



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 2281

Mercoledì 15 Giugno 2022 – S. Vito

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. "Il gelato può sostituire un intero pasto", vero o falso?
5. Come dimagrire su gambe e braccia



Prevenzione e Salute

6. Infezioni vaginali più probabili se c'è poca vitamina D
7. La follicolite post-depilatoria
8. TRIGLICERIDI ALTI: sintomi, cause e dieta per abbassarli.



Proverbio di oggi.....

'A femmena ciarljera è 'na mala mugliera..

“IL GELATO PUÒ SOSTITUIRE UN INTERO PASTO”, VERO O FALSO?

*Alcuni sostengono che il **gelato** possa sostituire un intero **pasto** specialmente in estate. Vero o falso? Risponde la dott.ssa Manuela Pastore, dietista della Direzione Sanitaria dell'ospedale Humanitas.*

VERO

Scegliere di fare un **pasto** con un buon **gelato**, soprattutto durante la stagione estiva, è uno sfizio che ci si può togliere occasionalmente.

Sostituire un **pasto** con il **gelato** non può però essere la scusa per esagerare perché si tratta comunque di un alimento abbastanza calorico.

Il **gelato** infatti è un alimento completo dal punto di vista nutrizionale perché contiene tutti i nutrienti più importanti:

- *proteine, zuccheri sottoforma di lattosio e saccarosio, grassi, sali minerali come calcio e fosforo e anche vitamine A, B1 e B2.*



Se di sfizio si tratta meglio che sia artigianale, non confezionato, prodotto con ingredienti di qualità – spiega l'esperta. –

Il **gelato** alla crema che è la base per tanti gusti, per esempio, è preparata con zucchero, latte e, in alcuni casi uova, a cui possono poi essere aggiunti altri ingredienti come panna, frutta secca del tipo nocciole o pistacchi, cioccolato e altri ingredienti ancora.

Il **gelato** alla frutta, invece, nella sua forma di sorbetto può essere prodotto anche senza latte e risultare meno calorico ma più ricco di zuccheri semplici. Pur essendo calorico, un **pasto** con il **gelato** non contempla però la fibra che aiuta a sentirsi sazi per cui un rischio che si corre è di sentirsi appagati al momento ma dopo poche ore si scateni nuovamente la fame.

Pertanto, meglio che il **gelato** resti uno sfizio e non un'abitudine.”
(Salute, Humanitas)

GUACCI
Distribuzione Farmaceutica dal 1946

Dove la **storia** diventa **futuro**

AL TUO FIANCO OGNI GIORNO DI PIÙ.

PREVENZIONE E SALUTE

INFEZIONI VAGINALI PIÙ PROBABILI SE C'È POCA VITAMINA D

Supplementi e integratori non sembrano però in grado di prevenire le recidive. Serve quindi una buona esposizione solare e consumo di cibi che ne siano ricchi

Le infezioni vaginali sono un problema molto comune in età fertile: stando ad alcune stime, arrivano a riguardare fino a una donna su tre. Secondo uno studio pubblicato sul *Journal of Nutrition*,

- una **carenza di vitamina D è fra i fattori che potrebbero facilitare la comparsa di vaginiti;**

tuttavia, come è emerso da un'altra indagine statunitense, supplementi e integratori non sembrano in grado di prevenire le recidive. Serve insomma averne a sufficienza grazie a una buona esposizione solare e al consumo di cibi che ne sono ricchi, oltre che non trascurare i sintomi per poter intervenire tempestivamente.



CARENZA DI VITAMINA D: La prima ricerca, di un gruppo di ginecologi dell'università di Pittsburgh, è stata condotta su circa 500 donne in gravidanza valutando i livelli di vitamina D in relazione alla presenza di una vaginosi batterica, una delle infezioni vaginali più comuni.

RISULTATI: i dati indicano che ben il 93% delle donne con vaginiti aveva anche un deficit più o meno accentuato di vitamina D:

- *al ridursi dei livelli della vitamina, peraltro, cresceva la probabilità di infezione.*

Anche a seguito di questi risultati, un gruppo di ricercatori ha indagato che cosa accade integrando la vitamina in poco più di cento donne con vaginosi, nella speranza di ridurre il rischio di recidive.

I dati, pubblicati sull'*American Journal of Obstetrics and Gynecology*, mostrano però che nonostante i supplementi di vitamina D ad alte dosi la probabilità di un secondo episodio di vaginite nei sei mesi successivi non cambia: come spesso accade, contano probabilmente di più i livelli di vitamina raggiunti attraverso una buona esposizione al sole e un consumo adeguato di cibi che la contengono come i pesci grassi (per es. *salmone o sgombero*), latte e latticini, uova.

L'IMPORTANZA DEI SINTOMI: *Più ancora serve non trascurare i sintomi di un'infezione vaginale, per poter intervenire efficacemente e con tempestività.*

- «Le **perdite biancastre**, la cosiddetta leucorrea, sono un'indice abbastanza specifico di infezione anche se talvolta si possono avere pure in condizioni fisiologiche.
- **Prurito e irritazione** sono altri sintomi da non sottovalutare e il primo passo utile per capire se si è davvero in presenza di un'infezione sarebbe la misurazione del pH vaginale, con una cartina tornasole o con appositi presidi medici che in altri Paesi sono disponibili anche per l'auto-misurazione.
- Un **pH alto**, è in genere indicativo di un'infezione batterica
- **pH acido**, potrebbe trattarsi di una candidosi; il test del pH è perciò importante ed è uno dei primi che il ginecologo esegue per indirizzare la diagnosi.

Andare dal medico in caso di sintomi che fanno supporre un'infezione vaginale è infatti opportuno, per riconoscere il problema e poterlo trattare in maniera adeguata; se per un qualsiasi motivo non si può accedere a una visita in tempi rapidi, occorre scegliere un prodotto per automedicazione il più aspecifico possibile, che sia solo sintomatico. Senza una diagnosi precisa va evitato il fai da te con antibiotici o antifungini: la terapia giusta va prescritta dal ginecologo». (*Salute, Corriere*)

SCIENZA E SALUTE

COME DIMAGRIRE SU GAMBE E BRACCIA

Toniche, forti, allenate: se avere gambe e braccia in forma ti sembra un sogno, sappi che è questione di allenamento e buone abitudini.

Cambiare il modo in cui compi i gesti quotidiani ti aiuterà a **allenare gambe e braccia** in modo attivo, trasformando l'esercizio in uno stile di vita.



Sfrutta le scale e le pulizie per muoverti. Usa i mezzi ecologici, balla, attiva il metabolismo. Senza la palestra e a costo zero dimagrirai scolpendo **gambe e braccia**.

IN ALTO! – Hai mai notato che dopo aver pulito i vetri senti le **braccia più toniche**?

Per rafforzare e **allenare le braccia** portale verso l'alto.

Puoi aggiungere due pesi oppure riempire due bottigliette da usare come attrezzo.

In piedi, tieni le braccia lungo i fianchi poi portale verso le spalle e, infine, sopra la testa.

Fai attenzione a non sbilanciarti, né pesare sulla schiena. Ripeti per due serie da dieci **esercizi**.

MOVIMENTI QUOTIDIANI – Sai che effettuando i **movimenti corretti** anche le pulizie possono risultare un esercizio utile per rafforzare gambe e braccia?

Passare l'aspirapolvere tonifica i muscoli delle gambe: attenzione, però, a non pesare sulle ginocchia.

Lavare il pavimento a carponi rende più forti **cosce** e muscoli.

Vuoi rafforzare i **dorsali**?

Usa lo straccio inginocchiata a carponi, come facevano le donne di un tempo.

Lavare i vetri, dipingere le pareti e impegnarsi nei lavori di bricolage fai da te non è solo un modo per risparmiare, ma ci mantiene **allenati e in forma**.

SCALE E... – Ti aiutano a dimagrire, rafforzano la muscolatura di **gambe e glutei**, allenano il sistema cardiocircolatorio:

➤ **le scale sono un esercizio molto efficace per dimagrire e tonificare.**

Dimentica l'ascensore!

Puoi sfruttare le scale anche per flessioni.

Appoggia le mani su un gradino all'altezza del petto, poi sollevati sulle punte. Ricorda di mantenere le **braccia** in linea con le spalle.

Per effettuare il movimento corretto il corpo deve mantenersi dritto. Piegati verso il gradino in modo da creare un angolo retto, poi torna alla posizione di partenza e ripeti.

EFFICACE E LOW COST – Camminare, correre, andare in bicicletta e danzare sono fra gli **sport** più efficaci in grado di **favorire il dimagrimento**, aiutando gambe e braccia a diventare più sode e toniche.

La **palestra** è una spesa extra che in questo momento ti pesa?

Esci a correre. Trova il tuo orario preferito e se sei un principiante evita di fare esclusivamente jogging:

- **alterna con una camminata a ritmo sostenuto.**

Lascia che le braccia seguano il corpo, libere di muoversi. Impara a sentire le esigenze del tuo corpo e trasforma l'**esercizio** in uno stile di vita attivo e in grado di regalarti maggior energia.

Quando **gambe e braccia sono allenate**, reagisci meglio alla fatica, attivi le endorfine e il livello di benessere aumenta.

(Salute Donna, Tgcom 24)

PREVENZIONE E SALUTE

LA FOLLICOLITE POST-DEPILATORIA

Dopo la depilazione si può andare incontro a un'irritazione, causata da un'infezione batterica; per tenerla sotto controllo bastano pochi semplici accorgimenti

Può capitare, dopo aver fatto la ceretta oppure usato una crema depilatoria o il rasoio, di vedere sulla parte trattata (in modo particolare sulle gambe e sull'inguine) **un'irritazione accompagnata da piccoli brufolotti** (a volte con pustole) che, oltre a essere esteticamente poco piacevoli, danno anche un certo prurito. *Grattarsi provoca escoriazione e sanguinamento, trasformando i brufoli in crosticine che lasciano sulla pelle cicatrici e macchie.* Si tratta di un'infezione della parte superiore del follicolo pilifero (*follicolite superficiale*) che può essere causata da diversi agenti batterici: *Staphylococcus aureus*, *Pityrospum*, *eosinofili*.

**COSA FARE**

: quando compare questa sintomatologia è indispensabile sospendere ogni trattamento depilatorio fino alla sua scomparsa e trattare la zona con detergenti antisettici e, nei casi più ostinati, con farmaci locali a base di antibiotici.

Nella maggior parte dei casi è comunque sufficiente sottoporre a un'accurata igiene la parte infetta al fine di contenere l'infezione. Se si ha una certa predisposizione alla follicolite post ceretta è bene prevenirla, mettendo in atto alcuni semplici accorgimenti:

- *disinfettare la pelle prima e dopo la depilazione*
- *quando si fa la doccia o il bagno, utilizzare una spugna di crine per rimuovere le cellule morte oppure fare uno scrub per rimuovere la parte superficiale di pelle ed evitare la formazione di peli incarniti*
- *dopo la depilazione e dopo bagno o doccia utilizzare una crema idratante/emolliente al fine di mantenere la pelle elastica e idratata*

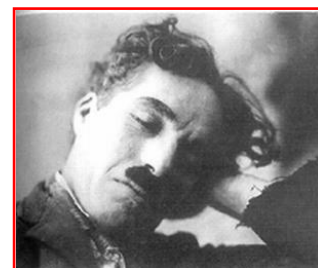
Durante l'estate l'esposizione al sole, i bagni di mare le creme per proteggersi dal sole e quelle idratanti dopo sole fanno sì che la follicolite non si presenti e la pelle reagisca bene alla depilazione. Nei casi in cui la follicolite cronicizza è bene rivolgersi a un *dermatologo* per valutarne le cause e trovare una cura adatta alla tipologia di ciascuna infezione batterica. Le follicoliti profonde sono rare e presentano una sintomatologia più marcata che, nei casi più gravi può portare a dolore, febbre, gonfiore della zona con infiltrazione perifollicolare. (*Villaggio della salute*)

CURIOSITA'

PERCHÉ SI PARLA NEL SONNO?

Parlare nel sonno (somniloquio) è una normale manifestazione dell'attività notturna del cervello, che non si "addormenta" completamente ma continua a formulare pensieri inconsci, indipendentemente dal fatto che stiamo sognando o no. In alcuni casi questi pensieri ci portano a parlare ad alta voce e a formulare anche frasi di senso compiuto.

Colpa dello stress? È un fenomeno molto comune tra i bambini, che non hanno ancora sviluppato il coordinamento tra i centri cerebrali che comandano il linguaggio e i muscoli del volto; ma capita anche agli adulti, specialmente in situazioni di stress particolare o anche per una semplice febbre. Sebbene parlare nel sonno possa essere sintomo di eccessivo affaticamento fisico e mentale, solitamente non viene considerato una malattia, anche se può essere uno dei sintomi di alcune patologie neurologiche. (*Focus*)



PREVENZIONE E SALUTE

TRIGLICERIDI ALTI: sintomi, cause e dieta per abbassarli

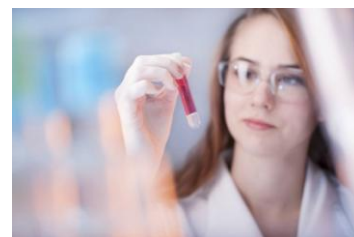
Alti livelli di trigliceridi nel sangue aumentano il rischio di malattie come infarto, ictus e aterosclerosi

Hai i **trigliceridi alti**? Allora è bene che tu conosca i **sintomi**, le **cause** e la **dieta per abbassarli**, perchè **concentrazioni elevate di trigliceridi**, ossia l'**ipertrigliceridemia**, sono un

➤ **fattore di rischio per malattie del cuore, del fegato e del pancreas.**

Il **valore dei trigliceridi** si misura con un **esame del sangue**, da affiancare alla ricerca di quello del colesterolo e della glicemia.

L'**ipertrigliceridemia** è un marker della sindrome metabolica, e rappresenta un indice di **rischio cardiovascolare**, indi per cui se i **trigliceridi sono alti** vanno assolutamente abbassati il prima possibile per evitare **gravi problemi di salute**.



Sintomi

: L'**ipertrigliceridemia** non dà sintomi evidenti, ma vi sono condizioni che possono presupporre **alti livelli di trigliceridi** in presenza di:

- *Grasso nel girovita e sull'addome; Alti livelli di colesterolo cattivo LDL*
- **Pressione arteriosa alta;** *Iperglicemia; Sindrome metabolica;*
- *Ipotiroidismo; Disturbi epatici; Disturbi renali*

Per conoscere il **valore dei trigliceridi** va **effettuata un'analisi del sangue**. Negli adulti, i **valori normali di trigliceridi** vanno dai 15 mg/dL ai 50 mg d/L. Vengono definiti **trigliceridi alti** quando i valori superano i 200 mg d/L e **altissimi** quando vanno oltre i 400 mg/dL.

Cause

: I **trigliceridi** svolgono la funzione di riserva energetica, e sono un tipo di **grasso nel sangue** prodotto sia dall'organismo che dal cibo che ingeriamo. Il loro aumento può essere quindi causato sia dalla **familiarità** ossia da cause genetiche, da **malattie** quali il diabete, il malfunzionamento della tiroide e dei reni, dall'assunzione di alcuni **farmaci** come gli steroidi o la pillola anticoncezionale, ma anche dall'introduzione di un **eccesso di calorie** derivanti soprattutto da zuccheri semplici e alcool.

Dieta

: In presenza di **trigliceridi alti**, per abbassarne i valori è sufficiente apportare una modifica al proprio stile di vita e alle abitudini alimentari. Se si è in sovrappeso bisogna **ridurre il proprio peso**, va adottata una **dieta sana**, e va introdotta un'**attività fisica** quotidiana. Nei casi di **sovrappeso** vanno eliminati i chili di troppo e ridotta la circonferenza addominale che rappresenta l'indicatore del grasso depositato a livello viscerale. Il valore di circonferenza della vita di un uomo non deve superare i 94 cm, mentre nella donna non si devono superare gli 80 cm.

La **dieta in caso di ipertrigliceridemia** deve prevedere alimenti che evitino lo stimolo alla produzione di trigliceridi. Quindi via libera soprattutto alle **verdure** e ai **legumi** perchè ricchi di fibra alimentare che controlla l'assorbimento intestinale dei grassi. Preferire poi i condimenti composti da grassi insaturi di cui sono ricchi gli **oli vegetali**, come l'olio di mais. Si anche al **pesce** che ha la qualità di fare abbassare il tasso dei trigliceridi nel sangue.

Attenzione invece alla **frutta** come *cachi, fichi, uva, banane e ananas* e ai **cibi di origine animale**.

Allerta soprattutto ai **cibi ricchi di zuccheri**, ricordando che la dieta deve essere simile a quella di un diabetico, e divieto assoluto nei confronti dell'**alcool** in ogni sua forma.

Oltre alla dieta va aumentata l'**attività fisica** perchè aiuta a controllare il peso corporeo, **aiuta i muscoli a bruciare i trigliceridi** aumentando l'attività degli enzimi che li digeriscono. (*Pour femme*)

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 lavoro	Contatto	Data Pubblicazione Annuncio
Caivano	Assunzione	349 051 0278	14 Giugno
Melito	Assunzione	338 181 0350	14 Giugno
Bacoli	Tirocinio	329 730 6581	14 Giugno
Napoli/Melito/Casoria	Assunzione	farmaciadelcorsomelito@gmail.com	14 Giugno
Napoli - Centro	Assunzione	334 227 2691	14 Giugno
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	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	info@farmaciaminervini.it	16 Maggio
Napoli	Assunzione	339 450 1105	16 Maggio
Napoli	Assunzione	338 832 1047	16 Maggio
Boscotrecase	Assunzione	371 017 3247	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