



AVVISO

Ordine

1. ORDINE: Progetto “Un Farmaco per tutti” “Una Visita per Tutti”
2. ORDINE: Aggiornamento Tabelle Stupefacenti

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. Ciclo mestruale irregolare: colpa dell'attività fisica?
4. Diete, ma dove finisce il nostro grasso quando dimagriamo?



Prevenzione e Salute

5. TUMORE del PENE, Igiene Intima e Auto Controlli: le 5 regole che ti salvano
6. "Mai andare a LETTO senza STRUCCARSI, il rischio è un'Infezione agli Occhi"



Meteo Napoli

Lunedì 11 Giugno

- Sereno

Minima: 19° C

Massima: 30° C

Umidità:

Mattina = 50%

Pomeriggio = 48%

Proverbio di oggi.....

'E ccose longhe addeventano sierpe

CICLO MESTRUALE IRREGOLARE: COLPA DELL'ATTIVITÀ FISICA?

L'eccesso di attività fisica nelle donne può causare alterazioni del ciclo mestruale.

Questo può diventare **irregolare** o addirittura “saltare”.

A illustrare la relazione fra attività fisica e salute riproduttiva al femminile è il prof. Andrea Lania, resp. Unità Operativa Endocrinologia dell'Osp. Humanitas.

«Se l'**attività sportiva** è particolarmente intensa il **ciclo mestruale** può andare incontro a delle modificazioni: il **ciclo** può diventare **irregolare**, ma può anche insorgere amenorrea, ovvero la mancanza di mestruazioni».

«Un'**attività sportiva** troppo intensa e costante può influenzare la funzione delle due ghiandole (*ipotalamo ed ipofisi*) che regolano la funzione ovarica.

Tali **alterazioni** influiscono negativamente sulla secrezione di quegli ormoni coinvolti nella regolazione della funzione ovarica. La carenza di estrogeni che ne consegue (definita *ipogonadismo*) può associarsi a ritardato sviluppo puberale, assenza di ovulazione, infertilità».

A che età le donne sono più esposte a questo rischio?

«A tutte le età, ma in particolare durante l'adolescenza, quando il sistema endocrino è ancora in fase di maturazione e dunque può andare incontro più facilmente a disordini, e da giovani adulte. Tra le discipline più “rischiose” c'è la **danza classica**: le ballerine professioniste, oltre a sottoporsi a una preparazione fisica molto intensa, spesso presentano un basso peso corporeo, altra condizione che può determinare **alterazioni del ciclo mestruale**».

«Dall'agonismo – oltre all'intensità dell'esercizio fisico, arriva anche un altro fattore di rischio, ovvero lo *stress associato alle competizioni*».

Quali sono i rimedi con cui recuperare la regolarità del ciclo mestruale?

«Basterebbe ridurre l'intensità dell'**attività fisica** per ristabilire la normale ciclicità mestruale, anche per evitare ricadute nel lungo periodo. La carenza di estrogeni ha ricadute negative, ad esempio, sullo stato di salute dell'osso».

Ci sono dei trattamenti farmacologici per questo disturbo?

«Non esistono trattamenti farmacologici specifici ma, se necessario, è possibile introdurre una **terapia estroprogestinica**». (*Salute, Humanitas*)

SITO WEB ISTITUZIONALE:

www.ordinefarmacistinapoli.it

[iBook Farmaday](#)

E-MAIL: @

ordinefa@tin.it;

info@ordinefarmacistinapoli.it

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



SCIENZA E SALUTE

DIETE, MA DOVE FINISCE IL NOSTRO GRASSO QUANDO DIMAGRIAMO?

I più pensano che si trasformi in energia o che diventi muscolo. Oppure che venga espulso con le feci. Ma la verità è un'altra

Il mondo è ossessionato dalle diete e dall'idea di dover perdere peso, eppure in pochi sanno dove finisce la nostra ciccia quando ci mettiamo a dieta.

L'idea più comune è che il grasso venga convertito in energia (*ma questo non è possibile perché violerebbe la legge della conservazione della materia*).

LE RISPOSTE PIÙ DIFFUSE

«L'idea diffusa è che il grasso brucia come se fosse legna.

Quando però bruci la legna ottieni calore e anche carbone» spiega Stefano Erzegovesi, medico nutrizionista e psichiatra, responsabile del Centro per i disturbi alimentari dell'Ospedale San Raffaele di Milano.

Le cose non stanno proprio così. Del resto aveva fatto scalpore l'intervista fatta a 150 tra medici, dietologi e personal trainer e pubblicata sul *British Medical Journal* qualche anno fa in cui era emersa una grave lacuna in materia.

Molti degli intervistati **pensavano che il grasso diventasse muscolo o venisse espulso con le feci o ancora si trasformasse in energia**. Solo in tre hanno risposto in modo corretto.

IL LAVORO DEI POLMONI

❖ *Ma qual è allora la risposta giusta?*

La risposta corretta è che

✓ **il grasso viene convertito in anidride carbonica e acqua.**

Queste due sostanze si uniscono alla circolazione sanguigna fino a quando non vengono disperse dal corpo sotto forma di urina o sudore.

E la ricerca pubblicata aveva provato che 10 chili di grasso vengono trasformati in

- ✓ 8,4 chili di anidride carbonica (che viene espulsa dal nostro corpo quando espiriamo),
- ✓ 1,6 chili di acqua (che vengono eliminati attraverso l'urina o il sudore).

Tutto ciò può sorprendere ma in realtà quasi tutto quel che mangiamo viene eliminato ...respirando!

BASTA RESPIRARE DI PIÙ?

Ma allora per dimagrire basta respirare di più?

Niente illusioni, la risposta è no.

«La produzione di anidride carbonica e acqua non è qualcosa che si può forzare con il comportamento.

Se ci sforziamo di espirare più a lungo o più velocemente con l'obiettivo di dimagrire, l'unica cosa che otterremmo è di andare in iperventilazione con conseguenti mal di testa o dolori toracici».

Per aumentare in modo sano l'espulsione di anidride carbonica (e quindi bruciare i grassi) bisogna mantenere più elevati i livelli di attività fisica o più in generale muoversi di più.

Fare le pulizie, camminare, andare a fare la spesa aumenta la nostra capacità di espirare. E ancora di più svolgere un'attività fisica costante. (*Salute, Corriere*)



PREVENZIONE E SALUTE

TUMORE del PENE, Igiene Intima e Auto Controlli: le 5 regole che ti salvano

È una malattia rara, che colpisce in media un uomo su centomila.

Ma scarsa cultura alla prevenzione, pudori e tabù portano a diagnosi che continuano troppo spesso a essere tardive. Mentre un'attenta igiene intima e l'autocontrollo regolare sono due semplici regole che tutti i maschi dovrebbero rispettare a partire dai 10 anni d'età.

Chi si ammala in Italia

Nel 2017 sono stati circa 500 i nuovi casi di tumore del pene diagnosticati nel nostro Paese.

È frequente soprattutto negli over 50, con la maggiore concentrazione di casi nella fascia di età dopo i 75 anni. Cinque anni dopo la diagnosi è vivo in media il 74% dei pazienti.

«Stupisce come ancora oggi ci siano uomini che arrivano dall'oncologo con una patologia in fase avanzata - spiega Roberto Salvioni, direttore della Chirurgia Urologica dell'Istituto Nazionale dei Tumori di Milano -. Purtroppo però i dati di alcuni anni fa non sono cambiati: otto uomini su dieci non si sottopongono a una visita urologica mai nella loro vita».

Insegnare l'igiene intima per evitare un'infezione

Per limitare il pericolo di ammalarsi è *fondamentale detergere le parti intime due volte al giorno e dopo ogni rapporto sessuale*, sollevando il glande in modo da rimuovere bene le secrezioni che si raccolgono nel solco.

La cura dev'essere costante e deve iniziare dai 10 anni in poi.

«Ai bambini va insegnato come detergere correttamente le parti intime prima dell'inizio della vita sessuale. Questo vale sempre e soprattutto per gli **uomini che alla nascita non sono stati sottoposti alla circoncisione**. Oggi è scientificamente assodato infatti che nelle popolazioni maschili dov'è presente questa pratica, **il rischio di tumore del pene è molto basso**».

La ragione? La *preservazione del prepuzio*, cioè della piega cutanea che ricopre il glande, fa sì che con grande facilità si formino ristagni di secrezioni.

«Imparare a detergersi accuratamente, anche nella zona sotto il glande - evita anche la **fimosi**, il principale fattore di rischio di tumore del pene. È la formazione di tessuto cicatriziale a seguito di una condizione infiammatoria cronica, che impedisce di scoprire il glande».

Controllarsi i genitali

Il momento dedicato all'igiene personale diventa l'occasione per controllare anche i testicoli:

- *l'acqua calda rilassa la pelle dello scroto rendendo più facile la palpazione.*

«Bisogna scardinare quei tabù che in molte famiglie sono ancora purtroppo ben radicati - sottolinea Salvioni -: non c'è nulla di male nel toccarsi.

Anzi, proprio con **l'autopalpazione dei testicoli** (sono 2.500 i nuovi casi in Italia di questo tumore ed è più frequente tra i 18 e i 35 anni) è possibile cogliere differenze nella forma, oppure nella consistenza, che potrebbero essere un segnale precoce di malattia. Così come, osservando e palpando il pene, si possono trovare macchie, rigonfiamenti e in generale qualcosa di diverso dal solito, da segnalare al proprio medico».





Vaccinare i 12enni contro il virus Hpv che porta tumori e verruche genitali

Altra regola salvavita è effettuare la vaccinazione anti-HPV agli adolescenti, preferibilmente nell'arco del dodicesimo anno di vita:

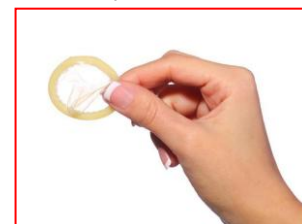
«La presenza di **un'infezione da Papilloma virus** aumenta il rischio di cancro al pene da quattro a otto volte: circa un terzo dei casi tra gli under 50, infatti, è causato dall'Hpv».

Il nuovo Piano vaccinale approvato a gennaio 2017 introduce il vaccino contro il *Papillomavirus* (gratuito per le ragazze dal 2007) anche per i maschi tra gli 11 e i 12 anni.

L'Hpv è ormai noto per essere il principale responsabile del tumore dell'utero, ma anche di altri tipi di cancro nel sesso maschile, come quello dell'ano (nell'80% dei casi), del pene (nel 50% dei casi) e della bocca (circa 30%). Inoltre il virus, che si trasmette con i rapporti sessuali, è causa di lesioni precancerose quali i condilomi (o verruche) ano-genitali e ostacola la fertilità dell'uomo.

Usare il profilattico

«È importante insegnare ai ragazzi (e ricordare agli adulti) il ruolo determinante del profilattico, che va indossato già durante i preliminari, nel caso di rapporti con partner occasionali.



Non solo come strumento di protezione dalle malattie sessualmente trasmissibili, ma anche per la prevenzione anticancro proprio perché in questo modo si limitano le possibilità di *contagio del Papillomavirus*».



Non fumare

Sebbene il tabacco sia molto più noto come responsabile del cancro ai polmoni o alla bocca, c'è un legame anche con quello del pene: il fumo, infatti, danneggia il Dna delle cellule peniene, favorendone la trasformazione in cellule cancerose. Per cui, secondo le più recenti statistiche, gli uomini tabagisti hanno un rischio di

ammalarsi più che doppio rispetto ai non fumatori.

Quali i possibili campanelli d'allarme?

«Bisogna prestare attenzione all'igiene del pene - ribadisce Salvioni -.

Segni di allarme sono la fimosi nell'adulto: un diffuso restringimento dell'orifizio prepuziale, più precisamente una condizione per la quale non è possibile retrarre il prepuzio del pene oltre al glande (che può causare dolore durante l'erezione).

E poi la comparsa di macchie o piccoli noduli o lesioni che non guariscono a breve o che tendono ad allargarsi. In questi casi si deve ricorrere a visita specialistica (meglio urologica) e si devono evitare creme (al cortisone) che potrebbero mascherare la diagnosi».



Quali le terapie?

«Se il tumore viene scoperto precocemente è possibile intervenire con un mix di laser (per distruggere la massa cancerosa) e chemioterapia, con la conservazione dell'organo in oltre sei casi su dieci - .

Questo significa poter preservare tutte le funzioni: *dalla minzione all'attività sessuale e riproduttiva*. Quando invece la diagnosi è tardiva si deve purtroppo procedere all'asportazione dell'organo, con grave disagio psicologico oltre che fisico, e - laddove necessario - anche a chemio e radioterapia».

Farsi curare in un centro di riferimento

«Come per tutti i tumori, anche nella cura di quello penieno l'esperienza del centro e del medico è cruciale. (*Salute, Corriere*)

PREVENZIONE E SALUTE

"Mai andare a LETTO senza STRUCCARSI, il rischio è un'Infezione agli Occhi"

E' importante detergerli la mattina o la sera prima di coricarsi. Lavarsi le mani prima di applicare il make up e utilizzare prodotti specifici. Ecco qualche accortezza per la salute

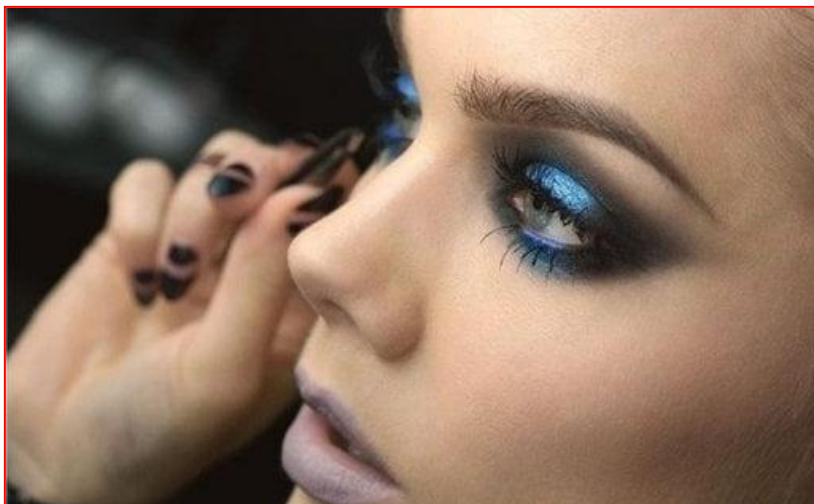
È DIVENTATA virale la notizia di una donna australiana che per 25 anni è andata a letto senza truccarsi, o facendolo superficialmente, e che ha dovuto affrontare un'infezione agli occhi.

Il **mascara** le ha provocato infatti diversi problemi.

La parte inferiore della palpebra mostra delle piccole chiazze nere, che stando al parere degli esperti sono delle concrezioni

(deposito di materiale, cioè i frammenti del mascara) incorporate nella congiuntiva, che le graffiavano il bulbo oculare ogni volta che chiudeva gli occhi. Il che potrebbe averle provocato una congiuntivite follicolare o un'infezione batterica.

Questo, probabilmente, è un caso raro ma è bene conoscere i rischi che si corrono quando non si ricorre a una corretta igiene oculare.



• LA CORRETTA IGIENE OCULARE

Ogni giorno i nostri occhi sono esposti a polvere e particelle dannose.

Per questo, sia che ci si trucca o meno, è bene detergere il contorno degli occhi al mattino o la sera prima di andare a letto, "con un tonico o soluzione fisiologica, evitando saponi o detergenti aggressivi", spiega **Grazia Maria**

Quaranta, specialista di oculistica sul sito di Humanitas.

• I CONSIGLI SU COME STRUCCARSI

Anche se si presta attenzione alla qualità dei prodotti cosmetici da utilizzare per il proprio make up, è sempre bene struccarsi seguendo le dovute accortezze:

- ❖ "In primo luogo è *importante lavarsi le mani con attenzione, strofinandole per 10-15 secondi, magari togliendosi anche eventuali anelli dalle dita.*
- ❖ È preferibile poi utilizzare prodotti struccanti specifici per occhi.
- ❖ Spesso consiglio di acquistare in farmacia salviette oculari monouso contenenti sostanze naturali (calendula, aloe) che detergono ed evitano reazioni di ipersensibilità e allergia.
- ❖ Anche se dovessero entrare in contatto con gli occhi poi non bruciano e non creano problemi", aggiunge l'esperta.

Particolarmente attente devono essere le persone che portano le lenti a contatto.

Il consiglio è di "metterle prima e poi truccarsi. Al contrario - sottolinea Quaranta - quando ci si strucca, è preferibile prima togliere le lenti e poi procedere alla rimozione del trucco, anche aiutandosi con lacrime artificiali che lubrificano gli occhi". (*Salute, Repubblica*)

Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

LA BACHECA



Aggiornamento TABELLE STUPEFACENTI

Riferimenti: Decreto 18 maggio 2018 “*Aggiornamento delle tabelle contenenti l’indicazione delle sostanze stupefacenti e psicotrope, di cui al decreto del Presidente della Repubblica 9 ottobre 1990, n. 309 e successive modificazioni e integrazioni. Inserimento nella Tabella I delle sostanze: XLR-11, 2C-E, 25H-NBOMe, 2C-H, 25E-NBOMe, 4-FMA, 6-EAPB, 5-EAPB, furanilfentanil*” (GU Serie Generale n.126 del 01-06-2018);

Decreto 18 maggio 2018 “*Aggiornamento delle tabelle contenenti l’indicazione delle sostanze stupefacenti e psicotrope, di cui al decreto del Presidente della Repubblica 9 ottobre 1990, n. 309 e successive modificazioni e integrazioni. Inserimento nella tabella I e nella tabella IV di nuove sostanze psicoattive*” (GU Serie Generale n.126 del 01-06-2018)

Si informa che con due distinti decreti in data 18 maggio 2018, pubblicati nella Gazzetta Ufficiale dello scorso 1 giugno, sono state aggiornate le tabelle stupefacenti di cui al DPR 309/1990.

Nello specifico con i suddetti due decreti, è stato disposto, rispettivamente, l’inserimento:

- ✓ nella tabella I, delle sostanze: XLR-11, 2C-E, 25H-NBOMe, 2C-H, 25E-NBOMe, 4-FMA, 6-EAPB, 5-EAPB, furanilfentanil;
- ✓ nella tabella I, di sostanze che presentano un’analogia, per struttura chimica o effetti, con sostanze già presenti nella medesima tabella e, nella tabella IV, delle sostanze fonazepam (benzodiazepina analogo del flunitrazepam) e metilmorfonato (anologo del metilfenidato).

L’inserimento di tali sostanze è stato disposto a tutela della salute pubblica, in considerazione dei rischi connessi all’uso ed alla diffusione di nuove sostanze psicoattive sul mercato internazionale.

In proposito si rammenta che nelle tabelle I, II, III e IV di cui al DPR 309/1990 trovano collocazione le sostanze con potere tossicomane e oggetto di abuso in ordine decrescente di potenziale di abuso e capacità di indurre dipendenza.

Si evidenzia, pertanto, che entrambi i provvedimenti in oggetto non riguardano in alcun modo l’uso terapeutico delle sostanze stupefacenti.

Cordiali saluti

IL SEGRETARIO

IL PRESIDENTE



Parte il Progetto “Una Visita per Tutti” : all’insegna della Prevenzione



Di seguito il calendario del mese di Giugno dedicato all'**INSUFFICIENZA VENOSA**.

Il progetto ha come obiettivo quello di contrastare la povertà sanitaria utilizzando il **Camper della Salute dell’Ordine** che offrirà **CONSULTI e VISITE MEDICHE GRATUITE**.

Il Camper della salute sarà a disposizione per tutta la durata delle giornate programmate per **visite e check-up gratuiti**, sarà inoltre diviso in aree tematiche.

Le aree tematiche del Camper della Salute

Si possono effettuare i seguenti screening gratuiti:

- Area salute donna:** *check up* per la prevenzione dei tumori femminili ginecologici ed al seno.
- Area salute bimbo:** percorso di prevenzione per i piccini
- Area cuore:** ipertensione e prevenzione delle malattie cardiologiche e cardiovascolari
- Area tiroide:** visite specialistiche ed ecografie tiroidee
- Area salute della pelle:** per la prevenzione del melanoma e dei tumori della pelle
- Area alimentazione clinica:** sana e corretta alimentazione

Progetto “Una Visita per Tutti”

**Mese di Giugno
dedicato
alla prevenzione
dell’Insufficienza
Venosa**



Mercoledì 13 Giugno <i>(dalle 10.00 alle 18.00)</i>	S. ANTONIO ABATE (NA); <i>Piazza Vittorio Emanuele II, altezza civico n. 27</i>
Venerdì 15 Giugno <i>(dalle 10.00 alle 18.00)</i>	TORRE del GRECO (NA); <i>Via Cesare Battista, altezza civico n. 105</i>
Venerdì 22 Giugno <i>(dalle 10.00 alle 13.30)</i>	VILLARICCA (NA); <i>Villa Comunale</i>
Martedì 26 Giugno	FRATTAMINORE (NA); Mattina: <i>Piazza Atella; (dalle 10.00 alle 13.30)</i> Pomeriggio: <i>Piazza San Maurizio, (dalle 15.30 alle 18.00)</i>
Mercoledì 27 Giugno <i>(dalle 10.00 alle 18.30)</i>	NAPOLI – Fuorigrotta; <i>Via Giacomo Leopardi, altezza civico n. 60</i>
Venerdì 29 Giugno <i>(dalle 10.00 alle 18.30)</i>	BACOLI (NA); <i>Villa Vanvitelliana</i>

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

I farmaci donati alle Suore Vittime Espiatrici di Gesù Sacramentato di Mugnano sono stati spediti in una Missione in Burkina Faso.

i farmaci raccolti attraverso il progetto e consegnati alla Congregazione delle Suore “Vittime Espiatrici di Gesù Sacramentato” sono arrivati, mediante un container, a destinazione 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*.



Di seguito alcune foto ne documentano l’arrivo.

