



AVVISO

Ordine

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

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. Il Caffè fa bene o male? Con Zucchero o senza? Quante Tazzine al giorno?



4. Come avere un sorriso sano?
5. Intestino, i disturbi più comuni
6. Postura: gli errori più comuni



Banca del Fucino
1923 | 2023

+Health & Pharma

Servizi bancari
per il mondo del Pharma

SCOPRI DI PIÙ

Proverbio di oggi.....

Chi fraveca e sfraveca nun perde maje tempo.

Il Caffè fa bene o male? Con Zucchero o senza? Quante Tazzine al giorno?

Bere il caffè è una sana abitudine: ma quanto? E fa meglio dolce o amaro? E se è decaffeinato? Le risposte in un ampio studio sull'effetto sulla salute di consumatori di caffè.

Amaro, zuccherato o con dolcificante? Precedenti studi sugli effetti sulla salute del caffè hanno scoperto che il consumo di questa bevanda è associato a un **minor rischio di morte**, ma non si distingueva tra caffè non zuccherato e caffè consumato con zucchero o dolcificanti artificiali. A questo interrogativo risponde un nuovo ampio studio pubblicato su *Annals of Internal Medicine*, dal quale risulta che il consumo abituale di caffè - e l'effetto si è osservato per tutti i tipi di caffè, compreso il decaffeinato - **riduce la mortalità per tutte le cause anche se alla bevanda viene aggiunto lo zucchero**. I risultati per coloro che hanno utilizzato dolcificanti artificiali - tra l'altro sempre più sotto accusa per **possibili effetti collaterali sulla salute** - sono stati meno chiari.

I ricercatori hanno condotto lo studio analizzando le risposte a questionari di oltre 171.000 persone provenienti dal Regno Unito - senza malattie cardiache o tumori - alle quali sono state poste domande sul comportamento alimentare e sanitario per determinare le abitudini di consumo di caffè.

I partecipanti sono stati seguiti per quasi sette anni e, al termine dell'osservazione, è risultato che il rischio di decesso fra tutti i consumatori abituali di caffè - sia zuccherato che amaro - era inferiore di circa il 30% rispetto a coloro che non lo bevevano affatto.

DA 2 A 4 TAZZINE AL GIORNO. Secondo gli autori dello studio, bere da due a quattro tazzine di caffè al giorno dovrebbe rientrare fra le buone abitudini per mantenersi in salute. Come è noto, dovrebbero invece evitare di bere il caffè le **donne in gravidanza e in allattamento**, così come chi ha problemi particolari di salute per i quali la bevanda è sconsigliata dal medico o dallo specialista. (*Humanitas*)

PREVENZIONE E SALUTE**COME AVERE UN SORRISO SANO?**

Ogni giorno, quando ci si **spazzola i denti**, ci si prende cura di una parte molto importante del viso: il **sorriso** è ciò che maggiormente ci contraddistingue e trascurarlo può essere dannoso per il nostro benessere.

Con l'aiuto del dottor. **Roberto Weinstein**, Direttore Scientifico dei **Centri Odontoiatrici** Humanitas, vediamo alcuni consigli di **igiene orale** per mantenere il **sorriso sano** e la bocca in salute.

Controlli periodici dal dentista

I controlli dal dentista, da svolgere almeno una volta l'anno, sono fondamentali per verificare lo **stato di salute dei propri denti** e intervenire nel caso in cui vi siano sintomi di problematiche, che potrebbero essere più o meno gravi.

Quotidiana igiene orale

Spazzolare i denti **almeno tre volte al giorno**, utilizzando sempre filo interdentale e collutorio senza alcol e a base di fluoro, è fondamentale per garantire un sorriso sano. In questo modo è possibile eliminare i residui di cibo e rafforzare lo smalto dentale.

Dieta sana e bilanciata

Importante è anche **limitare il consumo di cibi e bevande** con un elevato contenuto di zucchero: così sarà possibile ridurre la probabilità di sviluppare carie.

Sedute di igiene orale professionale

Effettuare la **pulizia dei denti** almeno una volta ogni 6 mesi permette di rimuovere con accuratezza la placca batterica e il tartaro.

Evitare le cattive abitudini

Abitudini come mangiarsi le unghie, masticare le matite e fumare favoriscono la diffusione dei batteri nella bocca.

Come usare bene lo spazzolino?

Lo **spazzolino**, utilizzato correttamente, può **migliorare notevolmente la salute orale** e aiutare ad avere un sorriso sano. Per fare ciò è sufficiente adottare dei semplici e pratici gesti quotidiani:

- *dopo ogni lavaggio, bisogna sciacquare lo spazzolino con cura e lasciarlo asciugare in posizione verticale, con le setole rivolte verso l'alto, così da far scorrere l'acqua verso il basso;*
- *non è necessario, come spesso molti fanno, coprire lo spazzolino con il cappuccio protettivo subito dopo averlo usato, anzi: bisogna lasciarlo scoperto, per evitare che l'umidità favorisca la proliferazione dei batteri;*
- *riporre lo spazzolino in un luogo asciutto e lontano dal lavandino perché potrebbe essere contaminato da schizzi di sapone, ma anche detersivo;*
- *evitare il contatto tra gli spazzolini degli altri membri della famiglia, così da evitare la trasmissione di germi ed infezioni;*
- *sostituire lo spazzolino ogni 3 mesi circa, a meno che si abbia avuto un'infezione orale o una malattia: in questo caso, si consiglia di sostituire lo spazzolino anticipatamente per evitare la diffusione di virus e batteri.*

(Salute, Humanitas)



PREVENZIONE E SALUTE

INTESTINO, I DISTURBI PIÙ COMUNI

*Diarrea, stipsi (stitichezza), costante **mal di pancia**, fitte al fianco: sono solo alcuni dei sintomi che possono manifestare un **disturbo a carico del nostro intestino**.*

Si tratta di problematiche comuni, che si associano a vari fattori come un'alimentazione poco equilibrata, terapie con determinati farmaci, lo stress e alcune patologie.

Sapere riconoscere questi **sintomi** e, in caso si presentino, fare riferimento tempestivamente allo specialista gastroenterologo, può essere d'aiuto per risolvere disturbi

che, se non trattati, possono avere conseguenze sulla propria salute e sulla qualità della propria vita.



INTOLLERANZA AL LATTOSIO, QUALI SONO I SINTOMI?

Episodi occasionali di diarrea non devono destare preoccupazione, soprattutto se si risolvono spontaneamente dopo uno o due eventi, ma quando la diarrea si manifesta sempre, **dopo aver consumato latte, formaggi freschi, gelati o panna**, potrebbe essere la spia di un'**intolleranza al lattosio**, eventualità più probabile se si hanno anche sintomi come dolore e **gonfiore addominale** o flatulenza. Questo problema interessa il 50% circa della popolazione italiana ed è legato a una **carenza di lattasi**, l'enzima con cui l'organismo scinde il lattosio perché sia digerito. L'**intolleranza al lattosio** può essere

- ❖ **primaria** (rara), cioè di origine **genetica** e interessare i pazienti già in età pediatrica
- ❖ **secondaria** (comune) e manifestarsi più avanti nel corso della vita, a causa della riduzione della lattasi a seguito di patologie infettive o infiammatorie, terapie (*antibiotici, chemioterapia, radioterapia*) ma anche dell'avanzare dell'età.

La diagnosi si avvale del **Breath test**, un esame che si effettua su campioni di aria espirata dopo il consumo di lattosio. In caso di positività occorrerà intervenire sulle abitudini alimentari, per esempio eliminando il latte vaccino e sostituendolo con quello senza lattosio o vegetale.

STIPSI, LE CAUSE

Chi soffre di **stipsi** (stitichezza), invece, presenta **difficoltà a evacuare, sensazione di evacuazione incompleta**, che avviene con minore frequenza rispetto alla norma e feci di consistenza dura. Chi è interessato da stipsi tende a evacuare meno di 3 volte alla settimana. È una patologia che interessa circa il 15% della popolazione italiana e, soprattutto, il sesso femminile.

La stipsi è dovuta, spesso, a un **insufficiente consumo di fibre e liquidi**, che danno alle feci la giusta consistenza per transitare nell'intestino ed essere espulse con facilità. Gioca un ruolo anche la **sedentarietà**: l'attività infatti stimola la motilità intestinale. Altre cause della stipsi, tuttavia, possono essere:

- ✓ **patologie intestinali** (come la **sindrome dell'intestino irritabile** e il **tumore del colon-retto**);
- ✓ **patologie neurologiche** (come la **malattia di Parkinson**);
- ✓ **la mancata coordinazione dei muscoli della pelvi** durante la defecazione;
- ✓ **diabete; ipotiroidismo; l'assunzione di determinati farmaci**.

Se, quindi, la stipsi non si risolve con una modifica alla dieta e allo stile di vita e alla sintomatologia tipica si associano altre manifestazioni (come sangue nelle feci, anemia, dolore addominale, perdita di peso), oltre alla **visita gastroenterologica** con **esplorazione rettale**, può essere necessario effettuare anche ulteriori esami diagnostici per escludere la presenza di patologie più severe.

I SINTOMI DELL'INTESTINO IRRITABILE

Un'alternanza di stipsi e diarrea, associata alla presenza di dolori addominali ricorrenti e gonfiore potrebbero essere segnali della sindrome dell'intestino irritabile. Si tratta di un disordine dell'asse cervello-intestino, precedentemente noto come disturbo funzionale intestinale, che interessa 2 persone ogni 10, in prevalenza di sesso femminile, dall'andamento cronico-ricorrente, esacerbato da eventi particolarmente stressanti a livello fisico (interventi chirurgici, malattie, ecc.) e psicologico (separazioni, lutti, ecc.).

Oltre ai sintomi intestinali, chi soffre di intestino irritabile può avvertire anche una **sintomatologia extra-intestinale**, che comprende:

- ✓ **emicrania**
- ✓ **irritabilità**
- ✓ **difficoltà di concentrazione**

Abitualmente, per quanto riguarda il trattamento dell'intestino irritabile, se prevale la **stipsi**, si può ricorrere a integratori a base di **fibre solubili** (es. psyllium), che aumentano il contenuto di acqua nelle feci, accelerandone il transito e a lassativi osmotici (come il Macrogol). Quando invece prevale la **diarrea**, possono essere di aiuto i **probiotici**, che aiutano a ripristinare il microbiota intestinale e le sue funzioni e antibiotici non assorbibili come la rifaximina, per ridurre la **fermentazione intestinale** e/o se si sospetta una contaminazione batterica.

In ogni caso, tuttavia, è opportuno modificare quei comportamenti alimentari o stili di vita che possono favorire l'insorgenza dei sintomi, dunque favorire una dieta equilibrata, **idratarsi** adeguatamente e avere una **vita attiva**.

DIVERTICOLITE, CHE COS'È E COME PREVENIRLA

I diverticoli sono estroflessioni, con l'aspetto di piccole tasche, che si formano in aree di minore resistenza della parete intestinale.

La presenza di **diverticoli asintomatici** si definisce **diverticolosi** ed è presente in oltre il 50% delle persone over 60.

La presenza di **dolore addominale**, gonfiore e alterazione della regolarità intestinale potrebbe essere espressione di **malattia diverticolare non complicata**.

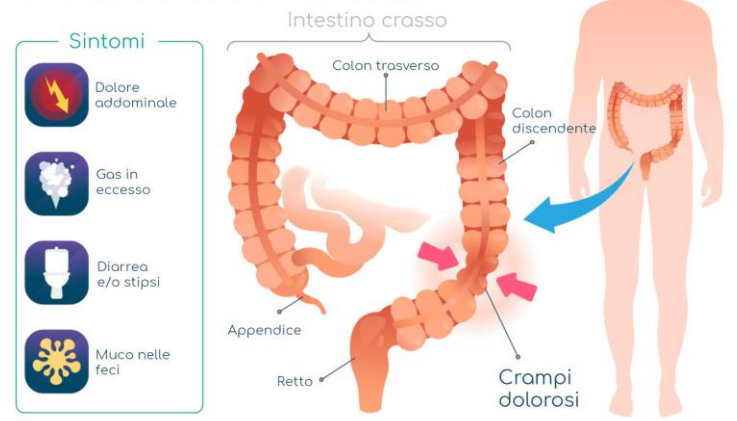
La **diverticolite** è, invece, causata dall'infiammazione dei diverticoli ed è caratterizzata da sintomi più intensi e prolungati e da alterazione degli esami del sangue.

Per **prevenire lo sviluppo di diverticolite** è consigliabile:

- ✓ **fare attività fisica regolarmente;**
- ✓ **seguire una dieta adeguata che preveda il consumo di almeno 20 grammi di fibre al giorno;**
- ✓ **bere molta acqua;**
- ✓ **avere una regolare funzione intestinale.**

(Salute, Humanitas)

Sindrome del colon irritabile



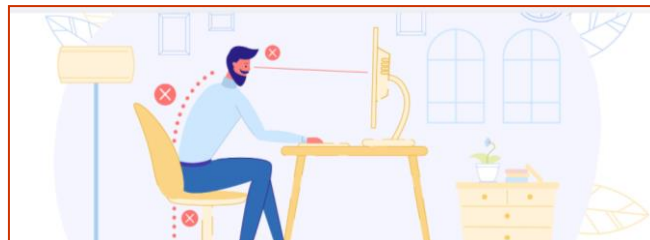
PREVENZIONE E SALUTE

POSTURA: GLI ERRORI PIÙ COMUNI

*Il lavoro al computer, dall'ufficio e in particolare il lavoro dal proprio domicilio, può comportare l'abitudine a passare molte ore in **posizioni errate** che, a lungo andare, possono risultare dannose per la nostra schiena.*

Dalla **cervicalgia**, al dolore alla **colonna vertebrale** e ai **muscoli delle spalle**, i disturbi della postura che possiamo sviluppare sono svariati.

Imparare quali sono le **posture sbagliate** da assumere, cosa comportano e come correggerle, può essere utile per migliorare non solo la salute della schiena, ma anche il benessere nelle ore lavorative.



QUALI SONO LE POSTURE DA EVITARE? Quando si lavora al computer, è importante mantenere l'**asse della testa coincidente con il baricentro del corpo**, dunque regolare su un medesimo piano spalle, petto e bacino. In questo modo si mantiene la **testa dritta**, evitando che, piegandosi in avanti, solleciti in maniera errata i **muscoli posteriori**.

Per mantenere questa postura ed evitare di avere lo sguardo (e di conseguenza la testa) che tende verso l'alto o verso il basso, bisogna tenere il computer a **circa 60-70 cm dal viso**, con il bordo superiore dello schermo all'altezza degli occhi. **Lavorare dal proprio domicilio** ha aumentato alcune cattive abitudini posturali, in particolare quella di utilizzare il computer stando seduti o sdraiati sul divano e appoggiandolo sulle gambe. Questa posizione comporta l'insorgenza di **dolori alla cervicale**, poiché costringe a tenere la **testa reclinata in avanti** comportando uno sforzo per i muscoli posteriori del collo.

GLI ERRORI CHE FANNO MALE ALLA COLONNA VERTEBRALE

Un altro rischio, in questo caso prettamente riferito al lavoro in ufficio di persone che hanno a che fare con molti clienti, deriva dal posizionare lo schermo del computer da un lato. In questo modo, chi lavora si trova a dover cambiare in continuazione la **posizione del capo**, guardando prima davanti a sé la persona con cui ha un colloquio e dunque di lato quando utilizza il computer.

La tendenza, in questi casi, è quella di effettuare un **movimento di torsione del capo e del collo**, mantenendo il **busto in posizione frontale**. Il consiglio è quello di usare una **sedia mobile dotata di rotelle**, che consente di **ruotare completamente** verso lo schermo del computer senza assumere posture innaturali.

La **schiena**, poi, può venire sollecitata anche dal modo in cui ci sediamo.

Comunemente, infatti, si ha l'errata percezione che sedersi sull'**osso sacro** sia più comodo che stare seduti sulle **ossa ischiatiche**, come sarebbe invece corretto fare. Mantenendo la **colonna in flessione**, infatti, si ha la sensazione di essere più comodi, questo avviene perché seguiamo la forza di gravità e, quindi, i nostri muscoli effettuano uno sforzo minore. In questo modo però, le nostre **strutture posteriori** sono sottoposte a una **tensione anomala**, così come il **collo**, poiché la testa deve spostarsi per mantenere gli occhi in asse con lo schermo.

Si tratta di una cattiva abitudine comune soprattutto a chi non pratica con continuità un'attività fisica:

✓ *chi è abituato all'**attività sportiva** fa meno fatica a mantenere la colonna lombare in posizione eretta.*

QUAL È LA POSTURA CORRETTA La **postura corretta** è quella che segue la cosiddetta "**regola dei 90°**", ossia mantenere a questa gradazione le articolazioni del corpo. La sedia, dunque, oltre che mobile deve essere anche **regolabile**, in modo tale che i **pie** possano sempre appoggiare stabilmente per terra e le **ginocchia** siano piegate ad **angolo retto**. Anche la superficie della scrivania deve avere un'altezza tale rispetto alla sedia per cui gli **avambracci** possano essere appoggiati e le **spalle rilassate**, con i **gomiti**, di conseguenza, posizionati a 90°. Grazie a questa postura, i muscoli della schiena e delle spalle possono lavorare correttamente, evitando l'insorgenza di problemi e dolori alla colonna e alla cervicale. (*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
Casavatore	FT/PT	349 6344 734	5 Giugno
Napoli Vomero	FT/PT	347 597 0251	5 Giugno
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

ORDINE: Cronoprogramma sulla formazione ECM 2023 Mese di GIUGNO

La partecipazione è sia in presenza sia a distanza su piattaforma zoom e pagina facebook dell'ordine.

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 GIUGNO – Inizio ore 21.00			
Giovedì 8 Giugno	Gestione degli antibiotici: Ruolo del Farmacista <i>Linee di indirizzo e Antibiotico Resistenza</i>	Prof. G. CIRINO Prof.ssa M.R. BUCCI <i>Università Federico II</i>	
Lunedì 12 Giugno	Microbiota: Salute e Benessere . Ruolo del Farmacista	Prof. Gerardo NARDONE <i>Università Federico II</i>	
Giovedì 15 Giugno	Terapie Oncologiche Innovative: <i>le Immunoterapie</i>	Prof. G. MARONE <i>Università Federico II</i>	 12 CF
Mercoledì 21 Giugno	Terapie Oncologiche Innovative: la cura del Melanoma	Prof. P. ASCIERTO <i>Istituto dei Tumori Pascale</i>	
Martedì 27 Giugno	Ferite e Ustioni: <i>l'ABC per la corretta gestione in Farmacia</i>		

▶▶▶ COME PARTECIPARE

IN PRESENZA presso la sede dell'Ordine dei Farmacisti, via Toledo 156 - Napoli

A DISTANZA sulla pagina Facebook dell'Ordine e su piattaforma Zoom,
il link sarà inviato tramite WhatsApp e pubblicato sulla pagina di **farmaDAY**



La partecipazione al corso consentirà l'acquisizione di **20 crediti ECM**.

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>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 _____</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>	

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 beneficiario. La scelta deve essere fatta esclusivamente per una sola delle finalità beneficiarie.