



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. Perché le bottiglie di birra sono scure?
4. Si può fare Allenamento durante il Ciclo Mestruale?
5. Secrezioni vaginali, sai riconoscere quelle fisiologiche da quelle patologiche?
- 6.



Prevenzione e Salute

7. Piccole «sacche» della parete intestinale diverticoli

GUACCI.
LA DISTRIBUZIONE FARMACEUTICA
AL SERVIZIO DELLE
FARMACIE INDIPENDENTI.

Frosinone Nola Barletta

www.guacci.it

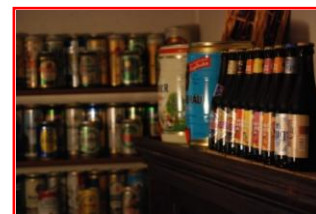
Proverbio di oggi.....

'A cunferenza è padrona d' 'a malaccreanza.

PERCHÉ LE BOTTIGLIE DI BIRRA SONO SCURE?

A parte rare eccezioni, le bottiglie di birra sono scure: non è per moda né per tradizione. Il colore del vetro ha un suo preciso scopo.

A parte rare eccezioni, le bottiglie di birra sono scure: non è per moda né per tradizione o perché c'è un risparmio a farle così. La bottiglia ha quel colore per un preciso scopo: **quello di proteggere il suo contenuto.**



Il sapore della birra esposta al sole si altera infatti rapidamente.

I raggi Uv danneggiano gli *isomuloni*, le molecole del luppolo che conferiscono alla bevanda il caratteristico sapore amaro. La reazione produce 1,1-dimetilallil, un *radicale libero* che può reagire con gli *aminoacidi solforati* della birra, generando *3-metilbut-2-eno-1-tiolo*, composto dall'odore sgradevole di uova marce.

LONTANO DAGLI UV: Il vetro marrone o verde protegge la bevanda dagli Uv e ne conserva inalterato il sapore. Se si vuole allenare il palato a riconoscere una birra conservata male basta versarla in un bicchiere e lasciarla al sole per 10 min. (Focus)

LATTE DI MANDORLE

Preparare in casa questa bevanda rinfrescante è facile ed economico. Dalle mandorle una ottima fonte di fibre e sali minerali

Bastano acqua e mandorle per preparare da soli un ottimo latte di mandorle, da bere fresco o usare per dolci e budini golosi e salutari. Protagoniste assolute sono loro, le mandorle, ricche di **fibre** e buone alleate in caso di **stitichezza**. Hanno un ottimo contenuto di sali minerali, come **magnesio, potassio, ferro, calcio e fosforo.**



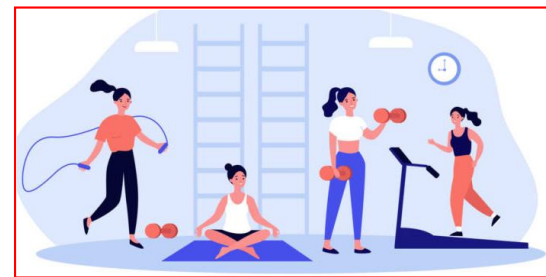
SCIENZA E SALUTE

Si può fare Allenamento durante il Ciclo Mestruale?

Sulle mestruazioni sono molti i tabù e le false credenze. Uno dei più comuni riguarda la possibilità o meno di fare esercizio fisico durante le mestruazioni.

Si può fare? Ha qualche controindicazione?

Può avere un ruolo – positivo o negativo che sia – sul flusso mestruale?



Esercizio fisico durante il ciclo

Durante l'intera durata del ciclo mestruale, il **progesterone e gli estrogeni** sono al minimo, il che può far sentire le donne stanche e meno energiche. Tuttavia, non esistono motivi validi per i quali bisognerebbe evitare di praticare esercizio fisico in questo periodo, anzi.

Sarà sufficiente adottare **semplici accorgimenti**, come bere molto e idratarsi al meglio durante lo sforzo fisico, assumere integratori e ridurre leggermente l'attività aerobica, soprattutto nei primi giorni.

Attenersi a quella che può essere la solita routine di allenamento può effettivamente aiutare ad **alleviare alcuni dei disturbi comuni** che accompagnano il ciclo. Vediamoli nel dettaglio.

Diminuzione dei sintomi della sindrome premestruale

Se si avvertono affaticamento e sbalzi d'umore nei giorni che precedono il ciclo, o in concomitanza con il suo arrivo, un regolare esercizio aerobico può ridurre questi sintomi, che potrebbero indicare la presenza della **sindrome premestruale**.

Miglioramento dell'umore

L'esercizio fisico porta a un naturale **aumento delle endorfine**, sostanze prodotte dal cervello che hanno effetti positivi sullo stato di salute psico-fisico. Più endorfine, quindi, significa essere più di buonumore, cosa che spesso, durante le mestruazioni, tende a mancare.

Diminuzione del dolore

Le endorfine, poi, sono un antidolorifico naturale, e quando vengono rilasciate durante l'esercizio, possono dare sollievo ai crampi.

Quando si soffre di **dismenorrea**, ovvero si tende ad avere un ciclo particolarmente doloroso, fare esercizi dolci e camminare aiuta a ridurre non poco la sintomatologia.

Esercizi da fare durante il ciclo

I primi giorni del ciclo possono essere i più complessi per quel che concerne l'esercizio fisico, soprattutto se si tende a sanguinare molto.

È importante tararsi su quelle che sono le proprie abitudini e possibilità, variando gli allenamenti a seconda della propria prestanza fisica: ad esempio, durante quei giorni si potrebbe semplicemente ridurre l'intensità dell'esercizio. In generale, tra l'attività fisica consigliata durante le mestruazioni, possiamo indicare:

- **camminata leggera** o altro cardio leggero, purché in linea con le possibilità del proprio corpo;
- **Yoga e Pilates**: oltre ad aiutare a rilassare il corpo, alcune posizioni di Yoga e di Pilates permettono di ridurre il dolore dovuto dai crampi, alla tensione mammaria e in generale all'indolenzimento muscolare;
- esercizi come **flessioni, addominali e sollevamento pesi**, magari associati a un'attività cardio più leggera. (*Salute, Humanitas*)

SCIENZA E SALUTE

SECREZIONI VAGINALI, sai riconoscere quelle FISIOLOGICHE da quelle PATOLOGICHE?

Le secrezioni vaginali sono parte della fisiologia dei genitali femminili.

Non solo contengono batteri buoni e aiutano a mantenere un pH naturalmente acido, ma difendono la vagina da aggressioni batteriche esterne e potenzialmente dannose.

Secrezioni vaginali troppo abbondanti o troppo esigue o di colore, odore e densità differente possono però nascondere un problema.

Ce ne parla la dottoressa [Serena Del Zoppo](#), ginecologa in Humanitas Medical Care ad Arese.

A cosa servono le secrezioni vaginali e come si presentano?

Le secrezioni vaginali sono fondamentali perché aiutano a mantenere la vagina pulita e lubrificata, espellendo insieme al muco germi, cellule morte ed evitando quindi le infezioni.

Normalmente la vagina produce secrezioni chiare, prive di odore particolare. In base al periodo del ciclo, la donna in età fertile può visualizzare anche delle perdite di muco:

- *in fase ovulatoria questo è più abbondante e ha un aspetto filamentoso, contribuendo a una maggior lubrificazione vaginale.*

Non solo: questi sono i giorni in cui si è fertili.

Cosa può alterare l'equilibrio del pH?

Innanzitutto può essere utile sapere che, a causa del **pH vaginale** più basico durante il ciclo, ci sono maggiori probabilità di contrarre infezioni vaginali poco prima o durante le mestruazioni.

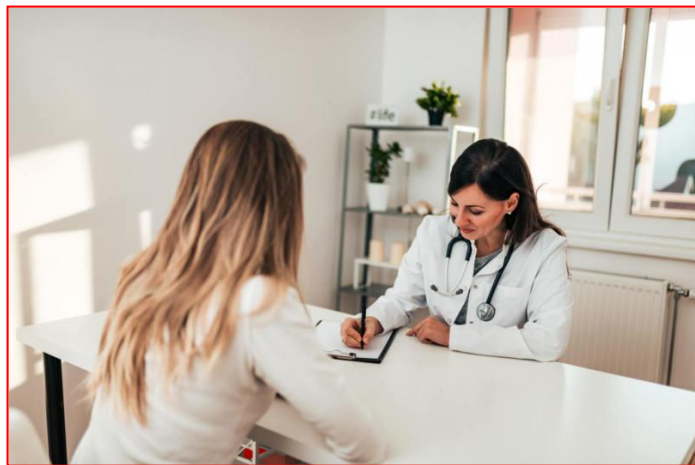
Oltre a fattori prettamente naturali, ad alterare il pH naturale possono intromettersi fattori come

- ❖ *l'utilizzo di prodotti per l'igiene intima troppo aggressivi,*
- ❖ *l'utilizzo di alcuni farmaci come gli antibiotici,*
- ❖ *condizioni particolari della vita come la gravidanza o, appunto, il ciclo mestruale.*

Come riconoscere le secrezioni patologiche

Quando le secrezioni appaiono maleodoranti, di un colore come il giallo o il verdastro, magari accompagnate da prurito o bruciore, sono molto probabilmente indicatori di un'infezione in corso.

Non solo: **perdite di sangue** lontane dal ciclo, **secrezioni abbondanti** e acquose, **bruciore** durante la minzione e consistenze più o meno dense sono tutti segnali che, probabilmente, qualcosa non va.



Le infezioni più comuni

Come sempre, in caso di **infezione prolungata** la visita medica è ben più che consigliata.

Nonostante in commercio ci siano numerosi prodotti che possono alleviare il dolore e il bruciore, è molto importante rivolgersi al medico per diagnosticare la giusta infezione e trattarla come si deve.

Tra le **vaginiti** e **vaginosi** più comuni, possiamo indicare:

✓ *Candida Albicans*

La candida è un fungo che si trova naturalmente all'interno della flora batterica intestinale e vaginale. In condizioni favorevoli, prolifera e diventa sintomatica.

Si manifesta attraverso bruciore, dolore durante la minzione, eritema, prurito intenso e perdite biancastre, la cui consistenza ricorda la ricotta.

✓ *Gardnerella vaginalis*

Anche la *Gardnerella vaginalis* è presente nella flora batterica intestinale e vaginale e si riproduce a dismisura in condizioni favorevoli. A differenza della candida, però, la Gardnerella è un batterio e tende a proliferare in casi come l'abuso di antibiotici, i rapporti sessuali completi, lavaggi vaginali frequenti con prodotti aggressivi.

La vera difficoltà sta nel fatto che, nella metà delle pazienti, la Gardnerella ha un decorso quasi totalmente asintomatico, magari con perdite abbondanti ma assenza di prurito, o di bruciore.

✓ *Mycoplasma hominis*

I micoplasmi sono batteri non sempre patogeni, che possono però causare infezioni di una certa gravità, e possono degenerare in malattia infiammatoria pelvica, compromettendo la fertilità.

Il batterio si trasmette principalmente per via sessuale e si manifesta con bruciore, secrezioni anomale, prurito e dolore, ma può anche essere del tutto asintomatico.

✓ *Trichomonas vaginalis*

La tricomoniasi è anch'essa trasmissibile sessualmente ed è causata da un protozoo flagellato (un parassita, detto *Trichomonas vaginalis*), che altera la flora batterica locale, bloccando i lattobacilli, che hanno la funzione di proteggere la vagina da batteri e infezioni.

A volte è asintomatica, altre volte, invece, presenta i classici sintomi delle vaginiti e vaginosi, dal prurito alle perdite anomale.

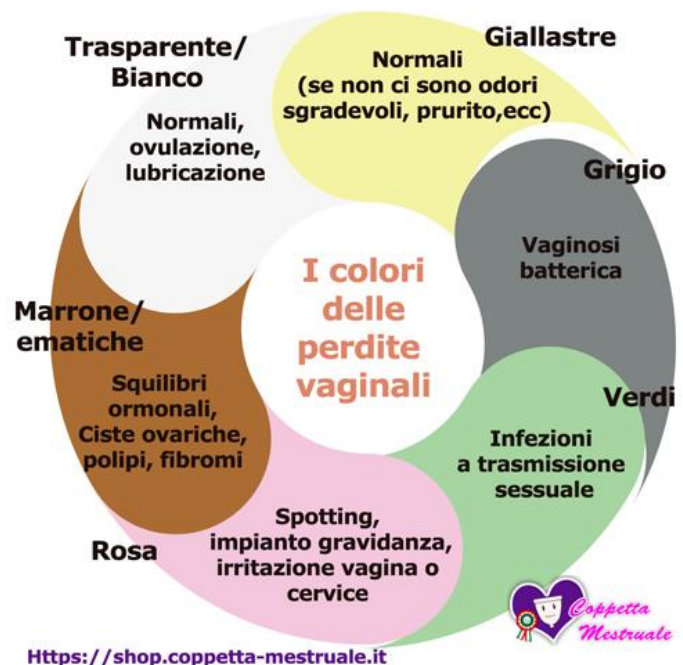
✓ *Herpes Simplex*

Non solo funghi e batteri: anche i virus possono provocare infezioni.

L'Herpes (HVS-1 e HVS-2) ha certamente sintomi più evidenti, come la comparsa di vesciche sui genitali e sulle mucose, andando a toccare anche uretra e cervice uterina.

Si trasmette principalmente per contatto sessuale non protetto e il rischio aumenta considerevolmente in caso di stress o difese immunitarie basse.

(Salute, Humanitas)



PREVENZIONE E SALUTE

PICCOLE «SACCHE» della PARETE INTESTINALE DIVERTICOLI

La loro presenza, chiamata diverticolosi, non comporta alcun disturbo. Se però si infiammano si parla di diverticolite, una condizione che può anche richiedere un intervento chirurgico urgente.

Spesso si scopre di averli in modo casuale, magari in occasione di una colonscopia fatta per altri motivi. Stiamo parlando dei **diverticoli intestinali**, *piccole estroflessioni a forma di sacco che si formano nella parete dell'apparato digerente*, quasi sempre a livello dell'ultima porzione dell'intestino. Un problema diffuso che interessa circa una persona su dieci sotto i quarant'anni e che con l'avanzare dell'età può toccare punte del 70 %, con una predilezione per le donne.

Che cosa favorisce la formazione dei diverticoli?

«Come recita il detto “siamo ciò che mangiamo”, l'alimentazione gioca un ruolo di rilievo. Per es. una **dieta povera di fibre**, causando una maggior difficoltà nell'espulsione delle feci, espone a un maggior rischio di sviluppare questa alterazione anatomica. Un altro fattore di rischio è l'**età**, poiché la parete del nostro intestino tende con il tempo a perdere la naturale elasticità, favorendo l'estroflessione e la formazione di queste piccole tasche. L'**obesità e lo stile di vita sedentario** sono anch'essi fattori collegati alla formazione dei diverticoli, soprattutto nei più giovani».

Con quali SINTOMI si manifesta la presenza dei Diverticoli?

«Spesso la loro presenza, chiamata *diverticolosi*, non comporta alcun disturbo, tuttavia in alcuni casi è possibile che compaiano dolore e sensazione di gonfiore addominale talvolta associati a irregolarità intestinale: in questi casi si parla di malattia diverticolare. Quando, invece, i diverticoli si infiammano, condizione chiamata *diverticolite*, a un intenso dolore addominale, più spesso localizzato nella parte sinistra dell'addome dove la loro presenza è più comune, possono associarsi febbre, riduzione dell'appetito, nausea e alterazione delle evacuazioni».

Esiste una cura? «La diverticolosi, essendo una condizione benigna e spesso asintomatica, spesso non richiede una terapia specifica. Per prevenire le eventuali complicanze legate all'infiammazione di queste estroflessioni è importante mantenere una **dieta equilibrata con un giusto apporto di fibre e acqua**, avere uno **stile di vita attivo, praticare attività sportiva e dimagrire** qualora si sia in sovrappeso. Nei pazienti che presentano spesso sintomi o che vanno incontro a episodi ripetuti di infiammazione si suggerisce invece l'utilizzo di un antibiotico (la **RIFAXIMINA**) a cicli mensili. Questo antibiotico ha la peculiarità di non essere assorbito e quindi di poter essere utilizzato per molto tempo allo scopo di ridurre la carica batterica nel tratto diverticolare e prevenire o curare l'infiammazione acuta». (*Corriere, Salute*)»

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.

91012021 - ITWorking S.r.l. - www.itworking.it

Continua la Solidarietà Sanitaria Conflitto

Ucraino - Russo:

“Non lasceremo soli i Popoli colpiti dalla Guerra”

*Farmaci donati attraverso il Progetto **Un Farmaco per Tutti** e attraverso la donazione delle Farmacie*

Mercoledì 11 Maggio è partito il **quinto** carico raccolto dall'Ordine dei Farmacisti di Napoli destinato all'Ucraina; nel primo carico donati farmaci, dispositivi e alimenti per bambini per

❖ **800 mila euro in aiuti umanitari donati**

MENU CERCA

IL MATTINO.it

“Un farmaco per tutti”, per l'Ucraina raccolti e donati 800mila euro

NAPOLI > CRONACA

Mercoledì 11 Maggio 2022



Arriva a quota 800 mila euro la donazione di “Un Farmaco per Tutti” da parte dell’ordine dei Farmacisti di Napoli e Federfarma Napoli. È frutto dell’impegno del presidente dell’Ordine e assessore alla Salute Vincenzo Santagada insieme ai tanti volontari che si dedicano al progetto. Parte così il quarto carico di dispositivi sanitari e farmaci per l’Ucraina raccolti dalle farmacie della provincia di Napoli.

Commosso da tanta solidarietà Santagada porterà avanti ancora di più le donazioni: «Nella speranza di una pace prossima - commenta Santagada - cerchiamo di garantire una continuità assistenziale dove la normalità è saltata». I risultati della raccolta sono stati consegnati al Console Generale dell’Ucraina a Napoli Maksym Kovalenko, che ha espresso gratitudine e apprezzamento per il successo dell’iniziativa.