



## AVVISO

### Ordine

1. Bacheca: annunci lavoro

### Notizie in Rilievo

#### Scienza e Salute

2. Prurito intimo: le cause e i rimedi
3. Vampate di calore: quali sono le cause?



### Prevenzione e Salute

4. INSONNIA: se cronica, aumenta rischio ipertensione



Proverbio di oggi.....

**A che gghiùòco jucammo? A quale gioco giochiamo?**

## INSONNIA: se cronica, aumenta rischio IPERTENSIONE

**Chi soffre d'insonnia cronica rischia fino al 400% in più di sviluppare l'ipertensione.**

È quanto emerge da uno studio pubblicato sulla rivista [Hypertension](#):

"Abbiamo osservato una forte correlazione tra il grado di **ipervigilanza fisiologica** e l'ipertensione".

La ricerca è stata condotta su 219 insonni cronici e su 96 persone che non soffrivano di **disturbi del sonno**.

Tutti i partecipanti, dopo aver trascorso una notte insonne, hanno avuto a disposizione quattro intervalli di 20 minuti per dormire durante la giornata successiva (alle 9, alle 11, alle 13 e alle 15) e, durante questi momenti, sono stati sottoposti al **Multiple Sleep Latency Test (MSLT)**, un esame volto a definire l'intervallo di tempo che intercorre tra la chiusura degli occhi e l'effettivo addormentamento.

La metà dei soggetti ha impiegato 14 minuti o meno per addormentarsi, mentre l'altra metà – che è stata definita in stato di "ipervigilanza" – ci ha messo più di 14 minuti.

li esperti hanno poi misurato la pressione sanguigna dei volontari, rilevando che le persone che si trovavano in condizioni di ipervigilanza correvano un rischio di **ipertensione maggiore del 300-400%** rispetto alle altre. (*Salute, Sole 24ore*)



## SCIENZA E SALUTE

## PRURITO INTIMO: LE CAUSE E I RIMEDI

*Prurito e bruciore intimo sono sintomi comuni, la cui presenza può essere riconducibile a diverse cause.*

Laddove persistenti o ricorrenti, è bene rivolgersi allo **specialista ginecologo** per una valutazione accurata.



Ne parliamo con la dottoressa Vanda Bianco, ginecologa di Humanitas Mater Domini e dei centri medici Humanitas Medical Care.

### PRURITO INTIMO: QUALI SONO LE CAUSE?

Il prurito intimo è frequentemente un sintomo di **infiammazione**. Se questa è **esterna**, sulle grandi o piccole labbra o all'ingresso della vagina, si parla di vulviti, che sono **infiammazioni della vulva**. Se invece il prurito è **interno**, l'infiammazione riguarda la vagina e/o il collo dell'utero, si parla allora di **vaginite** e/o di **cervicite**.

Il prurito può essere causato da **fattori comportamentali**. Indossare vestiti troppo **attillati** che sfregano nella zona vulvare, indumenti in tessuti poco traspiranti, salva slip in materiale sintetico o con pellicola di plastica comporta una **difficoltà alla traspirazione** e facilita le infiammazioni. Alcuni saponi e prodotti per l'igiene intima piuttosto aggressivi risultano irritanti perché possono contenere profumi, agenti antibatterici, sostanze chimiche che alterano la flora vulvare e vaginale.

In condizioni di bassi livelli di estrogeni, come ad esempio dopo la **menopausa**, o quando si utilizzano contraccettivi ormonali a basso contenuto ormonale, l'**assottigliamento delle mucose** può indurre prurito in quanto le terminazioni nervose diventano più superficiali e quindi maggiormente sensibili alle stimolazioni tattili. Talvolta, il prurito si manifesta insieme ad **altri sintomi** come:

- *bruciore*
- *dolore pungente o pulsante*
- *secchezza oppure secrezioni e perdite vaginali dall'aspetto variabile (mucose, liquide, dense, grumose, trasparenti, giallognole, verdastre o brune).*

Il prurito intimo, specialmente se associato ad altri sintomi, può essere un segnale di **patologie più serie**.

Le **infezioni** sono le più frequenti tra le patologie che comportano prurito e infiammazione. Esse possono essere causate da **batteri**, da **funghi** (micosi, come la Candida) o da **protozoi**.

Alcune infezioni sono trasmesse sessualmente, come quelle causate da *Trichomonas vaginalis*, *Gonococco*, *Chlamydia*.

Nei casi più gravi, le infezioni genitali possono sfociare nella più grave patologia infiammatoria pelvica, la PID. In tutti i casi fattori propri della persona che ne è colpita possono giocare un ruolo importante nell'insorgenza dell'infezione, e in molti casi debellarla può essere una vera sfida.

Altre patologie anche particolarmente serie, sia specificatamente ginecologiche che di carattere sistemico ma con localizzazione in sede genitale, devono essere considerate nella gestione del prurito vulvare.

Ricordiamo ad esempio la *vulvodinia*, le lesioni pre-tumorali della vulva, ma anche la *psoriasi*, il lichen vulvare, le dermatiti eczematose.

Se il prurito intimo è particolarmente intenso, l'istinto di grattarsi diventa irrefrenabile, **fino a causare lesioni** come escoriazioni, ragadi, ulcere e ispessimento della cute.

Le irritazioni intime, il prurito e il bruciore possono peggiorare durante la minzione o in caso di attività sessuale. Prurito e bruciore vulvare spesso possono essere accompagnati da:

- *Arrossamento*
- *Secrezioni vaginali con odori sgradevoli talvolta da*
- *Sanguinamento vaginale.*

## **PRURITO INTIMO: QUALI RIMEDI?**

Per alleviare il prurito e il bruciore vaginali, oltre ad una corretta **igiene intima**, possono essere utilizzati **prodotti lenitivi e decongestionanti**.

Se **astenersi dai rapporti sessuali** risulta istintivo nei casi in cui i sintomi sono dolorosi, ciò è di importanza fondamentale quando la causa è un'infezione, per prevenirne la trasmissione.

Durante la **visita ginecologica**, lo specialista può prescrivere **creme, gel o lavande vaginali e antibiotici**. Tuttavia, l'uso di antibiotici senza prescrizione medica è controindicato, a causa del rischio di squilibri al microbiota genitale.

L'uso improprio di antibiotici può peggiorare i sintomi, ritardare la guarigione e aumentare il rischio di infezioni batteriche resistenti agli antibiotici.

Assieme alla corretta igiene intima, è fondamentale una valutazione attenta dell'**alimentazione** e dell'**idratazione** al fine del successo del trattamento.

In caso di **infezioni micotiche** come la Candida è frequente il riscontro di un **eccessivo consumo di zuccheri semplici**. In tal caso, qualunque trattamento avrà efficacia di breve durata se non si provvede a modificare le abitudini alimentari.

La **stipsi** è di frequente riscontro nei soggetti che presentano infezioni ricorrenti.

Oltre all'**esercizio fisico**, è consigliabile aumentare il **consumo di verdure, frutta e alimenti ricchi di fibre**, ed introdurre i classici otto bicchieri di acqua al giorno, per favorire una corretta funzionalità intestinale.

L'intestino e il microbiota agiscono come uno scudo immunitario per l'organismo.

Se l'intestino non funziona correttamente, i microbi patogeni presenti in esso possono infettare la vagina e le vie urinarie.

*(Salute, Humanitas)*

## **PERCHÉ SI DICE "A IOSA"?**

*Questa espressione, che significa "in abbondanza", deriva dalla parola chiosa, che anticamente indicava le monete finte con cui giocavano i bambini.*

Queste monete erano di legno o di piombo e valevano pochissimo.

Per questo, qualunque cosa si potesse pagare con le chiose doveva essere di scarso valore e quindi molto abbondante.

Il passaggio da chiosa a iosa deriva dalla pronuncia toscana del termine.

*(Focus)*



## SCIENZA E SALUTE

## VAMPATE DI CALORE: QUALI SONO LE CAUSE?

Le vampate di calore sono un disturbo abbastanza frequente nella popolazione femminile comunemente associate alla **menopausa**.

Sono determinate da un **disequilibrio** nel centro termoregolatore situato nell'ipotalamo, che ha il compito di controllare la **temperatura corporea**. Questo "termostato interno" inizia a funzionare in modo non ottimale negli ultimi anni dell'età fertile, principalmente a causa delle fluttuazioni e successiva carenza degli **ormoni estrogeni**. Si stima che circa il 70-75% delle donne che sperimentano le vampate si trovi in premenopausa, mentre il 30-40% è nella fase della menopausa. **Quali sono le cause delle vampate di calore?**



### VAMPATE DI CALORE: LE CAUSE

Ci sono diversi fattori che possono peggiorare le vampate di calore, tra cui:

- *Sovrappeso e obesità*
- *Temperatura esterna, come ad esempio il caldo e l'umidità*
- *Fumo e alcol*
- *Insomnia. La mancanza di sonno può portare a un aumento del bisogno di zuccheri, che danno temporaneamente energia ma possono determinare un aumento della glicemia e dell'insulina, incrementando l'infiammazione, il peso e il rischio di diabete.*
- *Stress acuto e cronico. Lo stress può aumentare il cortisolo, influenzando negativamente il centro termoregolatore e alterando il microbiota intestinale, causando gonfiore addominale e difficoltà digestive e intestinali.*

### VAMPATE DI CALORE: QUALE LEGAME CON ANSIA E STRESS?

Le vampate di calore e lo stress **si alimentano a vicenda**: lo stress è un fattore che può provocare lo sviluppo delle vampate, mentre le vampate stesse contribuiscono all'incremento dei livelli di cortisolo, noto come "ormone dello stress". Questo aumento di **cortisolo**, innescato dalle vampate, può avere effetti duraturi, persistendo per ore dopo l'episodio iniziale.

Nel lungo periodo, gli sbalzi di cortisolo possono portare a una serie di conseguenze, tra cui:

- *vasocostrizione e aumento della pressione arteriosa; iperglicemia e diabete; aumento di peso*
- *neuroinfiammazione e aumento del rischio di depressione*
- *deterioramento cognitivo accelerato e aumento del rischio di sviluppare demenza e Alzheimer.*

### VAMPATE DI CALORE: QUALI RIMEDI?

Quando si manifestano vampate di calore, è opportuno rivolgersi al **ginecologo** che potrà valutare la situazione clinica e, se necessario, prescrivere trattamenti come la terapia ormonale sostitutiva o rimedi fitoterapici. Per gestire le vampate nella vita di tutti i giorni, si possono adottare alcune misure semplici:

- *Adottare uno **stile di vita attivo**. Il consiglio è quello, se possibile, di fare passeggiate al mattino per 30-45 minuti alla luce del sole, per contribuire alla riduzione dei livelli di cortisolo. L'attività fisica aiuta anche a mantenere un peso salutare e a regolare il ritmo biologico.*
- *Riposare in **ambienti** che siano **rinfriscanti e asciutti**: scegliere luoghi con queste caratteristiche può aiutare a migliorare la qualità del sonno interrotto dalle vampate.*
- *Seguire una **dieta bilanciata**: privilegiare alimenti ricchi di fibre, antiossidanti e Omega 3, e limitare quelli con alti contenuti di grassi saturi, come i formaggi, la carne rossa e il burro.*
- *Mantenere una **buona idratazione**: bere acqua regolarmente è essenziale per la salute generale.*
- ***Evitare** il consumo di **alcol e tabacco**: questi elementi possono peggiorare le vampate e incrementare il livello di stress.*
- *Praticare **yoga** e tecniche di **meditazione** per diminuire lo stress. (Salute, Humanitas)*

## PREVENZIONE E SALUTE

## BALLARE AIUTA A DIMAGRIRE: è come un esercizio fisico adatto ad ogni età

*Il ballo è un'attività piacevole e divertente: contrasta la pigrizia dei più giovani, stimola gli anziani ed è a basso rischio infortuni. Benefici anche per la mente e la socialità*

È poco importante quanto si è bravi a farlo perché, a qualunque livello, sembra aiutare a perdere peso e potrebbe essere un'altra leva per contrastare **sovrappeso e obesità** in costante aumento in tutto il mondo. A patto che, come forma di esercizio aerobico, lo si faccia per **almeno tre mesi prima di vedere i risultati**.

A questa conclusione è giunto un gruppo di ricercatori che si è chiesto se il ballo può essere un modo efficace per bruciare grasso e dimagrire. Ha, quindi, avviato una revisione della letteratura scientifica e pubblicato i risultati su *Plos One*: muoversi a ritmo di musica sembra avere un effetto significativo sul miglioramento della composizione e della morfologia corporea nelle persone con sovrappeso e obesità rispetto a coloro che conducono un normale stile di vita quotidiano.

**I RISULTATI:** Gli studiosi hanno analizzato, da 10 indagini, 646 partecipanti in sovrappeso o obesi di circa 48 anni, divisi tra gruppo di controllo, la cui intensità di movimento rientrava nell'intervallo settimanale raccomandato dall'Organizzazione mondiale della sanità di 150-300 minuti di esercizio, e gruppo di ballo. Qui la maggior parte delle sessioni - almeno **sette forme di ballo differenti** - ha avuto una frequenza di tre volte a settimana per una durata ciascuna di 40-60 minuti. Danzare, scrivono i ricercatori, ha apportato **miglioramenti nella massa corporea, nella circonferenza vita e nella massa grassa**.

**È UNA VERA VERITÀ** «Questi risultati suggeriscono come il **ballo abbia insito in sé l'esercizio fisico** e quindi possa essere considerato alla stregua di un'attività sportiva». «Sovrappeso e obesità sono due dei fattori di rischio principali per le **malattie cardiovascolari e quelle croniche** e per una mancata longevità in buona salute. Il ballo ha il vantaggio di essere un'attività **piacevole a ogni età** e questo rende i partecipanti **più propensi a non mollare perché si divertono**. Consigliarlo come programma di perdita di peso può, quindi, essere un aiuto per insegnare a muoversi senza doversi dedicare alle attività canoniche spesso considerate, da chi non ama lo sport, noiose».

**BENEFICI SULLA SALUTE** Equiparando il ballo a un'attività sportiva aerobica, i benefici sono gli stessi di chi va in bicicletta, di chi corre a passo più o meno veloce, di chi pratica la camminata o di chi nuota:

«Migliore performance cardiovascolare, abbassamento della pressione e del colesterolo, riduzione del peso», aggiunge l'esperto. «Ovviamente **samba e rock**, per es. che si caratterizzano per un **ritmo maggiore**, equivalgono a una corsa più sostenuta mentre le danze lente, come il **valzer**, saranno simili a una passeggiata. Il **ballo, calibrato a seconda dell'età, è un movimento a basso rischio di infortunio** e va bene per **contrastare la pigrizia dei più giovani e per stimolare gli anziani**: a fare la differenza sarà l'intensità e la durata, da personalizzare, proprio come si fa quando il medico prescrive un farmaco tenendo conto degli anni e delle possibili comorbilità. Inoltre, **favorisce la coordinazione** e questo protegge dal rischio di caduta nella vita quotidiana. Per questo motivo può essere consigliato anche a chi soffre di Parkinson».

**UN «PERSONAL TRAINER» DELLA MEMORIA** «Infine, ballare aiuta a socializzare, fa stare insieme agli altri, e questo **si ripercuote anche sull'umore** sia perché favorisce la produzione dei cosiddetti ormoni del benessere e della felicità sia perché permette di contrastare la solitudine, una minaccia molto sentita da chi è in là con gli anni». «La musica è anche uno straordinario *“personal trainer”* della memoria. Ascoltare un brano può stimolare il ricordo di un evento e può agire positivamente, a livello cerebrale, sulla neurotrasmissione migliorando la performance cognitiva. (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 Annuncio
Castellammare di Stabia	FT/PT	333 833 0707	23 Gennaio
Portici	FT/PT	333 704 7022	23 Gennaio
Acerra	FT/PT	333 597 8080	18 Gennaio
Napoli Chiaia	FT/PT	338 302 7917	18 Gennaio
Pozzuoli	FT/PT	334 940 4296	18 Gennaio
S. Antimo	FT/PT	347 729 4381	15 Gennaio
Napoli	FT/PT	338 800 8379	15 Gennaio
Napoli - Bagnoli	FT/PT	347 605 3939	15 Gennaio
Casalnuovo	FT/PT	333 781 1080	15 Gennaio
Napoli - Secondigliano	FT/PT	333 781 1080	15 Gennaio
S. Anastasia	FT/PT	333 921 3456	08 Gennaio
Napoli	FT/PT	333 350 5595	08 Gennaio
S. Gennaro Vesuviano	FT/PT	338 978 1852	08 Gennaio
Pozzuoli	FT/PT	adamfarma@outlook.com	08 Gennaio
Napoli – Soccavo	FT/PT	347 150 6885	08 Gennaio
Capri	FT/PT	329 019 4506	08 Gennaio