



AVVISO

Ordine

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

Notizie in Rilevato

Scienza e Salute

4. “L’attività fisica migliora quella sessuale” Vero Falso?
5. Mangiare Sushi in Sicurezza: il Pericolo dei Parassiti e cosa fare al Ristorante



6. I Frullati e Centrifugati possono sostituire un pasto? come farli al meglio?
7. San Valentino, la ginnastica sentimentale per rivitalizzare la coppia

GUACCI.

LA DISTRIBUZIONE FARMACEUTICA
AL SERVIZIO DELLE
FARMACIE INDIPENDENTI.



www.guacci.it

Proverbio di oggi.....
Vai p'aiut e tuov sgarrup...

“L’ATTIVITÀ FISICA migliora quella SESSUALE” Vero Falso?

Lo *sport* migliora l’attività sessuale?

L’**attività fisica**, è noto, fa stare meglio da più punti di vista e dunque migliora anche il **benessere sessuale**! Grazie all’**attività fisica**, infatti, i **neurotrasmettitori nel cervello** che ci fanno sentire più felici e rilassati sono stimolati – e inoltre, l’**attività fisica** rende più efficienti il sistema cardiovascolare, le funzioni metaboliche, digestive e respiratorie. Perciò anche la **funzione sessuale** giova di una regolare **attività fisica**, la quale può potenziare il **desiderio sessuale** e contrastare impotenza e calo del desiderio perché ci rende più dinamici e di bell’aspetto.

Ma perché tutto questo migliora anche la vita sessuale?

«Tutte le funzioni biologiche beneficiano della regolare attività fisica e dunque anche la **funzione sessuale** e riproduttiva. Chi è fisicamente attivo sta bene da tutti i punti di vista». «Il benessere è a 360°. Spesso – chi ha problemi di natura psicologica è anche spesso fuori allenamento e tutto questo può riverberarsi sulla **vita sessuale**, possono manifestarsi disturbi come talvolta anche l’impotenza o il calo del desiderio».

La regolare attività fisica invece può rendere più energici e di bell’aspetto, può potenziare il **desiderio sessuale** e far crescere la soddisfazione nei rapporti. Inoltre negli uomini può avere anche un effetto protettivo nei confronti della disfunzione erettile.

Sesso migliore con attività fisica aerobica che fa sudare

Secondo la Società italiana di Andrologia basta bruciare circa 1.500 kilocalorie a settimana per aver giovamento nei **rapporti sessuali**, *passeggiando, nuotando, facendo jogging, pedalando in bicicletta o sulla cyclette*.

«Sono proprio queste le **attività fisiche** che possono migliorare l’**attività sessuale**. L’importante è che siano **attività aerobiche**, che facciano sudare, svolte a un’intensità moderata, persino il ballo», (*Salute, Humanitas*)

SCIENZA E SALUTE

Mangiare Sushi in Sicurezza: il Pericolo dei Parassiti e cosa fare al Ristorante

Il processo di abbattimento è obbligatorio nei locali che servono pesce crudo. Anche la mal conservazione dell'alimento può causare intossicazione alimentare

Sushi e sashimi sono piatti diffusi ormai da anni nelle nostre tavole. Il pesce crudo però pone problemi non solo di **conservazione** (ad esempio in estate, con le alte temperature), ma anche di sicurezza alimentare dato che può ospitare al suo interno pericolosi parassiti, tra i quali il più temibile è l' **anisakis**.

Si tratta di un verme parassita del pesce e dei molluschi che può infettare salmone, aringa, merluzzo, sgombro, calamaro, halibut, dentice e altri. Dal pesce crudo la larva passa all'intestino umano provocando dolore, nausea e vomito. Alcuni pazienti possono sviluppare **reazioni allergiche, gonfiore, eritema cutaneo o manifestazioni anafilattiche**.



La larva dell'**anisakis** può vivere per settimane nell'apparato digerente, ma muore prima di raggiungere lo stato adulto. Prima di morire però produce una massa infiammata nell'esofago, nello stomaco o nell'intestino. La **diagnosi** può essere fatta mediante l'**esame gastroscopico** durante il quale le larve vengono visualizzate e rimosse.

Il processo di abbattimento

Come si possono eliminare gli eventuali parassiti? I loro nemici sono il caldo e il freddo. Dal momento che il sushi non si può certo cuocere il metodo da scegliere è il freddo. Le larve di anisakis non sono così piccole (possono essere lunghe fino a 2 centimetri), quindi potrebbero anche essere **viste tagliando il pesce**. Tuttavia ormai da anni nei ristoranti in cui si serve pesce crudo è obbligatorio il processo di "abbattimento" della materia prima per eliminare i parassiti che potrebbero annidarsi nell'animale. Il processo prevede la **congelazione del pesce ad una temperatura di almeno -20° per un tempo non inferiore a 24 ore**. Per raggiungere questa temperatura in poco tempo è necessario essere in possesso di un abbattitore professionale, obbligatorio nei ristoranti che propongono pesce crudo. Grazie alle bassissime temperatura dell'abbattitore di temperatura eventuali batteri e vermi vengono completamente eliminati, rendendo il pesce abbattuto sicuro al 100%.

Nel caso dei congelatori casalinghi (devono essere contrassegnati da tre stellette), che non permettono di raggiungere la temperatura minima necessaria, vanno allungati i tempi di congelamento: almeno 4 giorni a -20°C per annullare il rischio di anisakis.

La sindrome sgombroide

Anche la mal conservazione del pesce può provocare intossicazioni alimentari come la sindrome sgombroide, causata da un eccesso di istamina nel pesce. Il più delle volte la sindrome sgombroide si presenta dopo circa 20-30 minuti dal momento in cui si è ingerito il cibo contaminato. I sintomi solitamente sono lievi, di breve durata e si risolvono da soli. I più comuni sono prurito, mal di testa, dolore addominale, diarrea e palpitazioni, bocca secca, nausea e vomito. Solitamente i sintomi scompaiono entro 6-8 ore.

Che cosa fare al ristorante

Per valutare la sicurezza del pesce servito in un ristorante di sushi è bene controllare la postazione in cui viene preparato il pesce crudo, di solito a vista. La vetrinetta dove è conservato il pesce deve essere refrigerata e le superfici di lavoro devono essere pulite e ordinate. Anche grembiuli e strofinacci devono essere puliti. Il pesce crudo conservato bene appare lucido, inodore e compatto. La **puzza deve assolutamente insospettire**. (Salute, Corriere)

PREVENZIONE E SALUTE

I Frullati e Centrifugati possono sostituire un PASTO? COME FARLI al MEGLIO?

Esistono tre modalità di sminuzzare frutta e verdura per renderle appetibili e bevibili: i frullati (o smoothie), i centrifugati e i succhi derivati da estrattore. Quali sono le differenze dei prodotti ottenuti e che cosa sia meglio scegliere

Per rimettersi in forma, aggiungere un **tocco salutare alla dieta**, ma anche far digerire ai bambini riluttanti le odiate verdure ci sono i «centrifugati».

Come farli nel modo corretto?

Ma, soprattutto, possono davvero sostituire un pasto?

In realtà esistono **tre possibili modalità** (e altrettanti strumenti da cucina) di sminuzzare frutta e verdura per renderle appetibili e bevibili:

- i classici **frullati** detti anche, con un termine «di moda», **smoothie**,
- i **centrifugati** veri e propri e i **succhi** ottenuti invece **con l'estrattore**.

Il frullato

Lo **smoothie** è fatto con un frullatore di quelli «a bicchiere», o contenitore, che ha un numero di giri molto alto e sminuzza finemente la componente fibrosa degli ingredienti.

«Il consiglio è fare in modo che ci siano **due parti su tre di verdure e una su tre di frutta** —.

La **frutta non deve prevalere** per non esagerare con la componente zuccherina; allo stesso modo bisognerebbe non aggiungere altro zucchero.

Non devono mancare acqua e ghiaccio e, se piace, una bevanda vegetale (ad es. di *soia o di mandorla*) per rendere il tutto più cremoso.

Il ghiaccio aiuta a conservare meglio vitamine, minerali e antiossidanti presenti nei cibi che potrebbero ossidarsi troppo quando riscaldati dalle lame del frullatore».

I classici frullati sono:

- *mela, carota e zenzero;*
- *sedano, carota e spinaci;*
- *anguria, melone, scorza di limone e zucchine.*

Per potenziare l'effetto antiossidante si possono aggiungere erbe e spezie: basilico, prezzemolo, peperoncino.

Il pregio dello smoothie è che tutta la componente di fibra rimane integra.

«È un bene — perché giova al microbiota, rallenta l'assorbimento del colesterolo, abbassa l'indice glicemico e riempie».

Lo svantaggio è che un **frullato sazia molto meno** rispetto a frutta e verdure intere:

- ❖ «*Mancano masticazione ed effetto volume: nello stomaco transita più velocemente e riempie meno*».



Il centrifugato

La centrifuga per alimenti, invece, frantuma frutta e verdura ad alta velocità e il prodotto che ne deriva viene spinto contro un filtro da un'intensa forza appunto centrifuga:

«L'effetto finale è **un succo un po' più ossidato dello smoothie**:

- ❖ le fibre spariscono quasi del tutto, il che significa **un po' meno nutrienti**, come vitamine e antiossidanti, e molto meno cibo per i nostri batteri amici ».



Una via di mezzo è il **succo che esce da un estrattore**:

«C'è una specie di vite che, anziché frantumare violentemente la verdura e la frutta, è un po' come se "masticasse" la fibra.

Il prodotto, schiacciato in maniera più delicata, viene poi filtrato con un processo più fine rispetto a quello del centrifugato, così abbiamo una bevanda con componenti meno ossidate che conserva un po' meglio i principi nutrizionali.

Ha comunque poche fibre come il centrifugato e lo svantaggio, rispetto al centrifugato, che normalmente sprema con meno forza, quindi ha una resa un po' più bassa».

Si possono conservare i frullati?

«Il consiglio è cercare di **berli il prima possibile**.

Comunque, mettendoci il ghiaccio, si possono conservare anche in frigorifero».

Questi bevveroni possono sostituire un pasto?

«No— risponde il nutrizionista— , **sono comunque l'equivalente della verdura e frutta** che contengono.

Ci sono smoothie che inglobano anche frutta disidratata (tipo datteri o albicocche secche) o frutta a guscio:

- ❖ in quel caso il bilancio proteico e di carboidrati è migliore, ma si tratterebbe di un pasto poco saziante per via della consistenza semiliquida».

Possono sostituire la frutta e la verdura mangiata normalmente?

«**Sicuramente no**, perché si perde uno dei beni più preziosi che è la fibra.

I prodotti come si trovano in natura hanno una struttura, una concentrazione di nutrienti che è la più equilibrata.

Le alternative di cui si è detto si possono consigliare a persone poco attratte dalla verdura o dalla frutta intera, oppure a tutta la categoria delle persone anziane o che hanno problemi con la masticazione».

Indicazioni specifiche?

«C'è tuttavia uno specifico utilizzo per persone che hanno malattie dell'intestino per cui è richiesta una dieta povera di fibre».

(Salute, Corriere)

PREVENZIONE E SALUTE**SAN VALENTINO, la GINNASTICA SENTIMENTALE per RIVITALIZZARE la COPPIA**

La sessuologa suggerisce alcuni ‘esercizi’ per facilitare le relazioni, specie quando si è insieme da tanto. Perché l’amore è come una torta che ha bisogno di tanti ingredienti per lievitare.



CHE SIA L'AMORE GIOVANE appena sbocciato o quello di lunga data di una coppia sposata, poco importa: **le relazioni sentimentali tendono a spegnersi con il tempo.** Perché a volte ci si impigrisce e si perde la voglia di impegnarsi per far funzionare le cose e invece anche l’amore richiede **‘allenamento’** ed esercizi che ci aiutino a tonificare il nostro lato romantico.

Gli ingredienti dell’amore

Cosa rende una coppia solida? Cosa fa sì che in un rapporto ci sia ancora complicità e passione?

“Bisogna pensare all’amore come a una torta”. “Servono tanti ingredienti per far lievitare l’amore:

- ❖ *il sentimento, ma anche il rispetto dell’altro, la stima e la capacità di comunicare con l’altro”.*

L’esercizio dell’ascolto

Si, la durata del rapporto è importante ma conta anche il benessere della coppia. Ecco perché servono degli ‘esercizi’ che allenino i sentimenti e la capacità di amare:

“E’ importante non perdere la voglia di parlarsi e non solo degli aspetti pratici come chi paga la bolletta o chi fa la spesa. In una coppia bisogna sempre comunicare i propri sentimenti e il proprio sentire, aprirsi all’altro e mettersi all’ascolto perché solo così possiamo capire cosa succede al partner e non perdere il contatto”.

Allenare l’attenzione per l’altro

Sono sempre più frequenti i cosiddetti **‘matrimoni bianchi’**, quelli cioè nei quali non c’è sesso.

Meglio rassegnarsi?

“Bisogna accettare il fatto che nella coppia la sessualità non rimane mai simile ma cambia nel tempo con nuovi desideri, nuove modalità di entrare in relazione e gusti diversi dal passato”:

- ❖ *“E’ importante mantenere sempre alta l’attenzione verso l’altro e i suoi bisogni, non trascurandolo e senza dimenticare la valenza del contatto fisico quotidiano anche con un bacio e una carezza”.*

Via l’orologio per stimolare la fantasia sessuale

Ma la sessualità richiede anche tempo e tutti noi conduciamo vite frenetiche che spesso lasciano poco spazio anche alla vita di coppia.

“All’inizio di una relazione ogni situazione è buona per fare sesso”.

Ma nelle coppie di lungo periodo ci vuole tempo per far nascere il desiderio, per stimolare l’erotismo. Dobbiamo essere consapevoli che non basta il quarto d’ora serale per fare sesso, ma che serve programmare del tempo insieme, magari iniziando proprio dalla festa di San Valentino”.

E se il desiderio è del tutto spento? “ Se la coppia ha voglia di ritrovare un’intesa - si può fare un piccolo gioco esprimendo le proprie fantasie sessuali o il desiderio di essere accarezzati e toccati in un certo modo per poi provare a sperimentare insieme”.

L’esercizio della pazienza

Non solo nelle coppie di lunga data, ma spesso anche in quelle appena formatesi, a volte la scintilla della discordia rischia di bruciare ogni desiderio.

Che fare? “Serve tanta pazienza e una buona capacità di adattamento.

L’esercizio del sognare: Mai perdere la voglia di progettare qualcosa insieme:

- ❖ che sia una serata speciale per San Valentino, un viaggio o semplicemente il cambio del divano, sognare qualcosa da realizzare insieme cementa il rapporto. (*Salute, La Repubblica*)

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
Varcaturò-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 DEI FARMACISTI
DELLA PROVINCIA DI NAPOLI

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 **clickare 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