



AVVISO

Ordine

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

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

- ❖ DITO INSACCATO: quali sono i Sintomi e cosa fare.
- ❖ I PFAS possono essere assorbiti attraverso la pelle.



Prevenzione e Salute

- ❖ La carenza di pesce in gravidanza aumenta il rischio di pesce
- ❖ Ansia da prestazione agonistica: il ruolo della Respirazione
- ❖ Cuore a rischio per gli uomini che saltano la colazione.



**APRIRE UNA FARMACIA
NON È MAI STATO COSÌ
FACILE**

maggiori info su
farmavesuvio.it

Proverbio di oggi.....

Pe' n'aceno 'e sale 'e perzo 'a menesta
(Per un granello di sale hai perso la minestra)

LA CARENZA DI PESCE IN GRAVIDANZA AUMENTA IL RISCHIO DI ANSIA

La carenza di pesce nella dieta quando si è in gravidanza aumenta il rischio di ansia della futura mamma.

Lo afferma uno studio dell'Università di Bristol pubblicato dalla rivista *Plos One*. I ricercatori hanno studiato le abitudini di oltre 9.500 donne in gravidanza e dividendole a seconda del tipo di cibo mangiato.

Le donne che non consumavano mai pesce

- ❖ sono risultate con un rischio maggiore del 53% di avere alti livelli di ansia a 32 settimane di gravidanza rispetto a quelle che mangiavano due porzioni a settimana più una porzione di olio di pesce.



"Questo fenomeno potrebbe essere dovuto alle sostanze presenti nel pesce - o al semplice fatto che in gravidanza aumentano le necessità nutrizionali.

Noi consigliamo anche alle donne vegetariane di consumare un po' di pesce, almeno in questo periodo".

(Agi)

SCIENZA E SALUTE

DITO INSACCATO: quali sono i Sintomi e cosa fare

Con “**dito insaccato**” si fa riferimento a un trauma di **natura distorsiva e contusiva a carico di uno o più dita**, di solito della mano.

Si tratta di un trauma che interessa soprattutto gli **sportivi** o chi pratica anche a livello amatoriale pallavolo, basket o altri sport in cui si possono verificare impatti diretti e con energia importante delle dita su un oggetto (ma anche una persona, per esempio scontrandosi). L’**articolazione delle dita**, infatti, è formata da una serie di **legamenti** che ne mantengono la stabilità e da una **capsula articolare**: quando si verifica il **trauma** alla base del dito insaccato, si possono verificare **lesioni parziali o fratture** delle strutture dell’articolazione, con conseguenze sulla funzionalità del dito.

Quali sono i sintomi del dito insaccato? E come si interviene?

Ne parliamo con il dottor **Giorgio Pivato**, Responsabile dell’Unità di Chirurgia della mano e Microchirurgia Ricostruttiva presso l’IRCCS Istituto Clinico Humanitas di Rozzano.

I SINTOMI DEL DITO INSACCATO

Il trauma che provoca la **distorsione** comporta l’insorgenza immediata di **dolore** e il dito interessato **si gonfia e si arrossa** rapidamente, con il possibile sviluppo, nelle ore successive di un **ematoma**, in alcuni casi è possibile anche apprezzare una deviazione anomala dell’asse del dito.

Quando le conseguenze del trauma sono più severe il dito può diventare completamente **nero-violaceo** e l’articolazione **deformarsi**.

Attenzione però: traumi **all’apparenza poco importanti**, con articolazioni che non perdono completamente la funzionalità e assenza di ematomi potrebbero nascondere **lesioni severe**.

Il dolore e il gonfiore, infatti, se il trauma conclusivo è leggero dovrebbero risolversi in **5-7 giorni**, mentre se i sintomi permangono potrebbe trattarsi di una lesione più importante.

DITO INSACCATO: COSA FARE?

Se si sospetta una distorsione è importante **togliere** velocemente eventuali **protezioni**, ma anche **anelli** se si indossano, in modo che in presenza di gonfiore non restino bloccati comprimendo anche la circolazione. Poi bisogna **immobilizzare il dito**, possibilmente con una stecca, e applicare sulla zona interessata dal trauma **impacchi di ghiaccio**.

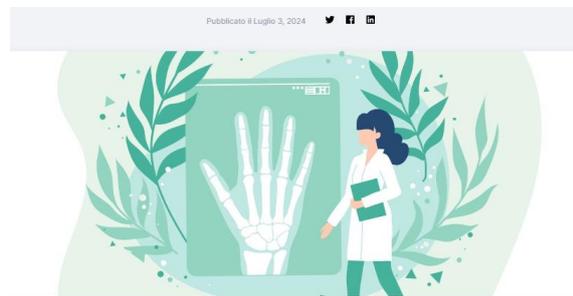
Se il trauma contusivo è lieve, mantenendo il dito immobile e a riposo, i sintomi dovrebbero rientrare in circa una settimana.

Se, tuttavia, ci si dovesse accorgere che la **sintomatologia non migliora** (sia in presenza di limitazioni funzionali, sia se si riesce a muovere normalmente il dito) è necessario **fare riferimento allo specialista**.

Non bisogna infatti sottovalutare una distorsione, perché lesioni legamentose o capsulari o fratture non trattate o gestite in ritardo possono provocare un **irrigidimento dell’articolazione con limitazioni funzionali** non permanenti.

Nel caso il trauma sia ad alta energia, invece che una semplice distorsione o sublussazione, si potrebbe verificare una **“lussazione”** che comporta la rottura dell’apparato capsulo-legamentoso con instabilità dell’articolazione e perdita dei fisiologici rapporti articolari.

In questo caso è consigliabile rivolgersi con urgenza presso un Centro specializzato nel trattamento della patologie della mano per le corrette cure chirurgiche, conservative e riabilitative così da garantire la miglior guarigione. (*Salute, Humanitas*)



PREVENZIONE E SALUTE

ANSIA DA PRESTAZIONE AGONISTICA: il ruolo della Respirazione

*Molti atleti sperimentano **ansia da prestazione** prima di una gara, specialmente a livelli competitivi elevati.*

Questa ansia può manifestarsi attraverso **pensieri disfunzionali**, come la paura di commettere errori o dimenticare cosa fare. Spesso, gli atleti percepiscono una nebbia di preoccupazione derivante dalla paura di essere giudicati negativamente, sia dalla propria famiglia, dal coach o dalla squadra.



Per gestire questi sentimenti che non solo causano **disagio**, ma possono anche **influenzare negativamente il risultato della gara**, è essenziale adottare una serie di strategie che aiutino gli sportivi ad affrontare la prova nel modo migliore possibile. **Ma da dove iniziare?**

Sicuramente la respirazione gioca un ruolo fondamentale.

Ce ne parla la dott.ssa **Dora Siervo**, psicoterapeuta di Humanitas PsicoCare.

SPORT E ANSIA DA PRESTAZIONE: LE CAUSE

Gli atleti possono sperimentare ansia da prestazione per diverse ragioni. Per molti di loro, lo sport rappresenta un modo per riscattarsi da situazioni o esperienze passate che magari non sono andate come previsto. Inoltre, la presenza di una forte **pressione sociale e familiare** accanto allo sportivo può aumentare ulteriormente il peso delle aspettative e delle responsabilità che si giocano in quel momento.

La **paura di fallire o di non essere all'altezza**, comuni tra coloro che soffrono di ansia, può essere alimentata da queste aspettative e dalla pressione sociale, contribuendo così all'ansia da prestazione.

LA RESPIRAZIONE DIAFRAMMATICA

Il **diaframma** è un muscolo ampio che separa la cavità toracica da quella addominale. La sua contrazione consente all'aria di fluire nella cavità toracica durante l'inalazione, espandendola.

La **respirazione diaframmatica**, che coinvolge la contrazione volontaria del diaframma, può essere utile per ridurre l'ansia e lo stress, oltre che per migliorare l'efficacia della ventilazione polmonare. Per praticare la respirazione diaframmatica, è possibile assumere una posizione seduta su una sedia o sdraiata su una superficie piana, con le ginocchia piegate e i piedi a terra, oppure con un cuscino sotto le ginocchia.

RESPIRO LENTO: I BENEFICI

La **frequenza respiratoria** di un adulto è generalmente compresa tra 15 e 18 atti respiratori al minuto, ma può variare a seconda delle circostanze. Il ritmo respiratorio può essere lento o veloce, ognuno con effetti distinti sui parametri fisici e psicologici. Il **respiro lento** può portare benefici agli atleti in diversi modi, non solo fisicamente ma anche mentalmente. Tra questi:

- *Miglioramento della forma cardiovascolare; Riduzione dello stress e dell'ansia*
- *Miglioramento della salute e del benessere generale*
- *Aiuto nell'attenzione e nella concentrazione durante l'allenamento e la competizione.*

D'altro canto, un **respiro veloce**, tipico durante l'allenamento e la competizione, al di fuori di questi contesti può causare:

- *Sentimenti di ansia e panico; Vertigini e confusione*
- *Reazioni di stress nel corpo, influenzando la qualità della vita dell'atleta.*

Tuttavia, la cosa più importante rimane la **fiducia** che ogni sportivo deve avere in sé stesso.

COME GESTIRE L'ANSIA DA PRESTAZIONE AGONISTICA

È fondamentale che tutti gli sportivi dispongano del supporto di *un coach che possa guidarli e sostenerli nei momenti critici che precedono una gara*. Tra gli strumenti più efficaci per gestire l'ansia vi è la respirazione. Attraverso una respirazione corretta, che coinvolge il diaframma, è possibile controllare i sintomi tipici dell'ansia, come **freddo**, **battito accelerato** e **tremori**.

È importante anche avere una tecnica di rilassamento come il **“luogo sicuro”**, un posto dove ci si è sentiti bene e si conservano bei ricordi. Immaginare questo luogo può aiutare il cervello a riprodurre sensazioni positive e a calmarsi prima della competizione.

La presenza e il sostegno della famiglia sono altrettanto cruciali. Devono sostenere la passione dell'atleta indipendentemente dal risultato ottenuto in gara. Il ruolo dei familiari, insieme a quello del coach, è quello di credere nel ragazzo o nella ragazza sia dal punto di vista sportivo che prestazionale.

(Salute, Humanitas)

PREVENZIONE E SALUTE

CUORE A RISCHIO PER GLI UOMINI CHE SALTANO LA COLAZIONE

Il fattore di rischio aumenta del 27%. E gli spuntini a tarda notte fanno ancora più male alla salute

Allarme cardiologico più elevato per chi salta regolarmente la colazione del mattino. A mettere in guardia da questo pericolo è uno studio Usa pubblicato da ricercatori della Harvard School of Public Health secondo il quale non far colazione è una cattiva abitudine che accresce del **27% il rischio di malattie al cuore ed espone ad attacchi cardiaci fatali più frequenti della media**. *«Saltare regolarmente la colazione mette le persone a rischio di pressione alta, diabete, colesterolo alto, fattori che possono condurre a malattie cardiache».*



LO STUDIO - La ricerca, condotta fra il 1992 e il 2008 su un campione di 27.000 individui di sesso maschile fra i 45 e gli 82 anni, disposti a partecipare a un'indagine complessiva sull'alimentazione e le sue conseguenze sulla salute, ha rivelato un aumento del 27% del fattore di rischio cardiologico - e in particolare di mortalità per insufficienza coronarica - fra coloro soliti saltare la prima colazione.

I ricercatori hanno individuato che nella categoria di chi salta la colazione rientrano con maggiori probabilità fumatori, single, consumatori di alcol, persone sedentarie. Gli scienziati sono comunque stati in grado di isolare questi altri fattori sugli effetti negativi sulla salute. *«Quando il fisico è a digiuno si attiva una "modalità protettiva" che fa aumentare la pressione del sangue, di insulina e colesterolo. Se non si fa colazione al mattino per il fisico è un ulteriore sforzo dopo un digiuno durato tutta la notte».* Ripetere negli anni questa cattiva abitudine può sviluppare un'insulino-resistenza che porta a colesterolo alto, pressione alta, tutti fattori di alto rischio cardiaco.

SPUNTINI DI NOTTE –

Gli studiosi hanno anche scoperto che gli **spuntini a tarda notte possono avere conseguenze pure peggiori di saltare la colazione**. Sebbene un piccolo campione abbia confessato di mangiare di notte, si è visto che in questi casi il rischio di malattie cardiache aumenta del 55%.

«Sovraccaricare il fisico alimentandosi di notte - spiega ancora la ricercatrice - non permette al corpo di digerire correttamente, e anche in questo caso la cattiva abitudine alimentare può causare gli stessi effetti: ipertensione, aumento di peso, cambiamenti dei livelli di zucchero nel sangue e dunque maggiore rischio cardiologico».

(Salute, Corriere)

SCIENZA E SALUTE

I PFAS possono essere assorbiti attraverso la pelle

I PFAS, composti chimici industriali resistenti alla degradazione, entrano nella circolazione sanguigna superando la naturale barriera della pelle.

Le sostanze **perfluoroalchiliche** o **acidi perfluoroacrilici (PFAS)**, i composti chimici industriali definiti "perenni" perché resistenti ai principali processi di degradazione, riescono a oltrepassare la barriera protettiva della pelle e a entrare nella circolazione sanguigna. Lo prova una ricerca pubblicata su [Environment International](#), che aggiunge una possibile via di accesso di questi inquinanti al nostro organismo.



PFAS: CHE COSA SONO, E DOVE SI TROVANO?

I PFAS sono acidi molto forti e stabili, ampiamente utilizzati in ambito industriale per le loro proprietà idrorepellenti e oleorepellenti.

Si trovano in indumenti e scarpe impermeabili, uniformi, cosmetici, imballaggi alimentari, pesticidi, tappeti, vernici, prodotti farmaceutici, e **nei rivestimenti delle padelle antiaderenti**.

Queste stesse proprietà di resistenza al calore e alle macchie li rendono **di difficile degradazione**, e nell'arco degli ultimi decenni si sono accumulati in falde acquifere e fiumi.

Si trovano ormai nell'acqua del rubinetto di moltissimi Paesi, anche lontani dai più noti siti di contaminazione.

UNA SPIACEVOLE SCOPERTA.

Anche se alcuni tipi di PFAS sono stati banditi, o sono considerati sorvegliati speciali perché associati *all'insorgenza di alcuni tipi di tumori, di malattie della tiroide, dell'intestino e del sistema endocrino*, questi acidi hanno ormai fatto in tempo a penetrare in modo capillare negli ecosistemi.

Si sa che possono essere inalati, ingeriti o bevuti, ma finora si pensavano incapaci di farsi largo attraverso la pelle, proprio «perché le loro molecole sono ionizzate. Si pensava che la carica elettrica che conferisce loro la capacità di respingere l'acqua e le macchie li rendesse anche incapaci di attraversare la membrana cutanea».

NOI NON SIAMO IMPERMEABILI.

La nuova ricerca dimostra che non è così e che, anzi, la pelle può costituire una via di accesso importante dei PFAS al corpo umano. I ricercatori hanno selezionato 17 tra i PFAS più utilizzati e più studiati per i loro effetti tossici e li hanno applicati a modelli 3D di pelle umana, *ossia sandwich multistrato di tessuti coltivati in laboratorio* che sono usati per testare prodotti senza ricorrere a studi su animali e senza esporre l'uomo a sostanze potenzialmente pericolose.

Ben 15 PFAS su 17 sono stati assorbiti dalla pelle in 36 ore: tra questi c'è anche il **PFOA (acido perfluorooctanoico)**, classificato come cancerogeno per l'uomo dall'Agenzia internazionale per la ricerca sul cancro (IARC) e bandito così come da indicazioni della Convenzione di Stoccolma sugli inquinanti organici persistenti.

QUALI ASSORBIAMO PIÙ FACILMENTE?

- Il 13,5% del PFOA sparso sulla pelle è riuscito a raggiungere la circolazione sanguigna;
- un altro 38% ha impregnato il modello di pelle, con la possibilità di penetrare nel sangue in seguito.

La quantità di PFAS assorbiti è correlata con la lunghezza della catena di carbonio della loro molecola.

Le sostanze chimiche con catene più lunghe vengono assorbite dalla pelle in dosi minori, mentre i composti a catena corta che sono stati introdotti per rimpiazzare quelli a catena lunga di vecchia generazione, come appunto il PFOA, sembrano essere assorbiti con maggiore facilità.

INDAGARE PIÙ A FONDO.

Secondo gli autori, è molto probabile che i PFAS assorbiti si distribuiscano dal sangue ai vari organi e tessuti del corpo umano. Finora però pochi studi hanno indagato la loro concentrazione all'interno dell'organismo. (*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
Casoria	FT/PT	339 525 2888	1 Luglio
Acerra	FT/PT	331 237 3021	1 Luglio
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

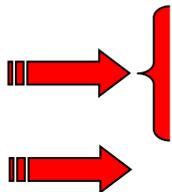
DESTINA IL TUO 5X1000 ALLA FONDAZIONE ORDINE DEI FARMACISTI DELLA PROVINCIA DI NAPOLI



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>	