



AVVISO

Ordine

1. Bacheca: annunci lavoro
2. Fondazione Ordine Farmacisti Provincia di Napoli: dona il Tuo 5X1000

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. Si può fare il bagno dopo mangiato?
4. Cosa mangiare con il virus intestinale?



5. Ansia da prestazione: che cos'è e cosa fare
6. PANCREATITE ACUTA: quali sono i Sintomi e cosa Mangiare



+Health & Pharma

Servizi bancari
per il mondo del Pharma

SCOPRI DI PIÙ

Proverbio di oggi.....

'a pressa e 'o bene nun sempe camminano assieme

SI PUÒ FARE IL BAGNO DOPO MANGIATO?



È forse una delle domande più controverse che, con i primi caldi e le prime giornate al mare, torna alla ribalta.

Chi non si è mai sentito dire di non avvicinarsi al mare dopo aver mangiato, onde evitare il rischio di prendersi una congestione?

Viene quindi da domandarsi se fare il bagno dopo mangiato faccia male alla salute del bambino e dell'adulto, oppure no.

Un rallentamento della digestione

Non esiste a livello scientifico una prova del fatto che il bagno dopo pranzo faccia male e che faccia venire la fantomatica "congestione".

Senza entrare nei dettagli, sarebbe più corretto dire che il **contatto con l'acqua fredda potrebbe causare un rallentamento della digestione**, in quanto il sangue sarebbe richiamato alle aree periferiche del corpo per mantenere costante la temperatura corporea, riducendo l'afflusso a stomaco e intestino.

Tuttavia questa è una possibilità evitabile se si prendono **alcune precauzioni prima di entrare in acqua**. Prima di tutto è necessario valutare le condizioni meteorologiche del mare e le proprie capacità di nuotare.

Bagnarsi poco alla volta, senza entrare di corsa nell'acqua, può aiutare a mantenere la temperatura corporea il più stabile possibile. Inoltre, il vero "pericolo" dopo pranzo non è tanto il mare, quanto il **sole**:

- **da mezzogiorno circa alle 15, il sole è alto e particolarmente caldo, e il rischio di scottature e insolazioni è molto elevato.**

Sarebbe quindi auspicabile non passare in spiaggia quella fascia oraria, e così facendo si eviterebbe anche la questione del fare il bagno subito dopo aver mangiato. Una precisazione molto importante:

- se fare il bagno dopo aver mangiato di per sé può non rappresentare un problema, lo diventa se si fa il bagno **dopo aver bevuto alcolici**.

Il 70% delle morti per annegamento sembra correlato al consumo di alcol.

(Salute, Humanitas)

SCIENZA E SALUTE

ANSIA DA PRESTAZIONE: che cos'è e cosa fare

L'ansia da prestazione è un tipo di "ansia di stato", ovvero una combinazione di reazioni fisiche, mentali e comportamentali che generalmente si verificano in un particolare momento, quando ci si aspetta di raggiungere un obiettivo o un risultato che si ritiene difficile o non raggiungibile.

Le persone che soffrono di ansia da prestazione possono essere **preoccupate** di non riuscire a portare a termine un compito o un'attività e possono pensare che il **mancato successo porterà all'imbarazzo**, alla vergogna del giudizio altrui, indipendentemente dal contesto, che si tratti della vita personale, del lavoro o di una relazione sentimentale o sessuale.

È un fenomeno che può essere vissuto sia dai single che in coppia, ed è importante saperlo riconoscere per poterlo affrontare.

Ne parliamo con il dott. **Andrea Ronconi**, sessuologo e psicoterapeuta di coppia all'ambulatorio **Humanitas Medical Care Milano De Angeli** e specialista del **Centro di Sessuologia Medical Care**.

Ansia da prestazione, come riconoscerla

Le persone possono evitare specifiche **situazioni ansiose** limitandosi a fare **solo certe esperienze**. Si sentono vulnerabili e insicure per questo scelgono di evitare di trovarsi in situazioni nelle quali proverebbero intenso disagio emotivo per il timore di non farcela.

Questo può essere penalizzante dal punto di **vista emotivo e relazionale**. Per evitare di sentirsi così, coloro che soffrono di **ansia di prestazione** possono cercare di evitare strade percepite come difficili, ad esempio carriere scolastiche o lavorative che richiedano il parlare in pubblico, salvo poi pentirsi di essersi fatti condizionare la **qualità della esistenza dalla propria paura**.

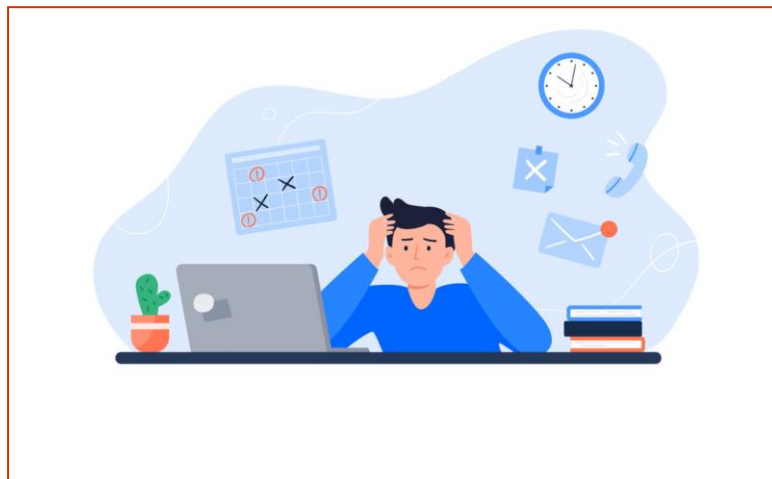
Le persone con **casi più lievi di ansia** da prestazione sono in grado di non influenzare le loro decisioni di vita e di carriera, ma prendono comunque provvedimenti per stare alla larga da situazioni come le presentazioni di lavoro o gli incontri sociali e di gruppo.

Cercano di **nascondere la loro ansia**, fornendo giustificazioni per distogliere l'attenzione dalla causa reale, pur continuando a sentirsi insicure.

Che cos'è l'ansia anticipatoria Con il tempo, possono trovarsi a preoccuparsi spesso di situazioni che solo raramente richiedono di esporsi alla fonte della loro insicurezza. La paura di dover affrontare una certa situazione in futuro può portare all'ansia anticipatoria.

L'**ansia anticipatoria** è un tipo di ansia caratterizzata da un'espressione cognitiva più che fisiologica (a differenza dell'ansia da prestazione in senso stretto) e prevede sentimenti di apprensione e preoccupazione di fronte a un compito o a una situazione, ad esempio nella sfera lavorativa, personale o sessuale.

Un **disagio emotivo** che viene pensato dalla persona anche molti giorni prima che possa, eventualmente, realizzarsi **quella specifica esperienza temuta**.



L'ansia da prestazione sessuale maschile

È **impossibile** essere contemporaneamente **estremamente ansiosi e sessualmente eccitati** a causa dell'interconnessione tra mente e corpo.

Gli uomini possono apparire sicuri di sé in molti aspetti della vita, essere in grado di risolvere i problemi e gestire le situazioni difficili, eppure possono sentirsi **sessualmente vulnerabili e insicuri**, il che può avere un grande impatto sulla loro salute mentale e sulle loro relazioni.

Gli **uomini con scarsa fiducia** in loro stessi e con relazioni affettive significative sono propensi ad accettare convinzioni negative senza alcuna prova che un precedente fallimento si traduca in futuri **problemi di prestazioni sessuali**.

Una persona che dubita della propria capacità di impegnarsi in una relazione sessuale soddisfacente può erroneamente credere che la sua mancanza di interesse sessuale per una persona attraente, che magari possa piacere ad altre persone, sia indice di un problema in lui, e non di una semplice questione di gusto personale.

Coloro che sperimentano una **forte ansia da prestazione** e ansia anticipatoria possono diventare così sopraffatti da **inibire i propri desideri sessuali**; è impossibile provare passione per un incontro credendo che non andrà a buon fine.

Il **calo del desiderio sessuale** e il **distacco dalle relazioni sentimentali** possono indurre alcuni uomini, in particolare quelli inesperti o nuovi alla scena degli appuntamenti, a farsi delle domande del tipo : “da chi sono attratto?” ...”Con chi mi piacerebbe fare all'amore?”.

Gli uomini che soffrono di questo tipo di ansia hanno più probabilità di sperimentare il fenomeno dello “**spectatoring**”, essendo troppo **concentrati sulle proprie prestazioni** e attenti a misurare il proprio successo, come se si vedessero da fuori distaccandosi dalle sensazioni del proprio corpo e quindi preoccupandosi in primis del godimento della/del partner inibendo involontariamente il proprio.

Questo può portare alla **difficoltà di fruire del piacere** in modo **libero** durante il rapporto sessuale, poiché eccessivamente preoccupati nel mantenere l'erezione e di durare abbastanza a lungo prima di eiaculare, concentrandosi unicamente sulla prestazione, l'erezione e l'orgasmo.

Le **norme sociali** possono esacerbare l'ansia da prestazione sessuale negli uomini. L'aspettativa che gli uomini debbano essere sempre pronti, eccitati e in grado di fornire prestazioni sessuali può creare ansia da prestazione sessuale. In questi casi, l'aiuto di un **sessuologo psicoterapeuta** si fa fondamentale.

Cosa fare in caso di ansia da prestazione sessuale?

L'**ansia da prestazione sessuale** e l'**ansia anticipatoria** sono i principali fattori che contribuiscono allo sviluppo di problemi individuali e di coppia legati alla sessualità. Tutti sperimentiamo l'ansia da **prestazione sessuale**, ma diventa un problema solo quando ci impedisce di godere di un rapporto sessuale soddisfacente per entrambi i partner. L'**ansia patologica** può essere una sfida sia per gli individui che per le coppie, ma con un **aiuto professionale** di un sessuologo clinico psicoterapeuta può essere gestita e risolta.

Il **numero di sedute** necessarie dipenderà da:

- quanto tempo è presente il problema; dalla **frequenza con cui si presenta**;
- dall'**impatto sulla vita individuale** e di coppia;
- da ciò che è stato fatto per cercare di risolverlo;
- dalla motivazione, di entrambi i partner, nell'affrontarlo.

Tutti questi **fattori devono essere presi in considerazione**. Nel rispetto delle differenze individuali e di coppia di ciascuno, e di tutte le eccezioni, spesso 12 incontri con un sessuologo psicoterapeuta potrebbero essere sufficienti. (*Salute, Humanitas*)

PREVENZIONE E SALUTE

PANCREATITE ACUTA: quali sono i Sintomi e cosa Mangiare

Le **pancreatiti** sono disturbi comuni che causano **fitte addominali** di diversa durata, gravità e frequenza.

L'alimentazione gioca un ruolo importante nella prevenzione e nella cura della pancreatite: ne parliamo con il professor [Alessandro Zerbi](#), Responsabile di **Chirurgia Pancreatica** presso l'IRCCS Istituto Clinico Humanitas Rozzano.

Cos'è il pancreas?

Il **pancreas** è un organo fondamentale situato tra lo stomaco e la colonna vertebrale, che ha una lunghezza di circa 20 cm. È una ghiandola endocrina, che significa che produce ormoni come l'insulina e il glucagone, che vengono immessi nel sangue attraverso le isole pancreatiche.

È anche una **ghiandola esocrina**, poiché produce enzimi digestivi. L'infiammazione del pancreas può causare la **pancreatite acuta**, una condizione che può risolversi in pochi giorni o diventare più grave e ripresentarsi in futuro.

Quali sono i sintomi della pancreatite acuta?

La **pancreatite acuta** è spesso causata dalla calcolosi della colecisti o dall'abuso di alcolici. Il sintomo principale è il **dolore alla parte superiore dell'addome**, che può irradiarsi a cintura alla schiena sotto forma di fitte. Altri sintomi includono **febbre**, **nausea** e **vomito** e nei casi più gravi può evolversi in **setticemia**.

Pancreatite acuta: come viene diagnosticata?

Il primo sintomo di allarme è il **dolore addominale intenso**. Successivamente, la diagnosi viene confermata attraverso esami del sangue, che mostrano un aumento dei livelli di amilasi e lipasi, due enzimi coinvolti nel processo digestivo. Se necessario, il medico può richiedere ulteriori esami, come un'**ecografia** o una tomografia computerizzata (**TAC**) addominale.

Cosa mangiare in caso di pancreatite acuta?

La pancreatite acuta è un'**infiammazione dell'addome** che ha una stretta correlazione con l'alimentazione. L'assunzione di carboidrati raffinati e fibre limitate, insieme all'**obesità** o a una rapida **perdita di peso**, sono fattori che possono favorire la formazione di calcoli alla cistifellea e quindi la pancreatite acuta.

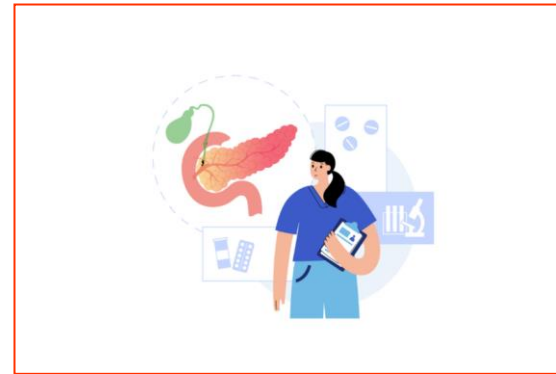
Dopo un attacco di pancreatite acuta, è importante seguire una **dieta a basso contenuto di grassi** e ad alto contenuto di proteine, includendo alimenti come pesce, pollame, tofu, fagioli, lenticchie e altri legumi. Inoltre, gli **antiossidanti** derivanti da frutta e verdura sono importanti.

È necessario **evitare alimenti grassi**, fritti o piccanti, nonché eliminare gli alcolici. Anche succhi di frutta, bevande zuccherate e gassate, insaccati, carni rosse e alimenti ricchi di sale e poveri d'acqua possono aumentare l'infiammazione e dovrebbero essere evitati.

Come si cura la pancreatite acuta?

Il **trattamento** per la pancreatite acuta varia in base alla gravità della malattia. Se la forma è lieve, può essere sufficiente un **periodo di digiuno di 2-3 giorni**, eventualmente abbinato alla somministrazione di liquidi per **prevenire la disidratazione**.

Nel caso di **forme più gravi**, può essere necessario il **ricovero in terapia intensiva** e, in alcuni casi, possono essere richiesti interventi **endoscopici, radiologici chirurgici**. La scelta della terapia più adeguata spetta comunque al **medico specialista**. (*Salute, Humanitas*)



SCIENZA E SALUTE

COSA MANGIARE CON IL VIRUS INTESTINALE?

La **gastroenterite**, comunemente chiamata “influenza intestinale”, è una malattia infettiva diffusa causata da alcuni batteri o virus.

Salmonella, *Shigella*, *Campylobacter* e *Clostridium difficile* sono i **batteri** più comuni causa della gastroenterite; mentre i **virus** più comuni sono *rotavirus*, *astrovirus*, *norovirus* e *adenovirus enterici*.

La gastroenterite si presenta tipicamente con

- *dolore e crampi nell'area dell'intestino*
- *nausea*
- *vomito*
- *diarrea*
- *febbre*



Questi sintomi durano di solito qualche giorno, ma può essere necessario più tempo perché la condizione si risolva completamente.

In base alla gravità dei sintomi può essere necessaria una terapia farmacologica, ma nella maggior parte dei casi è sufficiente una terapia di supporto prestando attenzione all'alimentazione e allo stile di vita.

Gastroenterite: cosa mangiare?

Innanzitutto è **fondamentale idratarsi** quando si soffre di gastroenterite, soprattutto se si verificano vomito o diarrea. Queste manifestazioni causano una perdita significativa di sali minerali e liquidi, che devono quindi essere reintegrati immediatamente. **Acqua, tè, tisane, brodo vegetale e brodo di carne** sono tutte ottime opzioni per reidratarsi.

Una volta tollerati i liquidi senza disturbi e recuperato un po' l'appetito, si può iniziare a consumare gradualmente **riso, pasta, pane, patate, e carni bianche e pesce**. Le verdure e la frutta crude dovrebbero essere evitate, poiché sono ricche di fibre e possono aumentare i movimenti intestinali, ma si può iniziare con carote e banane.

I prodotti integrali, i cibi grassi, i cibi salati, le spezie e le salse sono alimenti sconsigliati. Da evitare anche latte e derivati: ciò è dovuto al fatto che gli enzimi lattasi, che permettono di digerire il lattosio, diminuiscono in presenza di gastroenterite e consumare latticini dunque può aumentare la dissenteria.

È necessario **ridurre l'assunzione di caffeina e alcol**, poiché la caffeina aumenta la motilità intestinale e l'alcol ha un effetto diuretico che può peggiorare i sintomi intestinali.

Farmaci contro la gastroenterite

Il **medico** può suggerire all'occorrenza l'**assunzione di farmaci antiemetici** o **antidiarroici** per ridurre la nausea e il vomito, o per diminuire la motilità dell'apparato digerente, in particolare se la persona non ha modo di andare in bagno più spesso del solito.

Inoltre, i **probiotici** sono utili per ripristinare la flora intestinale.

A meno che il medico non prescriva espressamente degli antibiotici, di solito non è necessario assumerli. Se i sintomi non migliorano nel giro di un paio di giorni, è bene rivolgersi al medico.

(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 |
|----------------------|------------------|-------------------------------|-----------------------------|
| Napoli - Centro | FT/PT | danilo.alfano@farmaciameo.com | 22 Maggio |
| Portici | FT/PT | 388 752 6483 | 15 Maggio |
| Napoli - Ponticelli | FT/PT | 339 659 0618 | 15 Maggio |
| Napoli - Capodimonte | FT/PT | 335 795 8457 | 15 Maggio |
| Quarto | FT/PT | 333 634 0521 | 15 Maggio |
| Forio di Ischia | FT/PT | 331 905 5769 | 15 Maggio |
| Capri | FT/PT | 329 019 4506 | 15 Maggio |
| Napoli - Piscinola | FT/PT | 331 157 0874 | 15 Maggio |
| Napoli - Scampia | FT/PT | 335 549 9705 | 9 Maggio |
| Pozzuoli | FT/PT | 333 674 5300 | 9 Maggio |
| Napoli - Stazione | FT/PT | 335 667 3721 | 9 Maggio |
| Torre del Greco | FT/PT | 366 108 5904 | 9 Maggio |
| Portici | FT/PT | 366 108 5904 | 9 Maggio |
| Napoli - Vomero | FT/PT | 338 279 3768 | 03 Maggio |
| Pollena Trocchia | FT/PT | 334 388 3429 | 02 Maggio |
| Casoria | FT/PT | 339 525 2872 | 02 Maggio |

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 5 x 1000 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.LGS. 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.LGS. N. 460 DEL 1997</p> <p>FIRMA SANTAGADA VINCENZO</p> <p>Codice fiscale del beneficiario (eventuale) 09571771212</p> | <p>FINANZIAMENTO DELLA RICERCA SCIENTIFICA E DELLA UNIVERSITA'</p> <p>FIRMA</p> <p>Codice fiscale del beneficiario (eventuale)</p> |
| <p>FINANZIAMENTO DELLA RICERCA SANITARIA</p> <p>FIRMA</p> <p>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</p> <p>Codice fiscale del beneficiario (eventuale)</p> |
| <p>SOSTEGNO DELLE ATTIVITA' SOCIALI SVOLTE DAL COMUNE DI RESIDENZA</p> <p>FIRMA</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</p> <p>Codice fiscale del beneficiario (eventuale)</p> |
| <p>SOSTEGNO DEGLI ENTI GESTORI DELLE AREE PROTETTE</p> <p>FIRMA</p> <p>Codice fiscale del beneficiario (eventuale)</p> | |