



AVVISO

Ordine

- ❖ Bacheca: annunci lavoro
- ❖ Master nella farmacia dei Servizi

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

- ❖ La scelta di tirare le TENDE o meno è legata alla classe sociale di appartenenza?
- ❖ colposcopia: che cos'è e a cosa serve
- ❖ Fegato grasso: si può guarire?



Prevenzione e Salute

- ❖ Indumenti troppo aderenti? pericolosi per lui e anche per lei
- ❖ Una dieta ad alto indice glicemico aumenta il rischio di diabete, malattie cardiovascolari e tumori.



Proverbio di oggi.....

Chello ca nun se pava, nun se stima

INDUMENTI TROPPO ADERENTI? Pericolosi per Lui e anche per Lei

Indossare indumenti particolarmente stretti può causare problemi alla salute sia agli uomini sia alle donne.

1. può causare sterilità agli uomini, con disturbi della quantità e qualità dello sperma.

gli indumenti aderenti *aumentano la temperatura a livello dei testicoli e favoriscono, quindi, una spermatogenesi meno efficiente.*

A causa di microtraumatismi che si subiscono a livello dei genitali, es. mentre si cammina, ci si siede, si sale o si scende dalla macchina possono insorgere fastidiosi dolori difficili per il paziente da ricondurre all'uso di questi indumenti.

Questi microtraumi a lungo andare possono anche essere responsabili della formazione di *idroceli*.

2. Altrettanto importante è il ruolo svolto da questi indumenti nei confronti di **patologie infettive che colpiscono principalmente Le donne.**

Indumenti stretti e ancora peggio se sintetici come il nylon favoriscono la migrazione di batteri dalla zona perianale alla zona genitale, causando *cistiti e vaginiti* (principalmente da *E. Coli*).

Indumenti sintetici favoriscono inoltre la sudorazione. In questi casi sono il sudore e l'umidità che ne deriva corresponsabili nel favorire infezioni come la candidosi.

La **circolazione sanguigna reflua e linfatica** può essere resa più difficoltosa da questa abitudine, causando stasi venosa ed edemi distali.

(Salute, Benessere)



SCIENZA E SALUTE

La scelta di tirare le TENDE o meno è legata alla CLASSE SOCIALE di appartenenza?

Chi vive in una casa grande può giovare più facilmente della luce naturale mantenendo comunque la privacy, dato che ha a disposizione molto spazio, senza preoccuparsi dei costi di riscaldamento e raffreddamento

Alto, abbronzato, i capelli brizzolati: così tutti ricordano l'avvocato Gianni Agnelli.

Secondo due articoli da poco usciti sui quotidiani americani *The New York Times* e *The Root* l'immagine «tutta salute» trasmessa da Agnelli si addice perfettamente al **prototipo dei giovani benestanti newyorkesi fra 24 e 45 anni** che sarebbero facilmente identificabili dalle finestre delle loro case, sempre con tendine e persiane aperte.

«SUNNING BEHAVIOUR»

Avrebbero il cosiddetto «**sunning behaviour**», cioè un «*comportamento da luce solare*», che secondo uno studio dell'Università di Oslo appena pubblicato su *Mental Health Prevention* è correlato alla **prevenzione di**

- ❖ **patologie oculari** (miopia),
- ❖ **ossee** (grazie alla vitamina D),
- ❖ **dell'umore** (serotonina)
- ❖ **dell'insonnia** (cicli circadiani luce/buio).

Senza contare i tanti studi che ne hanno attestato l'efficacia anche nella **prevenzione della sclerosi multipla**, tant'è che questa malattia è molto meno frequente nei Paesi del Sud del mondo.

UN VERO FARMACO In un altro studio, pubblicato su *Biochemical Pharmacology*, un gruppo di ricercatori delle Università di Basilea (Svizzera), Surrey (Inghilterra) e Wellington (Nuova Zelanda), diretti da Anna Wirz-Justice, ha definito la luce solare **un vero e proprio farmaco in grado di agire con forza sull'umore, sulla cognitività, sulla vigilanza, sulle performance diurne e sul sonno.**

Gli autori hanno sottolineato che, dal punto di vista della salute, la luce solare è molto meglio di quella elettrica e che la **progettazione urbanistica e architettonica** dovrebbe maggiormente ispirarsi alla creazione di spazi abitativi più consoni allo sfruttamento delle sue potenzialità, piuttosto che a criteri estetici e commerciali. **Tenere le finestre senza tendine e persiane porta luce naturale, aumenta il senso di benessere e offre una vista continua del mondo esterno**, riducendo il senso di isolamento che il lockdown della recente pandemia, per fare un esempio, ha acuito in tutte le fasce d'età.

PRIVACY E TEMPERATURA Gli svantaggi delle finestre spalancate sono quelli di **mettere «in mostra» la propria realtà domestica e non ripararsi dal calore dell'irraggiamento solare**, soprattutto in estate. Per molti, il desiderio di mantenere la propria privacy e la paura di spendere troppo in aria condizionata superano i benefici per la salute fisica e mentale. Ma **per color che appartengono alle fasce di reddito più elevate le cose vanno diversamente**: chi vive in una casa grande può giovare più facilmente della luce naturale mantenendo comunque la privacy, avendo a disposizione molto spazio, senza preoccuparsi dei costi di riscaldamento e raffreddamento.

STATUS SYMBOL Secondo uno studio del Dipartimento dell'Energia degli Stati Uniti, per **gli americani che guadagnano più di 150mila dollari all'anno** le probabilità di lasciare le finestre aperte sono quasi doppie rispetto a chi ne guadagna da 20 a 29mila. Lentamente le finestre «*open*, cioè spalancate, **stanno diventando uno «status symbol»** negli Usa. Lo diventeranno anche alle nostre latitudini? (*Salute, Corriere*)



PREVENZIONE E SALUTE

Una dieta ad ALTO INDICE GLICEMICO aumenta il rischio di DIABETE, MALATTIE CARDIOVASCOLARI e TUMORI

Si pensava che l'indice che misura l'impatto di un determinato cibo sulla glicemia nel sangue non fosse così rilevante sulle malattie croniche. Un nuovo studio mostra che non è così

Una dieta che comporta un **alto indice glicemico** (IG) degli alimenti o dei pasti (**carico glicemico**, o CG) mette a rischio maggiore rispetto a insorgenza di **diabete, malattie cardiovascolari e tumori**.

La conferma

Lo ha confermato uno studio pubblicato su *Lancet Diabetes Endocrinology*.

La ricerca è stata una metanalisi di un totale di 48 studi precedenti in cui venivano valutate le associazioni tra **IG** (Indice Glicemico), **CG** (Carico Glicemico), **diabete di tipo 2, malattie cardiovascolari, tumori** legati al diabete e mortalità per tutte le cause.

I risultati Gli scienziati hanno scoperto che le diete ad alto indice glicemico si associano al diabete di tipo 2, alle malattie cardiovascolari, ai tumori legati al diabete e alla mortalità per tutte le cause. Associazioni simili sono state osservate tra carico glicemico elevato, diabete e malattie cardiovascolari. Non solo: il consumo di cereali integrali e fibre ha mostrato, per i rischi di patologia indagati, riduzioni simili a quelle osservate con diete a basso indice glicemico.

Ma cosa sono l'indice glicemico e il carico glicemico?

L'«indice glicemico» misura la velocità con la quale aumenta la **concentrazione di zuccheri** nel sangue (detta glicemia,) in seguito all'assunzione di un determinato alimento che contiene **carboidrati**, rispetto a quella provocata dall'assunzione di un alimento di riferimento (di solito **pane bianco** o glucosio). Il «carico glicemico» tiene conto, oltre che dell'indice glicemico, anche della quantità di carboidrati contenuti negli alimenti consumati.

Questi indici sono importanti perché indicano quale sia l'**impatto** di un determinato cibo sulla glicemia nel sangue. I **cibi ad alto indice glicemico** provocano un'impennata di concentrazione di zucchero nel sangue chiamata «**picco glicemico**». Le brusche **oscillazioni di glicemia fanno male** a tutti, specialmente a chi soffre di diabete o problemi di peso.

Cosa significa per l'alimentazione di ogni giorno «Questo studio è stato condotto in risposta alla metanalisi dell'Oms pubblicata su *The Lancet* nel 2019, che concludeva indicando una scarsa rilevanza di IG e CG nell'incidenza di malattie croniche o mortalità», spiega il primo firmatario della ricerca, **David Jenkins**.

Il significato dello studio per le linee dietetiche di ogni giorno è quello di porre attenzione alla **qualità dei carboidrati**, preferendo quelli integrali e arricchendoli con assunzione di fibre. Il consiglio generale è, più che misurare in modo casalingo l'indice glicemico degli alimenti, non consumare i cibi ad altro indice glicemico **da soli**.

La regola è mettere a fianco dei carboidrati le **fibre** e gli altri macronutrienti, in particolare i grassi buoni: olio evo, avocado, semi oleosi, frutta secca a guscio. Meglio scegliere **cereali integrali**, consumarli a freddo ed evitare quegli alimenti che contengono zuccheri aggiunti.

Incide sull'indice glicemico, infatti, anche il **metodo di cottura**: la pasta scotta ha un IG più elevato della pasta al dente; se poi viene condita con verdure e pesce anziché oli e grana, il carico glicemico di quel pasto si abbassa ulteriormente. (*Salute, Corriere*)



SCIENZA E SALUTE

COLPOSCOPIA: che COS'È e a COSA SERVE

La colposcopia è un esame di secondo livello che viene effettuato qualora il pap-test abbia rilevato lesioni o anomalie, permettendo di approfondire ulteriormente la condizione dei tessuti del collo dell'utero e della vagina.

In cosa consiste questo esame, e come affrontarlo?

Che cos'è la Colposcopia?

La colposcopia è un esame che si effettua per diagnosticare le condizioni di salute del **collo dell'utero** e della **vagina**.

Viene eseguito utilizzando uno strumento

chiamato **colposcopio**, che permette al medico specialista di esaminare da vicino e attraverso delle lenti di ingrandimento le aree di interesse, dopo l'applicazione di 2 reagenti.

L'esame ha una durata media di circa **15-20 minuti**, e non causa dolore.

La sua **funzione principale** è quella di individuare eventuali lesioni macroscopicamente rilevabili sulle quali potrebbe essere importante eseguire una biopsia mirata.

L'obiettivo è quello di **diagnosticare precocemente i tumori del collo dell'utero e della vagina**, ma può essere molto utile anche per l'osservazione e l'analisi per altre patologie benigne come i condilomi.

Come si svolge la Colposcopia?

La colposcopia si effettua facendo sdraiare la paziente sul lettino, in posizione ginecologica.

Il ginecologo, poi, introduce all'interno della vagina lo **speculum**, uno strumento che distende le pareti della vagina mostrando così il collo dell'utero e le pareti stesse della vagina.

Dopodiché viene inserito un piccolo **tampone** sul quale è applicata una soluzione a base di acido acetico prima e di iodio poi. In questo modo **eventuali anomalie dei tessuti** vengono più facilmente identificate.

In base al quadro che si delinea dopo l'applicazione dei due reagenti, il medico deciderà se e dove eseguire la **biopsia** mirata.

La colposcopia non è un esame doloroso, sebbene l'inserimento delle soluzioni potrebbe talvolta creare una sensazione di bruciore.

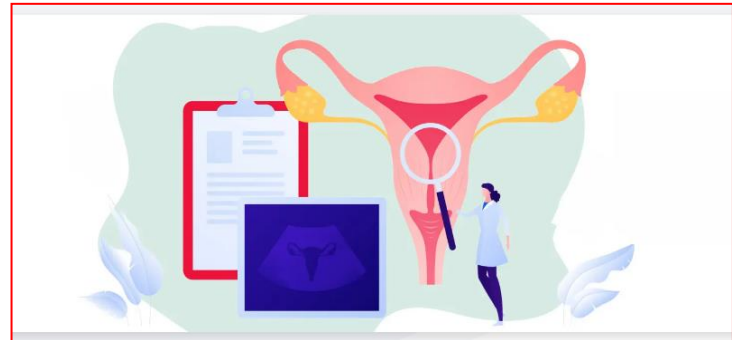
In alcuni casi durante la colposcopia, può rendersi necessario fare una **biopsia**, ovvero un piccolo prelievo di tessuto che verrà poi inviato in laboratorio per essere sottoposto ad approfondimento istologico.

Dopo l'esame non sono necessarie particolari precauzioni, tuttavia potrebbero comparire piccole perdite di sangue nel corso dei giorni successivi all'esame.

Come prepararsi alla colposcopia?

Per effettuare la colposcopia è bene programmare l'esame **a distanza dal flusso mestruale**, e, nelle 24 ore precedenti l'esame, evitare rapporti sessuali e non utilizzare farmaci a inserimento vaginale (*quali ovuli, lavande, candlette*).

(Salute, Humanitas)



SCIENZA E SALUTE

FEGATO GRASSO: SI PUÒ GUARIRE?

La **steatosi epatica**, comunemente detta **fegato grasso**, è una patologia molto diffusa nei paesi occidentali. Tuttavia, circa nel 30-40% dei casi, può essere associata allo sviluppo anche di patologie gravi.

Ma si può guarire da questa patologia? E come?

Cos'è il fegato grasso?

Il fegato grasso è un eccessivo **accumulo di lipidi** (grassi) all'interno delle cellule epatiche. Di norma, la quantità di lipidi presente nel fegato raggiunge circa il 5-10% del suo peso; quando questa percentuale aumenta, parliamo di fegato grasso.

La steatosi epatica è quasi sempre **asintomatica**, al punto da venire scoperta spesso per caso, eseguendo una semplice **ecografia dell'addome completo**; in alternativa attraverso **esami del sangue** di routine che indicano alti valori di **gamma-GT e transaminasi**.

Le **transaminasi alte**, in ogni caso, non sono automaticamente segno di steatosi: per questo, **rivolgersi allo specialista** è fondamentale per approfondire lo stato di salute del fegato. Sarà lui a richiedere, se lo riterrà necessario, l'esecuzione di altri esami, come l'ecografia dell'addome, o **indagini radiologiche** di secondo livello, come la **risonanza magnetica**.

Quali sono le cause del fegato grasso?

Il fegato grasso compare principalmente a causa di una **dieta squilibrata** e troppo ricca di grassi, abuso di alcol. A questo, spesso si accompagna uno stile di vita sedentario, obesità o sovrappeso.

Il fegato grasso può anche dipendere o associarsi ad altre patologie, come:

- **diabete di tipo II o insulino-resistenza**
- **ipertensione arteriosa**
- **alto livello di colesterolo e di lipidi nel sangue**
- **abuso di alcolici**
- **carezza di vitamina B12 e di carnitina**.

A volte, però, il fegato grasso può anche dipendere da **squilibri ormonali** o da malnutrizione, magari provocata da digiuni troppo prolungati.

Il fegato grasso non va sottovalutato: infatti, può causare la **NASH**, ovvero la **steatoepatite non alcolica**. Questa malattia causa un'inflammazione e un "indurimento" del fegato che può portare a fibrosi, **cirrosi epatica** ed **epatocarcinoma**.

Come si cura il fegato grasso? Non esistono farmaci specifici per la cura del fegato grasso. Il miglior modo di prevenirlo e curarlo è **correggere il proprio stile di vita**, che deve essere sano ed equilibrato, e che preveda un'alimentazione bilanciata, regolare attività fisica e un controllo del peso corporeo.

Nella dieta bisogna privilegiare frutta, verdura e cereali, evitare gli alcolici e le bevande e gli alimenti che contengono un elevato contenuto di fruttosio e glucosio.

I **cibi grassi**, in particolare quelli di origine animale, come la carne rossa e i salumi, vanno ridotti, così come i grassi di origine vegetale, dall'olio di semi, alla margarina, all'olio d'oliva.

È importante ridurre anche il consumo di latticini e di burro, e limitare il più possibile gli zuccheri e gli alimenti che contengono fruttosio, a partire dalle merendine, le bevande e i succhi di frutta confezionati.

Sì invece a verdure crude e cotte, cereali integrali, frutta, pesce e legumi.

Per quanto riguarda l'**attività fisica**, ricordiamo che permette di diminuire la quantità di grassi presenti nel fegato.

A tal scopo, vanno privilegiati gli sport aerobici, come la marcia e il ciclismo, ma anche il camminare a passo svelto per almeno un'ora al giorno, con regolarità. (*Salute, Humanitas*)



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
Napoli – Piazza Dante	FT/PT	331 872 8897	20 Febbraio
Pozzuoli	FT/PT	331 333 9991	13 Febbraio
Giugliano – lago Patria	FT/PT	380 156 4663	13 Febbraio
Ercolano	FT/PT	farmaciasantadele@gmail.com	13 Febbraio
Napoli Ponticelli	FT/PT	info@farmaciaciardiello.it	13 Febbraio
Torre del Greco	FT/PT	333 431 9437	06 Febbraio
Napoli – centro	Notturmo	347 455 3537	06 Febbraio
S. Antimo	FT/PT	338 888 2543	06 Febbraio
Boscoreale	FT/PT	081 350 7443	06 Febbraio
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