



AVVISO

Ordine

1. Bacheca: annunci lavoro
2. Elezioni Federfarma Napoli

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. Per il sesso, dopo il parto ci vogliono 6 settimane per Ricominciare.



Prevenzione e Salute

4. Capelli al mare: come proteggerli da sole e salsedine
5. I benefici dei legumi
6. La prevenzione delle malattie urologiche

GUACCI.
LA DISTRIBUZIONE FARMACEUTICA
AL SERVIZIO DELLE
FARMACIE INDIPENDENTI.

Frosinone Nola Barletta

www.guacci.it

Proverbio di oggi.....

'A cuntentezza vene da 'o core.

CAPELLI al MARE: COME PROTEGGERLI da SOLE e SALSEDINE



L'esposizione prolungata al sole e all'acqua di mare può indebolire il cuoio capelluto. Grazie ai giusti trattamenti, prima e dopo la spiaggia, è possibile avere capelli belli e sani anche in estate

Quando si va al mare, si pensa erroneamente che solo la pelle vada protetta dagli agenti esterni: in realtà, **sole, vento e salsedine possono indebolire i capelli**, rendendoli secchi, crespi e opachi.

I capelli vanno curati e preparati gradualmente all'**esposizione solare**.

Per farlo, occorre evitare se possibile i **trattamenti aggressivi** che possono sottoporli a ulteriori stress:

- ❖ **bandite** quindi *permanenti, colorazioni, e decolorazioni*.

Le **tinte** sono ammesse purché siano naturali:

- ❖ se proprio non si riesce a farne a meno, un buon compromesso sono quelle a base di **henné**, che colorano e al contempo nutrono il capello.

Andrebbe inoltre ridotto l'uso di **phon** e piastre a favore di un'asciugatura più naturale, che sfrutta le temperature tipiche della bella stagione.

Per dare volume e forma all'acconciatura, ci si può aiutare con un **pettine** in legno a denti larghi o una spazzola con le setole morbide, da utilizzare però quando i capelli sono completamente asciutti.

Una volta arrivati in **spiaggia**, si può indossare un foulard o un **cappello** di paglia per proteggere i capelli dall'esposizione diretta dei raggi.

Come quando ci spalma la crema solare per proteggere la pelle, una buona abitudine è applicare un **olio protettivo** specifico per il mare, meglio ancora se vegetale come per es. quello di **cocco** o di **argan**.

Dopo l'esposizione al sole, è consigliabile nutrire i capelli con un **impacco idratante**. Infine, sotto la doccia si raccomanda di utilizzare uno **shampoo neutro** delicato abbinato al **balsamo**, da lasciare in posa per qualche minuto.

PREVENZIONE E SALUTE

I BENEFICI DEI LEGUMI

L'American Diabetes Association ha dimostrato che una dieta ricca di frutta, verdura, cereali integrali, legumi, noci e semi, diminuisce il rischio di diabete di tipo 2, ma anche di malattie cardiache, ipertensione e ictus.

In particolare, i legumi sono raccomandati per le loro numerose proprietà nutritive.

I legumi sono tantissimi, e si possono trovare in scatola, surgelati ed essiccati.

Tra i più comuni, indichiamo

- ❖ *ceci, piselli, fave, fagioli, lenticchie, edamame, soia, cicerchie, lupini.*



Quali benefici hanno?

Le proprietà dei legumi

I legumi sono parte fondamentale della piramide alimentare della dieta mediterranea.

Sono la migliore **fonte proteica di origine vegetale**:

- ❖ infatti il loro **apporto proteico è quasi doppio** rispetto a quello dei cereali (20-40%) ed è molto vicino a quello di molti alimenti di origine animale.

I legumi apportano un buon quantitativo di **carboidrati**, sotto forma di amido principalmente (50% del loro peso) e una buona quantità di micronutrienti come

- ❖ *fosforo, potassio, calcio, ferro, rame e magnesio, vitamine gruppo B e se freschi anche vitamina C.*

Per quanto riguarda i **grassi saturi**, i legumi ne sono **quasi privi**, tanto da essere privi di colesterolo. Le fibre insolubili contenute nella buccia garantiscono un funzionamento intestinale regolare;

le fibre solubili, invece, contribuiscono al mantenimento dei livelli di glucosio e colesterolo ematici.

Oltre a far bene alla salute, quindi, i legumi hanno un ruolo importante anche nella prevenzione e nella gestione di patologie più gravi.

Perché i legumi fanno bene?

Il ruolo dei legumi nell'alimentazione può essere molto importante, ma anche nella gestione e nella prevenzione di alcune patologie.

Una dieta ricca di alimenti a base vegetale, con i legumi e povera di cereali raffinati, bevande zuccherate e carni lavorate, ha dimostrato di **ridurre il rischio di sviluppare il diabete di tipo 2** e, per chi ha il diabete, di migliorare sia il livello glicemico e controllo dei lipidi.

Il consumo regolare di legumi, poi, può **ridurre** in modo significativo i **livelli di colesterolo totale e LDL**.

Essendo ricchi di potassio, magnesio e fibre, i legumi hanno un impatto positivo sulla **gestione della pressione sanguigna**, un fattore di rischio per le malattie cardiovascolari.

Infine, una dieta che include legumi può aiutare con il **controllo del peso**.

Le fibre, le proteine e i carboidrati a lenta digestione al loro interno favoriscono il senso di sazietà

I legumi possono sostituire la carne?

Le **proteine** sono necessarie al nostro organismo ma non sono tutte uguali: distinguiamo proteine di origine vegetale e proteine di origine animale.

A livello di nutrienti, i legumi sono simili alla carne, ma **con livelli di ferro biodisponibile più bassi**, e senza grassi saturi.

Inoltre, il buon contenuto proteico li rende un'ottima alternativa alla carne, in grado di coprire il nostro fabbisogno giornaliero.

A livello di qualità proteica, però, il valore biologico di queste proteine è inferiore a quelle di origine animale essendo carenti in **metionina e cisteina**, due amminoacidi essenziali.

Questi però sono presenti nei cereali, **carenti in lisina** (di cui i legumi sono ricchi) e in questo caso quindi il valore biologico aumenterà.

Occorre però fare attenzione alle quantità associando i legumi ai cereali, in quanto aumenterà anche l'apporto di fibre, sempre però che sia la fonte principale proteica assunta in un regime alimentare.

Quanti legumi mangiare e come consumarli?

Abbinare legumi a un cereale rende il pasto equilibrato e completo.

I legumi andrebbero consumati **almeno 3 volte alla settimana**, preferibilmente secchi, ma anche in scatola o surgelati.

Per facilitare l'assorbimento del ferro in essi contenuto, è bene abbinare una fonte di vitamina C come succo di limone.

Per insaporire i piatti è sempre possibile condire con spezie ed erbe.

Alcuni esempi di pasti completi:

- **riso** (o un altro cereale integrale come grano saraceno, quinoa, farro) e lenticchie, in associazione a una fonte di fibre (come zucchine e pomodori) e olio extravergine di oliva (Evo) a crudo;
- **pasta e piselli**, con l'aggiunta di una verdura a scelta di stagione e olio extravergine di oliva;
- **patate e fave**, magari creando una purea ed aggiungendo olio Evo e una verdura al vapore come bietole o cicoria;
- **nei periodi più freddi si possono preparare delle zuppe con legumi, pomodori, carote, finocchi e sedano. In accompagnamento del pane o dei crostini e un filo di olio Evo a crudo;**
- **se non dovessero piacere i legumi**, questi si possono consumare creando delle polpette o dei burger, unendo il legume scelto con una verdura cotta al vapore, olio Evo, e un po' di pangrattato, con del pane per accompagnamento.

Legumi: c'è qualche precauzione?

Come ogni altro alimento, anche l'assunzione dei legumi è soggettiva, sia per quanto riguarda la frequenza, sia la quantità.

Per ognuno di noi, quindi, il consumo di legumi può variare in base alla nostra storia fisiopatologica e alle nostre abitudini.

Per questo, il consiglio è quello di affidarsi a un professionista dell'ambito, che saprà gestire al meglio le necessità del singolo paziente.

(Salute, Humanitas)

PREVENZIONE E SALUTE

LA PREVENZIONE DELLE MALATTIE UROLOGICHE

Le malattie urologiche maschili sono forse tra le patologie più sottovalutate, specie quelle che riguardano la prostata.

È importante sensibilizzare le persone sull'argomento, specie perché con un'attenta attività di prevenzione, si può davvero fare la differenza.

Malattie urologiche: quanto è importante la prevenzione

Prima di tutto è bene ricordare che il **tumore alla prostata** è la seconda causa oncologica di decesso per quanto riguarda gli uomini:

❖ va da sé che la prevenzione sia fondamentale.

Nel caso si notino alcune problematiche, è importante quindi rivolgersi allo specialista, in modo da poter agire prima che aumentino di intensità e diventino difficili da curare.

Questo discorso, però, non riguarda esclusivamente la presenza o il rischio tumore: sono anche altre le patologie che, se prese per tempo, possono essere curate con più efficienza, come ad esempio la **difficoltà ad urinare, l'ipertrofia prostatica, la prostatite**.

La prevenzione, dunque, oltre ad avere un ruolo decisivo nel salvare molte vite, permette anche un miglioramento importante nella qualità della vita di pazienti che, altrimenti, si troverebbero a vivere situazioni difficili da gestire.

Quando fare la prima visita urologica?

La prevenzione sulle patologie della prostata parte sottoponendosi a una

❖ **visita urologica a partire dai 45 anni.**

L'attività di prevenzione, in diverse zone d'Italia, è organizzata in modo tale che coloro che dovrebbero iniziare a prenotare una visita ricevano a una casa una comunicazione.

Il limite dei 45 anni non è perentorio:

può essere anticipato anche fino ai 40 per quegli uomini che hanno una certa familiarità con il tumore prostatico, ovvero coloro che hanno parenti stretti che ne sono stati o ne sono vittime, oppure quando, da un esame del sangue, risulta che il **livello del PSA** (*l'indice di salute prostatica*) è superiore ai valori di riferimento.

La **visita preventiva** eseguita con l'ausilio di un apparecchio ecografico consente di anticipare la diagnosi di patologie spesso asintomatiche, il cui sviluppo porterebbe a trattamenti terapeutici più aggressivi e invasivi

❖ *le patologie tumorali urologiche, per capirci, dal tumore del rene, a quello della vescica, a quello del testicolo.*

L'**ecografia**, vale la pena sottolinearlo, non trasmette radiazioni per cui risulta una procedura strumentale diagnostica sicura e applicabile su tutte le tipologie di pazienti.



PSA: quando fare l'esame?

Il **PSA** è l'esame che, in caso riveli valori fuori dalla norma, deve portare ad approfondire le azioni diagnostiche. Dopo l'età indicata andrebbe effettuato almeno una volta all'anno, fino ai 75 anni. Da quell'età in poi può essere sufficiente sottoporsi a una visita urologica solo nel caso in cui si verificano delle disfunzioni evidenti.

Prostata: i sintomi da non sottovalutare

Il **tumore prostatico**, almeno nella sua fase iniziale, è del tutto asintomatico. Per questo motivo la visita preventiva non deve essere eseguita solo a seguito di sintomi. È solo attraverso la visita che lo specialista può rendersi conto se il tumore si è già formato e capire in quale stadio di avanzamento si trova.

Lo specialista va contattato in particolare nel caso si notino delle anomalie al corretto funzionamento dell'apparato urinario, come ad esempio **difficoltà a urinare, esigenza di urinare spesso nel corso della notte, frequenza elevata delle minzioni diurne, lunga attesa prima che si riesca a urinare**, getto dell'urina lento o minzione che può essere effettuata non con un getto unico e continuo ma in più tempi».

La prevenzione nei giovani

Anche i ragazzi in età puberale, dagli 11 ai 18 anni, dovrebbero sottoporsi a una visita di prevenzione. Questo perché in questa fascia d'età avvengono i principali cambiamenti corporali che portano alla maturazione sessuale e psichica.

La **visita urologica** è quindi importante per escludere la presenza di condizioni patologiche come il **varicocele**, i testicoli ritenuti o ipermobili, e altre condizioni che potrebbero comportare uno sviluppo fisico non adeguato, fino ad arrivare all'infertilità. (*Salute, Humanitas*)

Per il SESSO, dopo il PARTO ci vogliono 6 SETTIMANE per Ricominciare

Ancora un mese e mezzo. Dopo il parto le donne tornando ad avere rapporti sessuali completi con il partner dopo sei settimane.

Circa una su due, il 41%, in un campione di 1.507 neomamme alla prima gravidanza, aspetta fino a tanto per riprendere il sesso vaginale, secondo quanto riportato in uno studio pubb. su *BJOG: An International Journal of Obstetrics and Gynaecology* dove è stato esaminato l'attività sessuale di mamme "debuttanti", al primo figlio, individuando le differenze in base al tipo di parto, **naturale o cesareo**, *il trauma perineale*, cioè se le donne erano state sottoposte al taglio chirurgico del perineo o a una lacerazione poi suturata, fattori che ovviamente hanno una decisiva influenza fisica e psicologica sull'intesa sessuale.

All'atto pratico, dopo sei settimane dal parto il:

- 41% delle donne ha ripreso l'attività sessuale completa,
- 65% dopo otto settimane; 78% dopo dodici settimane.
- 15% deve aspettare ben sei mesi per ricominciare a fare sesso
- 6% di donne che aspetta più di sei mesi per un nuovo rapporto sessuale.

Anche l'età della neomamma è una variabile importante, le donne tra 18 e 24 sono più veloci nel recupero, rispetto alle mamme più attempate.

Un fattore discriminante è la tipologia di parto:

- ❖ **le donne che hanno avuto un cesareo**, una episiotomia o una lacerazione suturata hanno una probabilità più lenta di ritrovare l'intimità precedente al parto, tra il 35% e il 42% dopo sei settimane, mentre le donne che hanno partorito naturalmente senza conseguenze sul perineo che riprendono entro il mese e mezzo ad **avere rapporti sessuali sono ben 6 su 10**. (*Salute sole 24*)



Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli
LA BACHECA



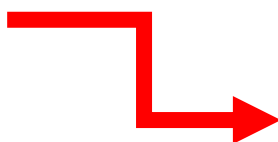
FEDERFARMA NAPOLI:
Elezioni per il Rinnovo del Consiglio Direttivo del
Sindacato Provinciale

Domenica 03 e lunedì 04 Luglio si terranno le elezioni per il rinnovo delle cariche sindacali.

Domenica 03 Luglio 2022: dalle ore 10.00 alle ore 21.00
Lunedì 04 Luglio 2022: dalle ore 08.00 alle ore 21.00

Sono eleggibili solo i Titolari di Farmacia che alla data del 23 Giugno u.s. abbiano presentato la propria candidatura come previsto dall'art. 6 del vigente Statuto di Federfarma

Risulta la presentazione di una sola lista



SCHEDA DI VOTAZIONE
ELEZIONI DEL CONSIGLIO DIRETTIVO,
DEL COLLEGIO DEI PROBIVIRI E DEL COLLEGIO DEI SINDACI (TRIENNIO 2022/2025)
NAPOLI: 3 LUGLIO 2022 - 4 LUGLIO 2022

LISTA "A"

CONSIGLIO DIRETTIVO			
<input type="checkbox"/>	1	NA1	IORIO RICCARDO MARIA
<input type="checkbox"/>	2	NA3	BOSCIA RAFFAELE
<input type="checkbox"/>	3	NA3	BRIGNOLA SERGIO
<input type="checkbox"/>	4	NA2	CALIENDO CHIARA
<input type="checkbox"/>	5	NA2	CIRINO LUIGI
<input type="checkbox"/>	6	NA2	D'AVERSA VITO
<input type="checkbox"/>	7	NA3	DE SIMONE GIUSEPPE
<input type="checkbox"/>	8	NA1	DELLO IACOVO GENNARO
<input type="checkbox"/>	9	NA3	FINELLI PAOLO
<input type="checkbox"/>	10	NA1	MAUTONE MASSIMO
<input type="checkbox"/>	11	NA2	MICILLO EDGARDO
<input type="checkbox"/>	12	NA3	MORRA LUCIO
<input type="checkbox"/>	13	NA2	MORRONE MARCO
<input type="checkbox"/>	14	NA2	PIROZZI FRANCESCO
<input type="checkbox"/>	15	NA3	PISANO GIOVANNI
<input type="checkbox"/>	16	NA2	ROMANO MASSIMO
<input type="checkbox"/>	17	NA1	RUSSO GIOVANNI
<input type="checkbox"/>	18	NA3	STARACE MARIO
<input type="checkbox"/>	19	NA1	TERRANOVA BARBERIO RICCARDO
<input type="checkbox"/>	20	NA1	VIVIANI PIER PAOLO
RAPPRESENTANTE DEI RURALI			
<input type="checkbox"/>	1	NA3	IAVARONE DOMENICO
COLLEGIO DEI PROBIVIRI			
<input type="checkbox"/>	1	NA1	IULIANO ANTONIO
<input type="checkbox"/>	2	NA2	TURA FIAMMETTA
<input type="checkbox"/>	3	NA3	VISCONTI PIETRO
COLLEGIO DEI SINDACI			
<input type="checkbox"/>	1	NA3	GIORDANO GAETANO
<input type="checkbox"/>	2	NA2	LEONE ANDREA
<input type="checkbox"/>	3	NA1	PAPA RAFFAELE
<input type="checkbox"/>	4	NA3	CHIANESE MAGDA (SUPPLENTE)
<input type="checkbox"/>	5	NA2	GIUGLIANO GIANMARIO (SUPPLENTE)

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
Napoli - Vomero	Assunzione	roberto.pignatiello@farmaciameo.com	30 Giugno
Mugnano	Assunzione	377 452 3967	30 Giugno
Quarto	Assunzione	327 290 3946	30 Giugno
Napoli-Pianura	Assunzione	333 333 9826	30 Giugno
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	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