



AVVISO

Ordine

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

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. Vitamina D: a cosa serve e dove si trova?
4. Davvero gli emoji (ma non solo le faccine) sono utili nella comunicazione tra medici e pazienti
5. Perché durante la PREMENOPAUSA il Cielo va in tilt (e che cosa si può fare per il flusso abbondante)



6. Lo sai che camminare con l'acqua fino al ginocchio allevia il dolore da artrosi?



+Health & Pharma

Servizi bancari
per il mondo del Pharma

SCOPRI DI PIÙ

Proverbio di oggi.....

Quann' 'o diavulo t'accarezza, vo' ll' ànema..

LO SAI CHE CAMMINARE CON L'ACQUA FINO AL GINOCCHIO ALLEVIA IL DOLORE DA ARTROSI?

Camminare in spiaggia fa bene ma camminare nel mare con l'acqua fino al ginocchio fa anche meglio perché allevia il dolore da artrosi che colpisce le articolazioni –.

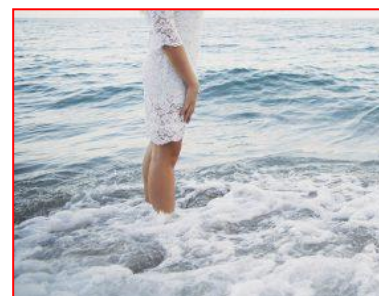
Camminare al **mare** con l'acqua al **ginocchio** ma anche nell'acqua più alta aiuta ad alleviare il dolore da **artrosi** di tutte le articolazioni degli arti inferiori, e cioè caviglie, **ginocchio** e anca, e non solo del **ginocchio** perché nell'acqua di **mare** ma anche della piscina, si riduce il carico del peso corporeo sulle articolazioni.

Camminare nell'acqua di **mare** immergendosi fino all'ombelico o all'altezza del petto e delle spalle aiuta di più ad alleviare il dolore da **artrosi** perché il peso corporeo a carico delle articolazioni si riduce da metà fino a meno di un quarto (50% ombelico, 33% petto, 20% spalle) mentre camminare immersi fino al polpaccio solleva le articolazioni di solo il 5% del peso con nessun beneficio nel dolore da **artrosi**.

Camminare in acqua è particolarmente importante nei malati di **artrosi** che così allenano anche i muscoli oltre a fare attività fisica che spesso invece non riescono a praticare proprio a causa del dolore provocato dall'**artrosi**.

Infine, ma da non sottovalutare, anche l'effetto drenante e il beneficio che **camminare** nell'acqua di **mare** ha sul miglioramento della circolazione venosa e della vascolarizzazione.

(Salute, Humanitas)



PREVENZIONE E SALUTE

Vitamina D: a cosa serve e dove si trova?

*La **vitamina D** è fondamentale per mantenere in salute il nostro organismo. Quanta ne serve, a cosa serve, da dove si prende, come funziona?*

A cosa serve la vitamina D?

La vitamina D svolge numerose funzioni per il benessere del nostro organismo. Oltre al suo ruolo fondamentale nel favorire l'**assorbimento del calcio nelle ossa** e **prevenire il rachitismo** nei bambini e l'**osteoporosi** negli anziani, la vitamina D è utile anche nel regolare l'infiammazione e sostenere l'attività del **sistema immunitario**.

Tuttavia, affinché la vitamina D svolga correttamente le sue funzioni, deve essere attivata a livello del fegato o dei reni, dove viene immagazzinata e rilasciata nell'organismo quando necessario.

Vitamina D, dove si trova?

La vitamina D può essere ottenuta sia dall'esterno, sotto forma di **ergocalciferolo** presente in **alcuni alimenti**, sia sintetizzata internamente dal nostro organismo nella forma di **colecalciferolo** grazie all'**esposizione al sole**. Quando la pelle viene esposta ai raggi UVB, un grasso simile al colesterolo viene convertito in provitamina D, che viene quindi trasportata nel sangue e successivamente al fegato e ai reni per essere attivata.

In Paesi con il nostro clima, la quantità di luce solare necessaria per la sintesi della vitamina D è relativamente bassa. Ad esempio, durante l'**estate**, pochi minuti di esposizione diretta al sole (senza finestre) con braccia e volto possono essere sufficienti per accumulare una riserva di vitamina D per i mesi invernali. Poiché il corpo produce vitamina D in quantità adeguate solo quando necessario, non è sempre necessario aumentarne l'assunzione a meno che non si verifichi una carenza accertata, che può verificarsi spesso nei neonati, negli anziani e anche in molti giovani e adulti.

Inoltre, è possibile assumere quotidianamente il 10-20% del **fabbisogno giornaliero di vitamina D** attraverso un'alimentazione che includa cibi o bevande arricchite industrialmente, come molti cereali per la prima colazione, o mediante il consumo di pesci grassi come salmone, sgombrò e aringa, tuorlo d'uovo e fegato.

Dopo mangiato, la vitamina D viene assorbita dall'intestino e trasportata al fegato insieme agli altri nutrienti, dove viene attivata.

Quanta vitamina D serve all'organismo?

L'Agenzia Italiana del Farmaco (AIFA) ha recentemente aggiornato le **linee guida** riguardanti il trattamento della **carenza di vitamina D** negli adulti di età superiore ai 18 anni. Le raccomandazioni per la prescrizione gratuita di integratori di vitamina D sono principalmente rivolte agli adulti con grave carenza di questa vitamina o gravi problemi di salute ossea, come l'osteoporosi. È importante notare che, sebbene alcuni studi abbiano evidenziato una diffusa carenza di vitamina D, il valore considerato a rischio è molto inferiore rispetto a quello riscontrato nella popolazione generale. In particolare, **valori di vitamina D nel sangue** inferiori a 30ng/ml indicano la necessità di prescrivere un'**integrazione di vitamina D** secondo le indicazioni fornite dal medico, che possono variare da individuo a individuo.

È importante notare che l'assunzione di dosi elevate di vitamina D o l'assunzione di integratori quando non è necessario può risultare tossica. La tossicità da **eccesso di vitamina D** può manifestarsi con sintomi come perdita di appetito, nausea, vomito, debolezza, nervosismo e crampi muscolari, ed è sempre associata a un eccessivo accumulo di calcio nei tessuti. (*Salute, Humanitas*)



SCIENZA E SALUTE

Davvero gli emoji (ma non solo le faccine) sono utili nella comunicazione tra medici e pazienti?

Emoji di siringa, pillola, cuore, polmoni... L'uso della faccine di facile comprensione per lo scambio di informazioni tra medico-paziente potrebbe favorire il successo delle cure.

Una comunicazione efficace tra medico e paziente è essenziale per il successo di una cura: ed ecco l'idea di introdurre sistematicamente nella comunicazione medica le faccine che utilizziamo nelle chat.

La proposta arriva da un team di studiosi guidati da Shuhan He, esperto in informatica clinica presso la Harvard Medical School che, sulla rivista [JAMA Network Open](#), sostiene che il linguaggio universale delle emoji sarebbe in grado di abbattere le barriere linguistiche.

E, nello stesso tempo, promuovere una comunicazione più efficace tra pazienti e operatori sanitari, soprattutto nella compilazione dei questionari.



MEDICI E PAZIENTI IN CHAT. Infatti, molti dei documenti che solitamente vengono distribuiti ai malati nelle diverse fasi del percorso terapeutico sono carichi di linguaggio tecnico, una barriera semantica specialmente nei Paesi con un forte tasso di immigrazione.

È qui che entrerebbero in gioco le emoji:

- ❖ sono amichevoli, universalmente note e hanno un significato intuitivo.

Un indizio circa la potenza divulgativa di questo metodo arriva da un altro studio di un team dell'Indiana University School dove emerge che le emoji sono molto utilizzate tra i medici.

Nel campione analizzato - 1.319 chat tra i membri del personale sanitario -,

- ❖ **l'icona con il pollice su (👍)** è risultata essere quella ampiamente più diffusa, rappresentando il 39% del totale, ed è interessante notare come sia preferita allo scrivere "ok", una parola di due semplici battute, nonostante che per digitarla o per sceglierla ci voglia più tempo.

COME STA? LO DICE LA FACCINA.

Il nuovo studio, dunque, suggerisce l'introduzione di un sistema di autovalutazione del proprio stato di salute basato su sei "faccine" di facile comprensione (😄😐😓😞😡😱) su cui, tra l'altro, è già stato svolto un test che ha dato esito positivo, coinvolgendo un gruppo di studenti che per due anni e mezzo ha usato le emoji per valutare il proprio stato psicofisico.

Con gli ultimi aggiornamenti informatici, tutte le più diffuse chat hanno inoltre introdotto ideogrammi utili alla comunicazione medica, come quelle di cuore, polmoni e stetoscopio, da affiancare a quelle già presenti come, per esempio, siringa (💉) e pillola (💊).

Tuttavia ne mancano ancora parecchie, perciò i ricercatori suggeriscono un incontro tra società mediche e organizzazioni di settore. Obiettivo: concordare un elenco completo di simboli che possano essere universalmente riconosciuti e utilizzati, allo scopo di introdurli come standard di una comunicazione medico-paziente che sia al passo con i tempi. (*Salute, Focus*)

SCIENZA E SALUTE

Perché durante la PREMENOPAUSA il Ciclo va in tilt (e che cosa si può fare per il flusso abbondante)

Il ciclo irregolare è il sintomo chiave dell'imminente arrivo della menopausa. Le fluttuazioni ormonali possono avere un impatto importante sulla vita di una donna. Le strategie per stare bene

Che cosa è la premenopausa

La **perimenopausa** (o premenopausa) è quel periodo di tempo che precede la menopausa. In media **dura tra 4 e i 5 anni**, tuttavia per alcune donne può durare pochi mesi, per altre fino a 10 anni. Questa fase, che in media inizia **intorno ai 45 anni** ed è spesso la più critica vissuta da una donna, termina quando sono passati 12 mesi dall'ultima mestruazione: a quel punto la donna è entrata veramente in menopausa.

Sbalzi di umore, insonnia, vampate, secchezza vaginale, aumento di peso sono tra i sintomi più tipici, tuttavia è l'irregolarità del ciclo il sintomo chiave che segnala come qualcosa stia cambiando nell'equilibrio ormonale di una donna.



L'impatto del ciclo irregolare sulla vita di una donna

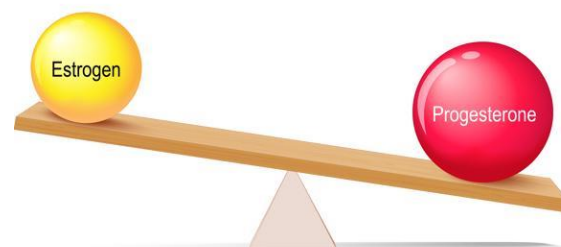
In questa fase della vita le donne non sanno quando avranno il ciclo mestruale, quanto durerà e quanto sarà abbondante. L'ovulazione non è sempre presente, **gli intervalli tra i periodi mestruali possono essere più o meno lunghi; il flusso può essere scarso o abbondante**, a volte con grumi di sangue o con sangue scuro, ossidato. È una situazione che può essere destabilizzante soprattutto per chi è sempre stata regolare nel ciclo. «Per le donne che si ritrovano improvvisamente con un ciclo mestruale abbondante e doloroso l'impatto negativo sulla qualità della vita è importante». «È stato calcolato – che le donne in questa condizione perdono più del doppio delle giornate di lavoro rispetto a quando erano in età fertile, per non parlare poi del disagio patito a causa della paura di essere colte improvvisamente da un ciclo incontrollabile mentre si è in pubblico».

La perdita di fertilità (ma non sempre)

Il periodo di premenopausa è caratterizzato dalla **perdita quasi completa della fertilità**. «Si è tuttavia visto che **il 6% delle donne in premenopausa continua ad ovulare** – avverte Rossella Nappi – e anche se è molto raro, l'irregolarità del ciclo con possibili ovulazioni mette a rischio di gravidanze non desiderate a un'età avanzata in cui le probabilità che gli embrioni siano malati o che la gravidanza di interrompa con aborti spontanei sono elevate. **A 45 anni è difficile restare incinte, ma è possibile**. Con il ciclo irregolare tutti i conti e le pratiche naturali per non restare incinte non valgono più».

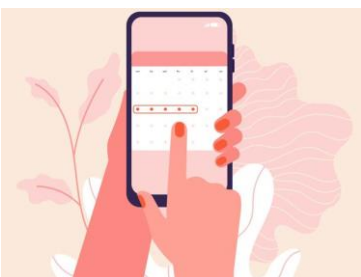
Come cambia il lavoro dei follicoli

L'ovaio contiene fin dalla nascita un certo **numero di follicoli** (1-2 milioni), piccole sacche che contengono cellule uovo destinate a maturare. **I follicoli influenzano le fasi del ciclo mestruale** e durante l'età fertile regolano il delicato equilibrio tra i livelli di **estrogeni** e **progesterone** rispondendo ai comandi dell'**ipofisi**, ghiandola che si trova all'interno della scatola cranica. Andando avanti con l'età il numero di follicoli e di uova diminuiscono in modo fisiologico ed è in questa fase che l'ipofisi cerca di forzare l'azione delle ovaie aumentando nel circolo sanguigno gli **ormoni che stimolano la follicogenesi**: il più importante è l'**ormone follicolo stimolante (FSH)** che cresce progressivamente.



L'esame per sapere quando si è in premenopausa

Il metodo più chiaro per sapere se una donna si sta avvicinando alla menopausa è proprio **misurare con un esame del sangue il livello dell'ormone FSH** nei primi giorni del ciclo. Se il **livello di FSH** supera le 15 unità internazionali per litro, ma **resta in un range tra 15 e 30**, la donna è entrata ufficialmente in premenopausa. Sopra le 40 unità internazionali si può parlare di menopausa vera e propria. «La fase intermedia di perimenopausa è molto delicata: può durare 2-3 anni, a volte 5. Le ovaie ormai lavorano poco, ma come già detto non si può escludere una gravidanza» dice la ginecologa.



Le fluttuazioni ormonali

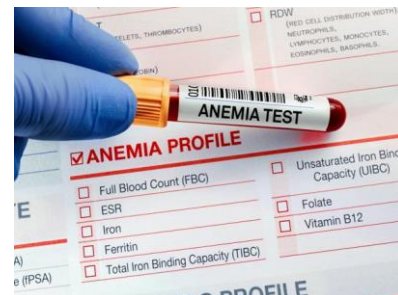
Negli anni che precedono la menopausa gli estrogeni continuano a essere prodotti ma il follicolo ovarico non matura a sufficienza e **produce meno progesterone**. «Alcune donne ne producono poco, altre non ne producono affatto. C'è una grande varietà interindividuale e intraindividuale con ampie e imprevedibili fluttuazioni ormonali perché in alcune donne il follicolo scoppia magari nell'ovaio destro ma non in quello sinistro e di mese in mese cambiano quindi i livelli di progesterone». È in questa fase, **in base alla quantità di ormoni prodotti**, che il **ciclo mestruale va in tilt**: si allunga, o si accorcia o è anche possibile avere due mestruazioni al mese, una volta al posto dell'ovulazione.

Perché il ciclo può diventare abbondante

Oltre al **ritmo del ciclo** va osservata anche la **durata**: le più fortunate sono le donne con mestruazioni scarse che non danno problemi; **le meno fortunate sono invece coloro che producono ancora molti estrogeni**. «Il rapporto tra progesterone ed estrogeni è come un tango: va ballato insieme» sintetizza la ginecologa. «**Se gli estrogeni sono troppo elevati e il progesterone scarso si verificherà un ciclo abbondante, prolungato e doloroso**. Inoltre è una condizione che favorisce le patologie della donna: è questo il momento in cui si formano le **cisti follicolari ovariche** o peggio **polipi e fibromi**. Inoltre si potrebbe riattivare l'endometriosi precedentemente diagnosticata».

Il pericolo dell'anemia

Le donne che vanno incontro a cicli mestruali abbondanti sono ad alto rischio di anemia. Spesso lamentano stanchezza, riferiscono di non riuscire a fare le cose che facevano prima, si giustificano dicendo che sono molto impegnate tra casa e famiglia con molte faccende da sbrigare. «La verità è che le scorte di ferro si assottigliano di mese in mese – ed è un problema severo se pensiamo che l'anemia sideropenica è un importante fattore di rischio. Vediamo pazienti che arrivano con livelli di emoglobina al limite della trasfusione». Per tamponare il problema vengono somministrati **ferro, acido folico, vitamine del complesso B**, ma per risolverlo andrebbe “chiuso il rubinetto”».



Le strategie ormonali Esistono farmaci che **ristabiliscono l'equilibrio ormonale** e sono in grado di controllare i sanguinamenti, anche quelli che derivano dai **fibromi** che possono sanguinare in modo abbondante, in particolare se si trovano sulla parete dell'utero. «In Italia abbiamo **tre farmaci estroprogestinici con estrogeni naturali** a basso impatto cardiometabolico e **due pillole che contengono solo progestinico**». «Le **pillole estroprogestiniche** non fanno produrre troppi estrogeni e bilanciano il progesterone. Sono molto simili alla **TOS**, la terapia ormonale sostitutiva, e oltre a ridurre o addirittura eliminare il ciclo mestruale **curano le vampate e la conseguente insonnia**. Hanno tra l'altro il vantaggio di essere **contraccettive** impedendo gravidanze che, seppur rare, sono ancora possibili in fase di premenopausa. Infine **riducono il rischio di tumore all'ovaio e all'endometrio** e la formazione di cisti follicolari e polipi. (Salute, Corriere)

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.