



AVVISO

Ordine

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

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

- ❖ Dolore al COLLO: quando è causato dalla postura?
- ❖ Si può combattere l'asma con il pane?



Prevenzione e Salute

- ❖ Mangiare lentamente aiuta a perdere peso
- ❖ IPOACUSIA: le Cuffie possono far male all'Udito?
- ❖ I colpi d'aria fanno male alla salute?



APRIRE UNA FARMACIA
NON È MAI STATO COSÌ
FACILE

maggiori info su
farmavesuvio.it

Proverbio di oggi.....

Chi nasce p'a' forza nun more pe' mare.

MANGIARE LENTAMENTE AIUTA A PERDERE PESO

*Mangiare **più lentamente** potrebbe essere collegato ad un minor rischio di obesità.*

Una ricerca pubblicata sul *British Medical Journal* ha messo in relazione l'abitudine a masticare lentamente il cibo che introduciamo con una maggior probabilità di perdere peso. Consumare i propri pasti con calma permette di percepire maggiormente il senso di sazietà, e di sentirsi meno gonfi dopo aver mangiato.



Venti minuti: è il tempo che serve al cervello per ricevere i messaggi dello stomaco

Lo studio ha permesso di notare che le persone che mangiavano più lentamente avevano anche il **più basso rischio di obesità**.

Chi sosteneva di avere un ritmo nella media aveva un rischio un po' più alto, ma il rischio maggiore lo correva chi aveva dichiarato di mangiare velocemente. Quando mangiamo, i **segnali della fame** devono passare dallo stomaco e dall'intestino al nostro cervello: *per spegnere l'impulso della fame ci vogliono circa 20 min.*

Per dimagrire è bene allungare i pasti: ecco tutti i trucchi

Mangiare a un ritmo più lento permette di sentirsi soddisfatti prima di prendere la decisione di mangiare troppo.

Qualsiasi **pasto della giornata** non dovrebbe mai essere più breve di 30 minuti. Se l'obiettivo che abbiamo è perdere peso ecco alcune strategie che possono aiutare ad allungare il tempo che si passa a tavola:

- ❖ Utilizzare un timer o guardare l'orologio per allungare il pasto fino a 30 minuti
- ❖ Provare a masticare ogni boccone da 15 a 30 volte, a seconda del cibo.
- ❖ Alternare ogni boccone con alcuni sorsi d'acqua: aiuta a sentirsi più pieni.
- ❖ Appoggiare le posate sul tavolo ogni boccone.

(Salute, Humanitas)

PREVENZIONE E SALUTE**IPOACUSIA: le Cuffie possono far male all'Udito?**

*In Italia 7 milioni di persone hanno **problemi di udito**, corrispondenti al 12,1% della popolazione e l'ipoacusia riguarda una persona su tre over 65.*

Tuttavia, solo il 31% della popolazione ha effettuato un controllo dell'udito negli ultimi 5 anni, mentre il 54% non ne ha mai fatto uno.

Quali sono le cause dell'ipoacusia?

L'uso delle cuffie può influire sulla diminuzione della capacità uditiva?

Ne parliamo con il dottor Daniele Bugada, dell'Unità Operativa di Otorinolaringoiatria di Humanitas Castelli di Bergamo.

**IPOACUSIA: LE CAUSE**

L'ipoacusia è un deficit dell'udito e le cause possono essere diverse. Si distinguono un'ipoacusia di **trasmissione** da un'ipoacusia **sensoriale**: la prima è determinata da **infiammazioni, traumi e malformazioni**, mentre la seconda a **problemi a carico dell'orecchio interno o del nervo acustico**.

Sono cause di ipoacusia:

- *otite e altre infiammazioni a carico dell'apparato di trasmissione dei suoni dell'orecchio esterno e medio*
- *esposizione a rumori*
- *invecchiamento.*

LE CAUSE DELLA SORDITÀ

Quando vi è una perdita totale della funzione uditiva parliamo di **sordità**.

La sordità riconosce un'origine ereditaria, per cui un bambino con uno o entrambi i genitori con sordità è molto possibile la presenti fin dalla nascita.

Altre cause di sordità sono:

- **nei neonati:** *malattie infettive (rosolia o sifilide), assunzione di medicine ototossiche durante la gravidanza da parte della madre oppure per nascita prematura, mancanza di ossigeno, ittero.*
- **malattie infettive** *come meningite, morbillo, parotite epidemica;*
- **infezioni croniche** *dell'orecchio;*
- **farmaci ototossici**, *traumi alla testa, presenza di corpi estranei nell'orecchio, esposizione a rumori;*
- *invecchiamento.*

QUANTO CONTA L'ESPOSIZIONE AI RUMORI NELLA SORDITÀ?

In età adulta l'esposizione al rumore, sia di natura professionale che non, insieme all'invecchiamento fisiologico, noto come **presbiacusia**, è tra le principali cause di sordità.

I **rumori** sono oggetto di particolare attenzione anche da parte dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), che stima che oltre un miliardo di giovani nel mondo potrebbero essere a rischio di perdita dell'udito a causa di abitudini di ascolto non sicure.

LE CUFFIE DELLA MUSICA POSSONO DANNEGGIARE L'UDITO?

Non ci sono prove evidenti che ci sia un **legame tra l'uso delle cuffie e lo sviluppo di deficit uditivi**.

Occorre però prestare attenzione all'intensità del suono e al tempo di utilizzo.

(Salute, Humanitas)

SCIENZA E SALUTE

Dolore al COLLO: quando è causato dalla postura?

Siamo soliti concentrarci sul trattamento delle parti del corpo che manifestano dolore, ma in alcuni casi le cause possono risiedere altrove.

Un esempio è il **dolore cervicale**, che talvolta, anche quando severo, può essere causato da alterazioni posturali dell'intera **colonna vertebrale**.

Approfondiamo l'argomento con la dottoressa Maria Petruzzi, ortopedico vertebrale specializzato nelle Scoliosi e nelle Deformità vertebrali di adolescenti e adulti di Humanitas Mater Domini.

LA FORMA DELLA COLONNA VERTEBRALE

La colonna vertebrale presenta una conformazione fisiologica che appare dritta frontalmente e presenta curve a forma di S lateralmente, note come profilo sagittale. Le curve con convessità anteriore sono chiamate "**lordosi**", mentre quelle con convessità posteriore sono definite "**cifosi**".

Queste curve lavorano insieme per garantire un adeguato carico sulle strutture vertebrali, come vertebre, dischi intervertebrali, legamenti e nervi.

Alterazioni di queste curve fisiologiche possono portare a condizioni come l'**ipercifosi** o l'**iperlordosi**, ma anche una **ipocifosi** o **ipolordosi**, che alterano il carico sulle strutture vertebrali, causando dolore e contribuendo alla precoce degenerazione della colonna vertebrale.

Una **postura scorretta**, derivante da cattive abitudini quotidiane, movimenti eseguiti in modo non corretto o dolori cronici non trattati, possono alterare le curve fisiologiche della colonna vertebrale.

Tuttavia, come reagisce il collo in queste situazioni?

Il **collo** e la colonna vertebrale cervicale tendono ad adattarsi alla condizione, anche se non corretta, generando spesso quella che viene chiamata "**verticalizzazione della lordosi cervicale**".

Questo comporta la perdita della curva di lordosi fisiologica o, in casi più gravi, può portare all'inversione della lordosi cervicale, creando una cifosi in una sede dove dovremmo avere la curva opposta.

È importante sottolineare quindi che il trattamento del dolore cervicale non può limitarsi alla sola "**cervicale**", poiché il dolore tenderà a ripresentarsi finché la causa sottostante non sarà affrontata e risolta.

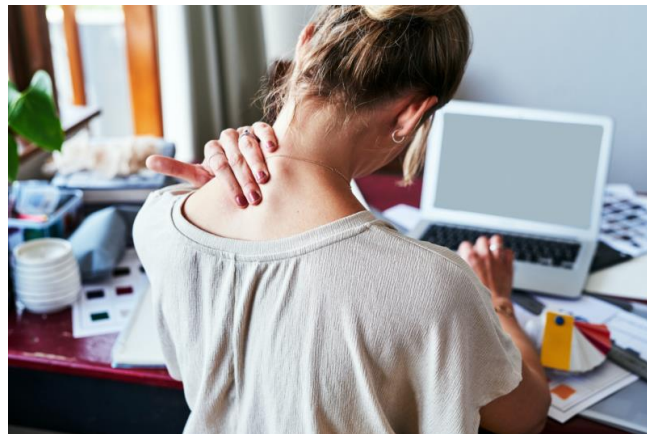
DOLORE AL COLLO: COSA FARE?

In caso di frequenti dolori al collo, rigidità e posizione protratta in avanti rispetto al resto del corpo, è consigliabile consultare un ortopedico specializzato nel trattamento della colonna vertebrale e delle sue alterazioni posturali. Lo specialista, per una diagnosi accurata, potrebbe richiedere una **radiografia dell'intera colonna vertebrale** in posizione eretta per valutare la sua posizione nello spazio e studiare il comportamento dei vari segmenti della colonna vertebrale.

Se necessario, potrebbe essere prescritta anche una **risonanza magnetica completa della colonna vertebrale** per valutare i sovraccarichi sulle strutture vertebrali ed, eventualmente, una **tomografia computerizzata (TAC)** in caso di dubbi sulle strutture ossee.

Qualora si manifestino sintomi neurologici come **formicolio** o **perdita di forza in un arto**, potrebbero essere richieste anche indagini neurologiche come l'**elettromiografia (EMG)** e i **potenziali evocati sensitivi e motori (PESS e PEM)**.

Una volta ottenuta una diagnosi esatta, lo specialista sarà in grado di prescrivere il trattamento più appropriato per correggere le alterazioni posturali responsabili del dolore. (*Salute, Humanitas*)



PREVENZIONE E SALUTE**I COLPI D'ARIA FANNO MALE ALLA SALUTE?**

In Italia, più che in altri Paesi, c'è una tendenza al considerare le correnti e i colpi d'aria come origine di una serie di disturbi: colpo della strega, torcicollo, raffreddori, otiti.

Stiamo infatti particolarmente attenti a controllare spifferi e a non metterci davanti alle correnti d'aria, anche per evitare eventuali contratture muscolari.

Ma sarà vero? I colpi d'aria sono nocivi per la salute?

Lo abbiamo chiesto alla dottoressa Elena Azzolini della Direzione Medico Sanitaria di Humanitas.

LE CORRENTI D'ARIA NON SONO COSÌ PERICOLOSE

Difficile sapere da cosa derivi questa paura delle correnti d'aria.

Malattie come i raffreddori, le otiti, e le infezioni in generale possono avere una **natura batterica o virale**:

- *il che significa, sostanzialmente, che è necessaria una componente infettiva per farci ammalare.*

Il freddo e i colpi d'aria, da soli, non bastano.

Inoltre, per quanto riguarda i dolori muscolari e articolari associati a colpi d'aria, a oggi non esiste una letteratura scientifica che sostenga questa tesi, ma pare più probabile che i dolori derivino da

- ❖ *uno sforzo eccessivo,*
- ❖ *un movimento brusco*
- ❖ *un mancato riscaldamento prima dell'allenamento,*
- ❖ *di un defaticamento dopo aver fatto esercizio.*

Può sembrare quasi paradossale, ma il motivo principale per cui ci si ammala d'inverno non riguarda di per sé il freddo, quanto il fatto che, proprio a causa delle basse temperature, ci si rifugia in **luoghi chiusi, spesso affollati**.

Il raffreddamento, certo, può determinare alcuni fenomeni che possono alterare la capacità di risposta del nostro organismo – come ad esempio la vasocostrizione, o una rallentata attività delle ciglia che rivestono le vie aeree e che contribuiscono a eliminare gli agenti esterni -, ma di base sono gli ambienti chiusi e umidi che favoriscono la proliferazione di quei germi e batteri che ci fanno ammalare.

Inoltre, la paura del colpo d'aria potrebbe creare dei veri e propri problemi alla nostra salute.

Per esempio, nel caso delle infezioni alle vie aeree, il rischio del contagio nei luoghi affollati diminuisce drasticamente proprio aprendo la finestra, e favorendo il ricambio d'aria fresca.

Durante l'estate, poi, le *correnti d'aria permettono di alleviare la calura* mediante il semplice passaggio dell'aria da fuori all'interno dell'abitazione, evitando così di utilizzare aria condizionata o ventilatori che, per quanto non risultino essere un pericolo per la nostra salute, se adoperati opportunamente, consumano molta energia e hanno un elevato costo anche in termini di inquinamento ambientale.



SCIENZA E SALUTE

SI PUÒ COMBATTERE L'ASMA CON IL PANE?

Scienziati brasiliani hanno creato un pane contenente un lievito che previene l'asma e riduce l'infiammazione delle vie aeree: nei topi funziona.

Può un alimento base fungere anche, in un certo senso, *da medicinale*?

Da tempo esistono i **cibi fortificati**, prodotti alimentari addizionati di nutrienti essenziali, ma ora **un gruppo di scienziati in Brasile ha ottenuto un tipo di pane che sembra riuscire a prevenire l'asma.**

PREVENZIONE A COLAZIONE.

Nel Paese, [l'asma](#) è responsabile di 350.000 ricoveri ospedalieri all'anno e riguarda 20 milioni di abitanti.

Prodotti irritanti nell'aria, una dieta sbagliata e disequilibri nella fauna batterica intestinale sono tra le cause di innesco di questa malattia.

In un articolo pubblicato su *Current Developments in Nutrition*, un gruppo di scienziati dell'Univ. di San Paolo, di Campinas e di Minas Gerais ha aggiunto all'impasto del pane il ***Saccharomyces cerevisiae* UFMG A-905, un lievito di birra che ha un effetto probiotico.** In sostanza, un micro-organismo vivo che apporta beneficio alla salute dell'ospite.

UN AIUTO DALLA DIETA.

Chi soffre d'asma trova beneficio dall'ingestione di probiotici che riequilibrano [la fauna batterica intestinale](#), inibendo i batteri patogeni.

Spesso, questi pazienti assumono già probiotici, per esempio attraverso [yogurt o kefir](#), ma il team ha voluto incorporare il lievito in un pane, pensando per esempio a chi è intollerante al [lattosio](#).

NON IL SOLITO PANE.

Gli scienziati hanno confrontato l'effetto della somministrazione di tre diversi tipi di pane (uno con lieviti commerciali; uno con il *S. cerevisiae* UFMG A-905 e il terzo con microcapsule capaci di mantenere il lievito vivo anche durante la cottura in forno, migliorandone la disponibilità) sui topi.

Dopo 27 giorni, i roditori che avevano mangiato il pane "arricchito" hanno mostrato una minore infiammazione delle vie aeree e minori quantità di marcatori per l'asma (cioè di alcuni tipi di proteine, come le *interleuchine*, prodotte dal [sistema immunitario](#)).

L'effetto è sembrato ancora migliore nei topi che avevano rosicchiato il pane con microcapsule di lievito vivo, che mostravano anche una minore ipersensibilità delle vie aeree.

IN FUTURO ANCHE ALL'UOMO?

I risultati confermano che il *S. cerevisiae* UFMG A-905 è un buon alleato contro le malattie respiratorie: *il pane è stato brevettato e il prossimo passo sarà progettare un trial clinico sull'uomo.*

(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 Chiaia	FT/PT	335 682 2728	1 Luglio
Napoli Via Toledo	FT/PT	338 391 0821	1 Luglio
San Giuseppe Vesuviano	FT/PT	339 804 1799	17 Giugno
Mariglianella	FT/PT	339 533 0933	17 Giugno
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 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

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

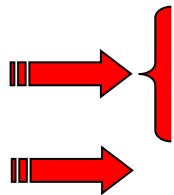


COME DEVOLVERE:

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 (SOGETTI 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</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>	