



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. Anche gli UOMINI hanno Cicli Ormonali?
5. CICLO MESTRUALE: come tenere a bada i Disturbi



Prevenzione e Salute

6. Quali sono i Benefici del MIRTILLO?

GUACCI.
LA DISTRIBUZIONE FARMACEUTICA
AL SERVIZIO DELLE
FARMACIE INDIPENDENTI.

Frosinone Barletta
Nola

www.guacci.it

Proverbio di oggi.....

Dàtte da fà: 'a jurnata è 'nu muòrzo!

Anche gli UOMINI hanno Cicli Ormonali?

In un certo senso sì. Ma non su base mensile.

Si può dire che gli uomini hanno un ciclo mestruale analogo a quello femminile (assenza di sangue a parte)?

Se per ciclo si intendono **fluttuazioni ormonali** su base mensile, la risposta è no.

La controversa teoria di un ciclo maschile tarato sul mese lunare sostenuta da Peter Celec, endocrinologo slovacco, non è mai stata replicata scientificamente.

Gli uomini però registrano fluttuazioni diurne del principale ormone maschile, il **testosterone**.

I suoi livelli sono massimi nelle prime ore del mattino (da qui **le erezioni mattutine** e gli alti livelli di vitalità ed energia) per calare progressivamente durante il giorno, e arrivare ai minimi alla sera.

SENSIBILE: L'attività fisica e quella sessuale possono causare temporanee impennate dell'ormone; stress e malattie come cancro e diabete portano invece a cali diurni: il corpo deve conservare energie che non può spendere per la produzione di spermatozoi.

CAMBI DI STAGIONE: Altre ricerche dimostrano che l'ormone è soggetto anche a **fluttuazioni stagionali**.

In Paesi caratterizzate da lunghi cicli di luce o buio come Danimarca e Norvegia, **i Livelli di Testosterone** sembrano registrare un calo in estate, e un picco alla fine dell'autunno.

Altre condizioni come *mancaanza di sonno, disordini alimentari e l'avanzare dell'età* sono collegate a più bassi livelli dell'ormone e a irregolarità in questo già complesso ciclo. (*Salute, Focus*)

Il Ciclo Maschile esiste, ma è meno regolare e riconoscibile di quello femminile.

PREVENZIONE E SALUTE

Quali sono i Benefici del MIRTILLO?

Davvero i mirtilli hanno proprietà antinfiammatorie? E aiutano a proteggere i vasi sanguigni? E cosa sappiamo sull'attività antiossidante? I benefici (accertati o presunti) del frutto più amato dell'estate

Il **mirtillo**, sia rosso, sia nero, è un alimento gustoso e fresco che può fornire numerosi **benefici per la salute**.

COSA CONTIENE IL MIRTILLO?

I mirtilli sono una fonte di composti preziosi tra cui

- ❖ **vitamine** (A, D ed E), **acido folico**, **minerali** (ad es. *fosforo, potassio e magnesio*) e **acidi organici** (*idrossicinnamico e acidi idrossibenzoici*).

Inoltre, sono un'importante fonte di **polifenoli**, composti bioattivi come i flavonoidi tra cui flavonoli, flavanoli e antociani. Nei mirtilli si trovano cinque tipi di antocianidine differenti che hanno forti proprietà antiossidanti e sono spesso indicate come responsabili dell'attività biologica dei mirtilli e dei loro potenziali benefici per la salute umana. Tuttavia, il contenuto di antociani può variare a seconda della specie in un intervallo di 93–235 mg/100 g di mirtilli. I **succhi** e i **concentrati** permettono di assumere più polifenoli rispetto ai frutti freschi, ma con un maggior contenuto anche in zuccheri semplici e un minor contenuto di fibra.

QUALI SONO I BENEFICI DEL MIRTILLO?

Oggi è possibile affermare che, in generale, un'assunzione giornaliera moderata di mirtilli – circa un terzo di tazza, corrispondente a 50 mg di **antociani** – possa avere effetti positivi sull'uomo.

In particolare, ci sono abbondanti prove epidemiologiche per gli **effetti cardioprotettivi** di mirtilli e antocianine e qualche evidenza non confermata per i loro benefici nella **visione umana**.

Anche per quanto riguarda le **funzioni cerebrali** e la **memoria** vi sono diverse prove cliniche, ma poche prove epidemiologiche. È noto che gli **effetti antinfiammatori**, antiossidanti e **vasoprotettivi** dei componenti del mirtillo contribuiscano insieme a regolare il metabolismo del glucosio nei tessuti insulino-sensibili.

Questo ha implicazioni in molteplici aspetti correlati con un **invecchiamento "sano"**. In particolare, gli effetti positivi dei mirtilli sui **biomarcatori** antinfiammatori sono supportati da evidenze su cellule e modelli animali, ma anche in studi osservazionali e clinici. Tali effetti sembrano dipendere anche dall'azione sul **microbiota del colon**, altro importante oggetto di studio su questo argomento che necessita di ulteriori indagini.

AIUTANO A PREVENIRE LE INFEZIONI URINARIE?

Sebbene il consumo di **mirtilli rossi** (*Vaccinium macrocarpon*) sia stato ampiamente raccomandato per prevenire le **infezioni delle vie urinarie** e per il sollievo dei sintomi, l'attività preventiva delle infezioni delle vie urinarie da parte del mirtillo rosso non è ancora del tutto provata. Sono stati condotti numerosi studi clinici, tra cui alcune metanalisi recenti: diversi studi hanno dimostrato un **effetto protettivo** del mirtillo rosso contro le infezioni delle vie urinarie, mentre altri non hanno riscontrato effetti significativi.

Questa attuale controversia sui risultati contrastanti dell'efficacia clinica e dei costi degli integratori di mirtillo rosso è stata attribuita a diversi prodotti e dosi a base di mirtillo rosso in commercio, nonché alla mancanza di un protocollo sistematico per la selezione dei soggetti e dei test clinici



MIRTILLI NERI E ROSSI, QUALI LE DIFFERENZE?

I valori nutrizionali del **mirtillo nero** e rosso sono molto simili, con meno zuccheri e più fibra nel rosso rispetto al nero, ma la varietà rossa non è tipica del nostro territorio.

Il **mirtillo rosso** è ricco di diversi gruppi di flavonoidi, in particolare proantocianidine, antocianidine e flavonoli, insieme ad acidi fenolici e benzoati.

Tra i possibili meccanismi alla base degli effetti protettivi dei mirtilli rossi contro le infezioni delle vie urinarie vi è la capacità dei polifenoli del mirtillo rosso di agire come **agenti antiadesivi**, utili nel prevenire e inibire l'**adesione dei patogeni** ai recettori delle cellule uroepiteliali, che sembra essere un passo importante nella patogenesi di queste **infezioni**. I **batteri probiotici** e l'utilizzo dello zucchero D-mannosio, un saccaride anch'esso con funzioni anti adesive, sono considerati altre terapie interessanti nella prevenzione e nel trattamento delle infezioni delle vie urinarie.

Inoltre, vengono proposte anche delle combinazioni di mirtillo rosso con alcuni ceppi probiotici e con D-mannosio in contemporanea. I mirtilli neri sono ricchi di antociani, così come i mirtilli rossi, ma la loro efficacia come adiuvante nella prevenzione o nel trattamento delle infezioni delle vie urinarie è ancora dubbia e poco chiara.

GLI ANTOCIANI HANNO PROPRIETÀ ANTIBATTERICHE?

Solo pochi studi in vitro hanno testato l'effetto degli **antociani** contro ceppi uropatogeni di *Escherichia coli* isolati dalle urine di pazienti umani con diagnosi di infezione delle vie urinarie, e solo uno contro *Pseudomonas aeruginosa*. Sebbene questi risultati appaiano promettenti, i ricercatori devono ancora trovare la serie di agenti patogeni suscettibili.

Pertanto, è attualmente di interesse valutare l'**attività antibatterica** degli antociani del mirtillo, non solo contro i patogeni di origine alimentare, ma anche contro i ceppi batterici associati alle infezioni delle vie urinarie. Inoltre, risultati promettenti simili sono stati ottenuti nel caso di altre bacche diverse dai mirtilli rossi come la pianta arbustiva *Aronia melanocarpa*. Gli estratti di antociani potrebbero essere adiuvanti o alternativi agli **antibiotici sintetici**, perché contengono combinazioni dinamiche di sostanze fitochimiche bioattive che potrebbero combattere la resistenza agli antibiotici.

I risultati attuali mostrano che miscele complesse di estratti di mirtillo hanno una migliore efficacia antibatterica contro *Salmonella* e *Campylobacter pilori* rispetto ai singoli composti, probabilmente grazie a effetti sinergici tra i fitochimici. Pertanto, sembrerebbe giustificabile studiare miscele di antocianine complesse, anziché composti purificati.

I MIRTILLI PROTEGGONO DALLA DEMENZA?

Un recente studio, pubblicato sulla rivista *Nutrients*, suggerisce che la supplementazione con mirtillo riduca il **rischio di demenza**, proteggendo dal **declino delle funzioni cognitive**. Lo studio è interessante perché confermerebbe risultati ottenuti sugli animali e in studi osservazionali.

Il consumo di mirtilli sembrerebbe, dunque, fornire un vantaggio in **sogetti sovrappeso** con inizio di declino cognitivo agendo sia sulle **funzioni cerebrali** sia su aspetti metabolici come la **sensibilità all'insulina**.

Sarebbe rilevante verificare anche il ruolo di eventuali effetti sul microbiota di tale consumo visti gli interessanti dati riguardanti l'asse intestino-cervello.

(Salute, Fondazione Veronesi)

SCIENZA E SALUTE

CICLO MESTRUALE: come tenere a bada i Disturbi

Sindrome premestruale, mestruazioni dolorose o ciclo mestruale abbondante: che cosa fare? Oltre ai farmaci sono molti i rimedi utili suggeriti dagli specialisti

Le **mestruazioni** non sono uguali per tutte: c'è chi non si accorge nemmeno di averle e chi, invece, soffre di **disturbi fastidiosi**, e alle volte invalidanti, proprio legati al ciclo.

Dal menarca, ovvero dalla prima mestruazione, fino alla menopausa è normale che le mestruazioni varino ritmo, intensità, e durata, ma quando i fastidi sono importanti è bene capirne la natura e intervenire nella maniera più opportuna.



DISMENORREA

La **dismenorrea**, rappresentata da **mestruazioni molto dolorose**, è tipica dell'età adolescenziale e favorita in condizioni di **stress**. Nei primi tre o quattro anni dal menarca, infatti, la regolazione ormonale da parte delle ovaie non è ancora matura.

Una mancata ovulazione con conseguente eccesso relativo di **estrogeni** rispetto al **progesterone**, può portare a edema dei tessuti, cefalea e gonfiore che può poi collegarsi al **dolore in sede lombare**.

Il dolore può essere ulteriormente aumentato dalla **contrazione dell'utero** e dei muscoli pelvici e addominali che avviene in risposta al sanguinamento e alla liberazione delle **prostaciline, agenti pro-infiammatori**, per cercare di contenere le perdite.

Nell'età fertile, ma più avanzata, possono subentrare delle sindromi organiche come **miomi uterini** – neoformazioni solide benigne che originano dal tessuto muscolare dell'utero, il miometrio – **endometriosi** e **adenomiosi**, ovvero presenza di endometrio nel miometrio.

Qui, tuttavia, si entra nel campo delle patologie e non dei semplici disturbi.

COME RIDURRE IL DOLORE

I rimedi possono essere rappresentati da:

- ❖ **farmaci** analgesici, antinfiammatori e antidolorifici
- ❖ **idratazione** abbondante, importante per ridurre l'entità della contrattilità muscolare
- ❖ **calore** per lenire il dolore:
Esistono cerotti riscaldanti applicabili a livello lombare o addominale
- ❖ assunzione di **magnesio** che riduce la contrattilità del muscolo.
Si può trovare in legumi, cereali, verdure a foglia verde, oppure può essere assunto con integratori
- ❖ assunzione della **pillola estroprogestinica** allo scopo di inibire l'ovulazione, eliminando le oscillazioni ormonali, causa del dolore

MESTRUAZIONI ABBONDANTI

Un altro disturbo è rappresentato da **mestruazioni molto abbondanti** con eventuale presenza di **coaguli**. Si definiscono tali secondo due parametri:

- ❖ quando si superano i sette assorbenti giornalieri oppure quando bisogna ricorrere al cambio ogni due ore.

In età giovanile, un ciclo abbondante è legato a **iperestrogenismo**, mentre dopo i 35 anni, fino alla premenopausa, può indicare la presenza di problemi organici come fibromi o polipi uterini. Il ciclo abbondante determina **astenia e anemia** a causa della grande perdita di ferro tramite il flusso. Si possono introdurre alimenti naturalmente ricchi di **ferro** – ad esempio carne, uova, verdure a foglia verde, legumi frutta a guscio, semi, barbabietola, radicchio verde e cereali integrali – ,oppure utilizzare **integratori**.

Anche in questo caso si può utilizzare **terapia progestinica o estroprogestinica** per mantenere l'endometrio in una situazione di maggiore riposo funzionale riducendo la quantità del ciclo.

LA SINDROME PREMESTRUALE

La **sindrome premestruale** crea un disagio più prolungato:

- ❖ *può presentarsi dall'ovulazione alla mestruazione, o solamente la settimana precedente alla comparsa del ciclo.*

Si verifica nel 5% delle giovani donne e può essere accentuata in situazioni di stress e tensione emotiva.

È caratterizzata da **gonfiore addominale**, presenza di **crampi, irritabilità, tachicardia, sudorazioni**, difficoltà nella concentrazione, insonnia e depressione del tono dell'umore.

Tutti questi sintomi sono causati dal **crollo di estrogeni e progesterone** alla fine del ciclo ovarico.

La sindrome premestruale è comune in età adolescenziale e nella premenopausa, periodi in cui la regolazione ormonale del ciclo mestruale è più instabile.

COME TENERE A BADA LA SINDROME PREMESTRUALE

Per ridurre i fastidi legati alla sindrome premestruale si può ricorrere a:

magnesio per diminuire il dolore, in quanto agisce sulla contrattilità del muscolo

progesterone naturale per riequilibrare la situazione ormonale.

Si trova in farmacia sottoforma di compresse o ovuli vaginali

- ❖ **integratori di vitamina C, B6, agnóstico o triptofano**, sostanze di derivazione naturale **che agiscono sul tono dell'umore**.
Ad es., il triptofano è precursore della serotonina, ormone con effetto antidepressivo **melatonina** per favorire il sonno
- ❖ integratore a base di **angelica**, pianta che deprime la sudorazione, le vampate, la tachicardia e sugli stati di tensione emotiva in generale
- ❖ **antidepressivi** veri e propri solo quando il tono dell'umore è molto compromesso
- ❖ **attività fisica moderata** che, oltre a ridurre il dolore, è utile per liberare le endorfine a livello cerebrale con miglioramento del tono dell'umore. Inoltre favorisce la motilità intestinale, limitando la stipsi.

Al ciclo mestruale, alle volte tanto odiato, e altre tanto atteso, è stato dedicato un intero festival che si è tenuto a Milano tra il 17 e il 19 giugno.

È nato con l'idea di abbattere il **tabù delle mestruazioni**, un pericoloso mix di ignoranza, superstizione e paura dell'ignoto che, spesso, ha portato le donne a vivere il ciclo mestruale come qualcosa di cui provare **vergogna**. Con conoscenza, dialogo e consapevolezza, da parte delle donne, ma anche degli uomini, possiamo invertire la rotta. (*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”

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 SANTAGADA VINCENZO Codice fiscale del beneficiario (eventuale) 09571771212</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 (SOGETTI DI CUI ALL'ART. 2, COMMA 2, DEL D.P.C.M. 29 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> | |

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 |
|-----------------------|------------------|----------------------------------|-----------------------------|
| Vico Equense | Assunzione | servizivicopharma@libero.it | 23 Giugno |
| Napoli-Centro | Assunzione | 331 872 8897 | 23 Giugno |
| Napoli-Centro | Assunzione | f.mezzocannone@libero.it | 23 Giugno |
| Casoria | Assunzione | 339 525 2888 | 23 Giugno |
| Napoli -Centro | Assunz. PT | 347 797 8867 | 23 Giugno |
| 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 FT | 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 |