



AVVISO

Ordine

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

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

4. Carnevale: significato
5. Che cosa c'è nelle caccole?
6. Prurito Vaginale



7. Diabete: cosa mangiare e cosa evitare
8. Digestione: gli alimenti Consigliati

GUACCI.
LA DISTRIBUZIONE FARMACEUTICA
AL SERVIZIO DELLE
FARMACIE INDIPENDENTI.

Frosinone, Barletta, Nola

www.guacci.it

Proverbio di oggi.....

Pare ca cammina 'ncopp' 'a ll' ove

CARNEVALE: SIGNIFICATO

Il termine Carnevale, a livello nozionistico, deriva da carnem levare, abolire la carne.

Tradizionalmente nei paesi cattolici, il Carnevale ha **inizio** con la **Domenica di Settuagesima** (la prima delle nove che precedono la Settimana Santa secondo il calendario Gregoriano);

finisce il martedì precedente il Mercoledì delle Ceneri che segna l'inizio della Quaresima.

Il momento culminante si ha dal Giovedì grasso fino al Martedì, ultimo giorno di Carnevale (**Martedì grasso**). Questo periodo, essendo collegato con la Pasqua (festa mobile), non ha ricorrenza annuale fissa ma variabile.

In realtà la **Pasqua Cattolica** può cadere **dal 22 marzo al 25 aprile** (Calcolo della Pasqua) e **intercorrono 46 giorni tra il mercoledì delle Ceneri e Pasqua.**

Ne deriva che in anni non bisestili martedì grasso cade dal 3/2al 9/3.

CHE COSA C'È NELLE CACCOLE?

La caccola è il muco nasale, più o meno disidratato, che fuoriesce dalle narici. Secreto dalle ghiandole mucipare, presenti nelle cavità del naso, il muco è composto principalmente da mucina (una proteina) e acqua, ma può contenere enzimi antisettici (come il lisozima, che danneggia le cellule batteriche), anticorpi e lipidi.

BARRIERA: La funzione principale del muco, oltre a tenere umida la cavità nasale, è proteggerla dalla polvere e dai batteri che potrebbero entrarvi. Essendo molto viscoso intrappola infatti gli agenti esterni evitando che vengano inalati.

Scaccolatori: Si tratta di una pratica di normale igiene che diventa patologica quando la sua frequenza aumenta ossessivamente.

Il 7,6% della popolazione supera infatti i 20 interventi di "pulizia manuale": questa malattia ha un nome, *rinotillexomania*. (Focus)



PREVENZIONE E SALUTE**DIABETE: COSA MANGIARE E COSA EVITARE**

Dieta corretta, regolare attività fisica e una terapia ipoglicemizzante che riduca la quantità di zuccheri nel sangue, sono alcuni aspetti a cui le persone con il diabete devono prestare attenzione.

Quali accortezze avere nell'alimentazione?**Tre pasti e due spuntini al giorno**

Come altre condizioni, il diabete va monitorato e gestito nella maniera corretta, non solo con un regolare esercizio fisico, ma anche con un'alimentazione equilibrata.

Questo non implica che bisogna optare per una dieta insapore, con alimenti poco gustosi.

Mangiare in modo sano significa apprezzare il cibo, essere consapevoli della sua origine. Mangiare correttamente ha effetti psicologici significativi, e questo è particolarmente importante per i diabetici. Non si tratta quindi di privazioni, ma un **piano alimentare sano** può essere un modo per imparare a combinare gli alimenti e le porzioni corrette. La prima raccomandazione è quella di mangiare a intervalli regolari e di fare **tre pasti e due spuntini al giorno**. Mangiare regolarmente e nelle giuste quantità può aiutare a mantenere stabili i livelli di zucchero nel sangue.

Diabete: gli alimenti da evitare

Le persone con diabete devono prestare attenzione alla loro dieta anche per proteggere la salute del cuore: il diabete infatti può aumentare il rischio di malattie cardiovascolari. È necessario limitare il consumo di:

- **alimenti contenenti grassi saturi** come i latticini, il burro e l'olio di palma, nonché quelli presenti nelle proteine animali per es. nei wurstel, nella pancetta e negli insaccati;
- **bevande zuccherate e l'alcol**, soprattutto a stomaco vuoto, perché possono causare iperglicemia;
- alimenti ricchi di **colesterolo** come tuorlo d'uovo, fegato, formaggi come taleggio e gorgonzola e salumi devono essere consumati con moderazione;
- **sodio** a meno di 2 g al giorno per prevenire l'ipertensione.

Chi ha il diabete può mangiare pasta, pane e dolci?

È opinione comune che le persone con diabete debbano evitare tutti i carboidrati, come pasta e pane. In realtà, questi alimenti sono **fonti essenziali di energia** per l'organismo e sono necessari per il corretto funzionamento del cervello, del cuore e dei muscoli. Pertanto, i carboidrati non devono essere eliminati completamente dalla dieta.

Si consiglia di evitare i carboidrati semplici, come quelli che si trovano nello zucchero da tavola, nel miele, nei dolci e nella marmellata, perché possono aumentare notevolmente i livelli di zucchero nel sangue.

Le persone con diabete possono consumare i dolci, anche se con moderazione. Meglio non più di una volta alla settimana e in un'unica porzione, a colazione o alla fine del pasto, per dare all'organismo il tempo di elaborarlo.

Diabete e controllo del peso

Per le persone con diabete è fondamentale regolare e **mantenere un peso costante**.

Mangiare cibi sani è essenziale per mantenere una buona salute. Gli **alimenti integrali** sono particolarmente utili perché ricchi di fibre e poveri di zuccheri.

È importante essere consapevoli degli effetti del fruttosio, poiché viene metabolizzato come grasso e può portare a un aumento dei trigliceridi.

Seguire i consigli del **diabetologo** e **consultare un nutrizionista** specializzato può aiutare a tenere sotto controllo il diabete. (*Salute, Humanitas*)



PREVENZIONE E SALUTE**DIGESTIONE: GLI ALIMENTI CONSIGLIATI**

L'apparato digerente trasforma in modo efficiente gli alimenti in nutrienti essenziali (carboidrati, proteine, grassi, vitamine, minerali e acqua) su cui il nostro corpo fa affidamento per l'energia, la crescita e il mantenimento.

Il consumo di alcuni alimenti, come le **verdure** e lo **yogurt**, può aiutare a migliorare e regolarizzare la **digestione**, mentre altri possono causare acidità, gonfiore, costipazione o dolore allo stomaco, tutti segni di dispepsia o cattiva digestione.

Cos'è la digestione e quanto dura

La **digestione** è un processo fisiologico essenziale che consente al nostro corpo di rendere disponibili i nutrienti, come fonte energetica, ricavati dagli alimenti che consumiamo. Inizia nella cavità orale (in bocca) quando si mangia un boccone e termina nell'intestino crasso.

Il **tempo di digestione** dipende da vari elementi, tra cui l'età, il sesso e la quantità di cibo consumato. È inoltre determinato dalle abitudini, come mangiare velocemente o lentamente, dall'acidità gastrica e dalla motilità intestinale.

Dopo aver mangiato, il cibo impiega **dalle 3 alle 6 ore per attraversare lo stomaco**, a seconda del tipo di pasto consumato, se si tratta di uno spuntino o di un pasto principale. Seguono la digestione, l'assorbimento dell'acqua e l'eventuale eliminazione del cibo non digerito nell'intestino tenue e crasso.

In genere sono necessarie **8 ore per un processo di digestione completo**.

I rifiuti e i residui indigeribili iniziano a essere eliminati dall'organismo circa 24 ore dopo l'ingestione, e questo processo può durare diversi giorni.

Gli **uomini** impiegano in media 50 ore per digerire i residui alimentari, mentre le donne impiegano 57 ore. Esiste un'ampia gamma di variazioni individuali, con alcuni che impiegano anche solo 20 ore e altri fino a 100 ore.

Cattiva digestione: quali sono le cause

La **cattiva digestione** può essere causata da una **digestione lenta** dovuta a una condizione medica, oltre che a una dieta, ad abitudini e ad uno stile di vita non salutari. Mangiare troppo o troppo velocemente, sdraiarsi dopo aver mangiato, sono gesti che possono disturbare la digestione, sovraccaricando lo stomaco e causando pesantezza e tensione. Per migliorare la digestione, è fondamentale **mangiare lentamente** e masticare accuratamente ogni boccone.

Cattiva digestione: i sintomi

Tra i sintomi di una cattiva digestione includiamo:

- gonfiore, stipsi (in caso di disbiosi)
- gas, diarrea (in caso di disbiosi)
- nausea, bruciore di stomaco
- vomito, reflusso.



Quali alimenti migliorano la digestione?

Il consumo di alcuni alimenti può migliorare notevolmente la digestione.

- Consumare verdure come **finocchi e carciofi**, che sono facili da digerire;
- Consumare **verdure fresche** e cotte;
- Assumere una maggiore quantità di **fibra** nella dieta per garantire processi digestivi e peristalsi intestinale sani. Ciò contribuirà ad ammorbidire le feci e a prevenire la stitichezza. Gli alimenti che contengono fibre sono le verdure, i cereali integrali e la frutta (cotta e cruda), che sono anche ricchi di vitamine e minerali;
- I **grassi insaturi** sono essenziali per l'assorbimento delle vitamine da parte dell'organismo e per facilitare la regolarità dei movimenti intestinali se associati alle fibre;
- Consumare fonti proteiche magre come: pesce bianco, carne bianca, uova, latticini magri.
- **Alimenti fermentati** come yogurt, miso, quinoa e crauti sono ricchi di probiotici, batteri vivi e lieviti che possono essere utili per l'apparato digerente;
- Il consumo periodico di **zenzero** può ridurre efficacemente il gonfiore e altri problemi digestivi;
- Utilizzare erbe come la **menta**;
- Consumare **tisane** a base di malva, finocchio, calendula e liquirizia.

È essenziale **mantenersi idratati** per facilitare la digestione. Consumare quantità adeguate di acqua e altri liquidi, come tè e tisane non zuccherate, può prevenire la stitichezza e garantire una corretta digestione degli alimenti.

Bere molta acqua è essenziale anche per aumentare l'idratazione e sostenere il fegato e i reni nell'eliminazione delle scorie. Inoltre, l'acqua non fornisce calorie, aiuta a eliminare le tossine e favorisce il senso di sazietà per evitare di mangiare troppo. Quando la digestione è lenta, 1-2 bicchieri d'acqua a pasto possono favorire l'azione dei succhi gastrici.

Digestione: quali alimenti evitare?

È consigliabile evitare alcuni alimenti per favorire, o migliorare la digestione.

- *Il consumo di dolcificanti artificiali, caramelle, prodotti confezionati, succhi di frutta, bevande gassate;*
- *Carboidrati raffinati; Alimenti ad alto contenuto di grassi saturi;*
- *Eccessivo consumo di alimenti che contengono sostanze nervine come: caffè, cioccolato, the;*
- *Cibi che aumentano l'acidità come: aceto, pomodori, agrumi;*
- *Salse; Cibi piccanti, cibi grassi o fritti o cibi particolarmente conditi;*
- *Alcol; Gomme da masticare.*

Buone pratiche per una corretta digestione

- **Masticare e bere lentamente;**
- *Non coricarsi dopo i pasti (evitare di fare dei pasti/spuntini nelle 2-3h precedenti al coricarsi), ricordandosi, quando lo si fa, di mantenere la testa alzata di circa 10-15 cm rispetto al corpo;*
- *Se si ha l'abitudine di mangiare velocemente consumare il pasto con la mano non dominante;*
- *Fare attività fisica leggera ed evitare l'esecuzione di sforzi fisici subito dopo il pasto;*
- *Eliminazione degli abiti troppo stretti, soprattutto a livello addominale;*
- *Mantenimento della postura eretta durante e dopo i pasti;*
- *Evitare di assumere farmaci, soprattutto antinfiammatori, se non strettamente necessario;*
- *Attenzione ai cibi troppo caldi o troppo freddi;*
- *Limitare bevande gassate e consumo di gomme da masticare;*
- *Evitare di bere troppo durante i pasti;*
- *Non fumare ed evitare gli alcolici; Evitare lo stress.*

Quando consultare uno specialista?

La **consultazione di uno specialista** è essenziale quando i **sintomi** persistono per **due o tre mesi** dopo aver mangiato determinati alimenti, in quanto potrebbe essere un segno di intolleranza o allergia alimentare, o anche di dispepsia cronica da cattiva digestione. (*Salute, Humanitas*)

SCIENZA E SALUTE

PRURITO VAGINALE

Il prurito vaginale è una sensazione di fastidio che indica la presenza di un'irritazione dei tessuti della vagina o della vulva.

Nella maggior parte dei casi non si tratta di un problema pericoloso, ma non è da escludere che alla base ci sia un'infezione che richiede una cura specifica per contrastare peggioramenti o complicazioni.

Il prurito, infatti, può essere accompagnato da cambiamenti ormonali che provocano l'assottigliamento e la disidratazione delle mucose (per es. quelli *tipici della menopausa*), oppure all'esposizione a sostanze irritanti presenti in creme, prodotti per l'igiene intima o negli indumenti.

In altri casi, invece, può trattarsi del sintomo di un'infezione sessualmente trasmessa, di una vaginosi batterica o di una candidosi.

Quali patologie possono essere associate al prurito vaginale?

Le malattie che possono essere legate al prurito vaginale sono, in ordine alfabetico:

- *Candida*
- *Condiloma*
- *Dermatite*
- *Diabete*
- *Lichen planus*
- *Malattia infiammatoria pelvica*
- *Psoriasi*
- *Sindrome di Sjögren*
- *Trichomonas*
- *Vaginite*
- *Vaginosi*



Tuttavia, questo non è un elenco esaustivo. Se i sintomi persistono, si consiglia di consultare il proprio medico di fiducia.

Quali sono i rimedi contro il prurito vaginale?

Spesso il prurito vaginale scompare senza necessità di alcun trattamento, entro poco tempo. A volte possono essere utili creme o lozioni a base di steroidi in grado di ridurre l'infiammazione. Infine, non è da escludere che sia necessario un trattamento specifico.

Vaginosi e malattie sessualmente trasmissibili possono richiedere l'uso di antibiotici o antiparassitari, mentre infezioni da lieviti vengono trattate con farmaci antimicotici sotto forma di creme, unguenti, ovuli ad uso vaginale o prodotti da assumere per via orale. I problemi legati alla menopausa possono essere alleviati con creme, pillole o altri rimedi a base di estrogeni.

Più in generale, il prurito vaginale può essere prevenuto evitando di utilizzare prodotti contenenti profumazioni artificiali (inclusa la carta igienica), evitando l'uso di saponi e detergenti troppo aggressivi o di esagerare con il ricorso alle lavande vaginali, indossando preferibilmente biancheria intima in cotone, evitando pantaloni troppo attillati e in tessuti sintetici, utilizzando sempre il preservativo durante i rapporti sessuali e, dopo essere andate in bagno, avendo sempre cura di pulirsi con movimenti dall'avanti verso il dietro.

In caso di prurito vaginale, quando è necessario rivolgersi al proprio medico?

Dato che il prurito vaginale può essere il sintomo di un'infezione si consiglia di rivolgersi sempre al proprio medico se non si tratta di un problema temporaneo, se è molto fastidioso e se tende a dare recidive.

(Salute, Humanitas)

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
Monte di Procida	FT/PT	333 154 4716	20 Febbraio
Varcaturu-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

ORDINE: Cronoprogramma sulla formazione ECM 2023

La partecipazione è sia in presenza sia a distanza su piattaforma zoom.

Cronoprogramma Formazione 2023 – I° Semestre

Coordinamento: B. Balestrieri, M. Spatarella, E. Magli, R. Cantone, F. Di Ruocco

DATA	TITOLO	RELATORE	n. C.F.
Mese di MARZO – Inizio ore 21.00			
I° Sessione			
Giovedì 2 Marzo	BLSD: Arresto Cardiaco e Manovre di Rianimazione Cardiopolmonare con uso del Defibrillatore (Parte TEORICA)	Prof. M. Santomauro Dott.ssa C. Riganti	 8 CF
Giovedì 9 Marzo	BLSD: Arresto cardiaco e manovre di rianimazione Cardiopolmonare con uso del Defibrillatore (Parte PRATICA)	Prof. M. Santomauro Dott.ssa C. Riganti	
II° Sessione			
Giovedì 16 Marzo	Primo soccorso nel soffocamento da corpo estraneo: <i>Manovra di Heimlich</i>	Prof. M. Santomauro Dott.ssa C. Riganti	 12 CF
Giovedì 23 Marzo	Primo Soccorso in Farmacia nelle emergenze mediche. <i>Reazioni allergiche – Shock Anafilattico</i>	Prof. M. Santomauro Dott.ssa C. Riganti	
Giovedì 30 Marzo	<i>Manovre di Primo intervento in caso di traumi e di incidenti domestici.</i> Il Ruolo del Farmacista	Prof. M. Santomauro Dott.ssa C. Riganti	
Mese di APRILE – Inizio ore 21.00			
III° Sessione			
Giovedì 20 Aprile	Come riconoscere il disagio giovanile e le strategie di Intervento: Classificazione delle Dipendenze -	Prof. Fabio Curcio	in corso di accreditamento
Giovedì 27 Aprile	Dipendenze Giovanili: Le nuove droghe – queste sconosciute	Prof. A. Miccichè	
Mese di MAGGIO – Inizio ore 21.00			
Giovedì 4 Maggio	Dipendenze da Sostanze: meccanismi psicopatologici Dipendenze da Alcol, Farmaci, Fumo	Prof. G. Di Petta	in corso di accreditamento
Giovedì 11 Maggio	Dipendenze Comportamentali: <i>Internet Addiction Disorder, Ludopatie, Pronografie, Dipendenze Affettive, Dipendenze da Lavoro</i>	Prof. A. Miccichè Prof.ssa A. Grandinetti Prof. L. Camile	
Giovedì 18 Maggio	Cannabinoidi: non solo di dipendenza!	Prof.ssa A. Miro	
Giovedì 25 Maggio	Dipendenze da Cibo: disturbi della sfera alimentare: Aspetti Psicologici e Clinici	Prof. Alessandro Raggi Prof.ssa A. De Rosa	
Mese di GIUGNO – Inizio ore 21.00			
8 Giugno	Gestione degli antibiotici: ruolo del Farmacista Linee di indirizzo e Antibiotico Resistenza	Prof. G. Cirino Prof.ssa M.R. Bucci	in corso di accreditamento
15 Giugno	Terapie Oncologiche Innovative: le <i>Immunoterapie</i>	Prof. G. Marone	
22 Giugno	Terapie Oncologiche Innovative: la cura del Melanoma	Prof. P. Ascierto	

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