



AVVISO

Ordine

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

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. L'utilizzo del TAPPO di Sughero per ammorbidire il polpo in cottura!!
4. La Dipendenza dal Sesso è simile a quella da Stupefacenti
5. CELLACHIA: i Sintomi e il Test per la Diagnosi
6. TUMORE AL SENO, balzo in avanti del tasso di sopravvivenza



7. TIROIDE: il Caldo peggiora i sintomi dei disturbi?
8. Diggiuno intermittente o poche calorie: quale dieta funziona meglio?



+Health & Pharma

Servizi bancari
per il mondo del Pharma

SCOPRI DI PIÙ

Proverbio di oggi.....

Valgono chiù l'ucchie che e schioppettate

L'utilizzo del TAPPO di Sughero per ammorbidire il polpo in cottura!!



Il segreto che raccontiamo si basa sui tannini presenti nel tappo di sughero che, reagendo con le molecole del polpo, dovrebbero renderlo più morbido... leggenda metropolitana!!!

L'usanza del tappo di sughero nasce nel sud Italia dove esisteva in passato la tradizione del polpo cotto e venduto per strada.

Possiamo facilmente immaginare le difficoltà del *polparo* nell'immergere le braccia in grandi pentole bollenti alla ricerca del polpo da tagliare per la vendita.

I polpi venivano legati ad uno spago, a sua volta legato al turacciolo. Quest'ultimo poiché galleggiava era facilmente raggiungibile con una forchetta che permetteva d'estrarre dalla Court-Bouillon il polpo senza rischio di gravi scottature.

Le prove fatte in laboratorio sulle cotture del polpo con e senza tappo di sughero, hanno riscontrato che non vi è alcuna differenza sostanziale.

La Dipendenza dal Sesso è simile a quella da Stupefacenti

Nel cervello dei pazienti il porno produce lo stesso effetto riscontrato in quello dei tossici alla vista della droga

In un paziente, la reazione a stimoli sessuali come quelli della pornografia può ricalcare quella di un tossicodipendente alla vista della droga. Queste persone possono essere ossessionate dal sesso al punto da non poter fare a meno di pensarci e di desiderare di fare attività sessuale in ogni momento della giornata. (Tgcom24)



PREVENZIONE E SALUTE

TIROIDE: il Caldo peggiora i sintomi dei disturbi?

La **tiroide** è una ghiandola endocrina deputata alla produzione di alcuni particolari ormoni, detti **ormoni tiroidei**, fondamentali per il buon funzionamento dell'organismo, in particolare per la regolazione delle funzioni metaboliche.

Se la tiroide non funziona in modo adeguato, può influire negativamente sulla qualità della vita della persona.

Le **malattie della tiroide** (come ipotiroidismo, ipertiroidismo, gozzo) sono diagnosticate di frequente nella popolazione, con una prevalenza nelle persone di sesso femminile.



Il caldo può influire sul funzionamento della tiroide?

IPOTIROIDISMO e IPERTIROIDISMO: gli effetti del Caldo

Gli ormoni prodotti dalla ghiandola tiroidea sono fondamentali per la regolazione della temperatura corporea. Le persone che soffrono di malattie tiroidee, come l'ipotiroidismo o l'ipertiroidismo, sono più sensibili alle variazioni di temperatura ambientale.

Le persone con **ipertiroidismo** tendono a **soffrire maggiormente il caldo** rispetto alle persone senza disfunzioni tiroidee. L'eccessiva produzione di ormoni tiroidei da parte della tiroide può aumentare il metabolismo basale e quindi portare a un **aumento della temperatura corporea**, che viene compensato da un aumento della sudorazione e dalla vasodilatazione periferica che dà al volto un tipico colorito rosso.

La persona con **ipotiroidismo**, invece, potrebbe sperimentare un peggioramento dei sintomi di **stanchezza e affaticamento** dovuto agli effetti del caldo sulla pressione arteriosa.

In genere, un'adeguata terapia medica consente di non soffrire degli effetti del caldo sulla funzionalità tiroidea, tuttavia in presenza dei sintomi riferiti è bene far riferimento al medico o all'endocrinologo.

Tiroide: i sintomi di ipotiroidismo e ipertiroidismo

I sintomi più comuni di **ipotiroidismo** comprendono:

- ✓ Stanchezza e sonnolenza eccessive
- ✓ Stipsi; Aumento di peso; Frequenza cardiaca rallentata
- ✓ Secchezza e pallore della pelle; Intolleranza al freddo; Voce rauca
- ✓ Perdita della memoria; Difficoltà di concentrazione; Rallentamento dell'eloquio
- ✓ Debolezza muscolare e crampi; Ipercolesterolemia; Ciclo mestruale irregolare
- ✓ Capelli fragili e sottili; Volto e palpebre gonfie; Depressione.

Tra i **sintomi di ipertiroidismo** troviamo:

- ❖ Perdita improvvisa di peso; Aumento dell'appetito
- ❖ Tachicardia; Aritmia o palpitazioni; Ansia
- ❖ Nervosismo, irrequietezza e irritabilità; Tremori
- ❖ Sudorazione intensa; Ciclo mestruale irregolare; Intolleranza al caldo
- ❖ Disturbi intestinali; Stanchezza; Debolezza muscolare
- ❖ Disturbi del sonno; Assottigliamento della pelle; Fragilità dei capelli
- ❖ Oftalmopatia di Graves (occhi sporgenti, o esoftalmo, che si presentano con il morbo di Basedow-Graves)

Febbre e dolore al collo (in genere in presenza di tiroiditi subacute).

In presenza di sintomi è importante rivolgersi all'endocrinologo per una **visita endocrinologica**. Una volta effettuata la diagnosi, l'endocrinologo stabilirà la terapia farmacologica necessaria e suggerirà un programma di follow-up con periodiche valutazioni.

(Salute, Humanitas)

SCIENZA E SALUTE

CELIACHIA: i Sintomi e il Test per la Diagnosi

La celiachia è un'intolleranza permanente al glutine, una proteina presente ad esempio nel grano, nell'orzo, nel kamut o nella segale.

L'assunzione di glutine in caso di celiachia scatena una risposta immunitaria che colpisce l'intestino tenue; il persistere di questa risposta produce un'**infiammazione dei villi intestinali**, strutture fondamentali dell'intestino tenue, ne causa un appiattimento con conseguente malassorbimento, ovvero incapacità di assorbire i nutrienti con effetti a lungo termine che possono essere piuttosto seri.



Quali sono i sintomi della celiachia e quali esami fare per la diagnosi?

Celiachia: quali sono i SINTOMI?

I segni e i sintomi della celiachia possono variare notevolmente e in alcune persone la malattia è asintomatica. I **sintomi della celiachia** sono:

- ❖ *diarrea; gonfiore addominale; crampi addominali; perdita di peso*

Altri **segni e sintomi** che possono indicare la presenza di celiachia sono:

- ❖ *anemia, spesso causata da carenza di ferro*
- ❖ *aumento delle transaminasi senza una spiegazione chiara*
- ❖ *problemi nel metabolismo osseo (come osteopenia o osteoporosi)*
- ❖ *debolezza muscolare; perdita di capelli; ulcere orali o stomatite; problemi di fertilità o aborti spontanei, mal di testa.*

Gli ESAMI per la celiachia In presenza dei sintomi descritti o nel caso si sospetti una malattia celiaca, è opportuno consultare uno specialista **gastroenterologo**.

La **visita gastroenterologica** va effettuata prima di iniziare una **dieta priva di glutine**, poiché interrompere o ridurre l'assunzione di glutine prima di sottoporsi ai test diagnostici potrebbe alterare i risultati.

Per diagnosticare la celiachia viene effettuato un **esame del sangue con sierologia per la celiachia** e in caso di risultato positivo, si procederà con una **gastroscopia con biopsie multiple a livello del duodeno**.

Dopo una diagnosi confermata di celiachia anche attraverso l'**esame istologico**, è consigliabile consultare un gastroenterologo specializzato nella gestione della malattia celiaca, così da avere un'adeguata presa in carico, ricevere indicazioni sulla gestione della patologia e sul *follow-up* e ottenere l'esenzione per la patologia. La **diagnosi** di celiachia viene spesso effettuata **in età adulta**:

- ❖ la celiachia è una *malattia multifattoriale* che si sviluppa in persone geneticamente predisposte ma che viene scatenata da un fattore scatenante (come infezioni GI o lo stato di gravidanza) che non sempre viene identificato in modo definitivo.

Celiachia, cosa MANGIARE La celiachia è una malattia cronica dalla quale **non è possibile guarire**.

Tuttavia, per ridurre i sintomi invalidanti e ripristinare la normale funzionalità della mucosa intestinale, i pazienti devono seguire sempre una **dieta rigorosamente priva di glutine**.

Ciò significa evitare *pane, pasta, dolci e prodotti da forno contenenti cereali e farine a base di avena, frumento, farro, orzo, grano, kamut o malto*.

È necessario evitare anche *lievito e seitan*, piatti pronti che potrebbero contenere tracce di glutine, latte e yogurt a base di cereali e malto, salse, cubetti di brodo solubili, salumi e caramelle che contengono glutine come addensante.

Bevande come la birra e bevande solubili che potrebbero contenere tracce di glutine e tè aromatizzati sono vietate.

(Salute, Humanitas)

SCIENZA E SALUTE**DIGIUNO INTERMITTENTE o POCHE CALORIE:
quale DIETA funziona meglio?**

Il digiuno intermittente ha la stessa efficacia delle classiche diete basate sulla riduzione delle calorie assunte: uno studio li ha confrontati.

La dieta più efficace è... *quella che riusciamo a seguire*: è questa la sintesi di uno studio scientifico che ha confrontato i risultati di due piani alimentari ben distinti, il sempre più popolare digiuno intermittente e una classica dieta basata sulla restrizione calorica.

Si perde peso più facilmente limitando il numero di ore in cui è possibile mangiare, o riducendo la quantità di cibo ingerita?

La risposta è semplice: in entrambi i modi, a patto di essere motivati a seguire il percorso iniziato, meglio ancora se assistiti da professionisti.



MENO TEMPO PER MANGIARE = MENO CIBO. Krista Varady, Professoressa di Nutrizione ha confrontato per un anno un tipo di digiuno intermittente che prevede ogni giorno un'astensione dal cibo di 16 ore e un periodo di alimentazione regolare nelle restanti 8 (*time-restricted feeding*, alimentazione ristretta in un arco temporale) con una dieta basata semplicemente sul conteggio delle calorie assunte.

I risultati dello studio, pubblicati sulla rivista scientifica [Annals of Internal Medicine](#), suggeriscono che

❖ *il digiuno intermittente funziona semplicemente perché fa mangiare di meno - ossia per lo stesso identico motivo degli altri tipi di diete.*

TRE STILI A CONFRONTO. Gli scienziati hanno reclutato 90 adulti affetti da obesità dai 18 ai 65 anni di età, e li hanno assegnati in modo casuale a uno di questi tre gruppi:

1. un gruppo destinato al **digiuno intermittente**, che per sei mesi ha potuto consumare pasti e snack esclusivamente in una fascia di otto ore, dalle 12.00 alle 20:00;
2. un gruppo che ha seguito un **piano alimentare di restrizione calorica**, con un apporto di calorie inferiore del 25% rispetto a quello che sarebbe stato necessario per mantenere il peso attuale;
3. un terzo gruppo che ha **continuato a mangiare allo stesso modo di prima**. Ogni partecipante ha dovuto compilare un diario alimentare giornaliero per tre mesi.

RISULTATI SODDISFACENTI. Nei primi sei mesi di esperimento, tutti i partecipanti assegnati a una delle due diete hanno perso circa il 5% del loro peso iniziale.

Nei sei mesi successivi è cominciata la fase di mantenimento:

❖ *il gruppo reduce dal digiuno intermittente ha potuto allungare a 10 ore la finestra utile per mangiare, mentre quello uscente dalla restrizione calorica ha potuto consumare la totalità delle calorie ritenute da un dietologo adeguate al fabbisogno giornaliero di ciascuno.*

Dopo un anno, al termine dello studio, i volontari uscenti da ciascuno dei due piani alimentari consumavano ormai 400 calorie giornaliere in meno rispetto al gruppo di controllo, e avevano perso in media cinque kg in più.

ESITI MOLTO SIMILI. In effetti la quantità di calorie assunte è stata simile in entrambe le diete, a prescindere dai diversi approcci. Entrambi i piani hanno ridotto la circonferenza addominale e la massa grassa in modo simile, e il digiuno intermittente non è risultato migliore neanche in termini di salute - per esempio non ha ridotto maggiormente i livelli di glucosio nel sangue o di colesterolo.

Una delle ragioni potrebbe essere la finestra oraria scelta (12.00-20:00), la più accettabile per i partecipanti: sembra infatti che anticipando di qualche ora la fase della giornata in cui è possibile mangiare (per esempio dalle 8:00 alle 16:00) si possano raggiungere traguardi più evidenti in termini di regolazione degli zuccheri nel sangue. Ma così non sarebbe stato per esempio possibile cenare con il resto della famiglia. (*Salute, Focus*)

SCIENZA E SALUTE

TUMORE AL SENO, balzo in avanti del tasso di sopravvivenza

La prognosi per chi riceve una diagnosi di tumore al seno oggi è assai più favorevole rispetto a quella di vent'anni fa: le morti calate di due terzi.

Il numero di pazienti che muore in seguito a una diagnosi di tumore al seno è oggi inferiore di due terzi rispetto a quello degli anni '90:

- ❖ sempre più donne che ricevono questa notizia sono destinate a una vita libera dal cancro. È l'ottima notizia registrata in uno studio pubblicato sul [British Medical Journal](#) e condotto su oltre mezzo milione di donne nel Regno Unito.

VENT'ANNI DI PROGRESSI.

L'analisi coordinata da Carolyn Taylor, oncologa dell'Università di Oxford, ha coinvolto 512.447 donne che avevano ricevuto una diagnosi di tumore al seno invasivo in fase precoce (diffuso solo ai tessuti del seno e a linfonodi ascellari) da gennaio 1993 a dicembre 2015.

Le pazienti sono state seguite fino a dicembre 2020. Gli scienziati hanno stimato che nelle persone che avevano scoperto il tumore al seno tra 1993 e 1999 il rischio di decesso nei primi 5 anni della diagnosi era del 14,4%; nelle donne che hanno ricevuto questa notizia tra il 2010 e il 2015, il rischio di morte risultava del 4,9%.

UN BEL SALTO IN AVANTI. Le morti per tumore al seno si sono quindi ridotte di due terzi in due anni, in ogni gruppo di età e sia nelle pazienti che avevano scoperto di avere il cancro attraverso gli esami di screening di routine, sia nelle altre: una gradita sorpresa anche per i ricercatori, che sapevano ci fosse stato un netto miglioramento ma non ne avevano ancora inquadrato le dimensioni.

CULTURA, PREVENZIONE, CURE. Al momento non è possibile dire a che cosa sia dovuto questo netto miglioramento: se a una maggiore consapevolezza nella popolazione dei rischi di tumore al seno e di come prevenirlo, se a una maggiore diffusione di campagne di screening di routine, offerte gratuitamente nel Regno Unito a sempre più pazienti, o se a un complessivo miglioramento dei trattamenti disponibili per le pazienti che affrontano un percorso di guarigione.

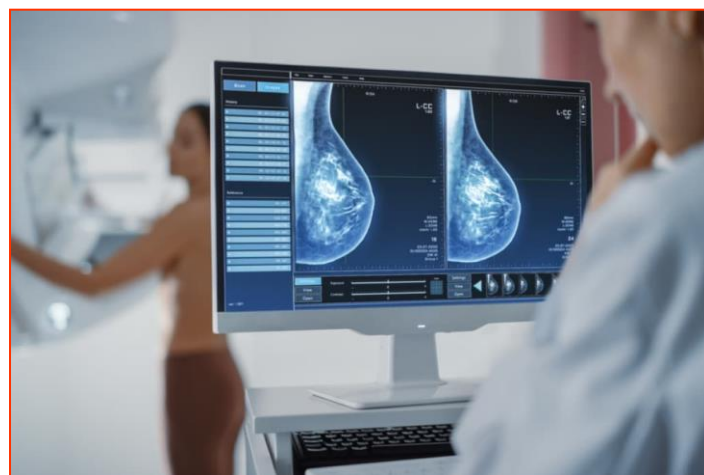
PERCHÉ SERVE SAPERLO. Studi come questo sono importanti per capire come indirizzare i fondi di ricerca e gli interventi di sanità pubblica nel settore.

Secondo i dati del rapporto *I numeri del cancro in Italia 2020* a cura tra gli altri dell'Associazione italiana registri tumori (AIRTUM) e l'Associazione italiana di oncologia medica (AIOM) [riportati da AIRC](#),

- ❖ *il tumore al seno è la neoplasia più frequente in Italia e rappresenta il 30,3% di tutti i tumori che colpiscono le donne.*

La prevenzione si basa soprattutto sull'aderenza ai programmi di screening nazionale e sul mantenimento di uno stile di vita sano.

(Salute, Focus)



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 | FT/PT | 339 647 9876 | 30 Giugno |
| Napoli Secondigliano | FT/PT | 333 781 1080 | 30 Giugno |
| Napoli – Via Manzoni | PT | 339 238 7949 | 5 Giugno |
| 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 |

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.