



farmaDAY

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



FONDAZIONE
Ordine dei Farmacisti
della Provincia di Napoli - ETS

Anno XI – Numero 2274

Giovedì 03 Giugno 2022 – S. Carlo L. List.

AVVISO

Ordine

1. Destinazione del 5 X 1000 alla FONDAZIONE Ordine dei Farmacisti di NAPOLI
2. Un farmaco per tutti per l'Ucraina
3. Bacheca: annunci lavoro

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

4. Perché il caffè ha un effetto lassativo
5. 10 Motivi (scientifici) per Ballare di più e a ogni Età
- 6.



Prevenzione e Salute

7. Le Diete Squilibrate che mettono a rischio le OSSA (anche in gioventù)
8. Ceretta «hard» alle parti intime abitudine diffusa ma rischiosa



Proverbio di oggi.....

Và scavà e vide ca truove.

Perché il CAFFÈ ha un Effetto Lassativo?

La caffeina non c'entra, con l'inevitabile tappa in bagno che segue la pausa tazzina: a determinare l'impulso sono piuttosto l'azione dell'espresso sui batteri e sulla muscolatura intestinale.

Per gli appassionati di caffè, non è certo un segreto che tra le conseguenze della bevanda più amata vi sia una certa **urgenza di andare al bagno**.

Ma da cosa dipende questo impellente bisogno?: In base a uno studio, non tanto dalla caffeina, come si potrebbe pensare, quanto dagli effetti del caffè sul microbiota intestinale e sulla capacità di contrarsi dei muscoli digerenti.



CONTRAZIONI

Si è giunti a queste conclusioni dopo due esperimenti nei quali ha somministrato caffè ad alcuni topi, e ha osservato la **reazione al caffè di microbi intestinali**. Dopo tre giorni di ingestione di caffè, la **capacità di contrarsi della muscolatura dell'intestino tenue** degli animali è **aumentata**:

- *ma non per la caffeina, visto che i decaffeinati hanno avuto il medesimo effetto.*

MEDICINALE

Oltre a spiegare una reazione comune ai consumatori di caffè, lo studio potrebbe indicare nel consumo della bevanda una soluzione alle **condizioni patologiche di immobilità intestinale** che possono seguire gli interventi di chirurgia addominale. Il caffè dosato in modo opportuno potrebbe **risvegliare in modo naturale la motilità intestinale**.

Studi passati hanno collegato il consumo di caffè **a una migliore salute cardiovascolare e dell'apparato digerente**, nonché a una aumentata funzionalità del fegato. Un consumo regolare e moderato di caffè è inoltre correlato a un rischio minore di diagnosi di malattie neurodegenerative. (Salute, Focus)

PREVENZIONE E SALUTE

10 Motivi (scientifici) per Ballare di più e a ogni Età

Ballare al ritmo della musica è una di quelle attività che dovremmo praticare non solo da giovani, ma sempre. I benefici psicofisici, infatti, sono tanti. Rivediamoli.

La danza - unita a musica e ritmo - fa davvero miracoli sul cervello. Tanti studi scientifici, negli ultimi anni, hanno testato i vantaggi psicofisici che possiamo ottenere: ballare regala forti emozioni, mette allegria e abbassa i livelli di stress, aiuta a mantenere più giovani la mente e il corpo... Abbiamo selezionato 10 benefici, provati dalla scienza.



1. **RITUALE AMOROSO.** Per tante specie animali, ballare è una forma di selezione sessuale indispensabile per conquistare un partner e qualcosa di simile avviene per gli uomini. Lo ha confermato un famoso [studio](#) pubblicato già nel 2005 da *Nature*, secondo cui molte persone sono attratte dai ballerini, dato che i loro corpi sono spesso più simmetrici e coordinati.
2. **CERVELLO PIÙ GIOVANE.** Stando a uno studio pubblicato nel 2017 su *Frontiers in Aging Neuroscience*, ballare aiuta a mantenere giovane la mente. La ricerca ha coinvolto persone tra i 60 e gli 80 anni a cui sono state assegnate diverse attività, tra cui la danza. Da successivi esami cerebrali, i "ballerini" presentavano minori segni di deterioramento del cervello rispetto agli altri.
3. **EQUILIBRIO E COORDINAZIONE.** Praticare il ballo aiuta a stare meglio in equilibrio, come dimostra una ricerca del 2021 pubblicata sull'*International Journal of Environmental Research and Public Health*, che ha confrontato l'equilibrio statico di ballerini e non ballerini, notando che le performance dei primi erano migliori, a patto che danzassero regolarmente da qualche anno.
4. **A OGNI ETÀ.** Rispetto a molti altri tipi di esercizio fisico, la danza può essere praticata a tutte le età: esistono infatti numerosi stili, e ognuno di essi implica dei "gradi" diversi di sforzo. **Il trucco?** Scegliere quello più adatto alla propria condizione atletica per trarne il massimo beneficio senza rischiare danni.
5. **ALLEGRIA!** Ballare è un'attività estremamente espressiva e per questo aiuta a migliorare l'umore. A dirlo sono stati diversi studi, come quello pubblicato dalla *Public Library of Science* di San Francisco, per il quale un team di ricercatori ha condotto un test su un campione di centinaia di persone che praticavano balli latinoamericani per scopi ricreativi, almeno una volta alla settimana.
6. **SISTEMA IMMUNITARIO.** Qualsiasi esercizio fisico moderato o intenso, compreso il ballo, aumenta la capacità del sistema immunitario di combattere i germi e riduce il rischio di infezioni delle vie respiratorie superiori.
7. **CREATIVITÀ.** basterebbero 5 minuti di danza freestyle per aumentare la nostra creatività. Ai partecipanti è stato infatti chiesto di ballare, andare in bicicletta o sedersi in silenzio mentre ascoltavano musica, e sono stati proprio i ballerini i più reattivi nella risoluzione creativa dei problemi che venivano loro posti.
8. **ANTIDOLORIFICO.** In uno studio del 2015 hanno scoperto che il ballo di gruppo può aumentare la soglia del dolore grazie al rilascio di endorfine mentre si danza, che aiuta a sopportare meglio le fitte da traumi fisici. Sarà per questo che alcuni giocatori di rugby e football ballano prima della partita?
9. **MENO STRESS.** Oltre a un miglioramento dell'umore, nello stesso studio i ricercatori hanno notato che al ballo era associata anche una diminuzione dell'ansia e dello stress e una maggiore propensione a socializzare, in modo simile a quanto avviene con passatempi molto meno salutari, come il consumo di alcolici in compagnia.
10. **EMPATIA.** La danza ci rende più empatici e rispettosi del prossimo, specialmente a scuola. L'81% degli studenti ha riferito di aver trattato i compagni con più rispetto per effetto del corso. (*Salute, Focus*)

SCIENZA E SALUTE

Le DIETE SQUILIBRATE che mettono a Rischio le OSSA (anche in gioventù)

Regimi alimentari scorretti nell'adolescenza possono incidere sullo scheletro fino a provocare osteoporosi anche nelle giovani donne, con un rischio aumentato di fratture.

La storia di Marta è a lieto fine, ma tante non hanno avuto la sua stessa fortuna.

Marta si è **ammalata di anoressia da adolescente** e, oltre a rischiare la vita per il suo disturbo alimentare, a neanche diciotto anni si è ritrovata con ossa fragili come vetro, che rischiavano di spezzarsi per un nonnulla.

La storia di Marta

Un«effetto collaterale» dell'anoressia poco considerato, l'osteoporosi, ma che può compromettere seriamente la qualità di vita di chi riesce a lasciarsi alle spalle i problemi con il cibo:

- infatti l'**adolescenza**, quando molto spesso fa la sua comparsa il disturbo alimentare, è anche il momento in cui si accumula gran parte della **massa ossea**, creando le riserve di osso che accompagneranno per tutta l'età adulta.

Una **dieta squilibrata** in questa fase della vita è quindi più **pericolosa** di sempre, ma Marta non lo sapeva quando si è ammalata.

«Avevo da tempo problemi alimentari, che poi sono esplosi durante il secondo anno di scuola superiore», racconta Marta.

«Sono stata a lungo in cura presso un Centro per i disturbi alimentari e a più riprese sono stata sottoposta alla **mineralometria ossea** (l'esame per valutare quantità e densità dell'osso, ndr).

All'inizio avevo una **osteopenia**, cioè una “semplice” riduzione della massa ossea, che poi si è trasformata rapidamente in osteoporosi.

A 22 anni avevo i **dosaggi ormonali** e le ossa di una settantenne, neanche mia madre a 76 anni aveva lo scheletro così a pezzi».

Le terapie sono possibili

Grazie a una brava psicoterapeuta Marta è uscita dall'incubo anoressia, ma i medici le dicevano che per le sue ossa non c'era nulla da fare: aveva ricominciato a mangiare, ma non assimilava **calcio** e **vitamina D**.

«Prendevo integratori ma non li tolleravo bene», aggiunge Marta.

«Mi sentivo senza speranza: mi avevano diagnosticato un rischio elevato di **frattura di femore** e sapevano soltanto dirmi di stare attenta a come mi muovevo, per evitare di cadere.

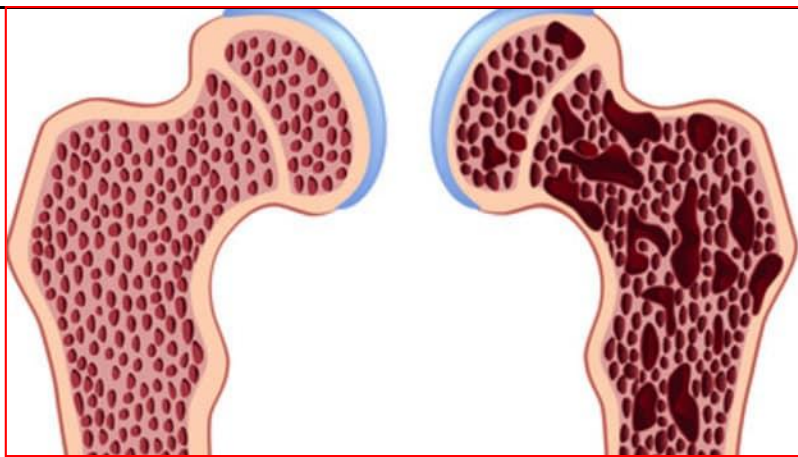
Era terribile, avevo la sensazione di essermi fatta male con le mie mani e che non ci fossero speranze o soluzioni per me».



Non era così, come specifica Maria Luisa Brandi, presidente della Fondazione Firmo per le Malattie delle Ossa:

«Alle tante donne giovani che si ammalano di disturbi alimentari e per questo sviluppano osteoporosi viene detto che non ci sono possibilità di cura e viene magari data, come a Marta, la **pillola estroprogestinica**:

- *un errore, perché la prima cosa che il corpo “risparmia” quando non riceve abbastanza nutrimento per colpa dell’anoressia è proprio l’emorragia mensile, che scompare rapidamente nelle pazienti.*



Il “finto ciclo” dato dalla pillola dà una parvenza di normalità, ma gli estrogeni dalla pillola non servono a granché e non aiutano a sufficienza le ossa di queste pazienti.

Servono i **farmaci anti-fratturativi** che utilizziamo in post-menopausa:

- ❖ *non hanno l’indicazione all’uso in età giovanile, ma possiamo prescriverli in funzione della condizione metabolica critica di queste pazienti e della necessità di evitare loro le fratture.*

L’utilizzo di questi farmaci, in altri termini, avviene al di fuori delle indicazioni terapeutiche ma è legittimato dal bisogno clinico di queste ragazze, che altrimenti vanno incontro a fratture gravi e disabilitanti da giovanissime.

Naturalmente le pazienti devono essere informate e consapevoli, ma non fare nulla sarebbe vigliacco se dopo aver valutato attentamente il metabolismo si reputa che ci sia un margine di miglioramento con la terapia».

Le false credenze sugli alimenti

Per Marta è stato così: ha iniziato una terapia e in poco tempo ha visto i primi risultati.

«Dopo soltanto un anno la mia massa ossea era già migliorata, questo mi ha dato una grossa spinta a continuare e a prendermi cura delle mie ossa», racconta. Brandi conferma:

«Si provano i farmaci e si sta a vedere come reagisce l’organismo:

- ❖ *se la risposta è evidente come nel caso di Marta le pazienti ritrovano la speranza, la motivazione. Purtroppo moltissime sono abbandonate a loro stesse e non viene fatto nulla per trattarle».*

Seguire le cure non è stato comunque tutto rose e fiori per Marta:

«Non per gli effetti collaterali, perché non ne ho avuti, né per la terapia, che non è invasiva né dolorosa.

Ho anche cambiato molto lo stile di vita, facendo sempre movimento e aumentando il consumo di latticini.

Il problema sono stati i tanti che, senza averne nessun titolo, mi dicevano che ero pazza a mangiare il parmigiano o a bere il latte:

- *ci sono tante leggende metropolitane al riguardo che possono essere pericolose per chi, come me, deve letteralmente **ricostruirsi le ossa**.*

All’inizio cercavo di controbattere e smontare tutte le dicerie che mi arrivavano alle orecchie, ora non più. Ma è importante che tutte le ragazze che combattono contro un disturbo alimentare sappiano che qualcosa si può fare per le loro ossa: non è vero che non abbiamo speranza».

(Salute, Corriere)

PREVENZIONE E SALUTE

CERETTA «HARD» ALLE PARTI INTIME ABITUDINE DIFFUSA MA RISCHIOSA

Molte donne scelgono una depilazione completa della zona inguinale pensando che sia più igienica (oltre che più sexy), ma è piuttosto vero il contrario

In principio fu *Sex and the City*.

È stato infatti il telefilm di culto di fine anni '90 ad aver sdoganato anche in Italia la ceretta "alla brasiliana", ovvero **la depilazione totale o quasi delle parti intime femminili**:

descritta come pratica irrinunciabile delle newyorchesi emancipate, si è pian piano diffusa ovunque. Anche più di quanto fosse possibile immaginare, come spiega uno studio pubblicato su JAMA Dermatology:



- **il 62 % delle oltre tremila donne intervistate** da Tami S. Rowen, ginecologa dell'università di San Francisco, **ha ammesso di aver provato la depilazione integrale almeno una volta.**

GIOVANI E PREOCCUPATE PER L'IGIENE

: Più frequente fra le donne giovani e istruite, oltre che fra le single e le più attive sessualmente, al contrario di quanto si potrebbe pensare la depilazione totale non viene scelta per migliorare il sesso o dedicarsi a pratiche particolari, come hanno suggerito ricerche precedenti:

chi ha un partner che si depila o che apprezza parti intime glabre ricorre alla ceretta più spesso, ma stando ai dati raccolti dalla Rowen il motivo principale è volersi sentire "pulite".

«Molte pensano che sia più igienico eliminare tutti i peli e lo fanno non soltanto in vista di occasioni specifiche come una vacanza al mare, ma anche prima di andare dal ginecologo

Qualsiasi situazione che porti la donna a esporre l'area genitale, quindi, favorisce il ricorso al rasoio: anche se si trovano in una situazione per così dire asettica, le donne sono molto consapevoli dell'aspetto della propria area genitale e associano l'assenza di peli a pulizia e ordine».

I RISCHI DELLA DEPILAZIONE TOTALE

Peccato sia vero esattamente il contrario:

- *i peli pubici sono una sorta di "cuscino protettivo" per la pelle sensibile della zona,*

- *mantengono adeguate condizioni di umidità impedendo il proliferare di lieviti e funghi*
- *sono un elemento di difesa nei confronti dei germi esterni perché li "intrappolano" impedendo che entrino in vagina, non a caso le ragazze in età prepuberale sono più a rischio di irritazioni.*

Inoltre, una ricerca pubblicata su Urology ha dimostrato che nell'arco di poco meno di 10 anni, dal 2002 al 2010, il numero di "incidenti" correlati alla depilazione intima è aumentato e oggi circa il 3% delle visite in pronto soccorso per traumi genitourinari deriva dal desiderio di togliere i peli dalla zona:

- ***i rasoi usati malamente sono i principali responsabili e benché non ci sia ancora la certezza che le micro-abrasioni connesse alla depilazione possano facilitare le infezioni sessualmente trasmesse,*** come alcuni medici temono, è un dato di fatto che la pratica possa provocare *follicoliti, piccoli ascessi, lacerazioni e perfino reazioni allergiche* alle sostanze irritanti contenute nei prodotti per la depilazione, dalle cerette alle creme depilatorie o per i rasoi.

Meglio evitarlo, quindi, depilandosi quel tanto che basta per mettere il costume senza imbarazzi ma sottraendosi a una moda che, «deriva da un'immagine del corpo femminile irreale: un'ideale tipo bambola Barbie che i media propongono troppo spesso».

(Salute, Corriere)

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”

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. 29 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)	

Bacheca Annunci Lavoro in Farmacia / Parafarmacia

Per segnalare disponibilità di lavoro in Farmacia e/o Parafarmacia basta inviare messaggio whatsapp



**CERCO/OFFRO
LAVORO**

Farmacia - Luogo	Tipologia	Contatto	Data Pubblicazione
	lavoro		Annuncio
Napoli - Vomero	Assunzione	direzione@farmaciacannone.net	2 Giugno
S. Giorgio Cremano	Assunzione	ariemmag@libero.it	31 Maggio
Napoli	Assunzione	valeriacorrado13@gmail.com	31 Maggio
Acerra	Assunzione	331 237 3021	31 Maggio
Afragola	Assunzione	333 658 2008	30 Maggio
Calvizzano	Assunzione	sanfrancescofarmcia@libero.it	30 Maggio
Afragola	Assunzione	sanmarco.farmacia@virgilio.it	27 Maggio
Napoli – Miano	Assunzione	farmaciasangerardo@libero.it	27 Maggio
Napoli – Zona Est	Stage	3335452036	27 Maggio
Napoli – Zona Est	Assunzione FT	info@farmaciaminervini.it	16 Maggio
Napoli - Centro	Assunzione FT	334 227 2691	16 Maggio
Napoli - Fuorigrotta	Assunzione PT	339 450 1105	16 Maggio
Napoli	Assunzione PT	338 832 1047	16 Maggio
Boscotrecase	Assunzione FT	371 017 3247	16 Maggio
Giugliano	Assunzione FT	334 356 9309	16 Maggio
Mugnano di Napoli	Assunzione FT	377 452 3967	16 Maggio
Nola	Assunzione FT	335 670 0618	16 Maggio
Pozzuoli	Assunzione FT	334 356 9309	16 Maggio

Visita Guidata GRATUITA al REAL ORTO BOTANICO di NAPOLI

Grande partecipazione all'evento

