65, 60, 50, 40 e 25 anni di Laurea**

una medaglia che rappresenta un riconoscimento della *Comunità Professionale* all'impegno civile, tecnico e deontologico dei Professionisti. La cerimonia si svolge con la presenza di **250 giovani neo iscritti** che pronunceranno il **GIURAMENTO Professionale di GALENO**.

COME PARTECIPARE

**Prenotarsi e Ritirare il Biglietto presso gli Uffici
dell'Ordine a partire dal 21 Novembre**



**Ti aspettiamo per partecipare
Tutti insieme,
al *Concerto di Natale*
e al
*Caduceo d'Oro 2022***