



AVVISO

Ordine

1. Ordine : Fondazione
2. Master in Galenica

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. Perché coca cola e mentos fanno reazione?
4. Vaginiti: come distinguerle
5. Quante calorie dobbiamo bruciare per dimagrire di 1 kg?



Prevenzione e Salute

6. Meglio correre o camminare?



www.farmaciacentrosalute.it

Proverbio di oggi.....

Nun se fa niente pe' senza niente.

PERCHÈ COCA COLA E MENTOS FANNO REAZIONE?

Abbiamo sentito dire spesso in giro che mettendo le caramelle Mentos in una bottiglia di coca cola si verifica un'eruzione di schiuma alto vari metri.

Perché coca cola e mentos fanno reazione? Perché la Mentos fa esplodere la Coca Cola?

Nelle piccole bollicine della Coca Cola sono contenute determinate quantità di anidride carbonica, questa bibita, essendo poco stabile, quando viene agitata forma della effervescenza per via della costituzione di bolle sempre più grandi, il così detto fenomeno della "enucleazione" che avviene anche quando le bolle incrociano un'area ruvida o con granelli, come quella delle **Mentos**, potenziando il fenomeno, e per tanto la forte fuoriuscita di schiuma.

Altra causa che accresce questo fenomeno dell'enucleazione è la *bassa tensione superficiale del fluido in cui avviene la reazione, dovuta alla piccola circonferenza del collo della bottiglia e di conseguenza una bassa pressione esercitata dall'atmosfera sul liquido.*

Nella Coca Cola light la tensione superficiale è ancora più bassa rispetto a quella della Coca Cola zuccherata, ecco perché le eruzioni di schiuma che si osservano con Mentos e Coca Cola classica non sono così eccezionali rispetto a quelle della bibita dietetica. La parte esteriore delle caramelle Mentos, inoltre, è a base di **gomma arabica, un componente che aiuta a diminuire la tensione superficiale del fluido.** Negli USA è divenuta una moda fare realizzare questo tipo di fenomeno per creare fontane di schiuma con tanti litri di Coca Cola light e numerose Mentos.

(Curiosità e Perché)



SCIENZA E SALUTE**VAGINITI: COME DISTINGUERLE**

Le **vaginiti** sono infiammazioni della vagina che provocano nelle donne di tutte le età disagi e fastidi. A volte è solo un bruciore, altre volte a un dolore locale si accompagnano perdite di colore, consistenza e odore differenti.

Imparare a riconoscere i diversi segnali del proprio corpo è importante per rivolgersi poi al medico con più consapevolezza.

Ne abbiamo parlato con il dottor **Francesco Gambardella**, medico specialista in Ostetricia e Ginecologia di Humanitas San Pio X.

**INDIVIDUARE LE CAUSE**

Le **vaginiti** possono essere causate da svariati micro-organismi come batteri, lieviti, protozoi o virus attraverso meccanismi di insorgenza che interessano la trasmissione dell'agente patogeno con i rapporti sessuali, oppure per alterazioni della flora batterica della vagina come avviene in talune condizioni di stress, stanchezza o per non corrette abitudini alimentari e di abbigliamento.

Le **VULVITI**, cioè le infiammazioni dei genitali esterni femminili e spesso concomitanti a una vaginite, possono essere provocate anche da prodotti chimici presenti in detergenti intimi, saponi o da un particolare detersivo per il bucato, nonché da alcuni vestiti che indossiamo, che a contatto con quest'area potrebbero irritarne la superficie.

LE SECREZIONI VAGINALI

A volte le vaginiti possono manifestarsi anche senza alcun sintomo evidente. Questo rende difficile la diagnosi, a meno che non si abbia già in programma una visita ginecologica.

La vagina è un organo fisiologicamente in grado di mantenere una naturale autodifesa mediante lo stabilirsi di un ambiente acido, garantito dal metabolismo dei batteri cosiddetti saprofiti, cioè i batteri "buoni" che tappezzano le pareti della vagina.

Tali secrezioni normali variano a seconda della fase del ciclo, possono essere più o meno abbondanti, durante l'ovulazione ad esempio si mostrano più vischiose e con un aspetto filamentoso.

Nell'ambito delle secrezioni anomale vaginali, oltre che l'aspetto, è molto importante l'odore: una vagina sana ha un odore ben noto e distinguibile dalla persona, una sorta di odore caratteristico privo di sentore particolare.

Inoltre una vagina sana non genera fastidio o sensazioni particolari durante la minzione o l'attività sessuale.

VAGINITE BATTERICA O VAGINITE DA LIEVITO?

Due delle cause più comuni sono legate ai microrganismi che abitano la vagina: lieviti e batteri. Le infezioni da lieviti sono provocate da una proliferazione eccessiva dei lieviti presenti nel corpo.

Il più comune è la *candida albicans*, che provoca la cosiddetta candidosi vaginale o più spesso vulvo-vaginale.

Le infezioni batteriche si verificano, oltre che per trasmissione non necessariamente sessuale dell'agente patogeno, anche a causa di uno squilibrio dei batteri, normalmente presenti nella vagina. In entrambi i casi possono essere presenti prurito, bruciore e perdite bianco-grigiastre.

Come distinguerle?

L'odore può aiutare: ad es. la **vaginosi batterica**, provocata da un batterio chiamato **Gardnerella vaginalis**, tende ad avere un odore molto pungente e sgradevole riconducibile a quello del pesce avariato;

la **candida**, più che per l'odore, si può distinguere per delle dense secrezioni bianche, simili a ricotta, ed è di solito caratterizzata da un prurito piuttosto intenso.

Naturalmente questa distinzione, oltre a non valere per tutti i casi, non deve essere presa come sostitutiva del consulto di un medico, anche perché le variabili sono parecchie e potremmo averle allo stesso tempo.

VAGINITI DA TRASMISSIONE SESSUALE

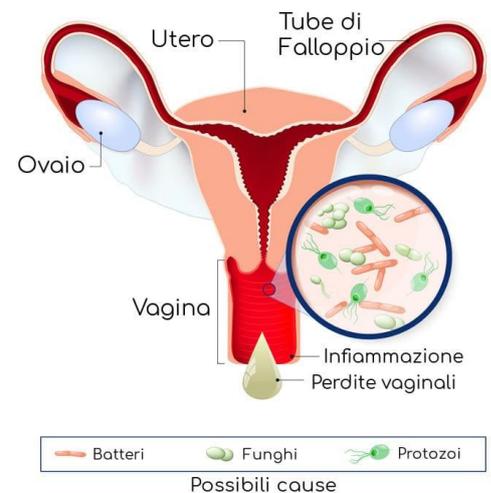
Tra le infezioni vaginali causate da un rapporto sessuale menzioniamo la **Chlamydia**, la **gonorrea**, il **virus dell'Herpes Simplex**, il **Papilloma Virus (HPV)**, la **tricomoniasi** e le **verruche genitali**.

Il problema principale che riguarda questo tipo di infezioni è che, spesso, sono asintomatiche:

- **quando si hanno rapporti, specie se non protetti, è bene programmare una visita ginecologica di controllo.**

Se non trattate, infatti, alcune di queste infezioni possono evolvere in modo subdolo danneggiando anche permanentemente gli organi riproduttivi interni oppure contagiare il partner.

Vaginite infettiva



PREVENIRE LE VAGINITI CON QUALCHE ACCORTEZZA

Sembra scontato, ma l'**igiene intima** è la prima cosa da curare per evitare questo tipo di problemi.

No a saponi forti, o prodotti ricchi di profumo utilizzando un detergente specifico di buona qualità che rispetti il pH della pelle.

Jeans attillati, biancheria intima di nylon, leggings e, in generale, vestiti che trattengono calore e umidità provocano una proliferazione di germi e batteri creando un ambiente perfetto per i lieviti.

Anche a tavola il nostro comportamento può aiutarci a prevenire tali infiammazioni vaginali:

ad esempio

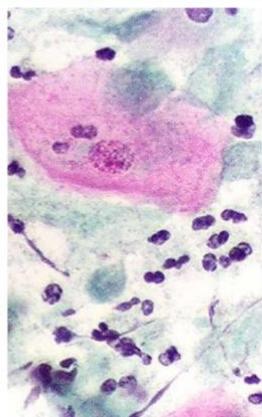
- *dovremmo preferire gli yogurt e gli alimenti ricchi di probiotici cioè quei batteri che possono riequilibrare e rinforzare le flore intestinale e vaginale, evitando nel contempo l'eccessivo consumo di alimenti a base di lieviti come birra, pizza, pane o dolci a base di zuccheri semplici.*

Ultimo, ma non meno importante, è importante usare il profilattico, che previene le infezioni a trasmissione sessuale.

COME GESTIRE IL BRUCIORE/DOLORE PRIMA DELLA VISITA GINECOLOGICA?

Cause che alterano la **flora vaginale**:

- 1 Vestiti attillati e non traspiranti
- 2 Scarsa igiene intima
- 3 Alimentazione squilibrata
- 4 Saponi irritanti
- 5 Contatto con allergeni
- 6 Uso prolungato di farmaci
- 7 Rapporti sessuali non protetti
- 8 Condizioni patologiche (diabete, deficit ormonali, disordini epatici o renali...)



In attesa del giudizio clinico dello specialista si possono eseguire **detersioni dei genitali esterni con prodotti di buona qualità** ad azione lenitiva e decongestionante evitando nel modo più assoluto l'utilizzo di lavande vaginali interne che possono danneggiare ulteriormente la flora batterica saprofitica.

L'applicazione di prodotti ad azione locale come creme o gel specifici andrebbe invece effettuata solo dopo la consultazione e la diagnosi medica.

Utile indossare biancheria intima di cotone possibilmente bianco, cioè non trattato con pigmenti

sintetici, ed evitare l'applicazione di assorbenti interni cercando anche di mantenere una regolare attività intestinale. (*Salute, Humanitas*)

SCIENZA E SALUTE

QUANTE CALORIE DOBBIAMO BRUCIARE PER DIMAGRIRE di 1 Kg?

Per dimagrire di un chilo bisogna bruciare un numero di calorie che varia in base a età, peso, sesso e metabolismo. C'è pure una formula...

Alzi la mano chi non pensa di perdere almeno un chilo dopo la **grandi abbuffate** delle feste.

Ebbene, per perdere un chilo bisogna bruciare in media tra le 7.000 e le 9.000 calorie (*in realtà chilocalorie, cioè l'unità di misura dell'energia fornita dai cibi*), ma le variabili in gioco sono molte e variano da individuo a individuo (*età, peso, sesso, metabolismo*).

Bisogna poi intendersi su cosa intendiamo per bruciare calorie e che cosa per **dimagrire**.

SULLA BILANCIA.

In entrambi i casi l'accento va posto sulla perdita di **massa grassa** e non sul numerino che compare sulla bilancia:

- *pesare un chilo in meno non significa essere dimagriti di un chilo.*

Mentre per sottrarre al corpo un chilo di massa grassa occorre bruciare, cioè consumare, anche attraverso l'**attività fisica**, una certa quantità delle calorie introdotte con il cibo.

E/o, naturalmente, limitare l'assunzione di alimenti molto calorici.

Per capire quanto impegno serva a perdere questa massa si possono usare alcune formule.

Per es.,

- ❖ per calcolare il **dispendio energetico** di una corsa, basta moltiplicare il numero di km percorsi per il proprio peso corporeo e per un coefficiente di 0,9.
- ❖ **Un podista di 80 kg, correndo per 10 km avrà bruciato 720 calorie.**

Ma quanti grassi avrà perso?

- ❖ In questo caso occorre dividere per 20 il peso per la distanza percorsa, quindi il risultato è... appena **40 grammi**.

DIMAGRIRE SUL DIVANO.

Fortunatamente (per i più pigri), però, non tutto il dimagrimento dipende dall'attività fisica, anzi.

Il 60% in media (tra il 45% e il 75% a seconda del soggetto) deriva dal metabolismo basale, ovvero dal dispendio energetico del nostro corpo per funzioni svolte a riposo, come ad es. la respirazione, la circolazione sanguigna e la digestione.

Un 10% circa dipende poi dall'azione specifica degli **alimenti** che ingeriamo, e soltanto il 30%, infine, dall'**attività fisica**.

OCCHIO AL METABOLISMO.

Questo non significa però che l'ozio sia il miglior modo per **dimagrire**, al contrario: una dieta equilibrata e un'adeguata **attività fisica** (non importa che sia intensa, ma piuttosto che la si svolga regolarmente, meglio se tutti i giorni) sono fattori importanti per accelerare le funzioni del metabolismo e, dunque, i processi di dimagrimento. (*Salute, Focus*)



PREVENZIONE E SALUTE**MEGLIO CORRERE O CAMMINARE?**

Un'attività promette benefici più evidenti e immediati, ma comporta un alto rischio infortuni. L'altra è un toccasana per la salute, anche se gli effetti sono meno misurabili. Come scegliere?

Che siate runner allenati o sportivi della domenica, qualche volta ve lo sarete chiesti:

- ❖ **meglio i ritmi sostenuti della corsa o un regime costante di lunghe camminate?**
- ❖ **Quale attività dà più benefici?**

Il classico dilemma della bella stagione è al centro di un articolo [pubblicato su Vox](#), che analizza pro e contro di ciascun tipo di moto.

I CONTRO : Corriere comporta senz'altro un maggiore rischio di infortuni:

- ✓ *più della metà di chi fa jogging incorre, prima o poi, in una lesione, in problemi al tendine d'Achille o in dolori legati allo stress fisico come fascite tibiale o plantare (l'infiammazione dei muscoli all'interno della gamba o della pianta del piede).*

Le probabilità di farsi male durante lo sport sono maggiori del 25% in un giovane runner maschio rispetto a chi cammina. **Solo l'1% dei camminatori si infortuna.** Il motivo è da cercare nell'impatto con il suolo:

- ✓ *la forza di reazione del terreno durante la corsa è **pari a 2,5 volte il peso corporeo**, nella camminata, è di 1,2 volte.*

I PRO : Altrettanto evidenti sono i benefici della corsa costante: chi fa jogging abitualmente, a parità di condizioni ed esclusi altri fattori, **vive più a lungo** di chi non lo fa (in media 3,8 anni in più per gli uomini e 4,7 per le donne), perché si riducono i rischi di malattie cardiovascolari.

Anche camminare, tuttavia, **comporta grandi benefici per la salute**, e data la quasi assenza di rischi, più lo si fa, meglio è. Come scegliere, di nuovo?

IL GIUSTO EQUILIBRIO : La chiave è, come spesso accade, nella moderazione. Sempre più ricerche [dimostrano](#) che l'allenamento a una corsa strenua e faticosa - come per il triathlon - può portare a problemi cardiaci. Tra il running e la mortalità c'è una curva di relazione a U:

- ✓ **troppo poco non fa molto, e troppo fa male.**

L'ideale è *una corsa a ritmo moderato per due-tre volte alla settimana.*

Correre tutti i giorni a ritmo sostenuto, per un totale di più di 4 ore a settimana, sembra non fare altrettanto bene.

PIÙ IN FRETTA : Le evidenze scientifiche ci dicono che correre porta a benefici in modo più efficiente e veloce rispetto al semplice camminare:

- ✓ **5 minuti di corsa al giorno danno gli stessi vantaggi per la salute di 15 minuti di camminata.**
- ✓ **Due ore di corsa alla settimana per un anno portano a perdita di peso, abbassamento del ritmo cardiaco a riposo, riduzione del grasso corporeo e dei trigliceridi nel sangue.**

L'IMPORTANTE È MUOVERSI... : Un buon regime di camminata **può avere gli stessi effetti**, anche se occorrono più tempo e dedizione. Ricapitolando, la corsa offre un miglior rapporto benefici per la salute su tempo, ma comporta rischi maggiori e, in eccesso, è controproducente (non avviene per la camminata).

E PER DIMAGRIRE? : Sicuramente è vero che correre fa bruciare più calorie rispetto alla camminata. La prima è una **attività più aerobica** della seconda e soprattutto se si corre per più di 20 min. si ottiene un consumo maggiore di calorie. Ma per dimagrire non basta bruciare più calorie (*cosa che facciamo anche rimanendo sul divano o camminando*): **occorre un'alimentazione meno calorica o più contenuta.** Ovvero: si dimagrisce quando si mangia di meno. O meglio ancora, per dimagrire occorre un mix di attività fisica, alimentazione, riposo, e vita sana. (*Salute, Focus*)



Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

LA BACHECA



VIGILANZA DEGLI ORDINI SUL CORRETTO ESERCIZIO DELLA PROFESSIONE

Nota di sintesi su alcuni elementi fondamentali da ricordare per il corretto esercizio della professione e la lotta all'abusivismo negli ambiti in cui opera il farmacista.

Il Consiglio Nazionale della Federazione, ha deliberato di porre in essere “**una lotta serrata all'abusivismo in tutti gli ambiti in cui opera il farmacista:**

- ❖ dalla *farmacia di comunità all'ospedale, dalla distribuzione alla ricerca*” e, in questo senso, tutti gli Ordini provinciali sono invitati a vigilare con la massima attenzione sul corretto esercizio della professione.

L'art. 8 della L. 175/1992 riconosce agli Ordini professionali la facoltà di **promuovere ispezioni presso le sedi professionali dei propri iscritti, al fine di vigilare sul rispetto dei doveri inerenti alla professione.**



A tal proposito è opportuno rammentare alcuni profili di fondamentale importanza.

ESERCIZIO ABUSIVO della PROFESSIONE: Al farmacista è vietato porre in essere, consentire o agevolare a qualsiasi titolo l'esercizio abusivo della professione (*cfr. art. 3, comma 2, del Cod. Deont. Farm.*).

Tale comportamento costituisce anche un grave reato, sanzionato dall'art. 348 del Codice Penale e, per il farmacista che consenta o agevoli l'abusivismo, l'art. 8 della legge 175/1992 prevede anche l'interdizione dalla professione per un periodo non inferiore ad un anno.

Obbligo di indossare il CAMICE BIANCO e il DISTINTIVO PROFESSIONALE:

Oltre ad essere previsto in alcune Regioni da specifiche disposizioni di legge, costituisce preciso obbligo deontologico per il farmacista (*art. 5, comma 1, Cod. Deont. Farm.*) che presta la propria attività al pubblico indossare il camice bianco e il distintivo professionale.

La ratio di tale disposizione è di tutta evidenza e risiede nella necessità di garantire al cittadino la possibilità di individuare agevolmente e senza possibilità di equivoci il **farmacista, UNICO professionista abilitato a fornire consigli sui medicinali.**

MASTER di II livello GALENICA MAGISTRALE ed OFFICINALE

Scadenza del Bando **15 Gennaio**.



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI NAPOLI FEDERICO II
DIPARTIMENTO DI FARMACIA

Anno Accademico 2019-2020

MASTER di II livello Galenica Magistrale ed Officinale



Il Master si pone l'obiettivo di formare professionisti:

- esperti nel campo delle preparazioni galeniche magistrali ed officinali operanti nel settore pubblico e/o privato, nelle farmacie e nelle officine autorizzate all'allestimento di formulazioni farmaceutiche, fitoterapiche e/o a valenza salutistica
- esperti che possano svolgere un ruolo di consulenza a livello formulativo, esecutivo e di controllo di qualità delle formulazioni galeniche nel settore farmaceutico e salutistico

Percorso Formativo

Il Master si articola per 1500 ore (60 CFU) tra didattica frontale, esercitazioni di laboratorio, seminari e visite a scopo didattico presso officine farmaceutiche.

Destinatari

Il Master si rivolge ai laureati in Farmacia ed ai laureati in Chimica e Tecnologia Farmaceutiche (o in possesso di altra laurea afferente alla classe 14 S o LM13 o LM-09 o 9/5 ai sensi del DM del 9.7.2009 pubblicato su G.U. n.233 del 7.10.2009) che in relazione a formulazione ed allestimento di:

- preparati magistrali
- galenici officinali multipli
- prodotti salutistici
- medicinali omeopatici

saranno in grado di fornire un prodotto rispondente ai requisiti di qualità, efficacia e sicurezza nel rispetto della normativa vigente e potranno consigliarne le corrette modalità d'impiego.

Sede del corso

Le attività didattiche si svolgeranno presso la sede del Dipartimento di Farmacia utilizzando aule con attrezzature multimediali e laboratori didattici per lo svolgimento di esercitazioni pratiche a posto singolo.

Durata: 1 anno

Numero massimo di partecipanti: 35

Contributo: 2.500 euro



Per informazioni rivolgersi a
Prof.ssa Agnese Miro - Dipartimento di Farmacia
Tel. +39 081 678615 - email: miro@unina.it
Dott.ssa Michela Russo- Dipartimento di Farmacia
Tel. +39 081678658 - email: michela.russo@unina.it



CADUCEO D'ORO 2019 - PANEL DEGLI SPONSOR

Lunedì 16 Dicembre, ore 20.00 – Teatro San Carlo di Napoli

Si **ringraziano tutte le aziende** per la sensibilità avuta nel patrocinare questa cerimonia rivolta alla valorizzazione dell'intera Categoria e rendendo lo sforzo dell'Ordine per nulla oneroso.

CONTRIBUZIONI VOLONTARIE A FAVORE della MANIFESTAZIONE

in collaborazione con

