



AVVISO

Ordine

1. Bacheca: annunci lavoro
2. Crediti ECM
3. CapriPharma 2023

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

4. Problemi intestinali: quali esami fare?
5. Perché quando cambia il tempo peggiora il dolore a ossa e cicatrici
- 6.



7. Saltare i pasti non aiuta la dieta: aumenta il grasso addominale
8. Perché è meglio non addormentarsi con la TV accesa?

GUACCI.

LA DISTRIBUZIONE FARMACEUTICA
AL SERVIZIO DELLE
FARMACIE INDIPENDENTI.



www.guacci.it

Proverbio di oggi.....

Rafaniè, fatte accattà 'a chi nun te sape

SALTARE i PASTI NON AIUTA la DIETA: AUMENTA il GRASSO ADDOMINALE

Questo comportamento provoca fluttuazioni di insulina e glucosio che si traducono nell'aumento dell'adipe

Per perdere peso - e per mantenersi in peso-forma - il comportamento migliore da tenere è quello di

- ❖ *effettuare tanti piccoli pasti durante la giornata ed evitare, al contrario, di saltare i momenti dedicati al consumo del cibo,*

con la speranza proprio di risparmiare sulla quantità di calorie assunte.

Parola di un gruppo di ricercatori statunitensi della Ohio State University che, in uno studio pubblicato sul **Journal of Nutritional Biochemistry** sono riusciti a dimostrare che saltare i pasti induce il metabolismo in una serie di errori che portano con maggiore facilità all'accumulo di grasso addominale, tipologia di adipe già nota per essere associata all'insulino-resistenza e all'aumento del rischio di sviluppare patologie come il diabete di tipo 2 e malattie cardiache.

"Lo studio - supporta l'idea che **consumare piccoli pasti durante la giornata può essere utile per perdere peso**, anche se questa modalità di consumo del cibo potrebbe non essere pratica per molte persone".

Anche chi non riesce a fare piccoli pasti durante la giornata, continua la studiosa, per mantenersi in forma "sicuramente deve evitare di saltare i pasti con l'obiettivo di risparmiare calorie, dal momento che è proprio questo comportamento a provocare **importanti fluttuazioni di insulina e glucosio** che, a lungo andare, si traducono nell'aumento, piuttosto che nella diminuzione, dell'**accumulo di grasso**". (Salute, Sole24Ore)



SCIENZA E SALUTE**PROBLEMI INTESTINALI: QUALI ESAMI FARE?**

*I problemi di funzionalità intestinale possono presentarsi con una serie di sintomi, tra cui **stipsi, meteorismo, diarrea e tensione addominale**. Per escludere problemi più gravi è importante rivolgersi a un medico, che potrà consigliare gli esami necessari.*

Gli esami del sangue

Gli esami del sangue ci forniscono una valutazione rapida e accurata della nostra salute, soprattutto per quanto riguarda l'intestino.

Per determinare lo stato di salute dell'intestino, è importante prestare attenzione ai livelli di **emocromo** e di **proteina C-reattiva**. Una diminuzione dell'emoglobina e dei globuli rossi nell'emocromo può indicare **anemia**, mentre un aumento della proteina C-reattiva può indicare un'infezione intestinale.

Test per la celiachia

Se si avvertono **dolori addominali, diarrea o gonfiore intestinale**, si consiglia di sottoporsi a un esame del sangue per verificare la presenza di **celiachia**. L'**esame della celiachia** misura il livello di anticorpi, tra cui il **tTGA**, l'**EMA** e l'**AGA**, contro una proteina presente nel glutine.

Calprotectina

Il test prevede la misurazione della quantità di **calprotectina** in un campione di feci. La calprotectina è una proteina prodotta dai **neutrofili**, un tipo di globuli bianchi, quando l'intestino è infiammato. Viene poi rilasciata nelle feci.

Esami colturali delle feci

I campioni di feci vengono sottoposti a valutazioni microscopiche, chimiche e microbiologiche per eseguire gli **esami colturali delle feci**. Questi esami rilevano la presenza nelle feci di microrganismi patogeni, come **batteri** e/o **parassiti**, legati alle infezioni intestinali.

Test del respiro – Breath Test

Il **Breath Test** è uno strumento diagnostico non invasivo che esamina l'aria espirata dal paziente. Questo test può essere utilizzato per rilevare **alterazioni del sistema gastrointestinale**, come una crescita eccessiva di batteri, intolleranze alimentari o alterazioni del transito intestinale. I sintomi da ricercare sono

- *meteorismo, diarrea*
- *flatulenza, distensione*
- *crampi addominali.*

Ecografia delle anse intestinali

L'**ecografia delle anse intestinali** è un esame ecografico che mira a vedere le pareti e le anse dell'intestino utilizzando una sonda particolare. È un **esame di primo livello** molto utile nel caso di sospetto di malattie intestinali.

Colonscopia

A differenza degli altri esami finora descritti, la **colonscopia** è un esame invasivo, eseguito anche con l'aiuto di farmaci ad azione sedativa e analgesica, in quanto potrebbe causare disturbi e fastidi al paziente.

La colonscopia può riconoscere **polipi** o eventuali **lesioni della mucosa intestinale**, consentendo di esaminare con attenzione la parete interna del colon.

L'esame consiste nell'inserimento, attraverso l'ano, di un **tubo sottile** e flessibile che indagherà il retto e poi il colon, mentre si introduce aria per distendere le pareti dell'intestino. (*Salute, Humanitas*)



PREVENZIONE E SALUTE

Perché è meglio non addormentarsi con la TV accesa?

Dormire bene è fondamentale per mantenerci in salute. Non tutti e non sempre riescono ad addormentarsi, e poi a dormire, con serenità.

Per esempio, molte persone credono che tenere accesa la tv a letto sia un valido aiuto per addormentarsi, eppure gli esperti sostengono esattamente il contrario.

Perché, quindi, è meglio non addormentarsi con la tv accesa?

Dormire bene: perché è importante?

Un terzo della nostra vita la passiamo dormendo: sono ore fondamentali per il nostro corpo, che deve riposarsi, mentre il cervello non si ferma e continua a lavorare, permettendo di svolgere le sue funzioni fondamentali. Il **sonno**, infatti, è un momento molto **dinamico**, non, come forse può sembrare, un momento per “spegnere l’interruttore”.

Il sonno consente di abbandonare le connessioni inutili che i neuroni hanno prodotto nel corso della giornata, consolidando nella fase dei sogni le **informazioni importanti**.

Durante il sonno profondo, poi, vengono immessi in circolo diversi ormoni, come quello della crescita, che nel bambino permette di aumentare la statura, mentre nell’adulto di bruciare i grassi.

Ancora, i neuromediatori adibiti alla regolazione del tono dell’umore, hanno nel sonno un momento di regolazione sostanziale.

È quindi chiaro che se si dorme male non solo ci si sveglia stanchi, ma si è irritabili, meno lucidi e, se il sonno non migliora nel tempo e la condizione diventa cronica, può **umentare il rischio cardiovascolare** e far invecchiare il cervello con più rapidità.

Quali sono le fasi del sonno?

Il sonno è diviso in cicli di circa **90 minuti**: nella prima fase, l’addormentarsi è caratterizzato dall’alternarsi di stati di dormiveglia; nella seconda fase, il sonno diventa via via più profondo, fino alla terza fase, in cui le onde cerebrali diventano più lente.

Segue poi lo stato di sogno (ovvero il **sonno REM**) in cui il corpo è “paralizzato”, in modo da poter evitare di farsi male nel caso segua il contenuto del sogno. Questi cicli si susseguono per 4, 5 volte ogni notte; man mano che ci si avvicina al mattino, il sonno profondo diminuisce, mentre i sogni aumentano.

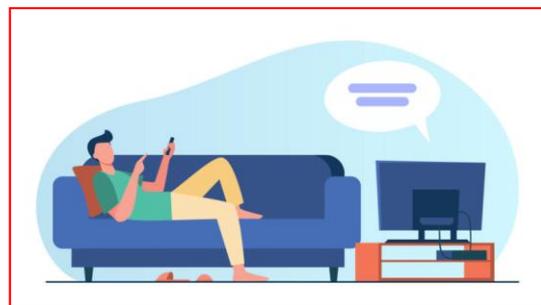
Perché non bisogna addormentarsi con la tv accesa?

Nel momento in cui l’ambiente cala la sua illuminazione, il cervello rilascia la **melatonina**, l’ormone che aiuta a dormire. Se, invece, l’ambiente che ci circonda è illuminato dalla luce o da schermi luminosi, come quello della TV, di un computer o di uno smartphone (soprattutto se hanno una luce blu), la melatonina **non viene più prodotta** e il cervello di conseguenza non riesce ad addormentarsi.

Anche tenendo gli occhi chiusi, il cervello percepisce la variazione dell’intensità luminosa. In questo modo, al fine di difendere il sonno, il cervello è costretto a cancellare gli stimoli che arrivano dalla periferia, attivando una specie di filtro che richiede uno sforzo delle strutture cerebrali, cosa che non ci permette avere un sonno riposante. Il **buio** è quindi fondamentale.

Come si può dormire meglio? Per dormire meglio, è importante:

- **diminuire** gli **stimoli luminosi** il più possibile;
- mantenere una **temperatura confortevole** nella stanza, magari meglio fresco che troppo caldo;
- per le pareti della camera da letto, prediligere **colori caldi o neutri**; le tinte brillanti possono infatti avere un effetto attivante e rendere più difficile l’addormentarsi;
- **ridurre** al minimo l’**inquinamento sonoro**;
- sostituire la tv con un buon libro: **leggere** infatti aiuta ad addormentarsi e a dare ulteriori contenuti ai sogni. (*Salute, Humanitas*)



SCIENZA E SALUTE

PERCHÉ QUANDO CAMBIA il TEMPO PEGGIORA il DOLORE a OSSA e CICATRICI

Molte persone lamentano il riacutizzarsi del dolore causato da malattie reumatologiche quando fa freddo e c'è vento. La scienza non ha risposte univoche. È possibile alleviare il problema con caldo o freddo a seconda della patologia

Succede spesso che le persone si lamentino di come il **dolore** per una vecchia frattura , oppure condizioni croniche come **malattie reumatologiche** peggiorino quando il tempo diventa freddo con **pioggia e vento**.

I pazienti dei medici reumatologi spesso riferiscono di essere capaci di **prevedere quando ploverà o quando nevierà in base all'intensità del dolore che provano**.

«Le nostre malattie, sia che siano infiammatorie come l'**artrite** , che siano degenerative come l'**artrosi** , che si manifestino con dolore diffuso come la fibromi algia vanno peggio nei mesi freddi».

«Tuttavia il difetto di queste affermazioni - è il fatto che non possono essere obiettive:

- quando parliamo di dolore non possiamo dimenticare che parliamo di un **sintomo**, di qualcosa di esclusivamente **sogettivo e riferito dal paziente**».

Seppur i medici concordino con il fatto che queste situazioni siano comuni, le ragioni alla base del fenomeno restano ancora poco chiare. Sul tema sono state condotte poche ricerche e **gli studi hanno portato a conclusioni confuse e contraddittorie**.

Che cosa dice la scienza

Ma esiste davvero un legame tra il meteo e il dolore? Il New York Times ha citato una carrellata di ricerche sull'argomento.

Uno studio pubblicato nel 2016 ha studiato il legame tra il meteo e il dolore associato alle **fratture ossee** con l'analisi di 2.369 visite di pazienti che avevano subito fratture.

Durante i controlli a un anno di distanza i pazienti hanno riferito di provare nel giorno dell'appuntamento maggior dolore con la **pressione atmosferica bassa e l'umidità superiore al 70%**, situazione che si verifica proprio prima delle piogge o di abbassamenti della temperatura.

Tuttavia la ricerca non ha rilevato che la bassa temperatura peggiorasse il dolore.

Sorprendentemente i pazienti hanno raccontato di provare più dolore quando le temperature erano superiori ai 35 gradi.

Un altro lavoro del 2019 ha scoperto che nei pazienti con dolore cronico la situazione peggiorava con l'aumento dell'umidità e la diminuzione della pressione atmosferica.

Non sono però state rilevate connessioni tra il dolore e la temperatura esterna. Uno studio del 2007 ha rilevato praticamente il contrario:

- *il dolore causato associato ad artrosi al ginocchio aumentava con ogni calo di temperatura, ma si attenuava quando la pressione scendeva.*



Un'altra ricerca non ha trovato alcun legame tra i cambiamenti di temperatura e il dolore causato dall'artrosi dell'anca.

I ricercatori hanno scoperto che il calo di pressione è collegato al gonfiore dei tessuti, che può causare dolore.

Uno studio del 2014 ha rilevato che quando la pressione dell'aria diminuisce il tessuto connettivo che circonda le

articolazioni delle persone con artrite reumatoide si espande causando dolore.



Perché i risultati sono tanto incoerenti

Il motivo perché si arriva a risultati così incoerenti è che probabilmente coinvolgono volontari con **diverse patologie** (*non solo reumatiche ma anche strascichi di lesioni*) ed entrano dunque in gioco numerose variabili. Inoltre i vari lavori e sono tutti condotti con metodi diversi, per lo più con valutazioni autoriferite e, come ha già anticipato il professor Selmi, il dolore è soggettivo.

«Nonostante i meccanismi della relazione dolore e meteo restino ignoti e difficili da studiare, **il peggioramento delle malattie reumatiche con il freddo e la bassa pressione esiste ed è vero** per quasi tutte, con l'eccezione di quelle che peggiorano con l'esposizione al sole, come il lupus» - spiega l'esperto - «e questo vale in particolare per le malattie infiammatorie come l'artrite reumatoide dove in metà dei malati l'umidità e la bassa temperatura sono driver significativi del dolore».

Il ruolo dei barocettori

Quello che ormai è noto da molti anni è che più del freddo è **la bassa pressione ad essere responsabile dell'aggravamento di tutti i tipi di dolore**.

Ciò che viene percepito sono infatti le **variazioni di pressione atmosferica** segnalate dai **barocettori**, un tipo di recettori presenti nel nostro corpo che trovano nella parete dei grossi vasi sanguigni e sono sensibili alle variazioni della pressione arteriosa:

- *quando rilevano un cambiamento, inviano segnali al sistema nervoso centrale, sulla base dei quali avviene la regolazione del valore della pressione sanguigna.*

Il loro compito di controllo è in genere indolore, ma se si trovano in tessuti sensibili, come per esempio le articolazioni colpite da una malattia reumatica, il dolore cresce.

Quando serve il caldo e il freddo

Cosa si può fare per tenere a bada il dolore con il maltempo?

«Non possiamo prescrivere a tutti di andare a vivere in Marocco - scherza Selmi - ma certamente per una sottocategoria di pazienti temperature più miti possono essere d'aiuto.

Chi soffre di **artrosi spesso trova beneficio scaldando l'area interessata** con mezzi fisici come piastre o panni caldi mentre in caso di **artrite acuta** spesso la **crioterapia**, ovvero l'applicazione del freddo alla parte sofferente, porta un beneficio parziale»

(Salute, Corriere)

Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli LA BACHECA



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

Farmacia - Luogo	Tipologia lavoro	Contatto	Data Pubblicazione Annuncio
Varcaturo-Lago Patria	FT/PT	380 156 4663	7 Febbraio
Portici	FT/PT	338 707 9075	7 Febbraio
Napoli - Mergellina	FT/PT	3396479876	7 Febbraio
Napoli - Centro	Notturmo	347 455 3537	7 Febbraio
Napoli - Fuorigrotta	FT/PT	333 919 5178	7 Febbraio
Napoli	FT/PT	347 240 9629	3 Febbraio
Quarto	FT/PT	farmantomari@libero.it	3 Febbraio
Giugliano	FT/PT	334 3569309	23 Gennaio
Sorrento	FT/PT	349 120 7902	23 Gennaio
Quarto	FT/PT	farmadelsole@gmail.com	23 Gennaio
Napoli Vomero	FT/PT	340 349 3386	23 Gennaio
Napoli - Ponticelli	FT/PT	335 132 7702	23 Gennaio
Casoria	FT/PT	339 525 2872	23 Gennaio
Napoli Centro	FT/PT	349 817 5664	23 Gennaio
Vico Equense	FT/PT	329 785 9490	23 Gennaio
Casoria	FT/PT	Ines.larosa@farmaciameo.com	23 Gennaio
Napoli - Pianura	FT/PT	339 201 1202	18 Gennaio
Napoli - Soccavo	Notturmo	347 150 6885	18 Gennaio
Napoli – Colli Aminei	FT/PT	guarinov@farmaciaguarino.191.it	18 Gennaio

CONVEGNO CAPRI PHARMA 2023

Capri 14 – 16 Aprile

L'Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli ha organizzato il Congresso **"CAPRI PHARMA 2023 – Terza Edizione"**

L'Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli ha organizzato il Congresso **"CAPRI PHARMA 2023 – III° Edizione"** che si terrà a Capri – dal **14 al 16 Aprile 2023** presso la sede **Hotel Quisisana**.



COME
PARTECIPARE

Nei prossimi
giorni saranno
pubblicate le
informazioni
necessarie per
la
partecipazione

Capri
MED

2023
**CAPRI
PHARMA®**
TERZA EDIZIONE

Capri, 14-16 aprile 2023

ORDINE: IN RISCOSSIONE LA QUOTA SOCIALE 2023

E' in riscossione la quota sociale 2023 .

Si Comunica che gli Uffici dell'Ordine della Provincia di Napoli sta **recapitando via pec l'avviso di pagamento** relativo alla Tassa di iscrizione per l'anno 2023

Il pagamento sarà possibile effettuarlo entro il 31 Marzo p.v.

Si comunica che è in riscossione la quota sociale 2023 pari a **€ 155,00** di cui:

- ❖ **€ 113.20** per l'Ordine e
- ❖ **€ 41.80** per la FOFI.

La scadenza del pagamento è prevista per il prossimo 31 Marzo.



Si ricorda che è **obbligo di ogni iscritto il versamento della quota d'iscrizione annuale**, nella misura e nei termini fissati dal Consiglio Direttivo, ai sensi dell'art. 4 D.L. C.P.S. n. 233/1946 e che un eventuale ritardo comporta l'aggravio delle spese di esazione.

Il mancato adempimento a detto obbligo, oltre a comportare un'infrazione alla deontologia professionale, fa venire meno, ai sensi dell'art. 11 del citato decreto, il **requisito necessario per mantenere l'iscrizione all'Albo**.

La riscossione della quota sociale avviene attraverso il **sistema pagoPA**, una modalità di gestione dei pagamenti elettronici, obbligatoria per legge per la riscossione della Pubblica Amministrazione.

Tutti gli iscritti stanno ricevendo la quota sociale a **mezzo PEC**, con il riferimento allegato, che può essere pagato online, in banca, in posta e negli esercizi abilitati.

Come effettuare il pagamento ON LINE

Per poter effettuare il pagamento attraverso il portale basta **clicare sul link contenuto sull'avviso di pagamento** in formato pdf ricevuto a mezzo pec

ORDINE: per gli iscritti all'Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli uno sconto del 25%

E' in riscossione la quota sociale 2023 .

info@businessthool.com

BUSINESS THOOL
WE FORGE TALENTS, WE CONNECT HUMANS

ONLINE

**Master Thool
in Management
Farmaceutico:
Marketing & Sales**

- Marketing Farmaceutico
- Digital Marketing
- Consumer marketing
- Ricerche di mercato e Patient Flow
- Business Thool Case
- Sales Management
- Laboratorio didattico
- Affari Regolatori
- Market Access
- Medical Management
- Disease Team e Account Management

Moduli
attitudinali e
Placement

TALENT

116 ORE

**Diploma di Master in
Management Farmaceutico:
Marketing & Sales**
Attestato Comunicazione efficace
Attestato Bilancio delle
competenze
Attestato Strumenti di self
marketing e personal branding

Sei iscritto
all'Ordine dei
farmacisti di
Napoli?
Puoi usufruire del
25% di sconto

CANDIDATI ORA