



AVVISO

Ordine

1. Bacheca: annunci lavoro
2. Fondazione Ordine Farmacisti Provincia di Napoli: dona il Tuo 5X1000

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. Che cosa fare quando in menopausa i rapporti sessuali diventano dolorosi
4. Perché nel corso della Vita può cambiare la VOCE (e non solo in pubertà)



Prevenzione e Salute

5. Perdere peso fa bene all'umore e al sesso (oltre che alla salute)
6. L'esposizione allo SMOG aumenta il RISCHIO di ICTUS nei 5 giorni successivi



Proverbio di oggi.....
Chi fraveca e sfraveca nun perde maie tempo

PERDERE PESO FA BENE ALL'UMORE e al SESSO (oltre che alla salute)

Una restrizione calorica del 25% per 2 anni su persone in linea e in buono stato ha dimostrato di avere effetti positivi anche sul sonno, la resistenza fisica e lo stress

Una restrizione calorica del 25% su adulti senza problemi di salute e non obesi migliora la qualità della vita.

Lo dice uno studio pubblicato da *JAMA Internal Medicine*.

Escludendo gli obesi

È già noto che mangiare meno ha effetti positivi sulla longevità di molte specie animali e che il digiuno fa bene agli esseri umani. Ora i ricercatori si sono soffermati su alcuni fattori negativi tendenzialmente associati a una restrizione calorica, come *diminuzione della libido, minore resistenza fisica, umore depresso e irritabilità*. In realtà si è visto il contrario.

Gli effetti benefici :

Il gruppo che ha seguito la dieta ha **perso una media di 16,7 chili in 2 anni**. Il gruppo di controllo, dove si poteva mangiare come si voleva, aveva perso meno di un chilo alla fine dello studio.

Inoltre, le persone che avevano mangiato di meno riferivano di un generale **miglioramento d'umore, meno stress, un miglioramento della salute generale, del vigore fisico, dell'attività sessuale e di relazione**, così come di un miglioramento della qualità e durata del sonno.

Non solo quindi mangiare meno contribuisce a un generale miglioramento della salute negli individui obesi, ma è un toccasana anche per persone in line e in buona condizione fisica. (*Salute, Corriere*)



PREVENZIONE E SALUTE

L'esposizione allo SMOG aumenta il RISCHIO di ICTUS nei 5 giorni successivi

Respirare aria inquinata fa crescere le probabilità di avere un ictus anche nell'immediato: lo smog rende più probabile che l'evento sia letale.

L'esposizione recente a un'aria densa di [smog](#) sembrerebbe collegata a un maggiore rischio di [ictus](#). In base a una revisione di studi precedenti pubblicata su [Neurology](#), ci sarebbe una connessione tra l'aver respirato alti livelli di inquinamento e le probabilità di incorrere in un ictus nei cinque giorni successivi.

Oltretutto, più l'aria inalata è inquinata, più alte sono le chance che quell'evento risulti letale.

UNA NOVITÀ.

Già passate ricerche avevano stabilito un collegamento tra l'esposizione a lungo termine allo smog e problemi cardiovascolari quali ictus e infarti.

Quando viene inalato, il particolato fine (**PM2,5**: con un diametro inferiore o uguale ai 2,5 micron cioè millesimi di millimetro) provoca infiammazione, promuove la coagulazione del sangue e può penetrare dai polmoni fino alla circolazione sanguigna, dando origine a malattie croniche e persino ad eventi acuti come l'ictus cerebrale.

Tuttavia, il legame tra la recente e breve esposizione allo smog e l'insorgenza di questi episodi risultava ancora poco chiaro.

LEGAME CHIARO.

Ahmad Toubasi, medico dell'Università della Giordania ad Amman, ha passato in rassegna 110 studi che trattavano 18 milioni di casi di ictus e analizzavano i livelli di vari inquinanti, come il **biossido di azoto (NO₂)**, l'**ozono**, il **monossido di carbonio** e l'**anidride solforosa**, oltre a particolato atmosferico di vario "spessore".

Più alte concentrazioni di biossido di azoto (un gas molto irritante che si forma nei processi di combustione) erano collegate a un rischio aumentato del 28% di ictus nei cinque giorni successivi; più alti livelli di ozono, a un incremento del 5% di probabilità di ictus; più alte quantità di monossido di carbonio, a un aumento del 26%; di anidride solforosa, a probabilità aumentate del 15%. Più elevate concentrazioni di

- ✓ **PM1** (particelle di meno di un micron di diametro) sono risultate legate a un incremento del 9% del rischio di ictus,
- ✓ di **PM2,5** del 15%,
- ✓ di **PM10** del 14%.

LE MORTI CHE POTREMMO EVITARE.

Più alti livelli di esposizione allo smog sono risultati inoltre legati a un aumento del rischio di morte per ictus quando questo incorre (del 33% per il biossido di azoto, del 60% per l'anidride solforosa, del 9% per il PM2,5 e del 2% per il PM10).

Gli autori sottolineano l'importanza che una netta riduzione dello smog avrebbe sulla prevenzione di eventi acuti e sulla gestione della salute pubblica. (*Salute, Focus*)



SCIENZA E SALUTE

Che cosa fare quando in MENOPAUSA i RAPPORTI SESSUALI diventano DOLOROSI

La dispareunia è uno dei sintomi fisiologici più trascurati dalle donne e può portare a isolamento e depressione. La ginecologa: «Non aspettate a parlarne, abbiamo a disposizione moltissime soluzioni»

Molte donne in menopausa raccontano di **provare dolore durante rapporti sessuali**. Gli aggettivi più utilizzati per descriverlo sono **bruciore** e **secchezza vaginale**.

Quello che descrivono è chiamata **dispareunia**, e si riferisce al dolore genitale che può essere avvertito prima, durante e dopo il rapporto sessuale.

È uno dei **sintomi della menopausa** più trascurati perché le stesse donne non ne parlano e si vergognano ad affrontare l'argomento con il partner prima di tutto, ma anche con il medico di base o il ginecologo, pensando erroneamente di essere ormai arrivate al capolinea della loro vita sessuale. «Insieme al dolore durante un rapporto possono verificarsi sintomi urinari come l'**urgenza minzionale** e dolore nel fare pipì, bruciori, **cistiti ricorrenti**, soprattutto dopo rapporti sessuali.

Tutte condizioni che portano la donna ad allontanarsi dall'attività sessuale o a viverla in maniera negativa» conferma **Rossella Nappi**, direttrice dell'Unità di Ginecologia endocrinologica San Matteo dell'Università degli Studi di Pavia.

Parola d'ordine: non aspettare

La **dispareunia** può verificarsi in qualsiasi fase della vita ma aumenta dopo il passaggio alla menopausa, sebbene i sintomi possano comparire anche in fase di **perimenopausa**.

Circa il 10% delle donne soffre infatti di secchezza vaginale e dolore durante il rapporto già alcuni anni prima della data dell'ultima mestruazione. Se non trattata la dispareunia può peggiorare al punto da portare a una **perdita di autostima**, a un **peggioramento della qualità della vita**, a **depressione** e a difficoltà nella relazione con il partner.

«Ma le donne devono capire che abbiamo a disposizione moltissime soluzioni ed è possibile personalizzare la terapia, scegliendo la più adatta al singolo caso» sottolinea la ginecologa.

La parola d'ordine è **non aspettare troppo**. «Si è visto che i trattamenti sono più efficaci quando vengono iniziati precocemente. Una donna non deve vergognarsi: la secchezza vaginale è come una ruga, con l'età è fisiologica ed è chiaro che la menopausa accelera il problema».

Il calo degli estrogeni

La ragione principale per cui l'attività sessuale può diventare dolorosa durante la menopausa è il drastico calo degli **estrogeni**. Tra le loro numerose funzioni c'è anche quella di **mantenere le pareti vaginali elastiche e lubrificate**, capaci dunque di adattarsi alla misura del pene durante un rapporto sessuale.

Con il calo di estrogeni le pareti vaginali si assottigliano, le pieghe vaginali quasi spariscono e il rivestimento diventa asciutto, senza quasi più lubrificazione.

«Con l'avvicinarsi della menopausa si innescano quei meccanismi per cui si perde il trofismo del tessuto, che non è più nutrito adeguatamente, si assottiglia, è meno elastico e può andare incontro a **microtraumi durante il rapporto**, per questo si prova bruciore e dolore»



Vulvodinia La perdita di estrogeni, insieme al declino degli androgeni che si verifica con l'età, altera anche il **vestibolo vulvare**, il piccolo e sensibile ingresso della vagina, dove sono presenti molte terminazioni nervose, provocando la **vulvodinia**. Anche questa è una zona molto sensibile e alcune donne lamentano più dolore in questa area piuttosto che all'interno della vagina durante rapporti sessuali.

Si è visto in modelli animali che quando i livelli di estrogeni calano, nel vestibolo vulvare crescono nuove terminazioni nervose (che possono segnalare dolore) e quando il livello di estrogeni risale le terminazioni nervose in eccesso vengono eliminate. «Succede che le fibre nervose - spiega Nappi - invece di scaricare messaggi di piacere scaricano messaggi di dolore perché proliferano in maniera anomala».

Le terapie a disposizione

Non tutte le donne in postmenopausa vanno incontro a queste problematiche generate dal calo ormonale, ma anche **piccoli cambiamenti nella vagina possono rendere poco piacevole l'atto sessuale**, che può provocare lacerazioni nei fragili tessuti vaginali. In menopausa non si deve per forza essere condannate a soffrire durante un rapporto sessuale.

Le soluzioni esistono e può essere solo in ginecologo a valutare la situazione con una visita approfondita e suggerire così il trattamento più adatto.

- **Lubrificanti:** si tratta di una soluzione semplice e veloce per le donne che soffrono solo di **secchezza vaginale** con l'obiettivo di **evitare la frizione** e da utilizzare al momento. Meglio riscaldare il lubrificante mettendo il contenitore in una ciotola di acqua calda alcuni minuti prima dell'uso. Questo perché il freddo è un vasocostrittore mentre il caldo è un vasodilatatore che aiuterà i muscoli a rilassarsi.
- **Idratanti vaginali:** sono **creme, gel, ovuli a base di acido ialuronico, vitamina E** o altre sostanze da utilizzare 2-3 volte a settimana. Fanno aumentare il contenuto di acqua nelle cellule della mucosa vaginale, aiutando a **ripristinare la loro elasticità e lubrificazione**. Questi prodotti sono utili soprattutto a chi soffre di dolore al vestibolo vulvare.
- **Creme, ovuli, gel a base di estrogeni a basso dosaggio:** gli studi hanno ripetutamente dimostrato che questa opzione è molto efficace nel ridurre il dolore. «In Italia abbiamo a disposizione anche una nuova terapia a base di un ormone che si chiama **DHEA**: si tratta di una sostanza che nella vagina si trasforma sia in estrogeno sia in androgeno, per questo ha una duplice funzione, **nutre i tessuti e migliora la risposta sessuale**» spiega Rossella Nappi. Molte donne non amano ovuli, creme e gel perché talvolta le sostanze contenute risultano irritanti per i tessuti, oppure non hanno piacere che i loro partner si accorgano che stanno utilizzando prodotti che aiutano la lubrificazione vaginale. «È disponibile anche una **compressa da assumere per bocca**, si tratta di un "estrogeno intelligente" (SERM), ovvero un **estrogeno selettivo** che agisce **solo sui tessuti vaginali**, senza alcuna azione sulla mammella o sull'utero».
- **Energie termiche:** Anche se non sono ancora utilizzate su vasta scala perché costose, si sta diffondendo l'uso di tecniche che provengono dalla **medicina estetica** con gradi di intensità diversi come **laser, radiofrequenza** e **ossigenoterapia**. «Il laser - aggiunge Nappi - è il più potente della radiofrequenza, l'ossigenoterapia che veicola l'acido ialuronico è ancora più delicata. Con l'energia termica vengono stimulate le fibre di collagene a rigenerarsi, un po' come si fa per togliere le rughe. Sono tecniche utili a **quelle donne che non possono accedere a terapie ormonali** (ad esempio le donne che hanno avuto un tumore al seno e non possono assumere estrogeni) o quelle che non desiderano seguire terapie ormonali».
- **Terapia ormonale sostitutiva (TOS):** Le donne in menopausa che soffrono oltre che di secchezza vaginale anche di altri disturbi tipici come frequenti **vampate di calore** e **osteoporosi** possono valutare la terapia ormonale sostitutiva. «Con la TOS - conclude la ginecologa - molti disturbi della **sindrome genitourinaria** si attenuano. Oggi, dopo quasi venti anni di studi sappiamo che utilizzare la TOS al momento giusto nei 5-10 anni a cavallo della menopausa porta a importanti benefici, con un rischio di tumore al seno davvero molto contenuto». (*Salute, Corriere*)

SCIENZA E SALUTE

Perché nel corso della Vita può cambiare la VOCE (e non solo in pubertà)

Patologie broncopolmonari, neurologiche e cattive abitudini hanno un impatto importante sulla laringe. La voce può cambiare anche a seconda della fase del ciclo mestruale

La nostra voce non è sempre uguale. Tutti abbiamo la percezione del suo cambiamento durante la **pubertà**, quando gli ormoni sessuali iniziano a esercitare i loro effetti. Ma la voce può modificarsi anche man mano che invecchiamo, sebbene gli anni che passano non siano l'unico motivo per cui la voce di una persona, anche quella di illustri cantanti con una lunga carriera alle spalle, può suonare diversa nel tempo. Dietro la **presbifonia**, il termine tecnico che connota i cambiamenti vocali dovuti al fisiologico e progressivo invecchiamento, possono infatti nascondersi diverse cause. «La voce può fornire preziose informazioni sulla nostra salute fisica e psicologica —.

Le sue variazioni con l'età possono essere legate alla riduzione della massa e della forza muscolare delle strutture laringee e alla loro maggiore rigidità e ridotta idratazione, ma anche a **fattori ormonali, patologie neurologiche, cardiovascolari o broncopolmonari** nonché a **errate abitudini di vita, a partire da fumo, alcol e uso improprio della voce**».

Il ruolo dei farmaci

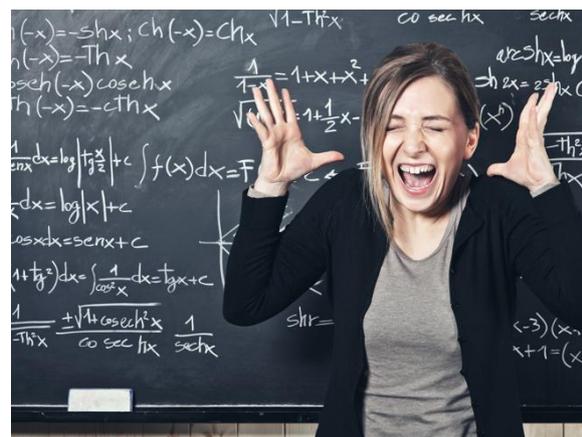
Per esempio, le patologie broncopolmonari possono avere un impatto importante perché la voce è legata alla vibrazione delle corde vocali sospinte dal flusso di aria che viene dai polmoni. Quindi se la funzione polmonare per vari motivi viene meno, c'è un minor sostegno respiratorio. «Senza contare l'effetto sulla voce degli **steroidi inalatori** usati per curare diverse malattie respiratorie, come la Bpco e l'asma —.

Oggi osserviamo spesso alterazioni della voce, soprattutto nelle donne, legate **all'uso prolungato di questi farmaci**, preziosi per la funzione polmonare, che tuttavia a lungo andare tendono causare secchezza, irritazione e assottigliamento delle corde vocali. Un loro utilizzo corretto, tale da ridurre la deposizione a livello della laringe, contribuisce a prevenire questi effetti collaterali».

Come si manifestano i cambiamenti di voce

Ma come si manifestano i cambiamenti della voce nelle diverse fasi della vita? «Durante la pubertà nel maschio, complici gli androgeni, c'è un evidente calo dell'altezza tonale —, mentre nelle donne, sempre per ragioni ormonali, la voce può suonare in modo diverso a **seconda della fase del ciclo mestruale**, con la migliore qualità durante l'ovulazione perché le ghiandole producono più muco dando alle corde vocali una capacità funzionale maggiore. I cambiamenti più riferiti dopo i 65 anni sono, invece, **voce rauca, ridotta intensità vocale e affaticamento fonatorio**.

Che cosa fare se cala la voce Il consiglio che diamo qualora si percepisca un declino della voce, è quello di farsi visitare dallo specialista per verificare che non ci siano malattie delle corde vocali, al di là del fisiologico invecchiamento, che possano interferire. In genere, se non si rileva una patologia specifica, quello che si nota è un assottigliamento e una riduzione del tono delle corde vocali invecchiate a causa della diminuzione della massa muscolare. Questo aspetto è più evidente nell'uomo, in cui la voce "**invecchiata**" risulta più soffiata e l'altezza tonale più acuta. Nella donna, invece, l'altezza diventa più grave, per una maggiore ritenzione di liquidi nello strato superficiale delle corde». La buona notizia è che si può prevenire, o quanto meno rallentare, il declino della voce legato all'invecchiamento. Una persona dinamica, sportiva, che segue regole di vita salutari tende a mantenere negli anni anche una voce più giovane. (Salute, Corriere)



Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli LA BACHECA



ORDINE: BACHECA CERCO LAVORO

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

| Farmacia - Luogo | Tipologia lavoro | Contatto | Data Pubblicazione Annuncio |
|-----------------------|---------------------|------------------------------------|-----------------------------------|
| Quarto | FT/PT | farmaciadelcorsoquarto@virgilio.it | 05 Ottobre |
| Sorrento | FT/PT | 344 108 8220 | 05 Ottobre |
| Caivano | FT/PT | 334 747 7207 | 02 Ottobre |
| Melito | FT/PT | 338 181 0350 | 02 Ottobre |
| Afragola | FT/PT | sanmarco.farmacia@virgilio.it | 25 Settembre |
| Casoria | FT/PT | ines.larosa@farmaciameo.com | 25 Settembre |
| Napoli Zona Chiaia | FT/PT | danilo.alfano@farmaciameo.com | 25 Settembre |
| Napoli Vomero | FT/PT | gildazaccariello@gmai.com | 25 Settembre |
| Napoli Via Toledo | FT/PT | 334 127 9227 | 12 Settembre |
| Calvizzano | FT/PT | farmacia.sangiaco3@gmail.com | 12 Settembre |
| Somma Vesuviana | FT/PT | 333 300 3669 | 12 Settembre |
| Piano di Sorrento | FT/PT | info@farmaciairolla.com | 5 Settembre |
| Napoli Centro Storico | FT/PT | 392 947 1908 | 5 Settembre |
| Napoli Fuorigrotta | FT/PT | 348 303 5535 | 5 Settembre |
| Napoli - Posillipo | FT/PT | 338 767 7373 | 5 Settembre |
| Volla | FT/PT | 335 132 7702 | 5 Settembre |
| Napoli | FT/PT | 335 132 7702 | 5 Settembre |

Destinazione del **5 X 1000** alla FONDAZIONE dell'Ordine dei Farmacisti della Provincia di NAPOLI

Anche per l'anno **2023** sarà possibile destinare una quota pari al **5 per mille** dell'Irpef alla Fondazione dell'Ordine dei Farmacisti della provincia di Napoli, **per valorizzare la professione del farmacista e per sostenerne tutte le attività di carattere sociale promosse dall'Ordine.**

*Devolvi il 5 x 1000 nel 730 o CUD alla Nostra Fondazione inserendo il C.F. **09571771212** sotto lo spazio indicato dalla freccia:*

A Te non costa nulla.

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. 28 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> | |

AVVERTENZE Per esprimere la scelta a favore di una delle finalità destinarie della quota del cinque per mille dell'IRPEF, il contribuente deve apporre la propria firma nel riquadro corrispondente. Il contribuente ha inoltre la facoltà di indicare anche il codice fiscale di un soggetto beneficiario. La scelta deve essere fatta esclusivamente per una sola delle finalità beneficiarie.

Ordine Farmacisti, Fondazione e Federfarma NA promuove la Campagna di Sensibilizzazione “STOP ALLA VIOLENZA SULLE DONNE”

Nelle Farmacie di Napoli e Provincia sono disponibili locandine e volantini per informare e sensibilizzare i cittadini a segnalare violenze e abusi sulle donne.

Il **1522** è un servizio pubblico promosso dalla Presidenza del Consiglio dei Ministri – Dipartimento per le Pari Opportunità.

Il numero, gratuito è **attivo 24 h su 24**, accoglie con operatrici specializzate le richieste di aiuto e sostegno delle *vittime di violenza e stalking*.

Se chiami Ti può indirizzare ai centri sul Territorio più vicini a te.



ORDINE
DEI FARMACISTI
DELLA PROVINCIA
DI NAPOLI
Presidente:
Prof. Vincenzo Santagada



FONDAZIONE
Ordine dei Farmacisti
della Provincia di Napoli - ETS



Federfarma
Napoli
Associazione Sindacale
dei Titolari di Farmacia
della Provincia di Napoli

STOP
VIOLENZA SULLE
DONNE

CHIAMA AL NUMERO

1522

Gli operatori forniscono alle vittime, assicurando loro l'anonimato, un sostegno psicologico e giuridico, nonché l'indicazione di strutture pubbliche e private presenti sul territorio a cui rivolgersi.

Il servizio multilingue, attivo 24 ore su 24 per 365 giorni l'anno.