



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. Ciclo Mestruale Irregolare: colpa dell'attività fisica?
4. Revisione protesi di ginocchio: quando serve una seconda operazione?
5. Qual è il nesso fra glicemia e rischio di tumore?



Prevenzione e Salute

6. Il benessere psico-fisico inizia a tavola
7. Alcol in gravidanza: promosse (più o meno) le Mamme Italiane

GUACCI.
LA DISTRIBUZIONE FARMACEUTICA
AL SERVIZIO DELLE
FARMACIE INDIPENDENTI.

Frosinone Barletta
Nola

www.guacci.it

Proverbio di oggi.....
'a pressa e 'o bene nun sempe camminano assieme

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".

«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 es., 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*)

SCIENZA E SALUTE

REVISIONE PROTESI di GINOCCHIO: QUANDO SERVE una SECONDA OPERAZIONE?

Tra gli interventi ortopedici, uno dei più comuni al mondo è l'intervento di protesi di ginocchio, che ogni anno coinvolge quattro milioni di persone.

La maggior parte di queste operazioni non richiede ulteriori interventi, ma con il passare degli anni una revisione dell'impianto potrebbe rendersi necessaria.

Quando occorre una seconda operazione?

A quali sintomi bisogna stare attenti?

Protesi di ginocchio: quando serve un secondo intervento?

In media, una protesi di ginocchio dura 15-20 anni.

In alcuni casi può essere però necessario un secondo intervento. Ne sono un esempio:

- **scollamento della protesi.** Durante l'intervento la protesi viene fatta aderire all'osso, in genere utilizzando una miscela di polimetacrilato (cemento osseo). Con il passare degli anni e la conseguente usura può verificarsi però un allentamento;
- **lussazione o frattura.** Dopo un trauma, l'osso può rompersi in prossimità della protesi rendendo così necessario un secondo intervento, per assicurare nuovamente il corretto funzionamento dell'impianto;
- **problemi di usura.** L'articolazione artificiale, sottoposta a una scorretta distribuzione dei carichi e/o a torsioni, può logorarsi, con conseguenti infiammazioni o lesioni ossee.



Revisione della protesi di ginocchio: i sintomi da tenere sotto controllo

In presenza di **dolore e gonfiore** associati a difficoltà di movimento, occorre rivolgersi a uno specialista per una valutazione che, associata a esami di approfondimento, potrà confermare la necessità di un secondo intervento. «Si consiglia di non aspettare che i sintomi peggiorino, rischiando magari di influenzare l'autonomia fisica del paziente, ma di richiedere un consulto specialistico appena questi si avvertono».

Revisione protesi di ginocchio: prevenire la necessità dell'intervento è possibile?

«Come abbiamo visto, esistono diversi motivi che rendono necessaria la revisione dell'impianto. I problemi causati dall'usura si possono però prevenire, limitando alcune attività sportive che possono accelerare i principali processi degenerativi, come il running e gli sport da contatto».

Il chirurgo deve educare il paziente verso le attività ludico sportive concesse e allontanarlo dalle attività fisiche predisponenti traumi articolari. Si devono evitare sport traumatici come il *calcio, football americano e arti marziali*. Fondamentale è un controllo del peso corporeo:

- **ogni kg di sovrappeso determina un sovraccarico di 4 kg su ogni ginocchio in cammino.**

Oltre a esercizi posturali utili a insegnare al paziente a distribuire i carichi nella maniera corretta, è fondamentale che il primo impianto di protesi sia personalizzato sull'anatomia della singola persona e che il percorso riabilitativo che ne conseguirà sia studiato sui suoi deficit motori.

Una sempre più precisa pianificazione dell'intervento a partire dalle singole caratteristiche del paziente garantisce infatti una corretta distribuzione delle sollecitazioni, evitando in questo modo eventi stressanti all'impianto protesico.

In *Humanitas Mater Domini*, il lavoro **sinergico tra medici, Robotica e Intelligenza Artificiale** ha dato vita ad un percorso di cura robotizzato ed estremamente personalizzato per l'impianto di protesi di ginocchio. Attraverso una pianificazione preoperatoria che si avvale di ricostruzioni 3D e l'analisi di 130 parametri biomeccanici dell'articolazione, l'intervento è su misura del paziente. (*Salute, Humanitas*)

PREVENZIONE E SALUTE**IL BENESSERE PSICO-FISICO INIZIA a TAVOLA**

L'alimentazione influenza il nostro stato di salute. Ecco cosa possiamo fare per noi stessi semplicemente scegliendo quello che mangiamo

"L'uomo è ciò che mangia" è la frase di un filosofo nato all'inizio del '800, Ludwig Feuerbach, ed è ancora valida oggi, almeno dal punto di vista fisico. Perché l'alimentazione è un'attività quotidiana che giorno dopo giorno influenza il nostro stato di salute e non sempre ci rendiamo conto della sua importanza.

Proprio per questo il Ministero della Salute, tra le iniziative per promuovere una sana alimentazione, ha stilato una carta dell'Alimentazione 11 e lode.

Contiene 11 suggerimenti che riassumono le attenzioni più importanti:

- **la qualità dei cibi:** è importante variare, scegliere 4-5 porzioni di frutta e verdura di stagione, limitare l'alcol e controllare l'etichetta prima di acquistare.
- **la quantità:** non bisogna esagerare con i dolci, le bevande zuccherate e i condimenti.
- **le modalità:** è importante non saltare la prima colazione, cercare di cucinare con fantasia e coinvolgere i bambini per impostare un'educazione alimentare fin da piccoli.



Per andare oltre queste utili indicazioni di base, possiamo parlare della necessità di mantenere il benessere del microbiota, ovvero l'insieme di microorganismi (i batteri "buoni") che popolano il nostro intestino e ci consentono anche di reagire ad attacchi esterni. Per il suo equilibrio è fondamentale non dimenticare mai le fibre nell'alimentazione quotidiana. Si trovano nella maggior parte dei vegetali, nei legumi e nei cereali integrali. Tra gli altri nutrienti essenziali, ricordiamo l'importanza degli acidi grassi quali gli Omega 3, dalle proprietà antinfiammatorie e antiossidanti. Insieme a zinco e selenio - che rinforzano il sistema immunitario - contribuiscono a proteggere il sistema cardiovascolare.

Nelle Linee Guida per una sana alimentazione a cura del Centro di ricerca alimenti e nutrizione del Crea, si ricorda anche il ruolo dell'attività fisica, sia quella connessa ai movimenti quotidiani, sia come esercizio effettuato volontariamente. Oggi le attività più comuni sono di tipo sedentario: guardare la TV, usare il computer, il telefono, i games. E uno stile di vita poco attivo può rappresentare un fattore di rischio per numerose malattie croniche, malattie cardiovascolari, molti tumori, il diabete, l'ipertensione, l'osteoporosi.

La pubblicazione sottolinea che un livello medio/alto di attività fisica è lo strumento migliore per prevenire queste malattie, iniziando con l'attività fin da piccoli.

- ❖ **Da 5 a 7 anni si consiglia almeno un'ora al giorno di esercizio**
- ❖ **Da 18 a 64 anni almeno 2 ore e mezza di esercizio distribuito nel corso della settimana**
- ❖ **dai 65 anni in poi vanno aggiunti esercizi per migliorare l'equilibrio e prevenire le cadute.**

Il movimento insieme a un'alimentazione corretta aiuta a mantenere il buonumore proprio perché migliora lo stato di benessere in generale. Non esistono cibi "magici" o diete perfette, perché la scelta degli alimenti va calata nella quotidianità delle persone e si tratta di trovare la propria personale ricetta. Scegliere con cura la qualità degli alimenti, dare valore al momento dei pasti, concedersi uno sgarro ogni tanto sono tre mosse che consentono di mantenere più facilmente il progetto di un'alimentazione equilibrata. (*Salute, Corriere*)

PREVENZIONE E SALUTE

ALCOL in GRAVIDANZA: promosse (più o meno) le Mamme Italiane

Uno studio condotto dall'Istituto Superiore di Sanità rileva che solo lo 0,1% delle donne incinte beve in modo sensibile. L'8,2%, seppur in quantità modeste, consuma comunque bevande alcoliche

Sono sempre meno le donne che consumano alcolici durante i nove mesi di gravidanza. A rivelarlo sono i dati preliminari presentati nel corso del workshop "Prevenzione, diagnosi precoce e trattamento mirato dello Spettro dei Disturbi Feto Alcolici e della Sindrome Feto Alcolica".

Grazie al consumo limitato di alcol, le mamme proteggono il feto, e successivamente il bambino, da molteplici danni.

Parliamo, ad esempio, di aborto spontaneo, morte alla nascita, morte improvvisa in culla, parto pretermine, malformazioni congenite, basso peso alla nascita e una serie di disordini racchiusi dal termine **Spettro dei disordini feto-alcolici (FASD)** a partire dalla manifestazione più grave, la **Sindrome Feto-Alcolica (FAS)**.

Si tratta di una serie di anomalie strutturali e di sviluppo neurologico che comportano gravi **disabilità comportamentali e neuro-cognitive**. Per evitare con certezza la Sindrome Feto Alcolica e, più in generale, qualunque disordine feto-alcolico, è sufficiente seguire un'unica regola:

- **non bere alcol in gravidanza**, in nessuna quantità.

LO STUDIO

Nel progetto, per ogni città coinvolta, sono stati arruolati in media venti gestanti e venti neonati, provenienti da ospedali del SSN dislocati nel Nord, Centro e Sud Italia, isole comprese.

I due gruppi, gestanti e neonati, non avevano legami di alcun tipo:

- *le donne non erano le mamme dei bambini coinvolti nello studio.*

«Abbiamo misurato uno dei metaboliti più specifici dell'alcol etilico, l'**etilglucuronide (EtG)** – nei **capelli materni** e nel **meconio neonatale** (le prime feci del neonato).

I risultati preliminari, ottenuti in coorti separate di madri e neonati hanno mostrato che, attualmente, una quantità trascurabile di donne italiane, lo **0,1%, beve in modo sensibile durante la gravidanza** e che solo una piccola percentuale di neonati è esposta all'alcol prenatale». L'88% delle donne coinvolte sono italiane, con età media 34 anni. Nel 69% dei casi si tratta di donne occupate, con un livello di istruzione medio-alto:

- **il 44% ha un titolo universitario e il 39% ha un diploma superiore.**

COSA È EMERSO: In totale, finora, sono stati analizzati 781 campioni di capelli materni e 642 campioni di meconio, raccolti entro le prime 24 ore dopo la nascita. Solo **una donna** su 781 (0,1%) ha presentato un **consumo molto elevato di etanolo cronico** con alte concentrazione del metabolita EtG (>30 pg/mg).

L'8,2% dei campioni materni, invece, ha presentato concentrazioni di **EtG >5 pg/mg**, con l'1,4% >11 pg/mg, indice di un consumo moderato, ma comunque presente.

Quattro neonati (0,6%) sono risultati **esposti prenatalmente all'etanolo** con elevate concentrazione di EtG (>30 ng/g).

RISCHI DELL'ALCOL IN GRAVIDANZA: «L'uso di alcol durante la gravidanza e la successiva esposizione fetale può causare **molteplici disturbi perinatali** – come la *nascita prematura, sindromi da astinenza, tremori, iperreflessia e uno sviluppo fisico e mentale alterato nelle fasi successive della vita*». (Salute, Fondazione Veronesi)



Qual è il nesso fra GLICEMIA e RISCHIO DI TUMORE?

Controllare la glicemia è importante ma il rischio di tumore si limita solo pensando alla dieta nel suo complesso. I dubbi di una lettrice

Domanda

Buongiorno,
sono affetta da un tumore, ho letto il vostro articolo sugli effetti del glucosio sulle cellule tumorali. Vorrei chiedervi: esistono dei limiti nei valori della glicemia nel sangue entro i quali non si corre il rischio di alimentare le cellule tumorali?

Risposta:

Cara signora,

probabilmente lei si riferisce a questo articolo:

Così le cellule dei tumori del colon si fanno scudo

con gli zuccheri, in cui si descrive un'importante ricerca sul ruolo del glucosio per la crescita delle cellule tumorali.

Tutte le cellule hanno bisogno di glucosio per poter lavorare e consentire all'organismo di svolgere le sue normali funzioni.

Se il glucosio non viene introdotto con la dieta, o non è presente nelle adeguate quantità, le cellule possono sintetizzarlo ex novo a partire da altre molecole.

Anche le **cellule tumorali** si comportano così, ma **non è corretto** pensare che **evitare il consumo di zuccheri riduca il rischio** o la progressione di una malattia oncologica.

Non esiste quindi un **valore di glicemia** sotto al quale si è al "riparo sicuro" dal rischio tumori, così come un valore di glicemia elevato, che sicuramente va tenuto sotto controllo col proprio medico, non è di per sé predittivo di sviluppo o progressione tumorale.

Piuttosto per la prevenzione dei tumori bisogna tenere conto della **dieta nel suo complesso**.

Importante quindi seguire un'alimentazione di tipo mediterraneo che limiti gli zuccheri semplici ma anche i grassi saturi favorendo il consumo di vegetali.

Se si è in cura il consiglio è quello di rivolgersi ad uno specialista della nutrizione che può indirizzare al meglio nelle scelte anche tenendo conto delle necessità, dello stile di vita della persona e dei sintomi legati alla terapia.

(Salute, Fondazione Veronesi)



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.

FACSIMILE

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.

Visita GUIDATA al REAL ORTO BOTANICO di NAPOLI

Giovedì 2 Giugno 2022, ore 11.00.

COME PARTECIPARE:

gli Iscritti che vogliono partecipare possono **prenotarsi nella piattaforma accedendo al seguente link prenotando anche eventuali Accompagnatori NON Farmacisti**

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

L'Orto Botanico dell'Università di Napoli Cenni storici

L'Orto Botanico di Napoli fu fondato agli inizi del XIX secolo, nel periodo in cui la città partenopea era dominata dai Francesi; questi ultimi realizzarono un'idea concepita in precedenza da Ferdinando IV di Borbone e la cui attuazione era stata impedita dai moti rivoluzionari del 1799.

Il decreto di fondazione di questa struttura reca la data del 28 dicembre 1807 e la firma di Re Giuseppe Bonaparte, fratello di Napoleone.



Con l'articolo 1 di tale decreto venivano espropriati quei terreni, di proprietà in parte dei Religiosi di S. Maria della Pace e in parte dell'Ospedale della Cava, adiacenti all'Albergo dei Poveri e già individuati nel periodo borbonico per la realizzazione del **Real Orto Botanico**.