



AVVISO

Ordine

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

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

- ❖ Gli uomini innamorati sono più attratti dal rischio?
- ❖ Incontinenza urinaria femminile: le cause
- ❖ Il broccolo aiuta a depurare l'organismo dall'inquinamento
- ❖ Quanto caffè si può bere?



Prevenzione e Salute

- ❖ BICICLETTA: come prevenire mal di schiena e traumi.



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

maggiori info su
farmavesuvio.it

Proverbio di oggi.....

L'ammore nun s'accatta e nun se venne.

GLI UOMINI INNAMORATI SONO PIÙ ATTRATTI DAL RISCHIO?

L'innamoramento fa perdere la testa agli uomini, anche quando si tratta di cacciarsi nei guai. Basta che immaginino di essere coinvolti in situazioni con risvolti romantici.

GLI UOMINI INNAMORATI?

Basta che immaginino di essere coinvolti in situazioni con risvolti romantici perché siano più disposti a mettersi in situazioni pericolose.

Lo ha dimostrato un team di psicologi dell'Univ. di Innsbruck:

- ❖ in una serie di esperimenti, a ciascun partecipante (uomini e donne) venivano mostrate le foto di persone di sesso opposto e quindi venivano invitati a immaginare come sarebbe stato un primo appuntamento con loro.

Poi, ai volontari è stato chiesto di rispondere a domande sulla propensione al rischio in diversi ambiti, da quello della propria salute a quello finanziario, valutando anche la disponibilità a compiere azioni poco etiche.

Veri macho.

Gli uomini che si erano immaginati in situazioni romantiche si sono rivelati molto più inclini al rischio rispetto al campione di controllo e alle donne, il cui comportamento non cambia con la prospettiva di una relazione.

Per i ricercatori, questo comportamento è un retaggio evolutivo: in passato,

- ❖ i nostri antenati dovevano essere disposti a correre pericoli per accaparrarsi cibo, ripari e una femmina che garantisse discendenza. Amore e sesso. (Focus)



SCIENZA E SALUTE**INCONTINENZA URINARIA FEMMINILE: LE CAUSE**

La Società Italiana di Urologia ha stimato che in Italia quasi 3 milioni di donne soffrono di incontinenza urinaria.

Questa condizione, oltre a causare disagio fisico, porta con sé anche un notevole impatto psicologico.

Quali sono le cause e quali esami fare in caso di sintomi di incontinenza?

Ne parliamo con la dottoressa Brigida Rocchi, uro-ginecologa presso Humanitas Medical Care di Bergamo.

INCONTINENZA URINARIA FEMMINILE: QUALI SONO LE CAUSE?

La causa dell'incontinenza urinaria femminile è principalmente attribuita a un malfunzionamento del pavimento pelvico. Questo comprende un insieme di muscoli e strutture fasciali-tendinee che sostengono gli organi pelvici, tra cui l'utero, la vescica, il retto e l'uretra nelle donne.

Quando questi muscoli e strutture si indeboliscono, possono verificarsi vari disturbi, tra cui la perdita incontrollata delle urine.

SI DISTINGUONO DUE TIPI PRINCIPALI DI INCONTINENZA: QUELLA DA SFORZO E QUELLA DA URGENZA.

L'incontinenza da sforzo può verificarsi anche quando la vescica non è piena e si manifesta a seguito di sforzi più o meno intensi, che possono consistere anche in semplici colpi di **tosse o starnuti**.

Questa condizione è causata dall'indebolimento, se non dalla rottura, delle strutture fasciali e dei legamenti pubo-uretrali. Quando queste strutture non funzionano correttamente, non riescono a sostenere adeguatamente l'uretra, portando potenzialmente alla fuoriuscita di urina.

Questa situazione è particolarmente comune nelle donne che hanno partorito, soprattutto se hanno avuto più parti. Il legamento può indebolirsi non solo a causa dell'invecchiamento dei tessuti, ma anche a seguito di traumi durante il parto.

L'incontinenza da urgenza si presenta invece quando la vescica invia segnali errati al cervello, portando a contrazioni come se fosse piena anche quando non lo è.

L'impulso di urinare compare improvvisamente e con tale forza da rendere difficile il controllo e il contenimento della minzione, risultando in una fuoriuscita inevitabile di urina.

Questa condizione colpisce principalmente le donne di una certa età, ma le cause possono includere anche

- ❖ *infezioni urinarie, la menopausa, la malattia di Parkinson, la malattia di Alzheimer o lesioni al sistema nervoso, come quelle che derivano dalla sclerosi multipla.*

QUALI SONO GLI ESAMI PER LA DIAGNOSI DI INCONTINENZA URINARIA FEMMINILE?

Gli esami diagnostici attuali sono estremamente precisi e consentono di identificare con precisione il tipo di incontinenza urinaria. Il primo esame eseguito di solito è l'esame obiettivo uro-ginecologico, che include la valutazione dello stato di contrazione della muscolatura del pavimento pelvico. Successivamente, possono essere prescritte indagini urodinamiche e **studi ecografici e radiografici** per analizzare specificamente lo stato di salute del basso tratto urinario. (*Salute, Humanitas*)



PREVENZIONE E SALUTE

BICICLETTA: come prevenire MAL di SCHIENA e TRAUMI

Il ciclismo è uno sport ampiamente praticato sia a livello agonistico che amatoriale, ed è diffuso tra praticanti di tutte le età.

Questa ampia partecipazione lo rende soggetto a una varietà di problematiche fisiche, di tipo meccanico o traumatico.

Quali sono i disturbi più comuni e come prevenirli?

Ne parliamo con il dottor **Sebastiano Giambartino**, ortopedico di Humanitas Gavazzeni e presso i centri medici Humanitas Medical Care.

BICICLETTA: I DISTURBI PIÙ COMUNI

Le problematiche derivanti dal ciclismo si suddividono principalmente in due categorie:

❖ *le meccanopatie e i traumi.*

Le **meccanopatie** sono problemi legati alla **postura** specifica assunta sulla bicicletta, indipendentemente dal tipo di bicicletta utilizzata (città, corsa, mountain bike, ecc.).

Questi problemi possono includere **mal di schiena**, **lombosciatalgie**, **ernie** causate da una postura scorretta, **dolore al piede** dovuto all'orientamento errato della tacchetta del pedale, e problemi derivanti da un appoggio inadeguato sul sellino, che negli uomini può causare **patologie prostatiche**.

I **traumi**, che comprendono principalmente **fratture**, **strappi muscolari** e **abrasioni**, variano nella gravità a seconda dell'energia meccanica generata al momento dell'incidente. Le fratture sono più o meno gravi a seconda della velocità dell'impatto.

Le fratture più comuni includono quella del femore, che può verificarsi quando si cade sull'anca, specialmente se il piede è ancorato al pedale e non si libera.

Un'altra frattura comune è quella del polso, soprattutto per chi pratica mountain bike e tenta di mitigare l'impatto appoggiando le mani a terra durante una caduta dal sentiero.

Tuttavia, i traumi più comuni in assoluto sono la lussazione e la frattura della clavicola, che possono verificarsi quando si atterra sulla spalla.

BICICLETTA: COME PREVENIRE GLI INFORTUNI?

Per evitare problemi meccanopatici durante il ciclismo, è fondamentale utilizzare una bicicletta adatta all'altezza individuale e prestare attenzione alla posizione in sella, valutabile anche con l'aiuto di un biomeccanico. È essenziale avere una **preparazione fisica idonea**, che non si limiti all'allenamento sui pedali ma coinvolga anche esercizi in palestra per tutte le parti del corpo.

È indispensabile **indossare protezioni** come ginocchiere, gomitiere, paraschiene e, soprattutto, il casco.



LE BICICLETTE ELETTRICHE

L'avvento delle bici elettriche ha reso la pratica del ciclismo accessibile a un pubblico più ampio, compresi molti adulti e anziani. Tuttavia, questa espansione non necessariamente si traduce in una diminuzione degli infortuni. Se da un lato ha permesso a più persone di svolgere un'attività salutare e godere della natura, dall'altro ha esposto ciclisti meno preparati al rischio di incidenti, specialmente durante le discese o su percorsi tecnici che richiedono una buona preparazione fisica e capacità di equilibrio.

CHI NON DOVREBBE PRATICARE CICLISMO?

È innegabile che le persone che hanno subito interventi di **protesi all'anca o al ginocchio** debbano fare molta attenzione prima di tornare in bicicletta. Per loro è particolarmente sconsigliata la pratica della mountain bike, in quanto può essere molto più traumatica in caso di caduta. Tuttavia, se non possono evitare di praticarla, è fondamentale che si assicurino di indossare tutte le protezioni di cui ho parlato in precedenza, che in questi casi diventano ancor più indispensabili.

Per quanto riguarda l'utilizzo di biciclette per le persone di sesso femminile, si ritiene che non sempre sia positivo. Questo perché la bicicletta favorisce il risparmio articolare, evitando di sovraccaricare le articolazioni. Sebbene questo sia un aspetto positivo dello sport in generale, per le donne predisposte all'**osteoporosi** può essere controproducente, poiché contribuisce a indebolire ulteriormente la struttura ossea, peggiorando la situazione. In tali circostanze, il ciclismo non può essere considerato una panacea. Sebbene sia benefico dal punto di vista cardiovascolare, non contribuisce purtroppo alla prevenzione delle fratture.

(Humanitas)

SCIENZA E SALUTE

IL BROCCOLO AIUTA A DEPURARE L'ORGANISMO DALL'INQUINAMENTO

Disintossicazione dalle sostanze velenose grazie all'ortaggio

Corpo disintossicato dallo smog grazie ai broccoli. Questo ortaggio aiuta a espellere dall'organismo più facilmente alcune delle sostanze più inquinanti presenti nell'aria. Lo dimostra uno studio pubblicato su *Cancer Prevention Research*.

La ricerca – Lo studio è stato condotto su quasi trecento residenti di una delle regioni più inquinate della Cina: una comunità agricola rurale nella provincia di Jiangsu, a circa 50 km a nord di Shanghai. Le analisi, andate avanti per dodici settimane, hanno rivelato che *il consumo quotidiano di mezza tazza di una bevanda a base di germogli di broccoli produce una "rapida, significativa e duratura" escrezione di benzene e acroleina.*



In particolare, il tasso di escrezione del benzene è aumentato del 61% a partire dal primo giorno e per tutto il periodo di studio, mentre la velocità di escrezione dell'acroleina è cresciuto del 23% durante le settimane.

La bevanda infatti - spiegano i ricercatori - *fornisce **sulforafano**, un composto vegetale che è stato già dimostrato avere proprietà preventive dei tumore negli animali.*

John Groopman e Anna M. Baetjer, autori dello studio, hanno commentato: *"L'inquinamento atmosferico è un problema di salute pubblica complesso e pervasivo. Per affrontare il problema globalmente, oltre alle soluzioni tecniche per ridurre le emissioni inquinanti regionali, abbiamo bisogno di tradurre la nostra scienza di base in strategie per proteggere le persone da queste esposizioni: il nostro studio sostiene **lo sviluppo di strategie alimentari alla base di questo complessivo sforzo di prevenzione**".* (Salute, Tgcom24)

SCIENZA E SALUTE

QUANTO CAFFÈ SI PUÒ BERE?

Il caffè è una bevanda molto popolare nella cultura italiana e non solo.

Alcuni suoi benefici sono riconosciuti a livello scientifico, tuttavia è bene non esagerare con il consumo. **Quanto caffè si può bere e quando è meglio evitarlo?**

Ne parliamo con la **dottorssa Maria Bravo** di Humanitas San Pio X.

CAFFÈ: QUALI SONO I BENEFICI?

I benefici del caffè derivano dalla presenza di numerosi composti bioattivi, tra cui i polifenoli dell'acido clorogenico e i lignani, dotati di proprietà antiossidanti e antinfiammatorie, oltre a sostanze che favoriscono la vasodilatazione.

- **Mantiene bassa la pressione.** Uno degli studi più importanti, condotto su oltre 1500 maschi e femmine, iniziato nel 1972 in Romagna e pubblicato nel 2023 su *Nutrients*, mostra che il consumo di caffè non aumenta la pressione nelle persone in buona salute, ma contribuisce piuttosto a mantenerla bassa.
- **Fa bene al cuore.** Gli studi hanno evidenziato benefici per il sistema cardiovascolare, il cuore e la pressione arteriosa. Ricerche precedenti hanno confermato che, nel caso di consumatori sani, il rischio di fibrillazione atriale, malattie coronariche, infarto o ictus cerebrale non aumenta se si limita il consumo di caffeina alle quantità raccomandate, preferendo varianti come caffè espresso, moka e istantaneo, evitando il caffè non filtrato. Tuttavia, persone più sensibili alla caffeina potrebbero sperimentare un lieve e temporaneo aumento della frequenza cardiaca o della pressione arteriosa.
- **Aiuta il controllo del colesterolo.** Consumare moderatamente caffè può essere vantaggioso per mantenere sotto controllo i livelli di colesterolo totale e LDL, specialmente se accompagnato da uno stile di vita sano e attivo.
- **Contrasta la stanchezza.** La caffeina presente nel caffè, una sostanza psicoattiva ed eccitante del sistema nervoso, può temporaneamente contrastare la stanchezza. Tuttavia, un consumo eccessivo può rendere più difficile il sonno notturno, pertanto il riposo resta l'antidoto migliore alla stanchezza.
- **Agisce come blando antidolorifico.** La caffeina agisce a livello del sistema nervoso centrale, offrendo un certo grado di sollievo dal dolore grazie alla sua azione analgesica lieve.

QUANTO CAFFÈ BERE?

La quantità massima giornaliera di caffeina consigliata non dovrebbe superare i 400 mg, corrispondenti a circa 5 tazzine di caffè preparato con la moka al giorno, o 4 tazze di caffè americano. Tuttavia, il consiglio è di limitarsi a **massimo 3 tazzine di caffè al giorno**, mentre in caso di gravidanza, si raccomandano al massimo 2.

CAFFÈ IN GRAVIDANZA

Durante la gravidanza, il consiglio è quello di utilizzare la caffeina con moderazione. Questo perché la donna in gravidanza sperimenta modificazioni cardiovascolari, tra cui un aumento della frequenza cardiaca per garantire un adeguato apporto di sangue alla placenta e al feto. Inoltre, la **caffeina può attraversare la placenta e raggiungere il feto**, che ha una limitata capacità di metabolizzarla. Alcuni studi hanno associato un elevato consumo di caffeina in gravidanza a un aumentato rischio di aborto.

CAFFÈ E REFLUSSO GASTROESOFAGEO

Anche coloro che soffrono di gastrite o reflusso gastrico possono sperimentare bruciore di stomaco o rigurgito, poiché la caffeina può contribuire ad aumentare le secrezioni acide nello stomaco.

SENSIBILITÀ ALLA CAFFEINA Ogni persona possiede una **predisposizione genetica** a metabolizzare sostanze in modo diverso, incluso il caffè; questo fenomeno potrebbe spiegare perché alcune persone possono bere caffè **prima di andare a letto senza influenzare il loro sonno notturno**, mentre altre possono avere difficoltà a dormire se assumono caffè dopo pranzo. (*Salute, Humanitas*)



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 Fuorigrotta	FT/PT	348 303 5535	25 Luglio
Napoli Chiaia	FT/PT	danilo.alfano@farmaciameo.com	25 Luglio
Pozzuoli	FT/PT	info@farmaciedeigolfi.it	25 Luglio
Portici	FT/PT	333 704 7022	25 Luglio
Ercolano	FT/PT	335 642 6993	15 Luglio
Napoli Piscinola	FT/PT	339 166 0249	15 Luglio
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
Torre Annunziata	FT/PT	340 266 8569	17 Giugno

CAPRIPHARMA 2024

4-6 Ottobre la quarta edizione di CapriPharma 2024



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

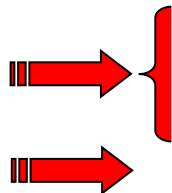


COME DEVOLVERE:

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>	