



AVVISO

Ordine

1. Bacheca: annunci lavoro
2. Caduceo d'Oro 2022
3. La Nuit del la Paix” in onore di D. Mukwege Premio Nobel Pace 2018

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

4. Il COLORE del MUCO può cambiare e ha un significato preciso sulla SALUTE
5. Frutta, prima o dopo i pasti? se abbondanti, meglio dopo
6. Mal di testa al risveglio, che relazione c'è con il sonno?



Prevenzione e Salute

7. Qual è il Trucco per Bere Meno Vino?
8. Davvero potrebbero bastare acciughe e sardine per combattere la fame nel mondo?

GUACCI.
LA DISTRIBUZIONE FARMACEUTICA
AL SERVIZIO DELLE
FARMACIE INDIPENDENTI.

Frosinone Barletta
Nola

www.guacci.it

Proverbio di oggi.....

Int'a vocca chiusa nun traseno mosche.

Qual è il Trucco per Bere Meno Vino?

Si sa: l'alcol, soprattutto in eccesso, non fa bene alla salute. Per limitare il consumo di vino a tavola c'è un banale stratagemma. E funziona.

Per la maggior parte di noi non è stata una buona notizia: **non è vero che un bicchiere di vino "fa buon sangue"**.

Come berne, allora, un po' di meno? Sembra banale, invece funziona. Se volete bere meno alcolici, il trucco è semplice:

- **usate calici più piccoli.**

È stato verificato sul campo, ovvero a tavola:

ridurre leggermente la capienza dei bicchieri basta a diminuire la quantità di vino consumata nella settimana. Lo ha dimostrato una ricerca condotta su 260 famiglie britanniche e pubblicata sulla rivista scientifica *Addiction*.

PICCOLI BICCHIERI. Alle famiglie è stato chiesto di acquistare una quantità predeterminata di vino da consumare a casa.

Inoltre, sono stati loro distribuiti in modo casuale bicchieri più piccoli (290 ml) o leggermente più grandi (350 ml) da utilizzare ai pasti.

Per due volte, a intervalli di 14 giorni, i ricercatori hanno controllato la quantità di vino consumata in famiglia.

Risultato? Coloro che avevano usato i bicchieri più piccoli avevano bevuto di meno: in dettaglio, circa il 6,5% in meno.

Non è moltissimo, ma per i ricercatori, un tale calo dà già benefici alla salute. Acquistare vino in bottiglie più piccole non ha invece provocato una diminuzione nella quantità bevuta. In fine, ricordiamoci: c'è vino e vino.

Va bene berne poco, ma che sia almeno di qualità, dato che l'alcol scadente fa ancora peggio. (*Salute, Focus*)



PREVENZIONE E SALUTE

Davvero potrebbero bastare ACCIUGHE e SARDINE per Combattere la Fame nel Mondo?

I pesci pelagici, come acciughe e sardine, sono nutrienti ed economici. E nell'Africa subsahariana potrebbero aiutare milioni di bambini malnutriti a combattere la fame.

La fame nel mondo: ogni tanto arriva uno studio che lancia idee per risolvere questo vergogna dell'umanità.

L'ultimo, pubblicato su *Nature Food*, sostiene che con il 20% dei piccoli pesci pelagici (*categoria alla quale appartengono sardine, acciughe e aringhe*) raccolti localmente, si potrebbero sfamare tutti i bambini minori di cinque anni dell'Africa subsahariana che vivono vicino al mare o a laghi. La scoperta è piuttosto importante, dal momento che la malnutrizione è un fenomeno in aumento in questa zona del continente africano dove, nel 2020, 10 milioni di bambini hanno sofferto la fame, e 55 milioni erano rachitici a causa della dieta inadeguata.



ABBONDANTI, NUTRIENTI ED ECONOMICI.

La ricerca ha identificato le specie di pesci più economiche e nutrienti di 39 Paesi del mondo a basso e medio reddito: «I nutrienti fondamentali per combattere la malnutrizione sono a portata di mano per chi vive vicino a fonti d'acqua», sottolinea James Robinson, coordinatore dello studio.

«Questi piccoli pesci sono pieni di sostanze nutritive, vengono pescati in grosse quantità e sono economici».

I pesci pelagici (così chiamati perché nuotano nel **dominio pelagico**, la zona lontana dalla costa) sono ricchi di ferro, zinco, calcio, omega-3, acidi grassi e selenio, e sono fino a due volte più economici di altre specie.

Aringhe, acciughe e sardine sono risultate le specie di pesce meno costose in 28 dei 39 Paesi analizzati.

Ma allora perché si continua a morire di fame?

OSTACOLI DA SUPERARE. La colpa, come spesso accade, è in parte nostra:

- *la domanda globale per questo tipo di pesce (e per i prodotti che ne derivano, come oli e mangimi animali) è notevole, e dopo l'esportazione agli abitanti locali rimane davvero poco.*

Un secondo problema che ne deriva, e che mette a rischio le riserve di pesci pelagici, è la sovrapesca:

- ✓ ***peschiamo troppo, e così facendo svuotiamo mari, laghi e oceani.***

Secondo Kendra Byrd, una degli autori dello studio, è fondamentale dare priorità nel consumo di questi piccoli pesci alle categorie di persone locali più vulnerabili «come bambini, madri e anziani:

- ✓ *così facendo sarà possibile combattere carenze nutritive comuni, apportando grossi benefici anche alla sanità pubblica».*

(Salute, Focus)

SCIENZA E SALUTE

Il COLORE del MUCO può cambiare e ha un significato preciso sulla SALUTE

Il muco nasale ha una funzione protettiva nei confronti degli agenti patogeni e può variare di colore da trasparente a nero: ogni tonalità indica diverse condizioni di salute

Il **muco** nel naso svolge moltissime funzioni e non ci si accorge della sua esistenza se non in caso di raffreddori o altri disturbi che interessano le vie aeree. Il muco (o **catarro**), **denso e appiccicoso**, svolge una **funzione protettiva** di alcune aree come naso, bocca, gola, polmoni, tratto gastrointestinale impedendo che questi tessuti si seccino.

Inoltre è in grado di **intrappolare batteri e allergeni bloccando l'ingresso di agenti patogeni nell'organismo**.

Esaminare il colore del muco secreto dal corpo non è sufficiente per diagnosticare una patologia, ma è un aiuto per capire che cosa sta succedendo al proprio corpo e quali sono le cause dei problemi, soprattutto se la tonalità resta anomala per molto tempo.

Muco trasparente: è il colore naturale del muco secreto dal corpo e significa che **non ci sono problemi di salute**. Il colore è trasparente perché è composto di acqua, sali, proteine e una serie di anticorpi capaci di aggredire patogeni esterni. Il muco è una specie di carta acchiappa mosche dove i patogeni vengono intrappolati e rappresenta la **prima difesa contro virus e batteri**. Normalmente i peli del naso spingono il muco attraverso la gola fino allo stomaco dove gli eventuali patogeni vengono sciolti dagli acidi.

Muco bianco: la presenza di muco bianco potrebbe significare che è presente una **leggera congestione nasale** ed è un segnale di **allergia, raffreddore o disidratazione**. Il colore è determinato dall'infiammazione a carico dei tessuti nasali che si gonfiano e rallentano il flusso del muco. È questo il momento in cui il naso comincia a gocciolare.

Muco giallo: la presenza di muco giallo è un chiaro segnale che **l'organismo sta combattendo un'infezione**. Durante un'infezione i globuli bianchi del sistema immunitario si precipitano sul sito per combattere l'invasore microbico, che si tratti di un virus o di un batterio. Dopo aver svolto il loro lavoro i **globuli bianchi vengono espulsi dal corpo attraverso il muco** che, proprio per questo processo, diventa giallo. Il muco giallo non significa che sono necessari antibiotici perché **se l'infezione è virale gli antibiotici sono inutili**.

Muco verde: in questo momento il sistema immunitario è in piena attività contro agenti esterni potenzialmente molto pericolosi. Muco e catarro verdi sono presenti **soprattutto con infezioni batteriche**. Il colore verde è determinato dai molti globuli bianchi morti e da detriti cellulari ormai non più utili. In questo caso è sempre consigliabile contattare il medico, soprattutto con nausea e febbre.

Muco rosa o rosso: in questo caso il rosso indica la **presenza di sangue** e può essere determinato dalla rottura di piccoli vasi sanguigni nelle vie aeree (quando si è molto raffreddati ci si soffia e si tocca spesso il naso). Anche un trauma fisico può far diventare il muco rosso, così come l'aria molto secca

Muco marrone: quando il **sangue delle pareti nasali si secca** può mescolarsi al muco che diventa così marrone. Tuttavia il muco marrone non è sempre dovuto al sangue secco, ma può essere dovuto al fatto di **aver respirato polveri e inquinanti presenti nell'aria**.

Muco nero: il muco nero è più **comune tra i forti fumatori**, in particolare se soffrono di una malattia polmonare. Tuttavia, soprattutto **tra le persone immunodepresse** può essere il **segnale di un'infezione fungina seria** ed è raccomandabile rivolgersi a un medico, soprattutto in presenza di febbre e difficoltà respiratorie. (*Salute, Corriere*)



SCIENZA E SALUTE

FRUTTA, PRIMA O DOPO I PASTI? SE ABBONDANTI, MEGLIO DOPO

La **frutta** non dovrebbe mai mancare in una dieta sana ed equilibrata, quella che gli specialisti raccomandano per la prevenzione di diverse patologie e per promuovere il benessere generale.

Ma qual è il momento migliore per consumarla?

Vicino o lontana dai pasti, a stomaco pieno o a stomaco vuoto?

Ecco una prima risposta:

- **dopo un pasto** particolarmente pesante la **frutta** può diventare una sorta di “pompiere” per l’organismo perché va a “spegnere” lo stress metabolico.

L’indicazione da una ricerca pubblicata sulla rivista scientifica *Endocrine, Metabolic & Immune Disorders – Drug Targets*.

Il merito di quest’azione di contrasto sarebbe propria dei **polifenoli** della **frutta** e dei suoi derivati, come i succhi di **frutta**.

I polifenoli sono sostanze antiossidanti e antinfiammatorie che difendono dall’azione dei radicali liberi e di altre molecole che favoriscono stati infiammatori. Questi “nemici” dell’organismo sono prodotti in grande quantità proprio **dopo un pasto** sbilanciato, con cibi molto grassi o ricchi di carboidrati e molto calorici.

Anche gli agrumi neutralizzano lo stress dopo un pasto abbondante

Non è la prima volta che la ricerca scientifica si occupa dei benefici della **frutta** dopo un **pasto** abbondante. Due antiossidanti, la **NARINGINA** e l’**ESPERIDINA** sarebbero in grado di neutralizzare lo stress ossidativo e infiammatorio generato da un **pasto** poco salutare e prevenire i danni a carico dei vasi sanguigni.

«La naringina è un flavonoide contenuta nel pompelmo, nel limone, nelle arance, nelle clementine, nei mandarini e nel cedro.

Questo flavonoide è importante per rafforzare le pareti dei capillari, per depurare il nostro organismo, per favorire la perdita di peso e ha effetti antinfluenzali, miorilassanti, anticancerogeni, epato-protettivi, anti aterogenici».

Quali tipi di frutta potrebbero svolgere meglio questo ruolo contro lo stress postprandiale?

«La **frutta** che meglio svolge un ruolo antiossidante è la **frutta** viola che combatte i radicali liberi responsabili dell’invecchiamento cellulare e delle malattie infiammatorie. Tra questi frutti i mirtilli, le prugne nere, l’uva nera le more e le susine».

Quando è meglio mangiare frutta, prima o dopo i pasti?

«La **frutta** preferibilmente deve essere mangiata prima dei due pasti principali perché le fibre in essa contenute riducono l’assorbimento degli zuccheri semplici e quindi riducono l’indice glicemico dei cibi. Al contrario di quanto spesso viene consigliato nelle diete ipocaloriche, la **frutta** lontano dai pasti stimola la produzione endogena di insulina e quindi stimola la fame invece di ridurla».

(Salute, Humanitas)



SCIENZA E SALUTE

MAL di TESTA al RISVEGLIO, che relazione c'è con il SONNO?

Il legame tra disturbi del sonno e mal di testa è molto saldo ed è a doppio filo.

Da un lato l'insonnia, ma non solo, può lasciare in eredità questo disturbo, dall'altro chi soffre di mal di testa, ad esempio di **emicrania**, rischia spesso di non godere di un sonno ristoratore. Chi si sveglia al mattino con un forte dolore al capo, non occasionale, farebbe bene a rivolgersi al medico per individuare la causa di questa condizione e indagare sulla relazione tra riposo notturno e mal di testa.

D'altronde il legame non è casuale: sono le stesse **aree cerebrali** a controllare sonno e mal di testa. Ne parliamo con il dr **Vincenzo Tullo**, specialista neurologo e resp. dell'ambulatorio sulle cefalee di Humanitas.

Cefalee e sonno

La correlazione tra sonno e cefalee è variegata. Per cominciare, le ore notturne possono essere il periodo in cui si è colpiti da una crisi di mal di testa ed ecco perché, rispetto alla popolazione generale, i pazienti che soffrono di mal di testa hanno un rischio maggiore di soffrire di disturbi del sonno.

I pazienti che sono affetti da **cefalea a grappolo**, una delle forme più invalidanti di cefalea, spesso possono dover fare i conti con un attacco notturno di mal di testa, in particolare durante la fase REM del sonno.

Anche chi soffre di emicrania ne sa qualcosa: buona parte delle crisi emicraniche si verifica tra le quattro e le nove del mattino e non è quindi così infrequente che gli emicranici si sveglino con la sensazione di non aver riposato a sufficienza.

La ricerca scientifica ha documentato, poi, una forma particolare di mal di testa notturno, ovvero la cosiddetta **cefalea ipnica**, che sorge esclusivamente durante il sonno ed è causa di risveglio.

«Questo tipo di cefalea, caratterizzata tendenzialmente da un dolore bilaterale nei 2/3 dei casi, è pressoché tipica dell'età avanzata e il dolore è lieve-moderato (severo in 1/5 dei pazienti) con una durata fino a 4 ore dopo il risveglio», spiega il dottor Tullo.

Il mal di testa al **risveglio** può essere associato anche a malattie come l'ipertensione arteriosa oppure agli stili di vita come, ad esempio, l'abuso di alcol prima di mettersi a letto oppure l'assunzione di posture errate durante il riposo notturno. In quest'ultimo caso si parla di **cefalea tensiva**:

il mal di testa è associato a **dolori muscolo-articolari** della regione cervicale.

Gambe, denti e mal di testa

Svegliarsi con il mal di testa è un importante campanello d'allarme.

Le tempie che pulsano, su uno o entrambi i lati del capo, appena aperti gli occhi, non sono proprio un indice di un buon risveglio e, anzi, possono indicare che il sonno "inquinato" sta causando il mal di testa. È importante dunque valutare il sonno come possibile fattore scatenante di questa affezione.

Qualsiasi **disturbo del sonno** può causare il mal di testa, a cominciare naturalmente dall'insonnia: dormire troppo poco è alleato del mal di testa. Altri disturbi del sonno possono essere indiziati:

- ✓ dalla *sindrome delle apnee ostruttive del sonno ai disturbi del ritmo circadiano*,
- ✓ dalla *sindrome delle gambe senza riposo fino al [bruxismo](#)*,

quella condizione in cui si digrignano o si serrano i denti durante il sonno.

«Anche comportamenti più tipici del weekend o di una vacanza – continua lo specialista – quali dormire più a lungo o restare a letto a sonnecchiare, possono facilmente scatenare un attacco di emicrania che è la cefalea più frequente e invalidante nel mondo.

Quindi in generale, per chi soffre di mal di testa, qualunque sia la tipologia, è sempre molto vantaggioso mantenere abitudini di sonno regolari e non dormire oltre il necessario» (*Salute, Humanitas*)



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
Pozzuoli	FT/PT	349 556 7986	09 Dicembre
Pozzuoli	FT	348 916 7204	01 Dicembre
Somma Vesuviana	FT/PT	farmaciapaganelli@gmail.com	01 Dicembre
Torre del Greco	FT/PT	farmaciaaicamaldoli@libero.it	28 Novembre
Napoli Posillipo	FT	farmaciakernot@tiscali.it	28 Novembre
Napoli	FT/PT	347 905 4470	28 Novembre
Frattamaggiore	PT	0818347981	28 Novembre
Napoli centro	FT	3498175664	28 Novembre
Capri	FT/PT	329 019 4506	8 Novembre
Torre Annunziata	FT/PT	340 266 8569	8 Novembre
San Giorgio Cremano	FT/PT	340 266 8569	8 Novembre
Varcaturò	FT/PT	380 156 4663	8 Novembre
Arzano	FT/PT	389 425 3645	8 Novembre
Casavatore	FT	verzegioanni@yahoo.it	8 Novembre
Pozzuoli	FT/PT	334 356 9309	8 Novembre
Quarto	FT/PT	338 858 2655	3 Novembre
Casavatore	FT/PT	338 333 2222	25 Ottobre
Nola	FT/PT	335 670 0618	25 Ottobre
Napoli Fuorigrotta	FT/PT	info@farmaciafranzese.it	25 Ottobre

“La Nuit del la Paix” in onore di Denis Mukwege Premio Nobel per la Pace 2018

Una serata speciale quella di ieri sera al Teatro di Corte di Napoli.



L'evento segna un altro tassello per l'**Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli**, nel processo di creazione di una rete di aiuti al sostegno del miglioramento della salute di tutti e di chi ne ha più bisogno.

È stato firmato, nell'ambito del progetto

“Un Farmaco per Tutti”,

un protocollo di collaborazione con il premio **Nobel per la Pace 2018**

Dr. Denis MUKWEGE.

Nell'occasione sono stati donati farmaci e dispositivi sanitari per un valore di **110.000,00€**

1500 volte grazie ad ognuno di voi: “Concerto di Natale, Giuramento di Galeno e Medaglie alla Professione”



Una partecipazione delle grandi occasioni è stata quella dedicata a tutta la Categoria. Ha inizio con l'Inno d'Italia, il Giuramento di Galeno, con il concerto dell'Orchestra Scarlatti Yuniior, il Caduceo d'Oro 2022 ai Farmacisti Ucraini e ai Colleghi del progetto Un Farmaco per Tutti. Dopo la relazione del Presidente Santagada il teatro si è alzato in piedi tributando un caloroso applauso..

Di seguito alcuni momenti della serata





