



farmaDAY



Il notiziario in tempo reale per il farmacista a cura del Prof. Vincenzo Santagada

Anno XI – Numero 2248

Mercoledì 27 Aprile 2022 – S. Zita

AVVISO

Ordine

1. Destinazione del 5 X 1000 alla FONDAZIONE Ordine dei Farmacisti di NAPOLI
2. Un Farmaco per Tutti per l'Ucraina

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. Cibi fermentati, quali sono e a cosa servono
4. Girare nude e bere caffè: 10 regole rivoluzionarie per vivere di più



Prevenzione e Salute

5. Quali sono i Sintomi della PREMENOPAUSA?
6. Bere camomilla allunga la vita?



Proverbio di oggi.....

Aprile temperato non è mai ingrato

CIBI FERMENTATI, QUALI SONO E A COSA SERVONO

I cibi fermentati si stanno diffondendo negli ultimi anni perché sono benefici per la salute del nostro organismo. Lo depurano, regolarizzano la flora batterica e rinforzano il sistema immunitario.



Scopriamo quelli che dobbiamo assolutamente conoscere.

La **fermentazione** ha origini antichissime ed è considerata un **metodo efficace** per **conservare** al meglio gli alimenti. I cibi fermentati sono in grado di apportare preziosi e notevoli **benefici** al nostro organismo. Essi lo depurano prevenendo molte **malattie gastrointestinali**.

I cibi fermentati contengono un numero di “**batteri buoni**” che transitando nel nostro organismo contribuiscono a regolarizzarlo efficacemente.

Per “cibi fermentati” si intendono quegli alimenti che sottoposti a un lavoro di microrganismi a opera di batteri, lieviti e muffe in essi contenuti, si generano **vitamine, enzimi, probiotici** e **omega 3** preziosi.

Ecco i **principali cibi fermentati** di cui non dobbiamo fare a meno:

- ❖ **Yogurt**: è il cibo fermentato per eccellenza. Nasce dalla combinazione di due microrganismi, due batteri buoni come il *Lactobacillus bulgaricus* e lo *Streptococcus thermophilus*. È una fonte preziosa di fermenti lattici che aiutano l'apparato digerente e rafforzano il sistema immunitario.
- ❖ **Kefir**: bevanda originaria del Caucaso. Si produce applicando al latte (di mucca o di capra) o all'acqua un concentrato di kefir, batteri e lieviti. È in grado di riequilibrare la flora batterica e contrastare il colesterolo cattivo nel sangue;
- ❖ **Crauti**: Contengono ac. lattico e vitamina B, proteggono la mucosa gastrica;
- ❖ **Miso**: condimento di origine giapponese a base di soia utilizzato in molte zuppe di verdure e alghe. Ricco di lattobacilli benefici;
- ❖ **Olive fermentate**; la fermentazione è applicabile anche alle olive, mediante l'aggiunta di preziosi lattobacilli utili al nostro intestino. (*Salute, Il Giornale*)



Dove la **storia** diventa **futuro**

AL TUO FIANCO OGNI GIORNO DI PIÙ.

PREVENZIONE E SALUTE

Quali sono i Sintomi della PREMENOPAUSA?

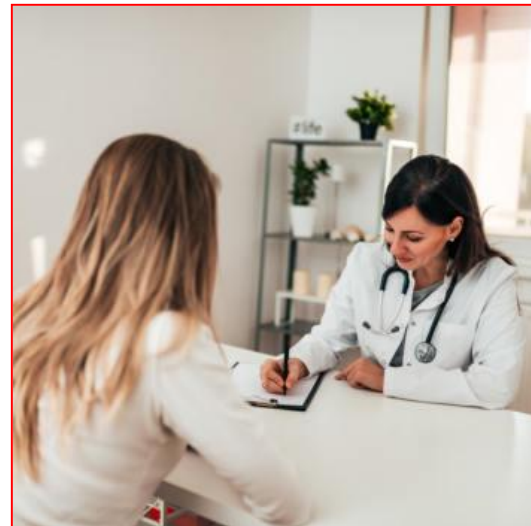
Intorno ai 40-45 anni comincia il fisiologico periodo chiamato premenopausa – o, più precisamente, perimenopausa, con sintomi e segnali che possono presentarsi anche 5-10 anni prima della menopausa.

Il modo in cui una donna arriva alla premenopausa, ovvero lo stato di salute fisico e mentale, può influenzare anche come vivrà la menopausa.

Saper riconoscere i segnali con cui la premenopausa si manifesta è importante per affrontare la menopausa con serenità e vitalità, ed è fondamentale anche per sapere quando è il caso di rivolgersi al medico.

Quali sono i segnali della premenopausa?

Approfondiamo l'argomento con la dottoressa **Mariafrancesca Waldis**, ginecologa di Humanitas San Pio X.



Alterazione del ciclo mestruale

Un ciclo mestruale alterato non è l'unico segnale di premenopausa, anche se è quello che la caratterizza maggiormente. **Cicli mestruali irregolari** in termini di frequenza e intensità, con **ritardi significativi** (parliamo di oligomenorrea) o mestruazioni ravvicinate ogni 20-25 giorni possono comparire anche 5-10 anni prima della menopausa: sono i primi segnali di un fisiologico calo della produzione di ormoni femminili e di una graduale diminuzione della funzionalità ovarica.

L'irregolarità del ciclo mestruale, fino all'assenza del ciclo (**amenorrea**), compare nella maggior parte delle donne prima della menopausa:

- *questo per via dell'irregolarità e dell'oscillazione dei livelli degli estrogeni, mentre il progesterone tende a diminuire. In presenza di alterazioni del ciclo mestruale è bene che la donna consulti il ginecologo per escludere altre problematiche.*

Stanchezza, dolori muscolari, calo di energia

In questo periodo, uno stile di vita sano ha un impatto positivo nella vita della donna; al contrario, il vizio del fumo di sigaretta può influire negativamente sui sintomi secondari della premenopausa.

Stanchezza, dolori muscolari e calo di energia possono essere comuni per la graduale **carenza di estrogeni e di progesterone**, che sembrano collegati a una riduzione della massa muscolare. Svolgere regolarmente attività fisica può essere di aiuto nel contrastare anche la stanchezza e il calo di energia.

Mal di testa, difficoltà di concentrazione e memoria

La graduale carenza di estrogeni e di progesterone può essere associata anche ai **sintomi neurologici della premenopausa**: oltre alla stanchezza, si possono avvertire sintomi quali **difficoltà di attenzione e memoria**, una sensazione di **confusione mentale**, e frequenti mal di testa.

In particolare, l'importante riduzione dei livelli di progesterone, influenza i centri cerebrali adibiti alla memoria.

Chiedere consiglio al proprio medico può essere di aiuto per recuperare la concentrazione necessaria.

Sbalzi di umore e sonno irregolare

Non tutte le donne vanno incontro a sbalzi d'umore repentini. Infatti, sugli **sbalzi d'umore**, così come sul **sonno irregolare**, influisce anche lo **stile di vita della donna**, sebbene una carenza di progesterone (l'ormone che lavora in sinergia con la serotonina, il cosiddetto neurotrasmettitore del buonumore), possa favorire una maggiore sensibilità allo stress, malumore e irregolarità nel ritmo del sonno-veglia.

In particolare il **sonno irregolare** o

l'insonnia protratti nel tempo possono rappresentare un problema per la salute:

- *parlarne con il proprio medico può aiutare a ritrovare il sonno con effetti benefici anche sull'umore.*

Calo del desiderio sessuale

In questa fase il desiderio sessuale può subire alterazioni, specie se la donna è particolarmente esposta a stress. Confrontarsi con il ginecologo può aiutare a individuare l'origine del problema.

Problemi urogenitali

Alcune donne possono sperimentare **cambiamenti a livello genito-urinario**, con **secchezza vaginale** (e **dispareunia**, con rapporti sessuali che possono essere dolorosi) o **maggior frequenza di cistiti**.

Sono condizioni da non sottovalutare e anche in questo caso è importante consultare il ginecologo, anche per recuperare una serena vita sessuale.

Perdita di tono della pelle e capelli sottili

In alcune donne possono esservi una perdita di tono e cedimenti della pelle del volto, del collo, e delle braccia dovuto al fisiologico assottigliamento del tessuto cutaneo e degli strati profondi del derma.

La pelle potrebbe iniziare ad apparire secca e spenta, i capelli diventano più sottili, fragili e iniziano leggermente a diradarsi.

Uno **stile di vita sano**, che evita o limita alcol e fumo, può aiutare a ridurre queste manifestazioni.

Aumento di peso

Con l'avanzare dell'età, un graduale rallentamento del metabolismo è fisiologico. Insieme alla riduzione degli estrogeni, potrebbe verificarsi un aumento di peso.

Attività fisica regolare, alimentazione corretta e bilanciata, e controllo del peso corporeo sono abitudini che possono contribuire a tenere il peso nella norma in menopausa.

In presenza di una variazione di peso non associata a cambiamenti nella dieta, rivolgersi a un medico nutrizionista può aiutare non solo a non aver timore della bilancia durante la menopausa, ma anche a prevenire diabete e sindrome metabolica associata al sovrappeso.

(Salute, Humanitas)

Premenopausa:

è il periodo che precede la menopausa.

Ha una durata variabile da donna a donna, può durare persino dieci anni



Come riconoscerla?

Irregolarità mestruale

Ridotta **lubrificazione vaginale**

Riduzione del **desiderio sessuale**

Aumento di peso

Alterazioni dell'umore

Alterazioni della **temperatura corporea**

PREVENZIONE E SALUTE

GIRARE NUDE E BERE CAFFÉ: 10 REGOLE RIVOLUZIONARIE per VIVERE di PIÙ



Togli i tacchi, gira nuda e svegliati con un caffè.

Tre regolette che possono aiutare a vivere più a lungo contenute nell'ultimo libro di **D. Argus**, fisiologo e oncologo.

Guardarsi nudi : E' utile guardarsi allo specchio nudi, davanti e dietro. Questo aiuterà a individuare i problemi che possono prospettarsi attraverso i segni del corpo. Ogni tanto si dovrebbe esaminare il proprio corpo centimetro per centimetro, compresi i capelli, unghie e all'interno della bocca.

Evitare gli scanner all'aeroporto: Fino a quando la scienza non potrà dimostrare che sono innocui, è meglio chiedere la perquisizione corporale in aeroporto.

Via i tacchi alti: Scarpe scomode causano infiammazioni inutili ai piedi, che possono ripercuotersi sull'intero sistema. Le infiammazioni sono legate a patologie come *malattie degenerative, malattie cardiache, Alzheimer, cancro, malattie autoimmuni, diabete ed invecchiamento accelerato*.

Un caffè per svegliarsi : Bere tè o caffè con moderazione è indicato per conferire benefici positivi sulla nostra salute, a dispetto di tanti studi che poi si sono rivelati errati.

Mangiare alla stessa ora : Uno dei migliori modi di ridurre lo stress sul vostro corpo è quello di mantenere una routine regolare 365 giorni all'anno. Un corpo privato del suo consueto pranzo a mezzogiorno, a parte la sensazione di fame, subisce un **aumento del cortisolo**, l'ormone dello stress, che gli dice di trattenere grassi e risparmiare energia.

Vaccinarsi contro l'influenza : Evitare di contrarre l'influenza, a parte il vantaggio intrinseco, previene tempeste infiammatorie prolungate che possono accorciare la vita attraverso obesità, infarto, ictus e cancro. Si legge che il vaccino abbia effetti collaterali, che non funzioni, che possa causare l'influenza o addirittura contenga tossine o veleni. Tutto questo è spazzatura!

Alzati e cammina : Trascorrere più tempo da seduti aumenta i rischi di obesità, diabete, malattie cardiovascolari e morte precoce. Anche due ore di esercizio fisico al giorno non compenseranno 22 ore trascorse seduti sul vostro fondoschiena o sdraiati a letto.

Curare la postura: Una cattiva postura, oltre a problemi a schiena e collo, può anche causare mal di testa, artrite, cattiva circolazione, dolori muscolari e dolori, difficoltà di respirazione, indigestione, costipazione, rigidità articolare, stanchezza, problemi neurologici e scarsa funzionalità fisica in generale. Molto utile praticare il *pilates*.

Dacci oggi la nostra aspirina quotidiana: L'uso abituale di aspirina non solo sostanzialmente riduce il rischio di malattie cardiovascolari, ma può anche scongiurare una serie di disturbi attraverso i suoi poteri antinfiammatori. L'assunzione di una piccola dose quotidiana (75 mg) riduce anche del 46% il rischio di sviluppare tumori maligni comuni nei polmoni, colon e prostata. Attenzione, alle ulcere

Frutta e verdura? Meglio se surgelate: Frutta e verdura vanno consumate fresche. Ma tra il momento della raccolta e quello in cui arrivano nei negozi, spesso passa troppo tempo e in questo lasso si perdono gran parte dei poteri nutrizionali. Dunque, a meno di non riuscire a consumare prodotti appena raccolti, è meglio mangiare frutta e verdura congelate.

Attenzione alle vitamine: assumere integratori di vitamina aumenta il rischio di gravi malattie come il cancro e produce pochi benefici per la salute perché inibisce la naturale tendenza dell'organismo a creare radicali liberi per attaccare le cellule 'cattive', comprese le cancerose. (*Secolo XIX*)

SCIENZA E SALUTE

BERE CAMOMILLA ALLUNGA LA VITA?

Camomilla per una vita più lunga?

Un gruppo di ricercatori dell'Università del Texas, Stati Uniti, ha associato l'abitudine di bere **camomilla** a **una riduzione della mortalità generale** tra le donne ispano-americane del 29%.

Lo studio è stato pubblicato di recente sulla rivista *The Gerontologist*.

Gli scienziati hanno preso in esame un campione di oltre 1600 individui di almeno 65 anni di età provenienti da cinque Stati del Sud Ovest americano, compreso il Texas.

Di questi, il 14% aveva l'abitudine di sorseggiare l'infuso di **camomilla**.

Per definire gli effetti della sua assunzione, questi individui sono stati seguiti per sette anni.

Ebbene, nelle donne consumatrici di **camomilla** il rischio di morte diminuiva di quasi il 30% rispetto a chi non ne facesse uso. Una correlazione che restava valida anche dopo aver aggiustato i dati in base alle condizioni di salute e agli stili di vita.

Tuttavia l'associazione non è stata rilevata tra gli uomini, una differenza non chiara agli occhi dei ricercatori. Gli scienziati hanno semplicemente ricondotto il maggior consumo di **camomilla** tra le donne alla divisione dei compiti tra maschi e femmine.

Da sempre, queste ultime sono impegnate nella cura della casa e della famiglia; tra i loro compiti c'è anche quello di badare alla salute dei familiari, cosa che probabilmente le rende più sensibili ai rimedi tradizionali. Lo stesso motivo dell'associazione tra **camomilla** e longevità non è stato rilevato dal team di ricercatori: «Non sono chiari i criteri d'inclusione delle donne prese in esame né sono stati standardizzati altri parametri a parte l'assunzione o meno di camomilla, tanto meno il dosaggio.

Anche la causa di mortalità di cui si parla non è specificata, si parla di rischio in generale.

Per ora, quello che possiamo affermare è che se bere una **tazza di camomilla** può rilassare, questa non può essere considerata un elisir di lunga vita:

- *sono necessari studi ulteriori per poter confermare o meno l'efficacia reale sul rischio di mortalità».*

QUALI SONO I BENEFICI DELLA CAMOMILLA?

«Ricca di principi attivi, la **camomilla** vanta numerose proprietà. Tra questi componenti fondamentali che sembrerebbero svolgere un'azione benefica, *flavonoidi, cumarine e acidi fenolici* che possiedono proprietà sedative e antiossidanti contro i radicali liberi.

Sono presenti inoltre – costituenti lipofili, come terpeni e azuleni, che svolgono un effetto lenitivo e antinfiammatorio e trovano impiego soprattutto come oli essenziali per la cura di dolori articolari e muscolari».

«Questa pianta dalle origini antiche è stato oggetto di numerosi studi che hanno permesso di individuare le sue svariate proprietà benefiche.

La **camomilla** è forse la pianta officinale più presente nelle nostre case: il suo infuso è considerato per antonomasia la bevanda della buonanotte.

E' infatti universalmente nota la sua funzione sedativa e calmante per il sistema nervoso e ansiolitica per placare l'ansia e conciliare il sonno.

Se assunta in eccesso però, può determinare l'effetto opposto, ovvero insonnia e anche [nausea](#).

Infine, può essere utile nel favorire la digestione, nel regolare l'azione intestinale grazie anche al suo effetto calmante e, a livello della muscolatura liscia intestinale portando sollievo nel caso di disturbi gastrici e intestinali», conclude la specialista.

(Salute, Humanitas)



Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

LA BACHECA



Destinazione del **5 X 1000** alla FONDAZIONE dell'Ordine dei Farmacisti della Provincia di NAPOLI

Devolvi il 5 x 1000 nel 730 o CUD alla Nostra Fondazione inserendo il **C.F. 09571771212** sotto lo spazio:

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. Lgs n. 460 del 1997

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)

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 FIRMA SANTAGADA VINCENZO Codice fiscale del beneficiario (eventuale) 09571771212	FINANZIAMENTO DELLA RICERCA SCIENTIFICA E DELLA UNIVERSITA' FIRMA Codice fiscale del beneficiario (eventuale)
FINANZIAMENTO DELLA RICERCA SANITARIA FIRMA Codice fiscale del beneficiario (eventuale)	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) FIRMA Codice fiscale del beneficiario (eventuale)
SOSTEGNO DELLE ATTIVITA' SOCIALI SVOLTE DAL COMUNE DI RESIDENZA FIRMA Codice fiscale del beneficiario (eventuale)	SOSTEGNO ALLE ASSOCIAZIONI SPORTIVE DILETTANTISTICHE RICONOSCIUTE AI FINI SPORTIVI DAL CONI A NORMA DI LEGGE CHE SVOLGONO UNA RILEVANTE ATTIVITA' DI INTERESSE SOCIALE FIRMA Codice fiscale del beneficiario (eventuale)
SOSTEGNO DEGLI ENTI GESTORI DELLE AREE PROTETTE FIRMA Codice fiscale del beneficiario (eventuale)	

AVVERTENZE Per esprimere la scelta a favore di una delle finalità destinarie della quota del cinque per mille dell'IRPEF, il contribuente deve apporre la propria firma nel riquadro corrispondente. Il contribuente ha inoltre la facoltà di indicare anche il codice fiscale di un soggetto beneficiario. La scelta deve essere fatta esclusivamente per una delle finalità destinarie.



Di lato la **Lettera di Ringraziamento** ricevuta da parte del **Ministero della Salute dell'Ucraina**.

Un Farmaco per Tutti per l'Ucraina

Condivido con Voi la gioia per l'impegno profuso insieme e che ha portato un po' di sollievo alle popolazioni in guerra, con la speranza di poter continuare a guardare al futuro con dignità e libertà

МОЗ УКРАЇНИ



MINISTRY OF HEALTH OF UKRAINE

ТЕРНОПІЛЬСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ
МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ І. Я. ГОРБАЧЕВСЬКОГО
МІНІСТЕРСТВА ОХОРОНИ
ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ

IVAN HORBACHEVSKY
TERNOPIL NATIONAL
MEDICAL UNIVERSITY
OF THE MINISTRY
OF HEALTH OF UKRAINE

Майдан Волі, 1
м. Тернопіль, Україна 46001
Тел.: +38 (0352) 52-44-92, 52-50-10,

Maydan Voli, 1
Ternopil, Ukraine 46001
Tel: +38 (0352) 52-44-92, 52-50-10

e-mail: university@tdmu.edu.ua; www.tdmu.edu.ua

20.04.2022 № 01/1040

На № _____ від _____

Prof. Vincenzo Santagada
Presidente
Ordine Dei Farmacisti
Di Napoli
Via Toledo n. 156
80132

On behalf of Ivan Horbachevsky Ternopil National Medical University, I would like to express our sincere deep gratitude for your kind help and support. Russian war in Ukraine lasts 56 days already and every day Ukrainian soldiers and civilians are seriously injured and need medical aid. Thousands of russian troops backed by artillery and rocket barrages started the Battle of the Donbas. The biggest attack on a European state since 1945 reduced cities to rubble and has led millions of people to fleeing the war.

We really appreciate your contribution of so precious medical supplies. We assure you, that every pill and every ampule of your help will be used effectively and be transferred to Ukrainian hospitals to reduce the suffering of our people.

Prof. Mykhaylo Korda
Rector



You can find the information about
TNMU volunteer activities at the link <https://vc.tdmu.edu.ua/>



CORSI OBBLIGATORI IN MATERIA DI SICUREZZA SUL LAVORO



La Fondazione dell'Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli in collaborazione con Federfarma Napoli ha organizzato

Corsi Obbligatori in Materia di Sicurezza sul Lavoro

(Tutti i Corsi si terranno in **modalità FAD** tranne per le esercitazioni pratiche)

Come è noto il D.Lgs. 81/2008, prevede che gli obblighi formativi per i datori di lavoro, i rappresentanti dei lavoratori, gli addetti alla gestione delle emergenze ed al primo soccorso, ed a tutti i lavoratori, debbano essere ripetuti con determinate cadenze.

- Comma 1, Articolo 37, D.Lgs. 81/2008: Il datore di lavoro assicura che ciascun lavoratore riceva una formazione sufficiente ed adeguata in materia di salute e sicurezza sui luoghi di lavoro;
- Sono previste sanzioni per il datore di lavoro che non ottempera al comma 1, Articolo 37, D.Lgs. 81/2008;
- Lettera h, Comma 2, Articolo 20, D.Lgs. 81/2008: I lavoratori devono partecipare ai programmi di formazione e di addestramento organizzati dal datore di lavoro;
- Sono previste sanzioni per il lavoratore che non ottempera alla lettera h, Comma 2, Articolo 20, D.Lgs.81/2008;

Come PARTECIPARE

Per l'iscrizione ai corsi è necessario la preregistrazione al seguente link:

http://www.ordinefarmacistinapoli.it/index.php?option=com_chronoforms5&chronoform=formazione

Per informazioni: **Tel:** 081.19730755

email: info@aiform.it