



AVVISO

Ordine

1. Bacheca: annunci lavoro
2. CapriPharma 2023

Notizie in Rilevato

Scienza e Salute

3. Perché è importante parlare di SESSO, anche per gli Over 45
4. Uno zucchero nel sangue predice il rischio di Alzheimer



5. Macchie sui denti, quali sono le cause?
6. Fibre: cosa sono e in quali alimenti si trovano

GUACCI.
LA DISTRIBUZIONE FARMACEUTICA
AL SERVIZIO DELLE FARMACIE.

Frosinone
Nola
Barietta

www.guacci.it

Proverbio di oggi.....

'A scopa nova scopa buono sulo tre gghiùrne.

Perché è importante parlare di SESSO, anche per gli Over 45

Sono sempre di più gli over 45 a rischio di infezioni sessuali, complici l'eccessiva leggerezza dei rapporti e il timore del giudizio altrui.



Se è vero che il sesso è ancora un tabù, quello degli over 45 pare lo sia ancora di più, a giudicare dall'incidenza delle infezioni trasmesse col sesso in questa fascia di età.

È il quadro tracciato da uno studio che evidenzia la scarsa conoscenza della propria salute sessuale e il pudore che crea parlare del tema sarebbero alla base del problema.

«Gli over 45 più a rischio sono generalmente quelli che iniziano nuove relazioni dopo un periodo di monogamia», spiegano i ricercatori, specificando che

- le donne che hanno passato la menopausa e non rischiano quindi di incorrere in gravidanze indesiderate spesso hanno **rapporti non protetti**, ignare (o noncuranti) del rischio di contrarre malattie per via sessuale.

I ricercatori hanno identificato **quattro principali problematiche**.

- ❖ La prima è la **mancanza di consapevolezza**: nonostante la dura lezione globale dell'AIDS, molti dei partecipanti erano ignari dei rischi delle infezioni trasmesse col sesso.
- ❖ In generale, c'è una diffusa, **scarsa conoscenza** su questi temi: per molti degli intervistati, gli stessi operatori sanitari, inclusi dottori e infermieri, non sarebbero sufficientemente preparati.
- ❖ La **paura di venire stigmatizzati** è un altro ostacolo alla cura della propria salute sessuale e alla richiesta di test per verificare un'eventuale infezione.
- ❖ la **scarsità dei servizi sanitari** sul territorio:

la rete delle farmacie pubbliche e dei medici di base andrebbe rafforzata, e i sanitari formati per gestire anche problematiche legate al sesso, per giovani e non più giovani. (*Salute, Focus*)

SCIENZA E SALUTE

Uno ZUCCHERO nel SANGUE predice il RISCHIO di ALZHEIMER

Una molecola associata ad alti livelli di una proteina neurotossica può essere usata per prevedere il rischio di Alzheimer anni prima dei sintomi.

La ricerca per arrivare **a una diagnosi precoce** della malattia di Alzheimer si arricchisce di un nuovo, prezioso alleato:

- ❖ *i livelli di alcuni zuccheri presenti nel sangue possono essere sfruttati, insieme ad altri elementi, per prevedere in anticipo sull'insorgenza dei sintomi il rischio di sviluppare questa diffusa forma di demenza.*

I ricercatori del Karolinska Institutet (Svezia) hanno infatti scoperto che la quantità di *glicani* (zuccheri presenti sulla superficie delle

cellule) nel sangue è associata **ai livelli di tau**, una proteina che di solito contribuisce al funzionamento dei neuroni, ma che quando non funziona correttamente - come nella malattia di Alzheimer - forma grovigli che ostacolano la comunicazione tra cellule nervose e determinano la loro morte.

Nello studio, pubblicato sulla rivista scientifica *Alzheimer's & Dementia*, il team ha trovato che i livelli di glicani nel sangue possono essere sfruttati per una forma di screening precoce della malattia.

LOTTA CONTRO IL TEMPO.

Anche se al momento non esistono cure per l'Alzheimer, studi clinici dimostrano che i migliori risultati dalle terapie che contengono i sintomi si ottengono quando si riesce a intervenire precocemente, prima che gli accumuli di proteine tau e beta amiloide caratteristici della malattia **provochino una morte estesa delle cellule nervose.**

Già in passato il gruppo svedese aveva dimostrato che nei pazienti con Alzheimer esiste un collegamento tra livelli di glicani e livelli di proteina tau, ma allora era avvenuto attraverso analisi del liquido cerebrospinale, il fluido che irrorava il sistema nervoso centrale e che si riesce a prelevare soltanto con procedure invasive.

RISCHIO AUMENTATO.

Nel nuovo studio gli scienziati hanno misurato i livelli di glicani con un semplice esame del sangue, e hanno appurato che i livelli di un particolare componente di questi zuccheri risultano alterati già nelle prime fasi della malattia di Alzheimer.

In questo primo blocco di analisi che ha riguardato 233 partecipanti a uno studio svedese sull'invecchiamento, i pazienti con livelli corrispondenti di glicani e proteina tau risultavano due volte più a rischio di sviluppare una demenza di tipo Alzheimer.

«Dimostriamo inoltre che un semplice modello statistico che prende in considerazione i livelli di glicani nel sangue e di tau, il **fattore di rischio genetico per l'Alzheimer APOE4** e i risultati di un test di memoria, può essere usato per predire il rischio di malattia di Alzheimer con una attendibilità dell'80%, quasi 10 anni prima che appaiano sintomi come la perdita di memoria» spiega Sophia Schedin Weiss, tra gli autori del lavoro.

IN ATTESA DI CONFERME.

Dopo gli esami del sangue iniziali nel periodo 2001-2004, i partecipanti allo studio sono stati seguiti per 17 anni con monitoraggi regolari per valutare eventuali sintomi di demenza, come la perdita di memoria.

Le analisi saranno ora estese agli altri pazienti registrati in database sull'invecchiamento, per capire se questo marcatore nel sangue possa diventare uno strumento per la diagnosi precoce della malattia di Alzheimer.

(Salute, Focus)



PREVENZIONE E SALUTE

MACCHIE SUI DENTI, QUALI SONO LE CAUSE?

*Le **macchie sui denti** sono un problema estetico che colpisce giovani e adulti di tutte le età.*

Questa condizione può essere molto fastidiosa e può causare disagio quando si sorride ad altre persone.

Prevenire questa evenienza è possibile in moltissimi casi, grazie a trattamenti odontoiatrici, come la **pulizia dei denti periodica**, oppure evitando cattive abitudini come il fumo di sigaretta o l'assunzione di particolari cibi che macchiano la dentatura.

Ne parliamo con il Prof. **Roberto Weinstein**, Direttore Scientifico dell'**Odontoiatria** Humanitas.

Macchie sui denti: le cause

Le cause che portano alla comparsa di **macchie antiestetiche** sul sorriso sono molto diverse tra loro. Ad esempio:

- ❖ *cattive abitudini;*
- ❖ **alimentazione;**
- ❖ *eccessiva o carente assunzione di fluoro;*
- ❖ *malattie particolari;*
- ❖ *assunzione di farmaci.*

C'è da dire che nella maggior parte dei pazienti trattati dal dentista, le macchie sono causate da un'alimentazione ricca di cibi e bevande che macchiano i denti, come ad esempio caffè o vino e dall'abuso di tabacco e fumo di sigaretta.

La prima cosa da fare, quindi, per portare molti benefici al sorriso, è **ridurre questi vizi** o alimenti, facendone un uso moderato e consapevole.

Macchie sui denti: superficiali e profonde

Le macchie sui denti possono essere divise in **due categorie**, ovvero superficiali e profonde, e di solito si presentano con diverse colorazioni in base alla causa scatenante.

Le **macchie superficiali** sono macchie che interessano la parte più esterna dello **smalto dentale** e in genere il loro colore può essere giallo e marrone.

Queste alterazioni possono essere rimosse facilmente con la pulizia dei denti professionale dal dentista e/o attraverso lo **sbiancamento dei denti**.

Le **macchie profonde** sono, come dice il nome stesso, alterazioni profonde dello smalto difficili da eliminare. Si presentano di colore bianco e grigio. In questo caso la cura potrebbe essere più complessa e richiedere delle terapie specifiche.

In presenza di macchie sui denti non bisogna **mai ricorrere a soluzioni fai da te**. Il rischio infatti è quello di compromettere lo smalto dentale e la salute dei denti. L'**intervento di un professionista** è necessario sia per comprendere la tipologia di macchia, sia per individuare il trattamento più adeguato a rimuoverla.

(Salute, Humanitas)



PREVENZIONE E SALUTE

FIBRE: cosa sono e in quali ALIMENTI si trovano

Le **fibre** sono una componente importante della dieta e hanno un impatto significativo sulla **salute**.

Esistono due tipi principali di fibre: **solubili** e **insolubili**.

Entrambi i tipi di fibre svolgono un ruolo importante nella salute digestiva, ma hanno proprietà e funzioni diverse.

Quante fibre assumere al giorno e in quali alimenti si trovano?

Ne parliamo con la dottoressa **Martina Gozza**, dietista dell'IRCCS Istituto Clinico Humanitas Rozzano.

Che cosa sono le fibre?

Le fibre rappresentano i **componenti principali della parete cellulare delle piante**. Per via della complessità della loro struttura chimica, le fibre alimentari non vengono decomposte dagli enzimi che si trovano nel tratto iniziale dell'intestino e pertanto è nel colon (*tratto finale dell'intestino*) che sono sottoposte a un processo di fermentazioni da parte degli enzimi della flora intestinale.

Esistono due tipi di fibre alimentari, solubili e insolubili, così distinte in base al metabolismo e alla digeribilità.

Le fibre solubili

Le **fibre solubili in acqua** (idrosolubili) controllano efficacemente l'assorbimento di zuccheri e grassi, con conseguente stabilizzazione dei livelli di glucosio e colesterolo nel sangue. I legumi e la frutta sono ottime fonti di queste fibre. Si possono trovare importanti quantità di **fibre solubili in alimenti** come:

❖ *fagioli, ceci, piselli, fave, lupini, avena, orzo, mele, agrumi.*

Le fibre solubili:

- aiutano a **digerire** meglio;
- riducono la capacità del corpo di **assorbire i lipidi**;
- aumentano il numero di **batteri intestinali** che riducono l'**infiammazione**;
- contribuiscono ad abbassare i livelli di colesterolo e zucchero nel sangue;
- possono ridurre il rischio di **malattie cardiache**.

Le fibre insolubili

Le **fibre insolubili** influiscono sul funzionamento del tratto gastrointestinale, rallentando lo svuotamento gastrico, aiutando il cibo a muoversi nell'intestino e favorendo l'eliminazione delle feci. Queste fibre si trovano in gran parte nei cereali integrali, nelle verdure e negli ortaggi, e non sono solubili in acqua o nei liquidi corporei.

Le **fibre insolubili** si trovano in **alimenti** come:

noci, crusca di frumento, fagioli e fagiolini, farina integrale, cavolfiori, carote, frutti di bosco.

Le fibre insolubili:

- ✓ *migliorano la **salute dell'intestino**;*
- ✓ *prevengono la **stitichezza**;*
- ✓ *aiutano il corpo a gestire meglio i rifiuti;*
- ✓ *riducono il rischio di malattie del colon-retto, come **emorroidi e diverticolite**.*

e legumi, è un modo eccellente per aumentare l'apporto di fibre.

Se non si è abituati a mangiare molte fibre, è meglio iniziare lentamente e introdurle gradualmente nella dieta, per evitare i fastidi del gonfiore.



Fibre: a cosa servono

Le fibre svolgono un ruolo fondamentale nella **regolazione del transito intestinale**; aiutano a muovere le feci attraverso il colon e **prevengono la stitichezza**.

La regolarità intestinale, poi, è essenziale per il corretto **funzionamento del colon**.

Tuttavia, è bene specificare che le fibre hanno una serie di **benefici** che vanno oltre il benessere dell'intestino.

Le fibre sono essenziali per la **salute del cuore**, in quanto aiutano a ridurre il colesterolo e possono prevenire e controllare l'**ipertensione**.

Mangiare alimenti ricchi di fibre può contribuire a ridurre il rischio di sviluppare il **diabete**, favorendo un migliore controllo della glicemia.

L'aggiunta di fibre alla dieta può aiutare a sentirsi sazi più velocemente e più a lungo.

Quante fibre assumere al giorno?

È essenziale assicurarsi che la propria dieta contenga una quantità adeguata di fibre, sia solubili che insolubili, a meno che non vi siano condizioni mediche che ne limitino l'assunzione. Ecco le quantità consigliate:

- ✓ **Uomini di età pari o inferiore a 50 anni: 38 grammi.**
- ✓ **Uomini di età superiore ai 50 anni: 30 grammi.**
- ✓ **Donne di età pari o inferiore a 50 anni: 25 grammi.**
- ✓ **Donne di età superiore ai 50 anni: 21 grammi.**

Mangiare una varietà di **alimenti integrali**, come frutta, verdura
(Salute, Focus)

SCIENZA E SALUTE

PERDERE PESO RIDUCE IL RISCHIO DI TUMORE AL SENO

Studio, più chili di troppo si eliminano più il pericolo cala

Perdere chili riduce il rischio di cancro al seno nelle donne over-50 che sono in sovrappeso o obese:

- *più chili di troppo si eliminano, più il rischio si riduce.*

Lo rivela uno studio pubblicato sul *Journal of the National Cancer Institute*.

Il sovrappeso è un fattore di rischio ben documentato per il cancro al seno, specie per donne in menopausa. Ma finora nessuno studio aveva indagato la possibilità che l'effetto dei chili di troppo sul rischio di tumore fosse reversibile perdendo peso.

Gli esperti per la prima volta hanno coinvolto un campione enorme, oltre 180 mila donne over-50, il cui stato di salute è stato monitorato per un tempo medio di 10 anni.

- *Le donne sono state pesate all'inizio dello studio,*
- *dopo i primi cinque anni e poi alla fine dello studio.*

Coloro che avevano perso peso ed erano state attente a non riprendere chili dopo la dieta avevano un **rischio di cancro al seno significativamente ridotto** rispetto a coloro il cui peso era rimasto stabile nel tempo.

- chi aveva perso dai 2 ai 4,5 kg presentava un rischio di tumore ridotto del **13%** rispetto alle donne il cui peso era rimasto stabile.
- Le donne che hanno perso dai 4,5 ai 9 kg presentavano un rischio cancro ridotto del **16%**.
- Le donne che avevano perso 9 kg o oltre presentavano un rischio cancro ridotto del **26%**.

Si tratta di un risultato importante, perché mostra che le donne hanno la concreta possibilità di modificare attraverso gli stili di vita il proprio rischio di tumore del seno. (ANSA)



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
S Giuseppe Vesuviano	FT/PT	366 307 5712	3 Aprile
Frattaminore	FT/PT	349 250 4921	3 Aprile
Afragola	FT	335 833 6528	3 Aprile
Vico Equense	FT/PT	393 509 4406	27 Marzo
Napoli – Piazza Dante	PT	331 872 8897	27 Marzo
Casalnuovo	PT	349 6344 734	27 Marzo
Casalnuovo	PT	349 6344 733	27 Marzo
Napoli - Posillipo	FT/PT	339 402 9999	20 Marzo
Napoli –Piazza Cavour	FT/PT	333 433 1678	20 Marzo
Napoli – Capodichino	FT/PT	338 609 8038	20 Marzo
Vico Equense	FT/PT	081 879 8041	13 Marzo
Napoli - Vomero	FT/PT	direzione@farmaciacannone.net	13 Marzo
Casoria	FT/PT	339 525 2872	13 Marzo
Somma Vesuviana	FT/PT	farmaciadelcarmelo49@gmail.com	01 Marzo
Napoli - Pianura	FT/PT	339 201 1202	01 Marzo
Portici	FT/PT	081 776 87 76	01 Marzo

Destinazione del **5 X 1000** alla FONDAZIONE dell'Ordine dei Farmacisti della Provincia di NAPOLI

Anche per l'anno **2023** sarà possibile destinare una quota pari al **5 per mille** dell'Irpef alla Fondazione dell'Ordine dei Farmacisti della provincia di Napoli, **per valorizzare la professione del farmacista e per sostenerne tutte le attività di carattere sociale promosse dall'Ordine.**

*Devolvi il 5x1000 nel 730 o CUD alla Nostra Fondazione inserendo il C.F. **09571771212** sotto lo spazio indicato dalla freccia:*

A Te non costa nulla.

DESTINA IL TUO 5X1000 ALLA FONDAZIONE ORDINE DEI FARMACISTI DELLA PROVINCIA DI NAPOLI



COME DEVOLVERE:

1. Compila il Modulo **730**, il **CUD** o il **modello Unico**

2. Firma nel riquadro:

Sostegno del Volontariato e delle altre Organizzazioni NON lucrative di Utilità Sociale, delle Associazioni di Promozione Sociale e delle Associazioni e Fondazioni riconosciute che operano nei Settori di cui all'art. 10, C. 1, lett. A, del D.L.GS. N. 460 del 1997

3. Indica il Codice Fiscale: **09571771212**

SCELTA PER LA DESTINAZIONE DEL CINQUE PER MILLE DELL'IRPEF (in caso di scelta FIRMARE in UNO degli spazi sottostanti)

<p>SOSTEGNO DEL VOLONTARIATO E DELLE ALTRE ORGANIZZAZIONI NON LUCRATIVE DI UTILITA' SOCIALE, DELLE ASSOCIAZIONI DI PROMOZIONE SOCIALE E DELLE ASSOCIAZIONI E FONDAZIONI RICONOSCIUTE CHE OPERANO NEI SETTORI DI CUI ALL'ART. 10, C. 1, LETT A), DEL D.L.GS. N. 460 DEL 1997</p> <p>FIRMA <u>SANTAGADA VINCENZO</u> Codice fiscale del beneficiario (eventuale) <u>09571771212</u></p>	<p>FINANZIAMENTO DELLA RICERCA SCIENTIFICA E DELLA UNIVERSITA'</p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>
<p>FINANZIAMENTO DELLA RICERCA SANITARIA</p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>	<p>FINANZIAMENTO DELLE ATTIVITA' DI TUTELA, PROMOZIONE E VALORIZZAZIONE DEI BENI CULTURALI E PAESAGGISTICI (SOGETTI DI CUI ALL'ART. 2, COMMA 2, DEL D.P.C.M. 28 LUGLIO 2016)</p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>
<p>SOSTEGNO DELLE ATTIVITA' SOCIALI SVOLTE DAL COMUNE DI RESIDENZA</p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>	<p>SOSTEGNO ALLE ASSOCIAZIONI SPORTIVE DILETTANTISTICHE RICONOSCIUTE AI FINI SPORTIVI DAL CONI A NORMA DI LEGGE CHE SVOLGONO UNA RILEVANTE ATTIVITA' DI INTERESSE SOCIALE</p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>
<p>SOSTEGNO DEGLI ENTI GESTORI DELLE AREE PROTETTE</p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>	

AVVERTENZE Per esprimere la scelta a favore di una delle finalità destinarie della quota del cinque per mille dell'IRPEF, il contribuente deve apporre la propria firma nel riquadro corrispondente. Il contribuente ha inoltre la facoltà di indicare anche il codice fiscale di un soggetto