



AVVISO

Ordine

1. Bacheca: annunci lavoro
2. Crediti ECM

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. Stanza color caramello? più sesso
4. Pillola anticoncezionale: cosa sapere in caso di Obesità



5. Gli errori che facciamo a tavola durante le feste e che ci faranno ingrassare fino a 5 chili.

GUACCI.

LA DISTRIBUZIONE FARMACEUTICA
AL SERVIZIO DELLE
FARMACIE INDIPENDENTI.



www.guacci.it

Proverbio di oggi.....

Dopp' arrubbate, Pullecenella mettete 'e cancielle 'e fierro

STANZA COLOR CAMELLO? PIÙ SESSO

Tre performance settimanali nelle camere da letto di questa tonalità

Hanno una vita sessuale più appagante le coppie con una stanza da letto arredata e dipinta nei toni del CAMELLO.

La sfumatura calda tra il **beige** e il **marrone** garantirebbe

❖ **tre performance sessuali a settimana.**

A sorpresa, il **ROSSO**, tradizionalmente considerato il colore della passione,

❖ ridurrebbe la frequenza a un solo *ménage* settimanale.

Questi i risultati di una ricerca inglese.



CON IL BLU DORMI COME UN PUPO

Nello studio sono state esaminate circa 2mila abitazioni e sono stati somministrati dei questionari ai residenti.

Per una notte di tranquillo riposo bisogna scegliere il **BLU** come colore base della camera da letto, **sono garantito per circa otto ore filate.**

Secondo la ricerca, *il blu è associato alla calma, aiuta a moderare il battito cardiaco e ad abbassare la pressione sanguigna.*

Anche il **VERDE** e il **GIALLO** sembrerebbero conciliare il sonno:

chi li utilizza nelle proprie stanze ha dichiarato di dormire in media 7h e 40 min

EVITARE IL VIOLA Il suggerimento è invece di evitare il **VIOLA**, che stimola il cervello e porta a un riposo notturno di meno di sei ore, e altri colori come il **GRIGIO** e il **MARRONE**, che possono portare senso di depressione. Chi ha pareti e mobili sui temi del grigio fa più shopping online di sera, mentre chi ha scelto il color argento è indotto a fare più esercizio fisico.

(Salute TGcom24)

PREVENZIONE E SALUTE

PILLOLA ANTICONCEZIONALE: cosa sapere in caso di Obesità

La pillola anticoncezionale a base di estrogeni espone le donne obese a un rischio maggiore di trombosi. Ecco perché e quali sono le alternative preferibili secondo gli esperti

Le **donne obese** che fanno uso di **contraccettivi orali** contenenti **estrogeni** hanno un rischio molto aumentato di **trombosi** rispetto a chi evita questo tipo di farmaci.

A confermarlo è un articolo di revisione pubblicato recentemente sull'*Heart Failure*, rivista della Società Europea di Cardiologia. Cerchiamo di capire perché gli estrogeni aumentano il rischio di trombosi nelle donne obese e quali sono le possibili alternative.



I RISCHI DEGLI ESTROGENI

L'**obesità** rappresenta un importante rischio per problematiche che predispongono alla **trombosi** come **problemi cardiovascolari, diabete**, aumento della **pressione arteriosa** e **dislipidemie**.

La **pillola a base di estrogeni** rappresenta un **fattore moltiplicativo** di questo rischio, così come altri fattori tra cui fumo, emicrania e scarsa attività fisica.

«Nella donna obesa – è già da molti anni che cerchiamo di far capire che non è una buona idea usare gli estrogeni, soprattutto in presenza di altri fattori di rischio come fumo o età superiore ai 35 anni.

Questo studio non fa altro che rinforzare un concetto già esistente: non dovremmo mai iniziare una contraccezione con estrogeni in una donna obesa come prima scelta.

- ❖ Sarebbe meglio **preferire la pillola progestinica** o mini-pillola, a base di solo **progestinico**».

Le donne più a rischio sono quelle con **BMI superiore a 30** che hanno **meno di 40 anni**:

- ❖ in questa fascia di età il **rischio di trombosi** aumenta di **sei volte**.

LE ALTERNATIVE

L'**effetto sinergico** dell'**obesità** e dei **contraccettivi** orali combinati contenenti estrogeni sul rischio di trombosi deve essere considerato quando si decide che tipo di contraccezione ormonale prescrivere. Quali **alternative agli estrogeni** si possono scegliere, dunque, per evitare di aumentare il rischio di trombosi nelle donne obese?

Le **pillole progestiniche** (POP) rappresentano una validissima alternativa.

Oggi in Italia ne abbiamo due disponibili:

- ❖ la prima a base di **DESOGESTREL**, ormai ben rodada e priva della copertura brevettuale in gran parte dei paesi,
- ❖ una seconda più nuova a base di **DROSPIRENONE**.

Si tratta di una pillola interessante perché ha impatto positivo su molti fattori di rischio cardiovascolari.

Ad esempio, ha azione blandamente diuretica e contrasta l'adipogenesi, molto utile in caso di **ipertensione**.

Un'altra valida opzione è rappresentata da **dispositivi intrauterini** come la **spirale** anche se non vanno bene in caso di fibromi interni all'utero o per donne che non hanno mai avuto rapporti sessuali.

GLI IMPIANTI SOTTOCUTANEI

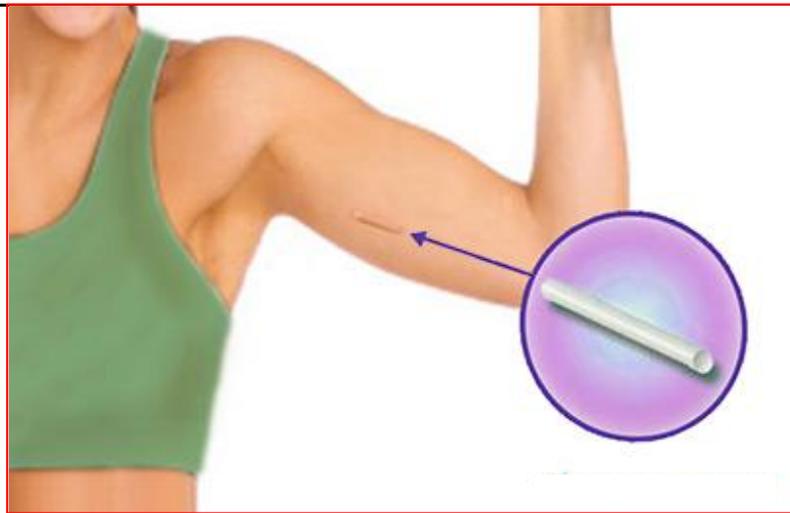
Gli **impianti sottocutanei ormonali**, invece, inseriti dal ginecologo per via sottocutanea sul braccio, non hanno particolari controindicazioni e sono adatti alle donne obese, anche giovanissime.

«Gli impianti sottocutanei – rappresentano un **validissimo aiuto** per prevenire le **gravidanze indesiderate** e, di conseguenza, per limitare le **interruzioni volontarie di gravidanza**.

Bisogna infatti calarsi nelle situazioni di vita reale e

aiutare concretamente le nostre ragazze, cosa che, con i dispositivi sottocutanei è possibile.

Per lunghissimi periodi, fino a tre anni, infatti, non devono preoccuparsi di nulla, mentre la pillola, che va presa quotidianamente, spesso viene dimenticata».



PERCHÈ SI CONTINUANO A SCEGLIERE GLI ESTROGENI?

È ormai assodato che l'**obesità** e i **contraccettivi orali** combinati contenenti estrogeni abbiano un **effetto sinergico** sul rischio di trombosi.

Per questo motivo, per le donne obese, è preferibile scegliere prodotti a base di solo progestinico come le pillole, i dispositivi intrauterini o gli impianti contraccettivi sottocutanei.

Perché allora, molto spesso, si continuano a preferire le pillole estrogeniche anche in caso di obesità?

Bisogna considerare che la contraccezione a base di estrogeni, spesso, serve anche per **curare** determinate **patologie** o condizioni come

- ❖ la **sindrome dell'ovaio policistico**, un'**acne** importante o **irsutismo**, ovvero crescita anomala di peli in soggetti femminili.

La POP contenente solo progestinico spesso non risulta risolutiva in queste circostanze.

«Una soluzione, seppure parziale, può essere rappresentata dall'uso degli **estrogeni naturali** che hanno un rischio trombotico più basso.

Ancora più importante, però, sarebbe far capire alle ragazze che condizioni come acne o irsutismo migliorerebbero perdendo peso».

LA REGOLARITÀ MESTRUALE

Un altro motivo per cui si ricorre all'assunzione della pillola è legato alla tanto desiderata **regolarità mestruale**, che può essere garantita solo se si prende la pillola combinata estro-progestinica. «L'assunzione di una **pillola progestinica** –, non garantisce il pieno controllo del ciclo:

- ❖ le **mestruazioni** potrebbero essere **irregolari** e potrebbero verificarsi delle **perdite ematiche**, il cosiddetto **spotting**.

Pur non rappresentando sintomi pericolosi per la salute della donna, possono risultare fastidiosi e determinare una sensazione di insicurezza.

In generale, bisognerebbe prestare più attenzione alle diverse situazioni che vanno valutate caso per caso.

Se solo prescrivessimo la contraccezione con più precisione, abatteremmo di moltissimo i rischi trombotici».

(Salute, Fondazione Veronesi)

SCIENZA E SALUTE

Gli ERRORI che facciamo a TAVOLA durante le FESTE e che ci faranno INGRASSARE fino a 5 chili

Il periodo festivo può portare fino a un sovrappiù di 1.500 calorie al giorno. Per chi se la cava meglio saranno 2 chili di troppo, ma i più «indisciplinati» e predisposti potrebbero trovarsi sulla bilancia ben 5 chili in eccesso. Ecco come succede e come evitarlo

Festa per 15 giorni!

L'abitudine ritrovata delle cene pre-natalizie con amici e colleghi, i dolciumi sparsi per casa, il pranzo a Natale in famiglia e il giorno dopo dai suoceri, per non parlare del Capodanno e della Befana:

le feste sono **un'occasione continua** per cadere «in tentazione». A questi appuntamenti culinari si aggiunge l'abitudine e la facilità, in questo periodo, a **«spiluccare»** a ogni ora in ufficio e a casa, attingendo alle riserve rimaste dopo le abbuffate. Questa è la prima abitudine da perdere:

sarebbe meglio limitare i vassoi o le ciotole colme, oppure portarle in tavola solo in determinate occasioni.



Troppi dolci

Non solo le abbuffate natalizie aumenteranno l'apporto di calorie, in questo periodo mangeremo **molti dolci**, in quantità notevolmente maggiore che nel resto dell'anno, introducendo nella nostra dieta quotidiana zuccheri e grassi che poi si trasformeranno in chili di troppo. Se proprio non possiamo farne a meno, limitiamoci ad **un dolce solo per volta** e a Natale per esempio ricordiamoci che il **panettone** è più «magro» del pandoro. Evitiamo anche di tenere **scorte** di cioccolatini e simili in casa e per di più in bella vista sul tavolo.

Anche i brindisi fanno la loro parte

L'abbuffata festiva è sempre accompagnata da un brindisi. Al di là delle considerazioni sull'opportunità, per la nostra salute, di bere alcolici, ricordiamoci però che con un bicchiere normale di vino introduciamo nel nostro corpo anche **100 kcal**, con una lattina di bi bita gassata ne introduciamo 140. Limitiamo (o evitiamo del tutto) le bevande zuccherate o alcoliche, dal momento che contribuiscono a spingere verso destra l'ago della bilancia e sono composti da **calorie vuote** (senza apporti nutritivi) che non danno sazietà (essendo liquide).



Le giuste quantità quali sono?

Un trucco facile ma efficace è quello di «controllare» la quantità di cibo che si mangia, anche nei cenoni (o simili), pur assaggiando tutto.

È utile **non fare bis** e badare alle **porzioni**. È altresì corretto, in vista di un'occasione importante, **limitarsi nel pasto che la precede o la segue**: ad es., se la sera ci fosse un momento di festa con i colleghi o un aperitivo con gli amici, a pranzo si potranno evitare i carboidrati e preferire un secondo di carne magra o di pesce accompagnato da verdure. Infine, la **«scarpetta»**: è dannosa, specie in questo periodo.

- ❖ Alcune ricerche hanno mostrato come ripulire il piatto porti a consumare **quasi il doppio del cibo** rispetto a chi si sente sazio e avanza qualcosa.

Tanto vale...

Un altro fattore che porta a guadagnare più peso del dovuto è **psicologico**: chi dovrebbe stare più attento al peso è portato a lasciarsi andare proprio perché «tanto iniziano le feste» e si crede inutile regolarsi e mangiare in modo più equilibrato proprio in questo periodo.

Invece il momento migliore per iniziare la dieta (intesa come regime alimentare salutare e moderato) è sempre... **adesso!** Ovviamente concedendosi le eccezioni davvero festive, ma tenersi più leggeri dopo le abbuffate anziché **continuare a mangiare troppo** è una buona regola per non ritrovarsi con numerosi chili in più dopo la Befana.



Mangiare «per noia», un'abitudine dannosa

In svariate occasioni il mangiare viene utilizzato per combattere la noia, che durante il periodo natalizio può anche essere legata a una **over dose di tempo libero** cui non si è più abituati.

Ad aiutare, in senso negativo, anche le ore passate davanti agli schermi nelle giornate fredde invernali.

Giusto allora non trascurare proprio adesso l'attività fisica.

È sufficiente ritagliarsi **mezz'ora al giorno** e farsi una camminata a passo veloce. Oppure, per i più atletici, approfittare delle vacanze per praticare uno **sport invernale** anche saltuariamente.

Attenzione però: non basta camminare per mezz'ora per «bruciare» tutte le calorie assunte con le abbuffate, bisogna comunque agire anche sull'alimentazione.

Le feste, ulteriore motivo di stress

La tradizione, a volte mal tollerata, di incontrare parenti e amici, l'incombenza dei regali, il dover cucinare per molte persone e i preparativi per le feste possono indurre molti a mangiare troppo anche per stress:

- ❖ che tra l'altro è uno dei motivi per cui solitamente vengono abbandonate le diete e si abdica ai buoni propositi

Gli scienziati hanno scoperto che anche uno stress lieve può modificare immediatamente il **funzionamento del nostro cervello** in modi che **minano la nostra forza di volontà**.

Quindi, se non riusciamo a conte nere il nostro livello di ansia, perlomeno prendiamo coscienza che sarebbe il **momento sbagliato per gettarci sul cibo** e cerchiamo di focalizzare l'attenzione sulle quantità che ingurgitiamo. Bene un dolcetto al cioccolato fondente anti-stress, no a finire la crema al mascarpone svuotando la ciotola rimasta in cucina mentre facciamo pulizia

(*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
Napoli – Piazza Dante		331 872 8897	16 Dicembre
Monte di Procida		339 312 8126	16 Dicembre
Castellammare	FT/PT	392 977 9071	16 Dicembre
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

Ordine e Regione Campania le ISTANZE per le FARMACIE di COMUNITÀ

Le istanze inerenti le farmacie di comunità potranno essere inviate a mezzo pec all'indirizzo
dg04.farmaceutica@pec.regione.campania.it
utilizzato la modulistica allegata.

❖ **Modulistica Istanze per farmacie di comunità**

Di seguito il link

<https://www.regione.campania.it/regione/it/tematiche/farmaci-e-dispositivi-medici/farmacie-di-comunita?page=1>

ORDINE di NAPOLI AUTOFORMAZIONE ed ECM: come Ottenere i Crediti ECM



Autoformazione e farmaDAY

Al fine di incoraggiare le modalità di aggiornamento professionale basate sull'autoapprendimento, si informa che Codesto Ordine ha deciso di **assegnare una percentuale di crediti formativi** per la partecipazione alle seguenti tipologie di attività specifiche della professione di farmacista:



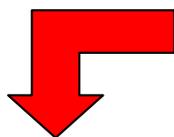
1. Lettura della pubblicazione della Rivista Ufficiale dell'Ordine " **farmaDAY** " in *versione digitale*, consentirà di acquisire un massimo di

25 Crediti ECM all'anno.

2. La partecipazione ad eventi di volontariato svolti presso l'associazione " **Un Farmaco per Tutti** " e " **Una Visita per Tutti** ", consentirà di acquisire **1 Credito ECM** per ogni ora di attività fino ad un massimale di **30 ore di impegno**.



3. La partecipazione ad attività di **Tirocinio Professionale** pre laurea consentirà di acquisire un massimo di **25 Crediti ECM** all'anno.



COME FARE PER PARTECIPARE

Per usufruire di questo innovativo servizio gratuito è sufficiente contattare la Nostra segreteria ECM all'indirizzo mail: infoecm.ordna@gmail.com

che provvederà ad inviarVi la documentazione necessaria e tutte le informazioni relative.