



## 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. E' vero che l'uomo e' l'unico essere vivente che piange?
5. CICLO in Ritardo: quali possono essere le Cause?



#### Prevenzione e Salute

6. ACNE: quali sono le cause e come si cura
7. Tumore alla prostata: la visita Urologica di Prevenzione.

*Proverbio di oggi.....*  
**'O pietto forte vence 'a mala sciorta**

## E' VERO CHE L'UOMO E' L'UNICO ESSERE VIVENTE CHE PIANGE?

*Davanti a una forte emozione, gli esseri umani piangono. Gli animali non sempre.*

O meglio, non sappiamo sempre con precisione se si tratta di lacrime emotive. Il caso più famoso è quello degli **elefanti**. In particolare, gli elefanti producono lacrime se sono in stato di stress; lacrimano a causa di forti emozioni anche *gorilla, scimpanzé, cavalli e orsi*.



Mentre, nonostante il detto, non lo fanno i *coccodrilli*, che emettono lacrime solo in seguito a uno sforzo intenso.

Di diverso avviso è *M. Trimble*, neurologo dell' *Hospital di Londra*, che nel libro *Why humans like to cry* indaga sull'origine delle "lacrime emotive".

Secondo Trimble piangere è il tratto distintivo che ci rende diversi dagli altri mammiferi che hanno altri "modi" di esprimere il loro stato emotivo. Trimble racconta che nello zoo di *Munster* (Germania), alla gorilla Gana nel 2008 morì un cucciolo di pochi mesi. La mamma scuoteva il corpicino del piccolo, disperata, senza versare lacrime. Gli unici a piangere erano i visitatori.

**Importanti per gli occhi:** molti animali producono lacrime per questioni fisiologiche. *Le lacrime infatti servono a tenere umidi gli occhi, mantengono l'equilibrio osmotico del bulbo oculare, rimuovono le impurità dalla cornea e contengono sostanze antibatteriche che allontanano il rischio di infezioni.*

Per quanto riguarda l'**uomo**, la conferma che *le lacrime servano ad alleviare lo stress viene dal fatto che in questo liquido sono state trovate tracce di una endorfina che viene prodotta dal cervello per alleviare il dolore.*

Le lacrime emotive hanno in particolare una chimica diversa da quelle che inumidiscono gli occhi. E servono soprattutto per comunicare a livello inconscio con gli altri. (*Focus*)

**SCIENZA E SALUTE**

# CICLO in Ritardo: quali possono essere le Cause?

*Il ciclo mestruale non è regolare ugualmente per tutte le donne, anzi.*

Sono molti i motivi che possono causare il ritardo o addirittura la non presentazione delle mestruazioni, motivi che possono avere a che fare con lo stile di vita, con variazioni ormonali, o con condizioni di salute più serie. **Quali sono le possibili cause del ciclo in ritardo?**

**Quanto dura il ciclo mestruale?**

Iniziamo con il dire che la prima mestruazione, ovvero il menarca, compare nelle ragazzine tra i 10 e i 15 anni. In questo primo periodo l'irregolarità è frequente, e la stessa cosa avviene nelle donne che si avvicinano alla menopausa – si tratta infatti di due periodi di transizione durante i quali il corpo della donna ha bisogno di tempo per accogliere i nuovi cambiamenti.

In genere il **ciclo mestruale** delle donne dura 28 giorni, ma può variare dai 21 ai 35 giorni.

In caso di irregolarità, parlarne con il proprio ginecologo di fiducia è importante al fine di capire la situazione e di individuare eventuali rimedi.

**Ritardo delle mestruazioni: quali sono i sintomi?**

Oltre al **ritardo del ciclo** la donna potrebbe avvertire diversi sintomi tra i quali

- *perdite di sangue, a volte rosa a volte rosso vivo, o anche marroni;*
- *dolore al basso ventre;*
- *perdite vaginali di muco trasparente, opaco, che possono indicare tentativi di ovulazione;*
- *mal di testa;*
- *seno dolorante e particolarmente gonfio.*

**Perché le mestruazioni possono arrivare in ritardo?**

Esclusa la gravidanza, che rappresenta una delle cause più frequenti di ritardo mestruale, le cause di ritardo mestruale possono essere molteplici.

**Ritardo mestruale: lo stress**

Oltre a influire nella vita quotidiana, e nello stato di salute generale, lo stress può influire sull'**ipotalamo**, la parte del cervello deputata alla regolazione del ciclo mestruale. In condizioni di stress, infatti, vengono prodotti ormoni come **adrenalina, noradrenalina e cortisolo**, in grado di condizionare la secrezione degli ormoni femminili e l'attività delle ovaie.

La **prolattina**, prodotta in condizioni di stress fisico o emozionale, può anch'essa influenzare il ciclo.

In generale, sono particolarmente soggette a irregolarità mestruali anche le donne che svolgono lavori stressanti o su turni.

**Ritardo mestruale: il peso**

A volte collegato allo stress anche la perdita o l'aumento di peso sono condizioni che possono avere una ricaduta sulla regolarità del ciclo.

La **percentuale di grasso corporeo** infatti è importante per la funzionalità ovarica poiché produce **leptina**:

- ❖ *nelle donne con troppo poco grasso corporeo questo ormone, indispensabile per una regolare ciclicità ovarica, è carente.*

Anche un peso eccessivo può influenzare negativamente l'ovulazione, in quanto il tessuto grasso periferico produce troppi estrogeni, alterando gli equilibri ormonali.

Infine, in caso di disturbi alimentari come bulimia e anoressia, o in generale in persone fortemente sottopeso, l'irregolarità mestruale e l'assenza di mestruazioni possono manifestarsi di frequente.

### ***Mancata ovulazione e sport agonistici***

Le donne che praticano **sport a livello agonistico** possono andare incontro all'*anovulazione*, ovvero ciò che avviene quando un ovulo non viene rilasciato dall'ovaio durante un ciclo mestruale, e può essere collegato all'assenza di mestruazioni.

Ciò è dovuto al basso peso e alla bassa percentuale di grasso corporeo.

### **Ritardo mestruale: la sindrome dell'ovaio policistico**

La **sindrome dell'ovaio policistico** (PCOS) coinvolge il 5-10% della popolazione femminile in età riproduttiva, ed è un disordine endocrino caratterizzato da anovulazione e iperandrogenismo.

Questa sindrome rappresenta una delle più comuni cause di infertilità nella donna e di irregolarità mestruali.

### ***Ritardo mestruale: malattie croniche e farmaci***

Un'assenza o un ritardo mestruale può avere un collegamento anche con fattori che non riguardano in primo luogo patologie ginecologiche.

In donne con patologie croniche (epatiche, renali, etc.) è possibile che il **ciclo sia irregolare** o salti completamente.

I disturbi a carico della tiroide, ghiandola responsabile del metabolismo e dei livelli ormonali, possono portare ad alterazioni del ciclo mestruale.

Anche l'ipofisi, una ghiandola situata alla base del cranio, svolge un ruolo nel controllo del ciclo mestruale.

Alcune alterazioni ipofisarie, come ad esempio adenomi, o insufficienza funzionale, possono essere causa di oligomenorrea.

Infine, alcuni farmaci hanno un ruolo nel ritardo o assenza del ciclo mestruale:

- tra questi ricordiamo **antidepressivi, antiepilettici, antipsicotici e terapie croniche con cortisonici**.

*(Salute, Humanitas)*

## **Perché le DONNE hanno solo due SENI, mentre altri ANIMALI di più?**

*Le donne hanno due seni perché in genere nutrono solo un figlio alla volta.*

Nelle altre specie di mammiferi, invece, forma e numero di mammelle variano secondo il numero e le esigenze dei piccoli.

In rari casi, alcune donne possiedono un terzo seno. In pratica si tratta di una mammella extra sotto il seno sinistro. *Un tempo era indice di grande bellezza.*

**Il terzo seno è presente nello 0,4% delle donne inglesi e nel 5 delle giapponesi. Quale la ragione di questa "intrusione"? Forse perché in un passato lontano i nostri progenitori avevano più mammelle.**



**Questioni di misure:** Il seno delle donne ha dimensioni molto variabili. Esistono canoni classici cui si riferiscono i chirurghi plastici. Nel seno ideale le mammelle devono avere pari dimensioni, pari altezza e stesso tipo di attaccatura. Compreso tra la seconda e la settima costola, dovrebbe avere una forma a goccia e un volume compreso tra i 150 e 350 cc.

**Maggiorate naturali:** Le mammelle più grosse sono quelle della balenottera azzurra. Sono due (come gli uomini, normalmente partoriscono un figlio alla volta), nascoste sotto uno strato di grasso, misurano 2,4 metri per 50 cm e possono produrre fino a 72 litri di latte al giorno che vengono "sparati" dal capezzolo direttamente nella bocca del piccolo. Le più numerose sono quelle del **tenrec**, un insettivoro del *Madagascar* che assomiglia a un riccio. Ne ha **12 paia**.

Le più piccole sono quelle del *toporagno*: misurano 2 mm. Le più strane, infine, sono quelle dell'*ornitorinco*: sono ghiandole senza mammella. Il latte esce dai pori e scende lungo peli che i piccoli leccano.

**PREVENZIONE E SALUTE**

# ACNE: quali sono le CAUSE e come si CURA

*L'adolescenza è un periodo di cambiamento nella vita dei ragazzi e delle ragazze, e l'acne è quasi una "tappa" obbligatoria: si stima infatti che circa l'80% degli adolescenti soffra.*

Forse non tutti sanno che l'acne può infastidire anche le persone adulte, sebbene di solito si presenti in forma meno evidente ma più duratura.

## **Ma cos'è esattamente l'acne e come si cura?**

Ne parliamo con la dottoressa Marzia Baldi, dermatologa responsabile dell'Ambulatorio di Dermatologia di Humanitas Gavazzeni Bergamo.

### **Che cos'è l'acne?**

Possiamo definire l'acne come una **dermatosi infiammatoria della pelle**, che interessa l'unità pilo-sebacea, unità anatomica formata da follicoli piliferi e le ghiandole sebacee.

Una pelle colpita da acne può manifestare diverse lesioni: pustole, comedoni sino alle cisti e microcisti, anche sul dorso e sul torace.

L'acne può non essere soltanto un disturbo passeggero:

- ❖ *in base alla sua durata,*
- ❖ *alla frequenza di ricadute,*
- ❖ *all'impatto psicosociale che ne deriva, può venire considerata una malattia cronica.*

### **Acne: quali sono le cause?**

L'**acne** si può sviluppare a causa di una predisposizione personale o per familiarità, ma anche per stati fisici e psichici "di passaggio" dovuti a cambiamenti dell'assetto ormonale o da periodi particolarmente stressanti.

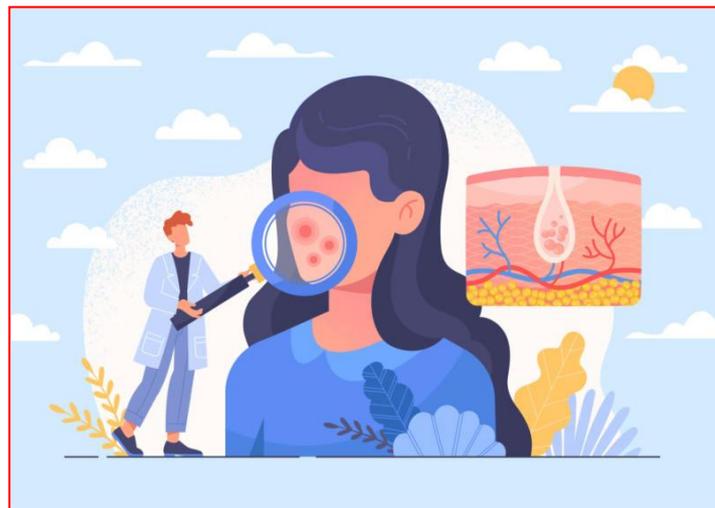
Occorre poi precisare che alcuni cibi che in passato sono stati considerati causa di acne, come il **cioccolato** o **alimenti particolarmente ricchi di grassi**, non sono connessi alla comparsa di brufoli.

### **Acne: come si cura?**

È bene ribadire che l'acne, in quanto malattia, necessita prima di tutto di una **visita dermatologica specialistica**, al fine di poter trovare la cura più adeguata al singolo paziente.

In alcuni casi è importante la scelta condivisa con il proprio specialista di una routine cosmetica domiciliare adeguata al singolo caso ed alla stagione, ma anche trattamenti sistemici senza dimenticare i trattamenti ambulatoriali della fase acuta-infiammatoria dell'acne ma anche degli esiti cicatriziali della stessa.

*(Salute, Humanitas)*



**PREVENZIONE E SALUTE**

## Tumore alla PROSTATA: la visita Urologica di Prevenzione

*Negli ultimi anni, dai sondaggi effettuati dall'associazione europea di urologia, emerge come gli uomini sottovalutino l'importanza della salute della prostata.*

Molti, infatti, si rivolgono a uno specialista solo nel momento in cui sentono effettivamente un qualche fastidio o dolore, senza quindi effettuare una visita urologica di prevenzione, né controlli periodici.

La visita urologica di prevenzione tuttavia è molto importante per individuare eventuali disturbi a carico delle vie urinarie o degli organi genitali. Tra questi, anche il **tumore alla prostata**.

Quali sono gli esami per la diagnosi di tumore alla prostata e cosa si può fare per prevenirlo?

### ***Tumore alla prostata: che cos'è?***

Prima di tutto, è bene sapere che il **tumore alla prostata** è spesso **asintomatico nelle sue fasi iniziali**. I sintomi – sangue nelle urine, e disturbi ostruttivi del basso apparato urinario – possono presentarsi nelle fasi più avanzate.

In alcuni casi, il tumore alla prostata può manifestarsi direttamente con i sintomi delle metastasi ossee o linfonodali, come dolore, edema agli arti inferiori e insufficienza renale.

### ***Tumore alla prostata: quali sono le visite e gli esami per la diagnosi e lo screening***

In caso di sospetto tumore alla prostata, il primo passo è rivolgersi allo specialista in urologia di riferimento, che potrà proporre alcuni esami.

Prima di tutto, si opta per una **visita urologica con esplorazione rettale**, seguita dall'**esame del PSA**. L'esame del PSA è importante perché, quando presente in quantità elevate nel circolo sanguigno, l'antigene prostatico specifico (PSA appunto) potrebbe indicare una condizione anomala della prostata. Livelli elevati di PSA potrebbero infatti suggerire tanto la presenza di patologie benigne (**una prostatite, un'iperplasia prostatica benigna**) quanto di condizioni come un tumore.

Nel caso vi sia il sospetto di un tumore alla prostata, potrebbe essere necessaria una Risonanza Magnetica multiparametrica della prostata e una Biopsia o Fusion Biopsy.

In caso, poi, la diagnosi di tumore alla prostata fosse confermata, per capire quanto è esteso (stadiazione) si potrebbe successivamente eseguire una la PET PSAMA o PET colina e, in alternativa, la **TAC** e la scintigrafia ossea (Total Body).

In caso di familiarità con il tumore alla prostata, il consiglio è quello di effettuare un primo controllo già a partire dai 35-40 anni. In caso contrario la prevenzione ha inizio a partire dai 45-50 anni.

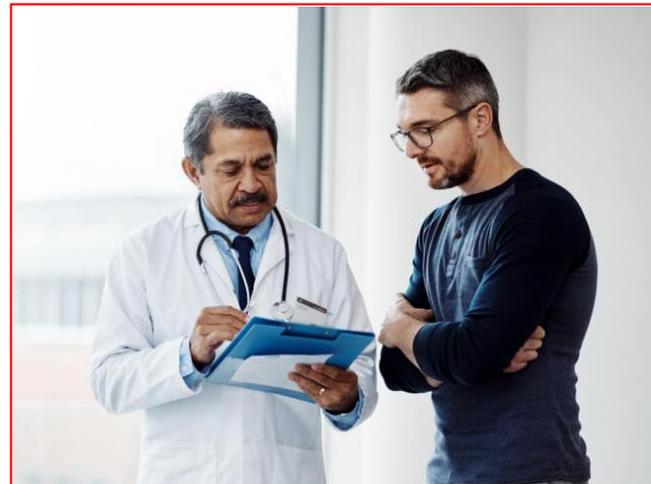
### ***Tumore alla prostata: come fare prevenzione?***

Mantenere uno stile di vita sano ed equilibrato è fondamentale per prevenire molte patologie, incluso il **tumore alla prostata**.

Una regolare attività fisica dovrebbe essere connessa a una dieta ricca di vitamine A, C ed E, selenio e zinco. Importante, poi, è consumare moderatamente proteine animali.

### ***Tumore alla prostata: come funziona la visita urologica di prevenzione***

La visita specialistica non è invasiva, né dolorosa, ed è essenziale per scoprire eventuali disturbi legati alle vie urinarie e agli organi genitali. In genere si affianca a esami di secondo livello, come gli esami del sangue e delle urine, che permettono di delineare un più specifico quadro clinico. (*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”*

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

FACSIMILE

# Bacheca Annunci Lavoro in Farmacia / Parafarmacia



CERCO/OFFRO  
LAVORO

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

Farmacia - Luogo	Tipologia lavoro	Contatto	Data Pubblicazione Annuncio
Capri	Assunzione	329 019 4506	2 Giugno
Napoli Est	Tirocinio full time	farviviani@libero.it	2 Giugno
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	sanfrancescofamcia@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

# ORDINE- ECM: Ingresso senza PRENOTAZIONE



® ORDINE DEI  
FARMACISTI  
DELLA  
PROVINCIA  
DI NAPOLI

Presidente:  
Prof. Vincenzo Santagada



## INCONTRO ►►► MONOTEMATICO

**MERCOLEDÌ 15 GIUGNO, ORE 21:00**

SEDE DELL'ORDINE DEI FARMACISTI DI NAPOLI - Via Toledo, 156 Napoli

# THE GOOD DIET

## COSA FARE PER PERDERE PESO

### RUOLO DEL FARMACISTA

RELATORE:

**Prof.ssa Annamaria Colao**

*Università degli Studi di Napoli Federico II*

AI PARTECIPANTI SARANNO ASSEGNATI n. 10 crediti ECM-FAD



**FONDAZIONE**  
Ordine dei Farmacisti  
della Provincia di Napoli - ETS