



AVVISO

Ordine

1. Bachecca: annunci lavoro
2. IschiaPharma 2022

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. Le donne con il sedere grosso sono più intelligenti e sane
4. Quali sono i Sintomi della Lassità Vaginale Post-Partum



Prevenzione e Salute

5. Vitamina B12: a cosa serve e quando va integrata
6. Abbronzatura: i consigli per proteggere la Pelle.



Proverbio di oggi.....

Pazzo è chi se cunfida cu 'na femmena

LE DONNE CON IL SEDERE GROSSO SONO PIÙ INTELLIGENTI E SANE

Amato e odiato, il didietro pronunciato è dovuto a un accumulo di Omega 3. Questi grassi contribuiscono allo sviluppo del cervello.

Il grasso che si accumula proprio lì sul fondoschiena, croce e delizia.

Molte donne cercano di combatterlo con sessioni sfiancanti di step, altre hanno fatto del lato B abbondante un pass per il successo, come **Kim Kardashian** e **Jennifer Lopez**.

A prescindere dai gusti, per gli scienziati della **University of Oxford**

❖ **le donne che hanno la tendenza ad accumulare grasso sul sedere e sulle cosce sono più intelligenti e più sane.**

Più cervello e più salute - *Avere il fondoschiena pronunciato richiede un eccesso di grassi Omega 3.*

E' stato provato che questo tipo di lipidi promuovono lo sviluppo del cervello. Ma i vantaggi non si limitano al cervellone.

Chi ha un sedere più grande ha livelli più bassi di colesterolo ed è più propenso a produrre gli ormoni che metabolizzano lo zucchero.

La caratteristica forma "**a pera**" sarebbe, dunque, un'arma in grado di prevenire il diabete. Il grasso sull'addome, invece, fa male alla salute.

(Salute, Tgcom24)



SCIENZA E SALUTE

Quali sono i Sintomi della Lassità Vaginale Post-Partum

Durante il travaglio e il parto possono esserci diversi fattori che possono mettere a dura prova i muscoli e i tessuti che circondano la vagina – come un travaglio lungo con un prolungato periodo espulsivo, o il parto di un neonato di peso elevato.

La conseguenza è che, in alcune donne, possono comparire, a distanza di **qualche mese dal parto**, alcuni disturbi in riferimento alla **lassità vaginale**. **Ma quali sono i sintomi della lassità vaginale post-partum?**

Come comportarsi?

Che cos'è la lassità vaginale?

Durante il parto il muscolo elevatore dell'ano che circonda la vagina si distende:

- se questa **distensione** è eccessiva, possono presentarsi **lacerazioni delle fibre muscolari**. La distensione e in alcuni casi la lesione dei tessuti muscolari intorno alla vagina può causare lassità vaginale. La **lassità vaginale** è una condizione caratterizzata da della tonicità dei tessuti vaginali.

Lassità vaginale: i sintomi

Nelle donne che hanno partorito, la lassità vaginale post-partum è tra le cause principali della **diminuzione della sensibilità vaginale alla penetrazione** durante i rapporti sessuali. Ciò può provocare una difficoltà della coppia nel recuperare l'intimità sessuale dopo il parto.

Non solo: la lassità vaginale può causare nella donna anche **sintomi genito-urinari**, connessi alla perdita della funzionalità dei muscoli pelvici. In questi casi, si potrebbe incorrere nel prollasso dell'utero, della parete anteriore (**cistocele**) o posteriore (**rettocele**) della vagina, ma anche **disturbi minzionali, incontinenza da sforzo** – ovvero le piccole perdite di urina dopo un colpo di tosse, uno starnuto o una risata – e **incontinenza a gas e feci**.

Cosa fare dopo il parto?

Se dopo il parto si riscontrano questi disturbi, è fondamentale lavorare per recuperare il tono vaginale. Una **riabilitazione del pavimento pelvico** dopo i primi 40 giorni dal parto può già essere una buona soluzione, ma quando i tessuti sono più compromessi e la lassità vaginale causa anche a disturbi di tipo funzionale, è indicata la terapia con **radiofrequenza quadripolare dinamica**.

Questa nuova tecnologia utilizza **onde termiche** (radiofrequenza) per risolvere la perdita di trofismo dei tessuti, migliorare la compattezza e l'elasticità del canale vaginale, stimolando la produzione di collagene ed elastina, ripristinare la sensibilità nei rapporti sessuali sia per la donna, sia per il partner, e diminuire il rischio di prollasso dell'utero e della parete vaginale. La terapia permette di gestire e risolvere anche i problemi di incontinenza urinaria da sforzo, migliorando tono ed elasticità dei muscoli della vagina.

In quanto tempo si risolvono i disturbi

La terapia con **radiofrequenza quadripolare dinamica** consente il recupero della elasticità e del tono vaginale nella donna in 4 sedute totali da effettuare in circa due mesi.

Ogni seduta di **radiofrequenza** dura circa 20 minuti, viene programmata a distanza di due settimane l'una dall'altra, e dopo quattro-sei mesi dalla fine del ciclo di sedute potrebbe rendersi necessario un richiamo. Per tutta la durata del trattamento, che può essere effettuato dall'ostetrica grazie a particolari dispositivi realizzati per agire nei tessuti esterni e interni della vagina, la donna sente un leggero calore intermittente, ma indolore: in caso però la paziente avverta fastidio il trattamento può essere immediatamente interrotto grazie a un sistema di biofeedback che la donna può gestire quando vuole. (*Salute, Humanitas*)



PREVENZIONE E SALUTE

Vitamina B12: a cosa serve e quando va integrata

La vitamina B12, detta anche cobalamina, è una vitamina idrosolubile che significa che è solubile in acqua. Si tratta di una vitamina che viene solo in parte accumulata nell'organismo, e perciò deve essere assunta attraverso l'alimentazione.

Questa vitamina è “famosa” nelle diete vegetariane e vegane, dato che spesso queste diete ne richiedono l'utilizzo.

Ma a cosa serve di preciso la vitamina B12, e dove possiamo trovarla?

Vitamina B12: cos'è e a che cosa serve

La vitamina B12 è una vitamina idrosolubile coinvolta in diverse funzioni fondamentali per l'organismo.

In particolare, è necessaria al metabolismo degli aminoacidi, degli acidi nucleici (insieme all'acido folico coadiuva la sintesi del DNA e dell'RNA) e degli acidi grassi.

Inoltre permette la produzione dei globuli rossi e la formazione del midollo osseo, e è in grado di aumentare il buonumore, ridurre lo stress e favorire la trasformazione dei nutrienti in energia.

Vitamina B12: in quali alimenti si trova?

La vitamina B12 è presente in forma coenzimatica, ovvero legata alle proteine, negli alimenti di origine animale, e la si può utilizzare grazie ad alcuni enzimi gastrici. La vitamina B12 è particolarmente comune in alimenti come:

- carne; pesce; fegato; latte; uova.

Tuttavia, non tutta la vitamina B12 viene assorbita in egual modo: ad esempio, la quantità assorbita rispetto a quella effettivamente presente negli alimenti è:

- del 60% per la carne e per il latte;
- del 30-40% per i prodotti della pesca;
- meno del 10% per le uova.

La cottura, tra l'altro, fa perdere circa un terzo della vitamina.

Negli adulti il fabbisogno giornaliero di vitamina B12 è di circa 2-2,4 mcg, quantità assunta in genere seguendo una normale dieta. Le donne in gravidanza o durante l'allattamento devono assumerne un quantitativo maggiore, in modo da poter fornire il giusto apporto al feto.

Cosa succede in caso di carenza di vitamina B12?

Coloro che seguono una dieta varia ed equilibrata difficilmente si troveranno in una situazione di carenza di vitamina B12; ciò può invece capitare in caso di malassorbimento intestinale, o nelle diete vegane, poiché prive totalmente di alimenti di origine animale.

Nel caso di malassorbimento, le cause possono essere le più disparate: malattie infiammatorie, malattie da malassorbimento (come ad es. la **celiachia**), proliferazione di batteri, farmaci, diminuzione dell'acidità gastrica, soprattutto negli anziani, o assenza del fattore intrinseco; quest'ultimo è responsabile dell'assorbimento della **vitamina B12**.

La principale conseguenza della carenza di vitamina B12 è l'**anemia perniciosa**, ovvero un'anemia causata da una cattiva produzione di cellule del sangue, che può causare **pallore**, debolezza, formicolio agli arti e affaticamento. Nei casi più gravi le conseguenze possono riguardare anche il sistema nervoso.

La diagnosi di carenza di vitamina B12 viene effettuata mediante analisi del sangue, oltre alla quantità di vitamina presente nel sangue, per diagnosticarne la carenza si controlla che la grandezza dei globuli rossi non sia troppo elevata. (*Salute, Humanitas*)



SCIENZA E SALUTE

ABBRONZATURA: i consigli per proteggere la Pelle

D'estate è comune avere voglia di esporsi al sole per abbronzarsi. Tuttavia, è importante farlo con criterio e non sottoporre la pelle a eccessive esposizioni.

Sole e pelle: perché il sole fa bene alla pelle?

Il sole è fondamentale per la pelle in quanto permette, tramite l'esposizione, l'attivazione della **vitamina D**.

La vitamina D è necessaria per **fissare il calcio nelle ossa**, rafforzandole.

L'esposizione al sole attiva anche la produzione di **melatonina**, che tra le altre cose regola il ciclo del buonumore.

Se però la pelle viene esposta troppo e senza protezioni, **il sole può causare problemi anche gravi**.

I danni del sole sulla pelle

Quando ci si espone troppo al sole, la pelle subisce danni che possono essere sia acuti, ovvero immediati, sia cronici, che quindi risultano visibili con il tempo.

Nella fase acuta le cellule producono alcuni mediatori dell'infiammazione e il rilascio di alcune sostanze che causano l'**eritema**, ossia l'**arrossamento della pelle**, e **prurito**.

Nei casi più gravi possono comparire **bolle e vescicole**.

In questi casi, non bisogna esporsi ulteriormente al sole, ma applicare localmente delle creme che possano attenuare il rossore e il prurito.

Nella **fase cronica** (che nel tempo segue la fase acuta) il danno si verifica a livello del DNA delle cellule più profonde dell'epidermide.

Le cellule attivano in genere meccanismi di riparo del DNA danneggiato, ma nel caso di danni ripetuti, le cellule possono perdere la capacità di auto-ripararsi e potrebbero insorgere **lesioni pre-tumorali**, come le **cheratosi attiniche**, o tumorali della pelle come i **carcinomi basocellulari e spinocellulari**.

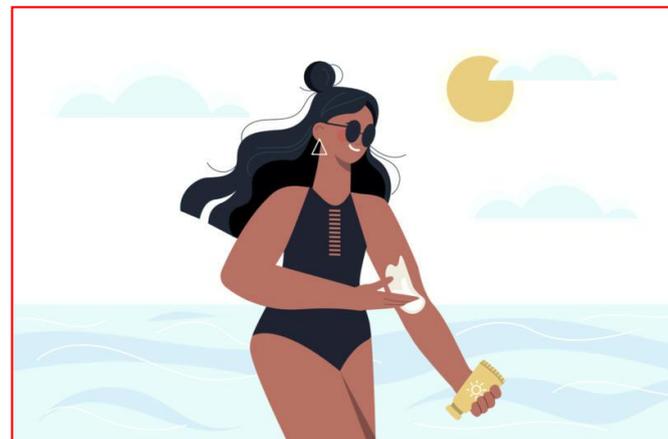
Fondamentale, quindi, non trascurare queste ultime lesioni: ognuno di noi può auto-esaminare la propria pelle, guardandosi, e richiedere una visita specialistica in caso si notino lesioni atipiche.

Cosa sono i fototipi?

Thomas Fitzpatrick, il padre della dermatologia moderna, ha diviso i diversi tipi di pelle in 6 **fototipi**. Il **fototipo** è la sintesi delle colorazioni della pelle associate ai colori di occhi e capelli. Il fototipo inoltre riflette la qualità e quantità di melanina presente nella pelle.

Conoscere il proprio fototipo permette di conoscere quali possono essere le reazioni che la pelle avrà durante l'esposizione al sole e che tipo di abbronzatura si potrà ottenere:

- *in generale, in Italia, vi è prevalenza di fototipi intermedi persone che si possono scottare facilmente e si abbronzano poco.*



- **Fototipo 1:** occhi chiarissimi, pelle diafana, efelidi, lentiggini e capelli rossi o biondi (*il cosiddetto tipo irlandese*): questo fototipo non si abbronzava e si scottava.
- **Fototipo 2:** occhi e pelle chiari, capelli castano chiari o biondo scuro (*il cosiddetto tipo tedesco*): questo fototipo si abbronzava pochissimo e si scottava.
- **Fototipo 3:** è il fototipo mediterraneo, con capelli castano, pelle chiara, occhi scuri. Si abbronzava in modo graduale e si scottava moderatamente.
- **Fototipo 4:** occhi, capelli e carnagione scuri, pelle olivastra (*il cosiddetto tipo mediterraneo scuro*): si abbronzava velocemente e con facilità e si scottava poco.
- **Fototipo 5:** occhi e capelli scuri, pelle scura (*il tipo sudamericano o indiano*) si abbronzava sempre e mantiene a lungo un colorito intenso e uniforme.
- **Fototipo 6:** fototipo delle persone con pelle nera, e soffre meno di scottature ed eritemi.

A prescindere dal proprio fototipo, è sempre fondamentale proteggere la pelle dai danni dei raggi del sole, applicando prodotti con **fattore di protezione solare (FPS o SPF)**.

Protegersi dal sole: come scegliere la crema giusta

Le **creme con fattore di protezione solare (FPS o SPF)** sono dei presidi utili per non scottarsi, i nuovi filtri solari bloccano i raggi nocivi permettendo comunque alle persone di abbronzarsi senza danni.

Molto Importante è la fotoprotezione della pelle dei bambini.

La pelle del bambino è molto sensibile e assorbe facilmente anche i componenti tossici delle creme.

Per questo, per loro andrebbero utilizzate creme contenenti filtri fisici che tendono a riflettere la luce del sole, ovviamente associati a cappellino, maglietta e occhiali da sole.

Mentre per gli adulti si possono utilizzare creme con filtri di tipo chimico capaci di assorbire la radiazione solare: la pelle è infatti meno sensibile e più predisposta a sopportare questo tipo di sostanze.

Le creme solari vanno riapplicate ogni 2 ore, ed ogni volta che si fa il bagno perché si degradano e si esauriscono velocemente.

Vale la pena dire, però, che nessuna crema sostituisce il buon senso:

- *non esporsi nelle ore centrali, attenzione alle prime esposizioni e proteggere sempre i bambini.*

Dalle ore 11 alle 16, infatti, la concentrazione dei **raggi UVB** (raggi eritematogeni, cioè in grado di provocare eritema) è più alta, anche quando il cielo è nuvoloso, e per questo sarebbe da evitare questi orari.

In realtà i raggi UVA sono presenti a tutte le ore e sono i più dannosi per la pelle.

Infine, una curiosità è sempre l'ora solare da tenere in considerazione rispetto all'ora legale.

(Salute, Humanitas)

Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli
LA BACHECA



CONVEGNO ISCHIA PHARMA 2022 Ischia 14 – 16 Ottobre

L'Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli ha organizzato il Congresso "ISCHIA PHARMA 2022 – Terza Edizione"

l'Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli ha organizzato il Congresso "ISCHIA PHARMA 2022 – III° Edizione" che si terrà a Ischia – Località Lacco Ameno dal 14 al 16 Ottobre 2022 presso la sede *Hotel Reginella e San Montano*.

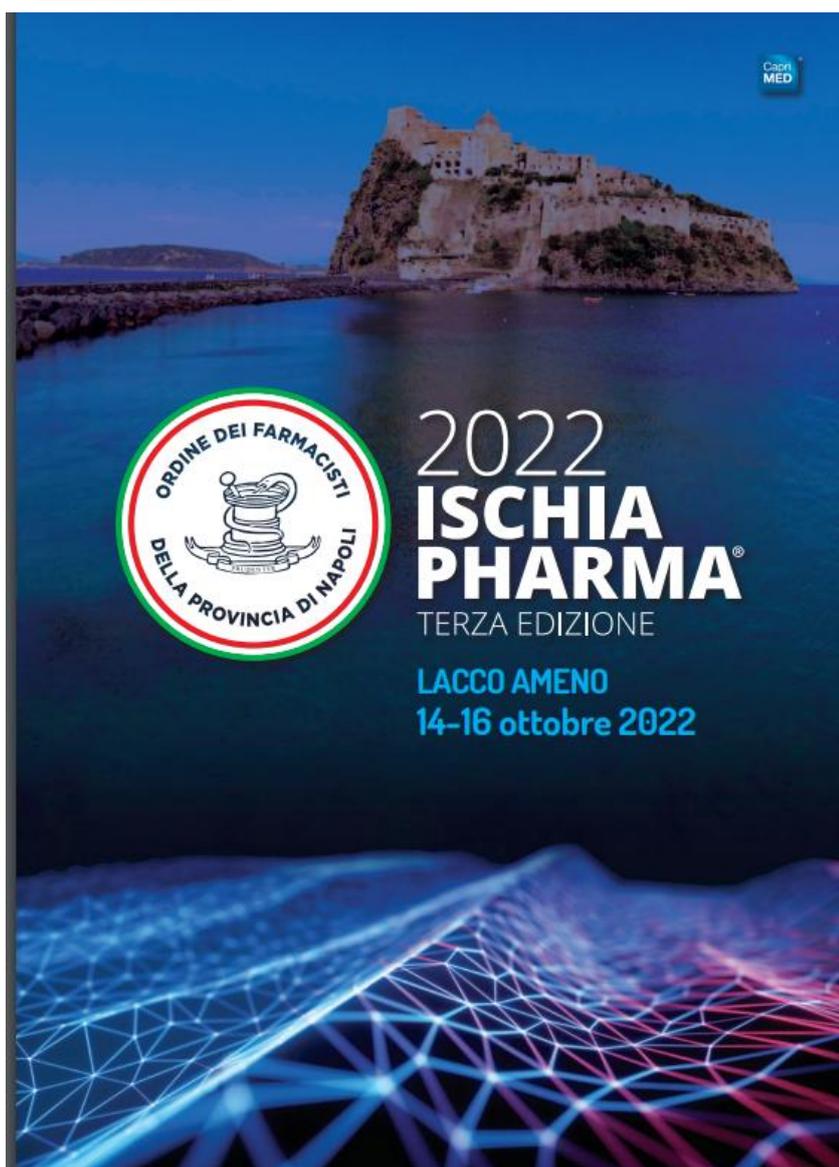
COME PARTECIPARE

Contattare la segreteria
organizzativa
Capri MED

❖ Tel.: 081 – 8375841

❖ Mail:

info@caprimed.com



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	FT/PT	329 019 4506	1 Settembre
Marano	FT/PT	392 912 3311	1 Settembre
Casoria	FT/PT	Ines.larosa@farmaciameo.com	31 Agosto
Pozzuoli	FT/PT	335 179 9832	31 Agosto
Mugnano di Napoli	FT/PT	338 673 2840	31 Agosto
Napoli	FT/PT	direzione@farmaciacannone.net	29 Agosto
Piano di Sorrento	FT/PT	342 334 2215	29 Agosto
Ischitella	FT/PT	333 570 1299	29 Agosto

Il giorno **18 Settembre 2022** si svolgerà la prima edizione di "Napoli per Napoli", una serie di giornate di sensibilizzazione, educazione ambientale e cura del verde

COME PARTECIPARE

Per

maggiori informazioni può cliccare il seguente link

<https://www.comune.napoli.it/napolipernapoli>

"Napoli per Napoli", giornate di sensibilizzazione, educazione ambientale e cura del verde

CONDIV



18/Settembre/2022
Prima giornata di sensibilizzazione, educazione ambientale e cura del verde

**NAPOLI
PER
NAPOLI**

