



AVVISO

Ordine

1. ORDINE: Progetto “Un Farmaco per tutti”;
2. Ordine: Eventi del mese di Maggio

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. Dormire poco riduce la fertilità
4. Mal di testa al risveglio, che relazione c'è con il sonno?



Prevenzione e Salute

5. Tintura per i capelli non più di 6 volte all'anno: provoca cancro al seno
6. Integratori proteici, prenderli durante i pasti fa dimagrire
7. Borsite del ginocchio: riposo, ghiaccio e fisioterapia per il recupero
8. Stanchezza d'estate: i consigli per fronteggiare i sintomi più semplici



Meteo Napoli

Martedì 29 Maggio

• Sereno

Minima: 19° C

Massima: 29° C

Umidità:

Mattina = 50%

Pomeriggio = 44%

Proverbio di oggi.....

Durmi' ca 'a zizza 'mmocca

(starsene tranquillamente senza accorgersi di quello che lo circonda)

DORMIRE POCO RIDUCE LA FERTILITÀ

Il sonno svolge un ruolo primario nella vita delle persone, influenzandone la qualità, la durata e la salute generale.

La mancanza di sonno può influire anche sulla fertilità. Riposare bene, per il **giusto numero di ore**, aiuta a rinfrescare e ripristinare il cervello, gli organi interni e a regolare gli ormoni.

Ecco perché la mancanza di sonno può influire sugli ormoni legati alla fertilità.

Ne parliamo con il dr Luciano Negri, ginecologo di Humanitas.

Sonno e concepimento, quale relazione?

Secondo i Centers for Disease Control and Prevention, più di un terzo degli americani non dorme abbastanza. Sia negli uomini che nelle donne la stessa parte del cervello che regola gli ormoni sonno-veglia (come melatonina e **cortisolo**) innesca anche un rilascio giornaliero di ormoni riproduttivi. Si tratta di sostanze che innescano l'ovulazione nelle donne e il processo di maturazione degli spermatozoi negli uomini e che possono quindi essere legati ai ritmi **sonno-veglia** del corpo.

Ad es., in una donna, la mancanza di sonno a lungo termine può influenzare direttamente il rilascio dell'ormone luteinizzante, o LH – l'ormone che innesca l'ovulazione come parte della regolazione del ciclo mestruale. La mancanza di sonno a lungo termine può inoltre influenzare la fertilità in modi indiretti, per esempio aumentando l'irritabilità e diminuendo la qualità della vita o aumentando i rischi connessi alle malattie che possono influire sulla fertilità. (*Salute, Humanitas*)



SITO WEB ISTITUZIONALE:

www.ordinefarmacistinapoli.it

[iBook Farmaday](#)

E-MAIL: @

ordinefa@tin.it;

info@ordinefarmacistinapoli.it

SOCIAL – Seguici su Facebook – Diventa Fan della nostra pagina www.facebook.com/ordinefarmacistinapoli



SCIENZA E SALUTE

MAL DI TESTA AL RISVEGLIO, CHE RELAZIONE C'È CON IL SONNO?

Il legame tra disturbi del sonno e mal di testa è molto saldo ed è a doppio filo.

Da un lato l'insonnia, ma non solo, può lasciare in eredità questo disturbo, dall'altro chi soffre di mal di testa, ad esempio di **emicrania**, rischia spesso di non godere di un sonno ristoratore.

Chi si sveglia al mattino con un forte dolore al capo, non occasionale, farebbe bene a rivolgersi al medico per individuare la causa di questa condizione e indagare sulla relazione tra riposo notturno e mal di testa.

D'altronde il legame non è casuale: sono le stesse **aree cerebrali** a controllare sonno e mal di testa.

Ne parliamo con il dottor **Vincenzo Tullo**, specialista neurologo e responsabile dell'ambulatorio sulle cefalee di Humanitas.

Cefalee e sonno

La correlazione tra sonno e cefalee è variegata.

Per cominciare, le ore notturne possono essere il periodo in cui si è colpiti da una crisi di mal di testa ed ecco perché, rispetto alla popolazione generale, i pazienti che soffrono di mal di testa hanno un rischio maggiore di soffrire di disturbi del sonno.

I pazienti che sono affetti da **cefalea a grappolo**, una delle forme più invalidanti di cefalea, spesso possono dover fare i conti con un attacco notturno di mal di testa, in particolare durante la fase REM del sonno.

Anche chi soffre di emicrania ne sa qualcosa: buona parte delle crisi emicraniche si verifica tra le quattro e le nove del mattino e non è quindi così infrequente che gli emicranici si sveglino con la sensazione di non aver riposato a sufficienza.

La ricerca scientifica ha documentato, poi, una forma particolare di mal di testa notturno, ovvero la cosiddetta **cefalea ipnica**, che sorge esclusivamente durante il sonno ed è causa di risveglio.

«Questo tipo di cefalea, caratterizzata tendenzialmente da un dolore bilaterale nei 2/3 dei casi, è pressoché tipica dell'età avanzata e il dolore è lieve-moderato (severo in 1/5 dei pazienti) con una durata fino a 4 ore dopo il risveglio», spiega il dottor Tullo.

(Salute, Humanitas)

TINTURA PER I CAPELLI non più di 6 volte all'anno: provoca CANCRO AL SENO

Tinta per capelli? Non più di 6 volte l'anno e preferibilmente con prodotti naturali che riducano il rischio di danni, incluso il tumore.

Ad allertare le donne il chirurgo senologo Kefah Mokbel del Princess Grace Hospital di Londra, che ha portato avanti delle ricerche in cui si evidenzia che le donne che si colorano i capelli corrono il 14% di pericolo in più di cancro mammario, riporta il 'Daily Mail' online.

Occorre dunque ridurre il ricorso a prodotti cosmetici per capelli, soprattutto se sintetici, ammonisce l'esperto. Meglio optare per henné, barbabietola, rabarbaro o altre piante con proprietà coloranti naturali e prive di rischi per la salute. «**Anche se sono necessari approfondimenti**, i nostri risultati suggeriscono che l'esposizione alle tinte per capelli può contribuire al cancro del seno. Meglio optare per coloranti naturali e sottoporsi sempre a screening preventivi dall'età di 40 anni in su». (Salute, Il mattino)



PREVENZIONE E SALUTE

INTEGRATORI PROTEICI, PRENDERLI DURANTE I PASTI FA DIMAGRIRE

Si acquisisce peso invece se si usano come snack

Le persone che cercano di gestire il proprio peso con l'esercizio fisico e gli integratori proteici dovrebbero **consumare questi ultimi durante un pasto** e non come se fossero uno spuntino spezza-fame. E' questa la conclusione a cui sono arrivati gli studiosi della Purdue University il cui lavoro è stato pubblicato su *Nutrition Reviews*.

L'analisi ha rilevato, infatti, che

❖ *il consumo di integratori proteici durante i pasti ha aiutato a mantenere il peso corporeo, diminuendo la massa grassa.*

❖ *Al contrario, il consumo di integratori proteici tra un pasto e l'altro ha favorito l'aumento di peso.*

Secondo i ricercatori è proprio la tempistica a fare la differenza perché una persona può tendere a regolare le calorie del pranzo o di qualsiasi altro pasto proprio per includere quelle dell'integratore proteico. "Una tale compensazione dietetica è probabilmente mancante quando gli integratori proteici vengono consumati come snack.

Se l'obiettivo è quello di gestire il peso, l'assunzione fuori pasto di integratori proteici potrebbe essere meno efficace, invece le persone che stanno cercando di aumentare di peso potrebbero prendere in considerazione il consumo di integratori proteici tra i pasti". (ANSA)



Tanto pesce per una vita sessuale più attiva, e maggiore fertilità

Studio su 500 coppie, efficaci oltre due porzioni a settimana

Portare a tavola **pesce e frutti di mare oltre due volte a settimana potrebbe rendere più 'vivace' la vita intima delle coppie** e anche favorirne la fertilità.

Lo suggerisce una ricerca che ha coinvolto 500 coppie secondo cui quelle che mangiano tanto pesce hanno un'attività sessuale più frequente e riescono a concepire più rapidamente.

La ricerca è stata pubblicata sul *Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*.

Le coppie - che avevano tutte pianificato una gravidanza - hanno compilato dei questionari alimentari e sono state seguite per un anno. È emerso che

❖ *il 92% delle coppie che erano solite consumare prodotti ittici oltre due volte a settimana era riuscito a concepire un bebè,*

❖ *contro il 79% delle coppie che mangiavano pesce o frutti di mare meno di frequente.*

Secondo gli epidemiologi che hanno condotto lo studio presso la Harvard TH Chan School of Public Health il consumo di pesce potrebbe favorire un aumento dell'attività sessuale nella coppia, ma questo fatto da solo non basta a spiegare il maggiore successo procreativo; probabilmente il pesce ha anche un effetto ulteriore sulla fertilità stessa, con meccanismi da appurare.

"I nostri risultati stressano l'importanza del fatto che non solo la dieta di lei ma anche quella del partner può avere un ruolo sulle tempistiche del concepimento, e suggerisce che entrambi i partner dovrebbero dare spazio a un maggior consumo di prodotti ittici nelle proprie diete per massimizzare i benefici sulla fertilità" - ha affermato l'autore del lavoro Audrey Gaskins. (ANSA).



PREVENZIONE E SALUTE

STANCHEZZA D'ESTATE: I CONSIGLI PER FRONTEGGIARE I SINTOMI PIÙ SEMPLICI

Quasi sempre si dà la colpa al caldo, talvolta persino alla spiaggia.

Quante volte, abbiamo sentito l'espressione «**il mare stanca**». In realtà, non è sempre detto che si tratti di un malessere naturale o passeggero. Stiamo parlando della stanchezza d'estate.

Molte persone si sentono affaticate e svogliate e si rassegnano in attesa che le energie tornino, così come se ne sono andate. Ma non è sempre colpa del cambio delle temperature.

A volte, la stanchezza ingiustificata può essere un **campanello d'allarme dell'anemia**, frequente tra le donne e segno da non sottovalutare.

L'anemia è una diminuzione del numero di globuli rossi nell'organismo e a causarla, può essere un'eccessiva perdita di sangue, come un'emorragia improvvisa oppure un ciclo mestruale particolarmente abbondante.

Ecco, perché a soffrirne sono di più le donne. Si calcola che il 5% della popolazione femminile sana sotto ogni altro punto di vista, sia in realtà anemica.

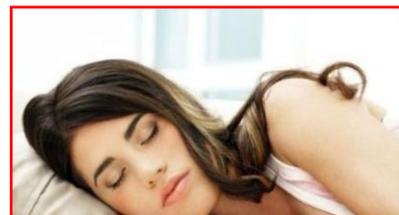
Una regola che vale sempre è non curarsi da soli: deve essere il medico a valutare, dopo aver sottoposto la persona ad alcuni esami del sangue a decidere come procedere.

Se la situazione non è preoccupante, **per vincere la stanchezza** spesso può essere sufficiente **ricorrere a un'alimentazione mirata**, ricca e varia, a base di cibi **ad alto contenuto di ferro, vitamina B12 e acido folico come carne rossa, fegato, legumi e uova.**

Una discreta quantità di ferro è presente anche nel *cacao e nel cioccolato fondente.*

Se, invece, l'anemia è più importante, il medico può prescrivere fiale o compresse di ferro e di vitamine. Le donne con mestruazioni molto abbondanti dovrebbero fare i controlli più spesso delle altre:

- **le perdite mensili di sangue sono una delle cause più importanti di anemia** causata dalla mancanza di ferro nell'organismo. (*Salute, Il Mattino*)



DA CHE COSA È CAUSATA LA CICLOTIMIA?

La ciclotimia (dal greco: kuklos = cerchio e thumos = umore) è un disturbo dell'umore che si manifesta con l'alternanza di episodi maniacali ed episodi depressivi.

I primi sono periodi più o meno lunghi in cui l'umore predominante del malato è agitato, espansivo o anche irritabile e manifesta una certa logorrea (*impulso a parlare senza controllo*), mentre aumenta l'autostima e diminuisce il bisogno di sonno.

TRISTEZZA

I secondi sono periodi in cui l'umore predominante è depresso, con perdita di interesse per qualsiasi attività, sentimenti di autocommiserazione o di colpa eccessivi o immotivati, e anche pensieri ricorrenti di morte o di suicidio. Per questa alternanza la ciclotimia si differenzia dagli altri disturbi dell'umore, che sono i disturbi depressivi, nei quali si manifestano solo episodi del secondo tipo.

Predisposizione. Caratteristica della ciclotimia è di essere endogena: ha origine cioè dall'individuo stesso ed è indipendente da cause esterne all'organismo.

Alcuni studiosi ritengono però che la ciclotimia non sia una vera e propria malattia, ma solo un'acutizzazione di una "*personalità ciclotimica*", quindi predisposta a queste alternanze.

Inoltre, stando ai dati statistici, la ciclotimia sembra marcatamente ereditaria e le donne sembrerebbero maggiormente a rischio. (*Salute, Focus*)

PREVENZIONE E SALUTE

BORSITE DEL GINOCCHIO: RIPOSO, GHIACCIO E FISIOTERAPIA PER IL RECUPERO

*Il **ginocchio** è una delle sedi in cui può sorgere una **borsite**.*

Si tratta dell'infiammazione della borsa, la sacca che contiene il liquido lubrificante dell'articolazione, che fa da cuscinetto fra i diversi tessuti come tendini e ossa. Traumi ripetuti nel tempo, l'abitudine a tenere a lungo determinate posizioni, ma anche un'infezione, possono favorire l'insorgenza di questa condizione. Cosa fare quando si è colpiti da **borsite del ginocchio** e, soprattutto, **come poterla prevenire?**

Ne parliamo con il dottor [Piero Volpi](#), responsabile di Ortopedia del Ginocchio e Traumatologia dello Sport di Humanitas.



Questo tipo di borsite è noto anche come "**ginocchio della lavandaia**", per via della posizione tenuta dalle signore che, ginocchia per terra, lavavano i panni a mano: «Esercitare una pressione ripetuta sull'**articolazione**, soprattutto a contatto con superfici rigide, è una delle cause possibili della borsite, ma anche una contusione o dei traumi ripetuti nel tempo possono esserlo», ricorda il dottor Volpi.

Ecco perché il rischio di BORSITE insidia anche chi si dedica allo sport

: «Pensiamo alla **pallavolo** in cui sono frequenti le cadute con le ginocchia per terra, ma anche ad altre discipline come l'**hockey** in cui è utile indossare le ginocchiere. Un tempo anche i portieri di calcio le utilizzavano».

Sebbene la professione che lega il suo nome alla borsite sia ormai andata in disuso, ce ne sono altre che richiedono un inginocchiamento prolungato, come i **piastrellisti** o i **giardinieri**: «Anche per chi fa questi lavori è importante ricorrere a delle protezioni che possano prevenire i micro-traumi ripetuti che

Cosa fare nel caso in cui si sia colpiti dalla Borsite?

portano alla borsite», suggerisce il dottor Volpi.

: «Se la borsite si presenta in una forma lieve si può intervenire con una **terapia conservativa**, evitando ulteriori traumi, applicando del **ghiaccio e delle creme antiedemigene per ridurre la tumefazione**, il sintomo più evidente della borsite, riposandosi, se necessario assumendo degli antidolorifici e, infine, facendo fisioterapia.

Una **ginnastica lieve**, la **piscina** o la **cyclette** possono infatti stimolare in modo leggero l'attività muscolare dell'articolazione. Solo se la borsite diventa cronica si può pensare a un intervento chirurgico per asportare la **borsa**», conclude lo specialista. (*Salute, Humanitas*)

Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

LA BACHECA



ORDINE: ASSEMBLEA ORDINARIA 2018

E' convocata l'Assemblea Ordinaria degli iscritti all'Albo.

Il giorno **05 Giugno 2018 alle ore 20,30** in seconda convocazione, presso la sede dell'Ordine, Via Toledo n. 156 - Napoli, per procedere alla discussione del seguente Ordine del giorno:

- 1 - Approvazione Verbale Assemblea Ordinaria 2017;
- 2 - Approvazione Bilancio Consuntivo 2017;
- 3 - Approvazione Bilancio Preventivo 2018;
- 4 - Relazione del Presidente;

5 - Varie ed Eventuali.



ORDINE: GLI EVENTI DEL MESE DI MAGGIO

Martedì 29 Maggio ore 21.00	<h3>Ispezioni in Farmacia (Farmacie ASL-Napoli 3)</h3> <p>Interverranno: V. Santagada, U. Trama, Relatori: Edoardo Nava, Rossana Menna, Carla Mancaniello</p>
Giovedì 31 Maggio ore 21.00	<h3>Ispezioni in Farmacia (Farmacie ASL-Napoli 1)</h3> <p>Interverranno: V. Santagada, U. Trama, Relatori: Simona Creazzola, Elena Granata, Adele Venturelli</p>

ENPAF

A coloro che maturino, nel 2018, i requisiti anagrafici e assicurativi per il diritto alla pensione di vecchiaia ENPAF, nel corso del mese di maggio verrà inviata una lettera informativa contenente la modulistica per la presentazione della domanda di pensione.



“MAGGIO DEI MONUMENTI” : CONCERTO E VISITA AL TUNNEL BORBONICO

Si è tenuto il 27 Maggio.

Di seguito alcuni momenti dell'evento.



ORDINE: Progetto “Un FARMACO per TUTTI”: FARMACI DONATI IN BURKINA FASO

I progetti hanno come obiettivo quello di contrastare la povertà sanitaria sia mediante l'utilizzo di farmaci e di prodotti diversi dai farmaci come presidi medico chirurgici o integratori e dispositivi medici non ancora scaduti provenienti da donazione spontanea da parte di cittadini.

Consegnati i farmaci raccolti attraverso il progetto alla Congregazione delle Suore “Vittime Espiatrici di Gesù Sacramentato”.

I farmaci sono stati inviati con un **container** in una missione fondata in Africa, in **Burkina Faso** nella *diocesi di Tenkodogo*. Le suore operano in questa missione fornendo aiuto alla popolazione distribuendo farmaci e dispositivi medici alle scuole, ai villaggi e all'*Ospedale di Tenkodogo*.



**RACCOLTI FINORA PIÙ DI 100.000 CONFEZIONI
DI FARMACI E DISPOSITIVI DONATI AI
SEGUENTI ENTI ASSISTENZIALI:**

La Tenda, La Casa di Tonia, Emergency, Ordine di Malta, UNITALSI Campania, Stelle in Strada, Suore della Carità di Madre Teresa di Calcutta, Elemosiniere del Santo Padre, Croce Rossa, Vittime Espiatrici di Gesù Sacramentato (Missione in Burkina Faso), Hospital la Croix (Benin)

FARMACIE - COME ADERIRE: Clicca sul *Link* sottostante e compila il *Form* in modo da avere le informazioni utili riguardo il Luogo di Consegna del Contenitore per la Raccolta dei Farmaci.

<http://www.ordinefarmacistinapoli.it/ordineNuovo/news/1097-un-farmaco-per-tutti>