



## 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. L'aria condizionata fa male alla Salute?
4. Igiene Intima: i consigli e quali prodotti scegliere



### Prevenzione e Salute

5. La Vita di Ginevra, salvata in classe da un'insegnante (guidata dal 118) che le ha fatto ripartire il Cuore e dalla «catena della sopravvivenza»
6. Uova di Gallina, Quaglia, Anatra e Struzzo: i valori nutrizionali e i rischi per chi ha il Colesterolo



Proverbio di oggi.....  
**'O pesce fète d'a capa**

## L'aria condizionata fa male alla Salute?

*Quando il caldo comincia a farsi sentire, l'aria condizionata fa la sua comparsa.*

Che sia nei mezzi pubblici, in ufficio o nel proprio appartamento, il suo utilizzo può dare un po' di sollievo dalla calura estiva.

Alcune persone, però, la considerano la causa di malesseri **scheletrico-muscolari**, come il famoso "**colpo della strega**": viene da domandarsi, quindi, se effettivamente l'aria condizionata faccia male alla salute.

### L'aria condizionata non è un pericolo

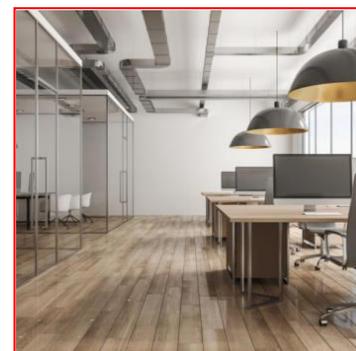
Di per sé, l'aria condizionata **non rappresenta un pericolo per la nostra salute**. È importante metterlo in chiaro, anche se questo non significa che stare a contatto diretto col bocchettone dell'aria condizionata sia una scelta per così dire "salutare".

Quando fa particolarmente caldo **l'aria condizionata può essere un alleato contro le ondate di calore**, molto pericolose per gli individui più fragili, come i bambini o gli anziani, o ancora per gli adulti con problemi cardio-respiratori.

Ovviamente, l'impianto deve essere correttamente funzionante, così come le sue componenti devono essere in ottime condizioni: questo perché, in caso contrario, il condizionatore può trasformarsi in **un'oasi batteriologica dovuta all'umidità**. Un impianto funzionante, tra le altre cose, può ridurre la penetrazione di inquinanti esterni all'interno dell'abitazione o dell'ufficio, e i filtri presenti possono ridurre la presenza di polveri, pulviscolo atmosferico, microbi trasportati dall'aria, con buoni riscontri in caso di asma o allergia.

C'è poi chi imputa il mal di schiena e il cosiddetto "colpo della strega" all'aria condizionata, o meglio, all'abbassamento delle temperature che essa produce. Anche qui, finora non ci sono stati studi a dimostrare che i malesseri muscolari siano collegati all'abbassamento delle temperature.

(Salute, Humanitas)



**SCIENZA E SALUTE****IGIENE INTIMA: i consigli e quali prodotti scegliere**

*Sempre più spesso si parla di prodotti di bellezza per viso e corpo, eppure non si parla mai abbastanza di quelli per l'igiene intima.*

Dedicarsi alla propria igiene personale è fondamentale non solo per sentirsi freschi e restare puliti, ma anche per prevenire cattivi odori, irritazioni, prurito, infezioni e altri rischi per la salute.

**Cosa può causare una cattiva igiene**

Una cattiva igiene intima può essere legata ad abitudini scorrette. Alcuni esempi possono essere l'utilizzo prolungato del **salvaslip**, una scarsa igiene quotidiana, i lavaggi intimi con prodotti non appropriati, ma anche l'uso di detergenti intimi troppo aggressivi, come prodotti che non rispettano il ph della pelle e, soprattutto, il ph acido vaginale.

Queste cattive abitudini possono divenire le prime cause di molti problemi ginecologici, a partire da:

- **Vaginosi Batterica.** La vaginosi batterica è un'infezione dell'apparato genitale femminile che provoca principalmente bruciore e cattivo odore. È la causa più frequente di perdite vaginali in età riproduttiva, e in genere può regredire spontaneamente;
- **Candida.** La candida è un fungo che si può trasmettere per via sessuale, ma anche attraverso l'utilizzo di asciugamani o indumenti usati da una persona infetta. La candida si caratterizza con una secrezione biancastra, inodore. I sintomi comprendono *prurito, bruciore, dolori durante la minzione e i rapporti sessuali*;
- **Tricomoniassi.** è un'infezione causata dal parassita *Trichomonas vaginalis* e il contagio è causato principalmente da un rapporto sessuale non protetto. I sintomi compaiono da 5 a 28 giorni dopo.

**Buona igiene: come deve essere eseguita**

I fattori che contribuiscono alle pratiche di igiene femminili sono molti: una corretta igiene intima dovrebbe prevedere l'uso di prodotti appropriati, ed è inoltre importante lavarsi dalla vagina verso l'ano, in modo tale da evitare i passaggi di possibili batteri dalla zona anale a quella vaginale.

Chi va in piscina (o fa un bagno in mare), dovrebbe ricordarsi di risciacquare sempre la zona intima con acqua dolce per eliminare i residui di cloro, sale o sabbia.

**Prodotti per l'igiene intima: come sceglierli?**

Un buon prodotto per l'igiene intima deve essere delicato e avere un certo grado di acidità (un ph 4,5 – 5), in modo tale da preservare la flora batterica vaginale, composta principalmente da lattobacilli, batteri che possiamo definire "buoni", in quanto ci proteggono dalla proliferazione di microorganismi che possono essere causa di vaginiti e vaginosi.

In generale è bene prediligere l'utilizzo di prodotti non troppo aggressivi, rinfrescanti e poco schiumogeni, magari a base di aloe, camomilla o calendula. In alcune condizioni particolari – ad es. in caso di infezioni in atto o recidivanti, ciclo mestruale – è fondamentale utilizzare un prodotto che abbia anche un'azione antibatterica e lenitiva. Infine, per quanto riguarda la menopausa, è meglio utilizzare prodotti con ph neutro, ad azione soprattutto idratante e dermoprotettiva.

**Corretta igiene intima: i consigli della specialista**

Per mantenere una corretta igiene intima, sono sufficienti alcuni piccoli accorgimenti:

- *pulizia adeguata dell'area intima; uso limitato di salvaslip;*
- *uso di abbigliamento comodo e non attillato, prestare attenzione durante l'utilizzo di bagni pubblici;*
- *mantenere un'igiene costante durante le mestruazioni, e cambiare l'assorbente ogni 4-6 ore;*
- *ricordarsi dell'igiene dopo rapporti sessuali; andare regolarmente dal proprio medico. (Humanitas)*

**PREVENZIONE E SALUTE**

## La Vita di Ginevra, salvata in classe da un'insegnante (guidata dal 118) che le ha fatto ripartire il Cuore e dalla «catena della sopravvivenza»

*La ragazza, 16 anni, soffre di una patologia ereditata dalla madre. Il suo cuore si è fermato a scuola e lei è sopravvissuta perché è stata rianimata tempestivamente.*

Che cosa vuol dire vivere sul filo del rasoio di una malattia cardiaca? Ne sa qualcosa **Ginevra (il nome è di fantasia)**, una ragazza di 16 anni che frequenta un Istituto di Agraria. Allo scoccare dei 15 anni, una mattina come tante altre, rientra in classe con i compagni. Si siede. **Neanche il tempo di guardarsi intorno e scivola a terra: arresto cardiaco.** L'insegnante, a conoscenza della cardiomiopatia della quale soffre, inquadra subito la gravità della situazione. **Quando si rende conto che il cuore di Ginevra è fermo fa uscire tutti gli alunni, dà l'allarme, chiama il 118.**

### **Una manciata di minuti**

Dalla centrale operativa le comunicano le istruzioni necessarie e lei inizia a fare il massaggio cardiaco all'allieva. **Viene anche usato il defibrillatore automatico esterno (Dae).** Questo dispositivo che ridà «ritmo» al muscolo cardiaco non solo le salverà la vita, ma impedirà che si verifichino danni irreversibili al cervello. **Nella «catena della sopravvivenza»,** ovvero la sequenza di interventi che le linee guida internazionali hanno individuato come cruciali per garantire di salvare una vita nei casi di arresto cardiaco, **tutto si gioca in pochissimo tempo:** la defibrillazione, infatti, deve avvenire entro i fatidici «cinque minuti d'oro», dicono gli studi internazionali.

### **Il risveglio dopo due giorni**

Cosa è accaduto a Ginevra? **Il padre ricorda quei momenti, che poi diventeranno giorni, di atroce attesa.** «Il 118 è arrivato dopo 18 minuti. Mia figlia intanto è stata “defibrillata” e il cuore è ripartito. Poi l'hanno portata in ospedale, sedata e intubata in Terapia intensiva. **Si è risvegliata dopo due giorni.**» Diciotto minuti sono tanti e qualche strascico comunque lo lasciano. **Ginevra ha vuoti di memoria, non riesce a camminare. Ma il suo cervello non riporta danni irreversibili.** La ragazza ce la fa e si riprende. Accetta che le venga **inserito un defibrillatore sottocutaneo.** Ne parla con i cardiologi, con i genitori e decide. Anche se ha appena 16 anni, anche se lei, così magra, dovrà convivere a lungo con una piccola sporgenza lì, vicino al cuore.

**I controlli e la diagnosi:** Ma è ancora troppo presto per una diagnosi: **controllata a Firenze, il suo cuore appare normale. Ginevra cresce** e il suo sviluppo fa dimenticare quel probabile «danno» che potrebbe anche non manifestarsi mai. **Gioca a pallavolo, va in palestra, cammina in montagna senza alcun problema.** A 11 anni, durante l'ora di educazione fisica, ha un dolore al petto. Scatta l'allarme e gli accertamenti che vengono fatti nei due centri di eccellenza di Firenze e Milano non lasciano dubbi. Ginevra ha una forma di cardiomiopatia dello stesso tipo della madre. «Scoppiò in un pianto diretto. Per lei fu un momento molto difficile. **Solo nel tempo, con pazienza, è riuscita a costruirsi un nuovo equilibrio»**, dice il padre. La scuola l'ha aiutata inserendola in un percorso formativo meno stressante. Lei ha trovato altri interessi, **fa l'animatrice nei centri estivi e negli oratori.** (*Salute, Corriere*)



**PREVENZIONE E SALUTE**

## Uova di Gallina, Quaglia, Anatra e Struzzo: i valori nutrizionali e i rischi per chi ha il Colesterolo

*Sono alimenti ricchi di proteine pregiate, minerali vitamine e con poche calorie (se non si sbaglia cottura...). Nessun divieto per chi ha il colesterolo alto, ma il consumo deve essere moderato*

È uno degli alimenti più versatili, ottimo da solo o come ingrediente per il suo potere emulsionante. Presente nei menu di Pasqua e non solo: l'uovo piace agli italiani. Secondo l'ultimo rapporto dell'Istituto di servizi per il mercato agricolo alimentare (Ismea), nel 2020 il consumo nazionale è stato di 13,8 chili a testa, ogni italiano mangia in totale **circa 219 uova all'anno**.



«L'**uovo di gallina**, il più comune, contiene quasi esclusivamente proteine di alto valore biologico, ricche di quasi tutti gli aminoacidi essenziali, un po' di grassi e di colesterolo. **Carboidrati e zuccheri** sono pochissimi». «Le **vitamine più presenti** sono le A, D, K e quelle del gruppo B, e tra i minerali spiccano ferro, fosforo e calcio».

### **Chi soffre di ipercolesterolemia le può mangiare?**

«Il colesterolo è tutto nel tuorlo: quello di gallina, per esempio, ne ha 179 mg per 50 g, il peso di un uovo medio. Noi non dovremmo mangiare più di 300 mg di colesterolo al giorno. Eppure, salvo diverse indicazioni dello specialista, 2 uova di gallina alla settimana, incluse quelle presenti nelle ricette, sono consigliate a tutti. I giovani e chi fa molto sport possono arrivare, se non soffrono di ipercolesterolemia, fino a 3-4 alla settimana.

A incidere sul **colesterolo del sangue**, infatti, è soprattutto quello endogeno, ossia che autoproduciamo. Il colesterolo contenuto negli alimenti influisce in maniera limitata.

Questo non vuol dire che non bisogna stare attenti a quello che si mangia.

Chi soffre di ipercolesterolemia deve tenere sotto controllo tutte le fonti di colesterolo, ma avere in mente che a far crescere quello "cattivo" (Ldl) sono in particolare alcuni acidi grassi saturi presenti in carne, salumi e formaggi e meno nelle uova. Questi particolari acidi grassi, come **l'acido laurico, l'acido miristico e l'acido palmitico**, sono i maggiori imputati all'incremento dell'aterosclerosi, una delle cause delle malattie cardiovascolari».

### **Anche quello di quaglia è ormai diffuso nei supermercati.**

«Rispetto a quello di gallina, a livello proteico è migliore e i grassi sono inferiori, lo svantaggio è che **ha il doppio di colesterolo**. Pesa meno della metà di un uovo classico al quale ne corrispondono 4-5 di quaglia. La dimensione influisce anche sui tempi di cottura». **Meno comuni nei negozi, ma disponibili on line o dagli allevatori sono le uova di anatra, d'oca e di tacchina. In cosa differiscono?**

«Non ci sono grandi differenze nutrizionali. L'uovo di anatra, per es., ha un tuorlo molto grande e visto che i lipidi sono in questa parte non è un caso che sia più ricco di colesterolo. La parte edibile è la stessa, 87-88 g, quindi una di queste uova equivale a circa due medie di gallina. In Sudafrica è diffuso l'uovo di struzzo che corrisponde a circa 23 di gallina, anche questo si può trovare dai nostri allevatori».

### **Quali sono gli errori più comuni nel cucinarlo?**

«L'uovo ha poche calorie. L'errore è trasformarlo in una fonte di grassi elevata. Feste a parte, un conto è mangiare un uovo sodo condito con un filo di olio e di aceto.

Un altro è scegliere la frittata cucinata in molto olio, l'uovo fritto al tegamino, le uova sode accompagnate da cucchiari di maionese, l'omelette riempita di formaggio e salumi. L'uovo ha una sua sapidità per cui non c'è la necessità di arricchirlo con tutti questi grassi e condimenti».

### **E quello con il guscio bianco?**

«Non ha caratteristiche nutrizionali particolari. Il colore dipende dalla razza della gallina che è carente del gene responsabile della colorazione del guscio.

Anche l'alimentazione incide sulla colorazione di guscio e tuorlo. Per esempio, l'aggiunta nel mangime di carotene, il precursore della vitamina A naturalmente presente in ortaggi e frutta arancioni, rende di un colore più forte le cosiddette uova a pasta gialla. Per questo sono usate per dare colore intenso alla pasta fatta in casa e alla crema pasticcera.

C'è anche chi integra i mangimi con bacche di goji, semi di lino o di canapa.

Non fanno una vera differenza a livello nutrizionale perché i composti bioattivi che si ritrovano nelle uova sono presenti in quantitativi piccoli». **E le uova di pesce?**

«Sono un alimento completamente diverso, non hanno neanche lo stesso significato biologico. Le quantità di proteine e grassi derivano dal pesce». Ora c'è anche l'uovo vegano... «È un prodotto ultra-ultra processato, ricco di proteine vegetali perché ottenuto quasi sempre a partire dai legumi, in particolare soia o fagioli. Non c'è colesterolo perché è un grasso solo di origine animale e non vegetale. Dell'uovo, però, ha solo l'aspetto e il sapore che deriva dall'aggiunta di aromi».

(Salute, Corriere)

## **PREVENZIONE E SALUTE**

# **Che differenza c'è fra un'Allergia e un'Intolleranza Alimentare?**

*I sintomi sono spesso uguali. In entrambi i casi chi ne è colpito presenta mal di pancia e diarrea, o un rash cutaneo.*

La differenza sta nel meccanismo di reazione del corpo. Nel caso di "vera" allergia alimentare, è sempre coinvolto il sistema immunitario.

Le **intolleranze** invece possono essere causate da un *deficit di enzimi*, come nel caso di intolleranza al lattosio, uno zucchero contenuto nel latte che alcuni non riescono a digerire.

Nel caso di sostanze coloranti o additivi come *carotene, tartrazina, acido sorbico e glutammato*, i sintomi sono provocati da cause non ancora chiarite.

Un'ulteriore differenza sta nel fatto che nel caso di **un'allergia alimentare** "vera" bastano quantità minime dell'allergene per scatenare i disturbi, che spesso in un'intolleranza si manifestano solo dopo aver ingerito una certa quantità di alimento. (Focus)



# 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)**

<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 <u>SANTAGADA VINCENZO</u> Codice fiscale del beneficiario (eventuale) <u>09571771212</u></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 (SOGGETTI 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>	

**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. È a scelta dello stesso fatto contribuiscono per una o più delle finalità beneficarie.



# 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*

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

**МОЗ УКРАЇНИ**

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

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



**MINISTRY OF HEALTH OF UKRAINE**

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

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

e-mail: [university@tdmu.edu.ua](mailto:university@tdmu.edu.ua); [www.tdmu.edu.ua](http://www.tdmu.edu.ua)

*20.04.2022 № 01/1040*

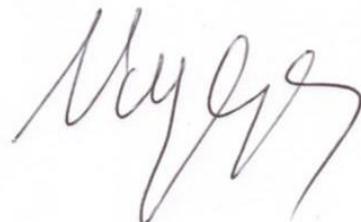
На № \_\_\_\_\_ від \_\_\_\_\_

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&chronofom=formazione](http://www.ordinefarmacistinapoli.it/index.php?option=com_chronoforms5&chronofom=formazione)

**Per informazioni:** Tel: 081.19730755

email: [info@aiform.it](mailto:info@aiform.it)