



AVVISO

Ordine

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

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. Perché con un Cucchiaino lo Champagne resta frizzante?
4. Perché il CERVELLO non vuole stare a DIETA (ed è responsabile dell'effetto yo-yo)



5. Quanta Acqua bisogna bere per la Salute dei Reni
6. Insonnia, prima dei farmaci provare con la terapia cognitivo-comportamentale

 Banca del Fucino
1923 | 2023

+Health & Pharma

Servizi bancari
per il mondo del Pharma

SCOPRI DI PIÙ

Proverbio di oggi.....

I strunze saglieno semp 'a galle

Perché con un Cucchiaino lo Champagne resta FRIZZANTE?

Perché un liquido non si “sgasi” è necessario non lasciar sfuggire l'anidride carbonica che si libera nell'aria a contatto con la superficie dello spumante.

Quando in questo velo d'aria l'anidride raggiunge la stessa concentrazione che ha nel liquido, essa impedisce ad altra anidride di liberarsi.

Un ottimo metodo per raggiungere lo scopo è **tappare la bottiglia**.

Per lo champagne, però, il tappo una volta “saltato”, si dilata troppo per poterlo riutilizzare. Ecco perché c'è chi inserisce un cucchiaino di metallo (*alcuni sostengono che quelli d'argento funzionano meglio*) nel collo della bottiglia.

Non esistono prove che questo “rimedio della nonna” funzioni; esiste invece una ricerca che dimostra il contrario.

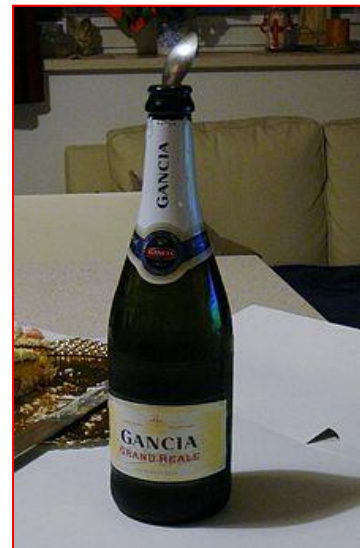
Nel 1995 un gruppo di scienziati di Épernay (la “capitale” dello champagne) provò a conservare bottiglie di spumante semivuote per verificare le variazioni di pressione del gas al loro interno.

Alcune bottiglie vennero lasciate senza tappo, altre con un cucchiaino nel collo, altre ancora tappate.

I risultati dimostrarono che **l'unico sistema efficace per mantenere l'anidride carbonica nel vino è un tappo ermetico**.

Il cucchiaino, se abbastanza freddo, potrebbe servire a mantenere fredda anche l'aria sopra il liquido che farebbe quindi da “tappo” per l'anidride.

Si tratta però di una spiegazione molto teorica dato che queste condizioni si possono mantenere solo per pochi minuti, fino a che la temperatura non si uniforma. (*Focus*)



PREVENZIONE E SALUTE

Quanta Acqua bisogna bere per la Salute dei Reni

Qual è la giusta quantità? Dipende dallo stato di salute dei reni e dall'età. Il decalogo della Società Italiana di Nefrologia

Eccessivo consumo di alcol, alimentazione ricca di grassi e proteine, eccessiva sudorazione, ambienti surriscaldati, poca acqua, troppa acqua.

Con l'aumento delle temperature sono molti i rischi che mettono a dura prova il corretto funzionamento dei reni, organi fondamentali per la salute del nostro organismo.

È Per questo che la Società Italiana di Nefrologia (Sin) sottolinea le buone abitudini per mantenere i reni in salute e i comportamenti virtuosi per i pazienti con **malattia renale cronica** (mrc).

La giusta quantità di acqua: poca o troppa?

I reni assicurano l'equilibrio degli elettroliti e dei liquidi dell'organismo, eliminando le principali scorie del metabolismo.

In condizioni di salute, i reni lavorano meglio e con meno fatica *'in regime di diluizione'*, cioè quando si assumono molti liquidi, eliminando più rapidamente le sostanze nocive.

Il **consiglio di bere** tanto, però, vale per le persone con una funzionalità renale e cardiaca normale.

In presenza di *insufficienza renale e/o cardiaca* bisogna evitare di assumere quantità di acqua e liquidi molto superiori alla norma, perché i reni divengono incapaci di eliminare i liquidi in eccesso, con conseguente comparsa di ritenzione fino allo scompenso cardiaco.

"Quando l'insufficienza renale è tale da richiedere la dialisi - si deve addirittura bere pochissimo, nonostante la forte sensazione di sete.

Ai pazienti in dialisi bisogna sempre ricordare di ridurre sale e alimenti salati soprattutto d'estate per ridurre la sete; il diffuso *'rimedio'* del cubetto di ghiaccio da succhiare è valido soltanto se, nell'arco della giornata, vengono assunti due-tre cubetti, perché il ghiaccio, chiaramente, non è altro che acqua e conta la quantità totale".

Attenzione alla pressione

Altra categoria di pazienti a rischio è quella degli ipertesi, specie se anziani, che assumono terapia antipertensiva, soprattutto in caso di assunzione di **diuretici, ace-inibitori o sartani**.

"D'estate - è molto importante **controllare spesso la pressione arteriosa agli anziani**, perché come è noto il grande caldo tende a farne ridurre i valori anche in modo significativo.

Con valori di pressione eccessivamente ridotti (*soprattutto quando la massima è intorno a 100 mmHg o inferiore*), gli anziani vanno incontro più facilmente a un fenomeno di *'ipoperfusione'* degli organi interni, cioè scarsa irrorazione sanguigna in particolare dei tre organi vitali per eccellenza:

- ❖ **cervello** (con aumentato rischio di cadute da lipotimia),
- ❖ **cuore** (con rischio di sofferenza cardiaca),
- ❖ **reni** (con ridotta funzionalità renale fino a veri e propri quadri di insufficienza renale acuta)".



Con il grande caldo la **terapia antipertensiva e/o diuretica non va sospesa**, ma molto spesso deve essere rimodulata in base alle esigenze dell'organismo:

- ❖ questa operazione va fatta sempre sotto il controllo del proprio medico di famiglia o del proprio specialista di riferimento, perché ogni caso va valutato nella sua specificità e le modifiche della terapia vanno considerate, e attuate, nel contesto delle patologie e tenendo conto della condizione generale del paziente.

Diarrea e vomito segnali da non sottovalutare

Un'altra raccomandazione molto importante per gli anziani, ma anche per tutti i pazienti con malattia renale cronica, particolarmente d'estate quando il rischio di disidratazione è maggiore, è quella di rivolgersi subito al medico in caso di episodi di diarrea e/o vomito, perché alcuni farmaci assunti (*Aceinibitori, Sartani, Diuretici, Metformina, Glifozine*) potrebbero accumularsi e produrre effetti tossici anche gravi.

Buon senso per stare in salute

Bisogna sempre fare molta attenzione, infine, alle età estreme della vita, che spesso non sanno comunicare quello che sentono:

- ❖ ai **grandi vecchi**, inoltre, particolarmente fragili, e ai bambini, specie lattanti, per i quali sono necessari un abbigliamento consono (leggero e traspirante) e un'adeguata introduzione di liquidi.

Valgono sempre, e per tutti, le raccomandazioni di buon senso:

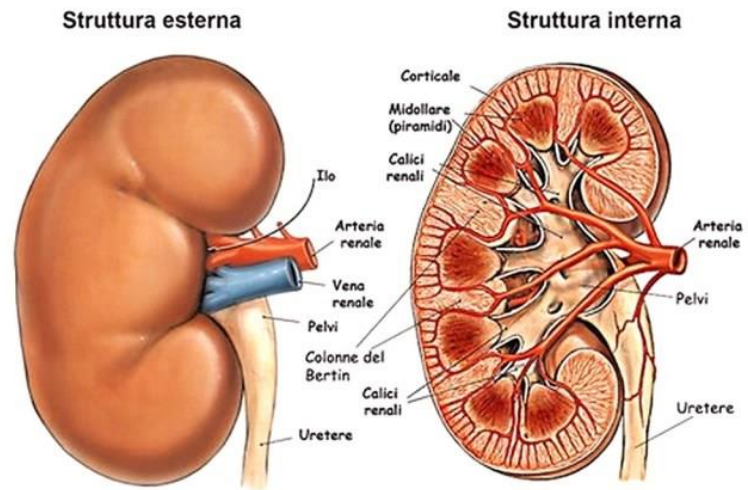
- ❖ *evitare se possibile di uscire nelle ore più calde,*
- ❖ *evitare sforzi fisici eccessivi all'esterno o in ambienti non climatizzati e bere adeguatamente in caso di abbondante sudorazione,*
- ❖ *protegersi dal sole diretto,*
- ❖ *evitare pasti ricchi di grassi e proteine preferendo soprattutto pasta, verdure e frutta,*
- ❖ *ridurre o evitare il consumo di alcolici.*

L'alcol nemico della salute: vasodilatazione ed effetto diuretico

La maggiore assunzione di alcol in estate, legata all'aumento delle occasioni sociali, può essere dannosa per la salute, oltre a rappresentare sempre un grande pericolo alla guida.

L'alcol provoca dilatazione dei vasi ed ha un effetto diuretico, aumentando il lavoro dei reni.

Perciò l'alcol assunto in quantità elevata, in associazione agli effetti del caldo ed eventualmente a farmaci, può aumentare il rischio di danno renale.



SCIENZA E SALUTE

Perché il CERVELLO non vuole stare a DIETA (ed è responsabile dell'effetto yo-yo)

Il cervello resta in modalità «obeso» e quando siamo a dieta gli ormoni che regolano la fame ricevono segnali più potenti: per questo, finite le restrizioni, mangiamo di più e riprendiamo peso

I dati arrivano da uno studio sugli animali, ma è verosimile che possano spiegare almeno in parte il temuto **effetto yo-yo** dopo le diete: su *Cell Metabolism* un gruppo di ricercatori ha dimostrato che nel cervello di topolini messi a dieta i circuiti cerebrali cambiano, in particolare in un'area dell'ippocampo che controlla la fame.

Il cervello spinge il senso di fame

Con la dieta i segnali in arrivo a questi neuroni diventano più forti; così, quando si torna a mangiare normalmente, il **senso di fame** torna più prepotente che mai e spinge a mangiare di più recuperando in fretta il peso perduto.

«Si tratta di una plasticità neuronale e di un cambiamento nei segnali nervosi che comportano una **fame prolungata e maggiore**», dicono gli autori.

Il cervello influenza moltissimo le possibilità di successo di una dieta e spiega per esempio perché quasi tutti si fanno convincere a provare i **regimi drastici**.

I piani dietetici non flessibili né variegati, a prescindere dall'effetto spesso negativo sull'organismo, sono infatti un «antistress» per il cervello, che in ogni momento deve prendere numerose decisioni:

✓ **eliminando possibilità di scelta «alla radice»**, seguire le diete drastiche sembra facile.

Lo è però solo all'inizio, perché poi gli alimenti vietati diventano sempre più golosi e irresistibili al solo pensarli; soprattutto poi le regole ferree, difficili da rispettare, portano a un senso di **fallimento** se si cede alla tentazione o, al contrario, a sviluppare l'ossessione dell'evitamento a tutti i costi dei cibi non concessi.

Mangiare emotivo

Se non si riesce a gestire e incanalare l'inevitabile **pressione psicologica da dieta**, questi meccanismi comportano un aumento dell'appetito che però, se si è a dieta stretta, facciamo di tutto per ignorare o sopprimere.

Come risultato sale il rischio di non saper rispondere più bene allo stimolo della fame e diventare incapaci di ascoltare i segnali del corpo: aumenta così la probabilità di lasciarsi andare al cosiddetto **«emotional eating»**, con cui si soddisfa un **bisogno emotivo** più che una reale necessità di cibo, e di essere più vulnerabili agli stimoli ambientali che portano a mangiare più di quanto il corpo chiede.

Con le diete rigide, poi, è più alto anche il pericolo di **abbuffate compulsive**: in chi è a dieta stretta per esempio le aree cerebrali della ricompensa si accendono molto di più del normale di fronte al cibo spazzatura. Tutti questi motivi, molto «cerebrali», favoriscono l'effetto yo-yo e il recupero dei chili persi.

Diete drastiche? Il cervello sa che non durano Peraltro è tutta nella mente anche la tendenza a **rimandare sempre l'inizio della dieta**, perché il cervello preferisce una ricompensa piccola e immediata a un vantaggio molto maggiore ma lontano, che inoltre richiede impegno:

❖ **un cibo gustoso adesso appare più desiderabile di un valore di colesterolo nella norma fra sei mesi.**

In più tendiamo sempre a rimandare tutto ciò che espone al rischio di un fallimento o sembra troppo difficile, come una dieta; senza contare che molti non hanno chiare le regole da seguire o non sono davvero motivati.

(Salute, Corriere)



SCIENZA E SALUTE

INSONNIA, PRIMA DEI FARMACI PROVARE CON LA TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTALE

Lo consiglia l'American college of physicians

Prima di ricorrere ai farmaci, si può provare a **curare l'insonnia cronica con la terapia cognitivo-comportamentale per l'insonnia (Tcc-i)**.

Questo approccio, infatti, ha meno probabilità di causare effetti indesiderati.

Ad affermarlo è l'American college of physicians (Acp), l'organizzazione dei medici internisti statunitensi, nella nuova guida pubblicata sulla rivista ***Annals of internal medicine***.

Secondo gli esperti, se questo metodo non dovesse produrre gli effetti sperati, vi si potrebbe associare anche un **trattamento farmacologico**.

La **Tcc-i** rappresenta la combinazione di interventi differenti:

- **comprende tecniche cognitivo-comportamentali,**
- **misure di psico-educazione**
- **regole d'igiene del sonno.**

Le ricerche finora condotte hanno dimostrato che risulta **efficace** nel trattamento dell'insonnia primaria. Inoltre, rispetto alle cure farmacologiche, presenta meno rischi d'incorrere in effetti collaterali significativi.

L'Acp raccomanda di sperimentare questa terapia nel **trattamento iniziale** dell'insonnia cronica.

Se i risultati ottenuti dovessero risultare insufficienti, l'organizzazione invita i medici a discutere con i loro pazienti sull'opportunità di associare alla Tcc-i anche una terapia farmacologica.

In questa circostanza, i dottori dovrebbero spiegare gli eventuali benefici, ma anche i rischi e i costi economici associati all'impiego dei **medicinali**.

“La terapia cognitivo-comportamentale per l'insonnia è un trattamento efficace e può essere impiegato in un contesto di cure primarie.

Anche se non abbiamo prove sufficienti per confrontare direttamente gli effetti della Tcc-i con il trattamento farmacologico, possiamo affermare che **la Tcc-i ha meno probabilità di provocare danni**. I farmaci per il sonno, infatti, possono determinare gravi effetti collaterali”.

Lo specialista precisa, inoltre, che **i medicinali possono essere utilizzati soltanto per un breve periodo**, mentre la Tcc-i può essere seguita anche per molto tempo.

“I farmaci dovrebbero essere utilizzati per non più di quattro o cinque settimane, mentre le abilità apprese con la Tcc-i possono aiutare a gestire l'insonnia nel lungo periodo.

Prima di continuare la terapia farmacologica, i medici dovrebbero prendere in considerazione le **cause secondarie** trattabili dell'insonnia, come la depressione, il dolore, l'ingrossamento della prostata, i disordini associati all'abuso di sostanze e altri disturbi del sonno come l'apnea notturna e la sindrome delle gambe senza riposo”. (*Salute, 24 Ore*)



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>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.