



AVVISO

Ordine

- ❖ Ordine: Corsi ECM
- ❖ Bacheca: annunci lavoro

Notizie in Rilievo Scienza e Salute

- ❖ Il bagno al mare o in piscina favorisce la cistite, vero o falso
- ❖ La forma «a mela» predice il rischio di malattie cardiovascolari.



Prevenzione e Salute

- ❖ Dieci consigli utili per vincere il caldo
- ❖ Cose da sapere sul sudore



APRIRE UNA FARMACIA
NON È MAI STATO COSÌ
FACILE

maggiori info su
farmavesuvio.it

Proverbio di oggi.....

I strunze saglieno semp 'a galle

“IL BAGNO AL MARE O IN PISCINA FAVORISCE la CISTITE”, VERO o FALSO?

Molti pensano che fare il bagno al mare o in piscina favorisca l'insorgenza della cistite. Vero o falso?

Risponde la dott.ssa E. Zannoni, responsabile di Chirurgia Conservativa ed Endoscopia di Humanitas Fertility Center.

FALSO

Fare il bagno al **mare** o in **piscina** non favorisce di per sé l'insorgenza della **cistite**, un'infezione delle vie urinarie che si manifesta con bruciore, dolore e talvolta tracce di sangue nelle urine.

Naturalmente per quanto riguarda i bagni in **mare** è meglio scegliere località in cui l'acqua

non sia inquinata e preferire acque sottoposte a controlli, come nel caso delle coste che hanno ottenuto la “bandiera blu” mentre per i bagni in **piscina** meglio accertarsi che l'acqua sia sottoposta ad adeguati trattamenti – spiega l'esperta.

È inoltre consigliabile, dopo aver fatto il bagno al **mare** o in **piscina**, non rimanere con il costume umido ma sostituirlo con uno asciutto.

Infatti, i batteri responsabili della **cistite**, proliferano maggiormente in ambienti umidi; indossare il costume bagnato potrebbero provocare l'infezione dell'apparato urinario causando il dolore e bruciore tipico alla minzione.

Dal momento che esiste anche una relazione tra alcool e **cistite**, se si soffre spesso di cistite, meglio evitare gli aperitivi in riva al **mare** o a bordo **piscina** soprattutto se si tratta di alcolici.

L'alcool infatti può favorire uno stato infiammatorio della vescica oltre a comportare disidratazione, dannosa per l'apparato urinario, e creare acidificazione delle urine. Meglio prediligere un cocktail analcolico e non farsi rovinare la serata estiva dai fastidiosi bruciori della **cistite**.” (Salute, Humanitas)



SCIENZA E SALUTE

La FORMA «a MELA» predice il RISCHIO di MALATTIE CARDIOVASCOLARI

La pancetta non è quindi un «difetto» soltanto estetico né tantomeno un problema solo per i diabetici, perché il grasso addominale si associa a depositi su fegato, arterie e cuore

La pancetta fa male, ormai non ci sono dubbi. L'ennesima conferma arriva da uno studio secondo cui specialmente **nei diabetici un girovita abbondante è assai deleterio per la salute di cuore e vasi**: sebbene ogni genere di sovrappeso e obesità si associ a un maggior rischio di eventi cardiovascolari, l'accumulo di grasso sull'addome è quello che più riduce la funzione ventricolare sinistra del cuore.

Studio sui diabetici: I dati arrivano da un'indagine condotta su 200 pazienti con diabete di tipo 1 e 2, uomini e donne. In una prima fase del progetto i ricercatori avevano dimostrato che

➤ *l'indice di massa corporea è direttamente correlato al rischio di malattie cardiovascolari*; per la seconda analisi, i medici hanno cercato di valutare se anche la distribuzione del grasso potesse incidere su cuore e vasi e hanno approfondito lo stato di salute cardiovascolare attraverso ecocardiografia e angiografia dei partecipanti.

I risultati indicano che

➤ *la forma del corpo «a mela», con un girovita largo, si associa a un livello più elevato di disfunzione ventricolare sinistra.*

«Il ventricolo sinistro spinge il sangue in tutto il corpo, quando non funziona a dovere la circolazione peggiora e aumenta il pericolo di insufficienza cardiaca e morte cardiaca improvvisa».

MISURARE IL GIROVITA

La *misura del girovita* è risultata più efficace del semplice peso e pure dell'*indice di massa corporea* nel valutare il rischio di deficit ventricolare sinistro:

«La forma "a mela" è associata anche alla presenza di coronaropatie, malattie cardiovascolari in genere e sindrome metabolica, ovvero una condizione in cui pressione, colesterolo e glicemia sono ai limiti o un po' più alti del normale. Questi dati indicano che pure il ventricolo sinistro del cuore, essenziale per la salute della circolazione, risente negativamente dell'accumulo di grasso nell'addome, attorno agli organi interni. Ridurre il girovita però può diminuire i rischi».

La pancetta non è quindi un "difetto" soltanto estetico né tantomeno un problema solo per i diabetici, perché il grasso addominale si associa a depositi su fegato, arterie e cuore ed è metabolicamente attivo in senso negativo in ciascuno di noi:

il fegato "strozzato" dall'adipe per es. produce fattori pro-infiammatori, il grasso nelle arterie aumenta il pericolo di aterosclerosi.

L'allarme è condiviso anche di qua dall'oceano, dove la Società Italiana di Medicina Interna per esempio ha di recente indetto una campagna di informazione centrata proprio sulla misura del girovita, fondamentale per capire lo stato di cuore e vasi:

oltre i 102 cm negli UOMINI e gli 88 nelle DONNE la probabilità di avere una sindrome metabolica con il relativo incremento del pericolo di eventi cardiovascolari è consistente e occorre correre ai ripari, valutando bene anche gli altri parametri di rischio cardiovascolare e intervenendo con modifiche dello stile di vita. (Salute, Corriere)



PREVENZIONE E SALUTE**DIECI CONSIGLI UTILI PER VINCERE IL CALDO***Le indicazioni del ministero della Salute*

Dall'abbigliamento al cibo. Per ridurre gli effetti negativi delle ondate di calore sulla salute è importante osservare alcune semplici regole, come ricorda il ministero della Salute. In vista del caldo record che investirà anche l'Italia dalla prossima settimana, questo il decalogo di consigli per ridurre i rischi soprattutto nelle persone più fragili come anziani, malati cronici, neonati e bambini piccoli.

**❖ Uscire nelle ore meno calde**

Evitare di uscire all'aria aperta nelle ore più calde cioè dalle ore 11.00 alle 18.00. Se si esce nelle ore più calde non dimenticare di proteggere il capo con un cappello di colore chiaro e gli occhi con occhiali da sole; inoltre proteggere la pelle dalle scottature con creme solari ad alto fattore protettivo.

❖ Occhio ai vestiti

Sia in casa che all'aperto, indossare abiti leggeri, non aderenti, di fibre naturali per permettere la traspirazione della cute.

❖ Cambiare l'aria in casa e al lavoro

Schermare le finestre esposte al sole utilizzando tapparelle e tende. Chiudere le finestre durante il giorno e aprirle durante le ore più fresche della giornata. Se si utilizza l'aria condizionata, ricordarsi che questo efficace strumento va utilizzato adottando alcune precauzioni per evitare conseguenze sulla salute e eccessivi consumi energetici. In particolare, si raccomanda di utilizzarla preferibilmente nelle giornate con condizioni climatiche a rischio; di regolare la temperatura tra i 24-26 gradi; di provvedere alla manutenzione e pulizia regolare dei filtri; di evitare l'uso contemporaneo di elettrodomestici che producono calore e consumo di energia.

❖ Ridurre la temperatura corporea

Fare bagni e docce con acqua tiepida, bagnarsi viso e braccia con acqua fresca. In casi di temperature molto elevate porre un panno bagnato sulla nuca.

❖ Fare meno sport quando fa caldo

Nelle ore più calde evitare attività fisica o lavori pesanti all'aperto.

❖ Bere e fare attenzione a cosa si mangia

Bere almeno 2 litri di acqua al giorno. Gli anziani devono bere anche se non ne sentono il bisogno. Evitare di bere alcolici. Mangiare preferibilmente cibi leggeri e con alto contenuto di acqua.

❖ Attenti in auto

Prima di salire aprire gli sportelli. Quando si parcheggia la macchina non lasciare mai, nemmeno per pochi minuti, persone o animali nell'abitacolo.

❖ Conservare bene i farmaci

Leggere attentamente le modalità di conservazione riportate sulle confezioni.

❖ I pazienti fragili

Quando arriva il gran caldo, le persone anziane, con patologie croniche e le persone che assumono farmaci devono consultare il medico per un eventuale aggiustamento della terapia o della frequenza dei controlli. Non sospendere mai di propria iniziativa la terapia in corso.

❖ Anziani e persone malate

Nei periodi prolungati di caldo intenso, prestare attenzione a familiari o vicini di casa anziani, specialmente se vivono da soli. Segnalare ai servizi socio-sanitari eventuali situazioni che richiedono un intervento.

(Salute, Repubblica)

PREVENZIONE E SALUTE

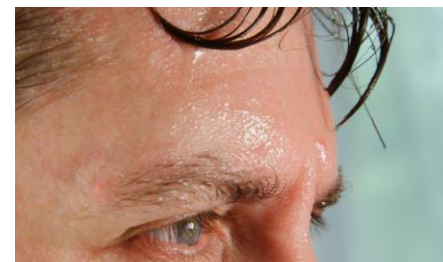
COSE DA SAPERE SUL SUDORE

È un sistema molto efficiente che ci consente di vivere anche nelle zone calde del pianeta. Funziona a meraviglia, a patto che...

In 11 punti, le curiosità e l'elogio del sudore.

Quando sudiamo **respiriamo più velocemente, il cuore lavora di più, migliora la circolazione e il metabolismo accelera**: sono tutte strategie che il nostro corpo mette in atto per normalizzare la temperatura corporea. Anche la circolazione aumenta, e così molte tossine e impurità escono dal corpo attraverso i pori della pelle.

Si ritiene, inoltre, che ne benefici anche il sistema immunitario visto che, quando il corpo si riscalda, produce più globuli bianchi. Insomma, sudare non è poi così male...



- 1. IL SUDORE UMANO È INODORE:** Il sudore è acqua più o meno salata: in ogni litro di sudore ci sono da 3 a 10 g di sali minerali, soprattutto cloro, sodio e potassio. L'acqua e sale è inodore e così resta.

Quello che crea il cattivo odore è il **secreto lattiginoso**, fatto di acqua, proteine, zucchero e ferro, prodotto dalle ghiandole apocrine, che sono annegate nel follicolo pilifero dello scalpo, delle ascelle, sul pube e nella zona intorno all'ano.

Questo secreto, inizialmente inodore, è cibo appetito dai batteri, che al caldo proliferano, e producono sostanze di scarto maleolenti.

Come tenere questo odore sotto controllo? Depilare o accorciare i peli per ridurre la superficie coperta da questo liquido. Lavarsi e insaponarsi accuratamente e regolarmente, insistendo sulle aree critiche. Asciugarsi bene con l'asciugamano.



2. PERDIAMO DA 1 A 10 LITRI DI SUDORE AL GIORNO

Anche quando non è sotto allenamento, il corpo umano perde almeno 1-2 litri di acqua ogni giorno, più della metà di quella scartata della minzione.

E quando il corpo in movimento? Può sudare più di 2 litri all'ora, fino a perdere 10-12 litri di acqua al giorno. È opinione condivisa che durante l'esercizio fisico intenso un atleta può arrivare a perdere attraverso il sudore dal 2% al 6% del proprio peso

3. ANCHE GLI IPPOPOTAMI SUDANO

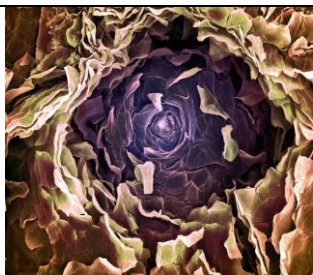
L'ippopotamo suda una sostanza di colore rosso. Brutta a vedersi, ma - pare - molto utile: secondo gli scienziati può essere la base per ottime creme solari e per repellenti per insetti.



4. SUDORE EROTICO:

Ricercatori dell'Huddinge University Hospital, hanno scoperto che il sudore maschile lancia messaggi chimici che la donna prontamente raccoglie:

la prova è un aumento del flusso sanguigno all'ipotalamo, la regione del cervello deputata al controllo delle funzioni viscerali e, fra queste, della riproduzione. Nella foto, **una modella del Calendario Pirelli 2015**: sexy e sudata.



5. LE GHIANDOLE SUDORIPARE. In media il nostro corpo ha tra i 2 e i 4 milioni di ghiandole sudoripare. La maggior parte si trova sui palmi delle mani e sui piedi.

La loro struttura è abbastanza semplice: sono gomitolini di tubicini che hanno a una estremità la ghiandola, a contatto con il reticolo della circolazione superficiale, e all'altra estremità il poro, verso l'esterno.

Come i portinai raffreddano i marciapiedi usando la canna dell'acqua, così questi tubicini prendono l'acqua calda dal sangue e la versano fuori, sulla pelle calda di sole:

- *l'acqua evapora (passa dallo stato liquido a quello gassoso) e questa evaporazione toglie calore alla pelle.*

Le donne ne hanno di più ma quelle degli uomini producono più sudore.

Nella foto, l'**uscita di un dotto sudoriparo ingrandito**.

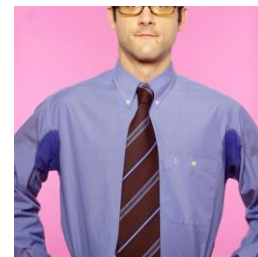
6. DIMMI COME SUDI... Sudare per il caldo, per l'esercizio fisico o per lo stress, chimicamente parlando, è diverso. Il sudore da stress ha un odore peggiore perché viene espulso soprattutto attraverso le ghiandole apocrine, che si trovano in aree di solito ricche di peli (e batteri) come ascelle, inguine e cuoio capelluto.

7. IL SUDORE SALATO: Se il vostro sudore a contatto degli occhi punge o ha un sapore salato e lascia striature bianche sulla pelle o sui vestiti, siete ufficialmente dei sudatori "salati".

Attenzione: una sudata salata significa che avete bisogno di reintegrare gli elettroliti essenziali persi. Bevete più del solito! Nella foto, la visione al microscopio elettronico della pelle con goccioline di sudore appena secrete.

8. SUDARE TROPPO: La sudorazione eccessiva si chiama iperidrosi: ne soffre il 3% della popolazione mondiale.

Sudano più gli obesi dei magri, gli emotivi degli imperturbabili. Si suda di più in condizioni di ansia o di stress. Dopo i 60 anni maschi e femmine sudano meno, da qui il maggior rischio nelle ondate di calore



9. ANIMALI SUDATI: Anche primati e cavalli sudano attraverso le ascelle.

E sudano anche le mucche, ma lo fanno attraverso il naso.

Nella foto, un cavallo fa una sauna in una clinica in Germania per cavalli.



10. SI SUDA DI PIÙ DA NUDI:

Denudarsi? Non sembra essere la soluzione corretta:

durante la Seconda guerra mondiale i ricercatori hanno messo un gruppo di volontari nel deserto californiano:

- *alcuni in divisa da fatica verde oliva,*
- *altri con l'uniforme estiva beige, e altri quasi nudi.*

Questi ultimi sudavano il 30% più degli altri: **la pelle non protetta assorbe più calore dall'ambiente.**

Meglio **imitare l'abbigliamento dei popoli esposti da sempre al caldo:**

le *palandrane svolazzanti e lunghe fino ai piedi, in fibre naturali e leggere*, hanno il compito di lasciar passare l'aria determinando con il movimento una sorta di vento artificiale, che fa evaporare il calore e crea un'intercapedine ai raggi del sole.

L'opposto degli abiti occidentali, spesso aderenti soprattutto nei punti critici. (*Salute, Focus*)



Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

LA BACHECA

ORDINE: BACHECA CERCO LAVORO

Per segnalare disponibilità di lavoro in Farmacia e/o Parafarmacia basta inviare messaggio whatsapp

Farmacia - Luogo	Tipologia lavoro	Contatto	Data Annuncio
Napoli Posillipo	FT/PT	333 446 7726	17 Giugno
Napoli Vomero	FT/PT	335 407 373	17 Giugno
Marigliano	FT/PT	328 745 0354	17 Giugno
Torre Annunziata	FT/PT	340 266 8569	17 Giugno
Napoli Chiaia	FT/PT	danilo.alfano@farmaciameo.com	17 Giugno
Bacoli	FT/PT	mari.boccia87@gmail.com	03 Giugno
Miano Parafarmacia	FT/PT	340 300 3405	03 Giugno
Napoli Scampia	FT/PT	349 652 6925	03 Giugno
Napoli centro storico	FT/PT	339 659 0618	03 Giugno
Afragola	FT/PT	338 206 3159	27 Maggio
Qualiano	FT/PT	338 206 3159	27 Maggio
Ercolano	FT/PT	farmaciasantadele@gmail.com	27 Maggio
Napoli Via Manzoni	FT/PT	351 117 5560	27 Maggio
Marano	FT/PT	329 022 5271	27 Maggio
Quarto	FT/PT	338 858 2655	27 Maggio
Calvizzano	FT/PT	337 848 031	16 Maggio
Napoli Arenella	FT/PT	farm.municino@libero.it	16 Maggio
Casoria	FT/PT	338 800 8379	16 Maggio
Casoria	FT/PT	339 525 2888	16 Maggio
Casoria	FT/PT	farmaciamandanici@yahoo.it	16 Maggio

Ordine: CONVOCAZIONE ASSEMBLEA ORDINARIA DEGLI ISCRITTI 2024



Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

Napoli 3 Giugno 2024

**A TUTTI GLI ISCRITTI
ALL'ALBO PROFESSIONALE
DI NAPOLI E PROVINCIA**

Prot. 202400667/24

OGGETTO: CONVOCAZIONE ASSEMBLEA ORDINARIA DEGLI ISCRITTI.-

E' convocata L'Assemblea Ordinaria degli iscritti all'Albo, a norma dell'art. 23 del Regolamento sulla ricostituzione degli Ordini delle Professioni sanitarie, e ai sensi dell'art. 73, comma 2, del Decreto Legge 17 marzo 2020 n. 18, convertito nella Legge 24 aprile 2020 n. 27 per il giorno 24 Giugno 2024 alle ore 08,30 e, mancando il numero legale, in seconda convocazione alle ore 21,00 di Giovedì 27 Giugno 2024, presso la Sede dell'Ordine, Via Toledo n. 156 – Napoli, per procedere alla discussione del seguente

ORDINE DEL GIORNO

- 1 - Relazione del Presidente.
- 2 - Relazione del Tesoriere e del Presidente del Collegio dei Revisori dei conti per:
Presentazione Bilancio Consuntivo anno 2023.
- 3 - Varie ed eventuali.

La presente convocazione, oltre ad essere inviata agli iscritti all'Albo per posta elettronica certificata e mediante il notiziario giornaliero dell'ordine FarmaDay, è pubblicata sul sito dell'Ordine all'indirizzo: www.ordinefarmacistinapoli.it. -

Cordiali saluti.

IL SEGRETARIO

DR. DAVIDE CARRATURO

IL PRESIDENTE

Prof. VINCENZO SANTAGADA

Destinazione del **5 X 1000** alla FONDAZIONE dell'Ordine dei Farmacisti della Provincia di NAPOLI

Anche per l'anno **2024** 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

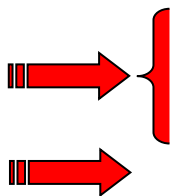


COME DEVOLVERE:

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.L.GS. 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.L.GS. N. 460 DEL 1997</p> <p>FIRMA SANTAGADA VINCENZO Codice fiscale del beneficiario (eventuale) 09571771212</p>	<p>FINANZIAMENTO DELLA RICERCA SCIENTIFICA E DELLA UNIVERSITA'</p> <p>FIRMA Codice fiscale del beneficiario (eventuale)</p>
<p>FINANZIAMENTO DELLA RICERCA SANITARIA</p> <p>FIRMA Codice fiscale del beneficiario (eventuale)</p>	<p>FINANZIAMENTO DELLE ATTIVITA' DI TUTELA, PROMOZIONE E VALORIZZAZIONE DEI BENI CULTURALI E PAESAGGISTICI (SOGGETTI DI CUI ALL'ART. 2, COMMA 2, DEL D.P.C.M. 28 LUGLIO 2016)</p> <p>FIRMA Codice fiscale del beneficiario (eventuale)</p>
<p>SOSTEGNO DELLE ATTIVITA' SOCIALI SVOLTE DAL COMUNE DI RESIDENZA</p> <p>FIRMA 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 Codice fiscale del beneficiario (eventuale)</p>
<p>SOSTEGNO DEGLI ENTI GESTORI DELLE AREE PROTETTE</p> <p>FIRMA Codice fiscale del beneficiario (eventuale)</p>	