



farma DAY



Il notiziario in tempo reale per il farmacista a cura del Prof. Vincenzo Santagada

Anno XIII – Numero 2626

Lunedì 18 Marzo 2024 – S. Salvatore

AVVISO

Ordine

- ❖ Bacheca: annunci lavoro
- ❖ Quota iscrizione 2024

Notizie in Rilievo Scienza e Salute

- ❖ Perché le donne hanno le natiche grandi?
- ❖ CICLO in Ritardo: quali possono essere le Cause?
- ❖ Perché le DONNE hanno solo due seni, mentre altri animali di più?
- ❖ Perché la PUBERTÀ arriva sempre prima?



Prevenzione e Salute

- ❖ Cosa dire a un'amica che si sente giù



Proverbio di oggi.....

'O pietto forte vence 'a mala sciorta

PERCHÉ LE DONNE HANNO LE NATICHE GRANDI?

Le donne, ma anche gli uomini, hanno un posteriore più sviluppato rispetto alla maggior parte degli animali. Sulle cause che hanno provocato l'evoluzione di questa caratteristica non c'è ancora completo accordo.

Le donne, ma anche gli uomini, hanno un posteriore più sviluppato rispetto alla maggior parte degli animali.

Sulle cause che hanno provocato l'evoluzione di questa caratteristica non c'è ancora completo accordo.

Queste sono le ipotesi più accreditate:

- ***l'andatura bipede***, tipicamente umana, avrebbe contribuito a irrobustire i muscoli delle natiche, che fanno da contrappeso e hanno il compito di bilanciare la colonna vertebrale nella camminata e nella corsa.
- Il sedere poi ha un *consistente cuscinetto di grasso*, che potrebbe essere correlato al modo in cui l'uomo si riposa.
Gli animali si appoggiano a terra con una porzione ampia del corpo, che comprende anche il ventre, mentre l'uomo, sedendosi, scarica il peso sul posteriore.
- Infine anche la *selezione sessuale* potrebbe aver avuto un certo peso.
Nelle prime popolazioni le femmine che avevano sviluppato una maggiore massa grassa sulle natiche si accoppiavano di più.

Potevano essere considerate migliori soggetti da riproduzione, perché avevano più riserve per superare i periodi di carestia.

(Focus)



SCIENZA E SALUTE

CICLO in Ritardo: quali possono essere le Cause?

Il ciclo mestruale non è regolare ugualmente per tutte le donne, anzi.

Sono molti i motivi che possono causare il ritardo o addirittura la non presentazione delle mestruazioni, motivi che possono avere a che fare con lo stile di vita, con variazioni ormonali, o con condizioni di salute più serie. **Quali sono le possibili cause del ciclo in ritardo?**

Quanto dura il ciclo mestruale?

Iniziamo con il dire che la prima mestruazione, ovvero il menarca, compare nelle ragazzine tra i 10 e i 15 anni. In questo primo periodo l'irregolarità è frequente, e la stessa cosa avviene nelle donne che si avvicinano alla menopausa – si tratta infatti di due periodi di transizione durante i quali il corpo della donna ha bisogno di tempo per accogliere i nuovi cambiamenti.

In genere il **ciclo mestruale** delle donne dura 28 giorni, ma può variare dai 21 ai 35 giorni.

In caso di irregolarità, parlarne con il proprio ginecologo di fiducia è importante al fine di capire la situazione e di individuare eventuali rimedi.

Ritardo delle mestruazioni: quali sono i sintomi?

Oltre al **ritardo del ciclo** la donna potrebbe avvertire diversi sintomi tra i quali

- *perdite di sangue, a volte rosa a volte rosso vivo, o anche marroni;*
- *dolore al basso ventre;*
- *perdite vaginali di muco trasparente, opaco, che possono indicare tentativi di ovulazione;*
- *mal di testa;*
- *seno dolorante e particolarmente gonfio.*

Perché le mestruazioni possono arrivare in ritardo?

Esclusa la gravidanza, che rappresenta una delle cause più frequenti di ritardo mestruale, le cause di ritardo mestruale possono essere molteplici.

Ritardo mestruale: lo stress

Oltre a influire nella vita quotidiana, e nello stato di salute generale, lo stress può influire sull'**ipotalamo**, la parte del cervello deputata alla regolazione del ciclo mestruale. In condizioni di stress, infatti, vengono prodotti ormoni come **adrenalina, noradrenalina e cortisolo**, in grado di condizionare la secrezione degli ormoni femminili e l'attività delle ovaie.

La **prolattina**, prodotta in condizioni di stress fisico o emozionale, può anch'essa influenzare il ciclo.

In generale, sono particolarmente soggette a irregolarità mestruali anche le donne che svolgono lavori stressanti o su turni.

Ritardo mestruale: il peso

A volte collegato allo stress anche la perdita o l'aumento di peso sono condizioni che possono avere una ricaduta sulla regolarità del ciclo.

La **percentuale di grasso corporeo** infatti è importante per la funzionalità ovarica poiché produce **leptina**:

- ❖ *nelle donne con troppo poco grasso corporeo questo ormone, indispensabile per una regolare ciclicità ovarica, è carente.*

Anche un peso eccessivo può influenzare negativamente l'ovulazione, in quanto il tessuto grasso periferico produce troppi estrogeni, alterando gli equilibri ormonali.

Infine, in caso di disturbi alimentari come bulimia e anoressia, o in generale in persone fortemente sottopeso, l'irregolarità mestruale e l'assenza di mestruazioni possono manifestarsi di frequente.



Mancata ovulazione e sport agonistici

Le donne che praticano **sport a livello agonistico** possono andare incontro all'anovulazione, ovvero ciò che avviene quando un ovulo non viene rilasciato dall'ovaio durante un ciclo mestruale, e può essere collegato all'assenza di mestruazioni.

Ciò è dovuto al basso peso e alla bassa percentuale di grasso corporeo.

Ritardo mestruale: la sindrome dell'ovaio policistico

La **sindrome dell'ovaio policistico** (PCOS) coinvolge il 5-10% della popolazione femminile in età riproduttiva, ed è un disordine endocrino caratterizzato da anovulazione e iperandrogenismo.

Questa sindrome rappresenta una delle più comuni cause di infertilità nella donna e di irregolarità mestruali.

Ritardo mestruale: malattie croniche e farmaci

Un'assenza o un ritardo mestruale può avere un collegamento anche con fattori che non riguardano in primo luogo patologie ginecologiche.

In donne con patologie croniche (epatiche, renali, etc.) è possibile che il **ciclo sia irregolare** o salti completamente.

I disturbi a carico della tiroide, ghiandola responsabile del metabolismo e dei livelli ormonali, possono portare ad alterazioni del ciclo mestruale.

Anche l'ipofisi, una ghiandola situata alla base del cranio, svolge un ruolo nel controllo del ciclo mestruale.

Alcune alterazioni ipofisarie, come ad esempio adenomi, o insufficienza funzionale, possono essere causa di oligomenorrea.

Infine, alcuni farmaci hanno un ruolo nel ritardo o assenza del ciclo mestruale:

- tra questi ricordiamo **antidepressivi, antiepilettici, antipsicotici e terapie croniche con cortisonici**.

(Salute, Humanitas)

Perché le DONNE hanno solo due SENI, mentre altri ANIMALI di più?

Le donne hanno due seni perché in genere nutrono solo un figlio alla volta.

Nelle altre specie di mammiferi, invece, forma e numero di mammelle variano secondo il numero e le esigenze dei piccoli.

In rari casi, alcune donne possiedono un terzo seno. In pratica si tratta di una mammella extra sotto il seno sinistro. *Un tempo era indice di grande bellezza.*

Il terzo seno è presente nello 0,4% delle donne inglesi e nel 5 delle giapponesi. Quale la ragione di questa "intrusione"? Forse perché in un passato lontano i nostri progenitori avevano più mammelle.



Questioni di misure: Il seno delle donne ha dimensioni molto variabili. Esistono canoni classici cui si riferiscono i chirurghi plastici. Nel seno ideale le mammelle devono avere pari dimensioni, pari altezza e stesso tipo di attaccatura. Compreso tra la seconda e la settima costola, dovrebbe avere una forma a goccia e un volume compreso tra i 150 e 350 cc.

Maggiorate naturali: Le mammelle più grosse sono quelle della balenottera azzurra. Sono due (come gli uomini, normalmente partoriscono un figlio alla volta), nascoste sotto uno strato di grasso, misurano 2,4 metri per 50 cm e possono produrre fino a 72 litri di latte al giorno che vengono "sparati" dal capezzolo direttamente nella bocca del piccolo. Le più numerose sono quelle del **tenrec**, un insettivoro del *Madagascar* che assomiglia a un riccio. Ne ha **12 paia**.

Le più piccole sono quelle del *toporagno*: misurano 2 mm. Le più strane, infine, sono quelle dell'*ornitorinco*: sono ghiandole senza mammella. Il latte esce dai pori e scende lungo peli che i piccoli leccano.

SCIENZA E SALUTE

Perché la PUBERTÀ arriva sempre prima?

La pubertà è sempre più precoce, specie nelle bambine: secondo gli esperti influiscono obesità, stress e sostanze chimiche.

Negli ultimi decenni i bambini e le bambine si sviluppano sempre prima: secondo alcuni studi, l'età media dell'inizio della pubertà nelle femmine sarebbe scesa di tre mesi ogni 10 anni dagli anni Settanta. *Pubertà anticipata* non vuol dire solo indossare **assorbenti e reggiseni**, o cominciare a radersi e cambiare la voce prima del previsto:

uno sviluppo precoce **sarebbe infatti connesso** con un maggior rischio durante l'adolescenza di soffrire di **depressione**, ansia, abuso di droghe e altri problemi psicologici.

Non solo: avere il **MENARCA** prima del normale, potrebbe anche aumentare il rischio di sviluppare tumori al seno e all'utero in età adulta.

Ma quali sono i fattori che contribuiscono a un arrivo anticipato della pubertà? Gli esperti non lo sanno con certezza, ma avanzano alcune ipotesi.

OBESITÀ. Uno dei fattori che influisce sull'arrivo della pubertà è il peso corporeo: diversi studi hanno evidenziato che le bambine **sovrappeso o obese** tendono a svilupparsi prima rispetto a quelle normopeso.

Uno studio britannico del 2021 ha scoperto che la **Leptina**, un ormone rilasciato dalle cellule di grasso che limita il senso di fame, agisce sulla parte del cervello che regola anche lo sviluppo sessuale.

«Non ci sono molti dubbi: l'**obesità** contribuisce all'arrivo anticipato della pubertà al giorno d'oggi.

SOSTANZE CHIMICHE. Uno studio del 2009 condotto su quasi 1000 ragazzine a Copenhagen (Danimarca) ha rilevato che l'età media di sviluppo del seno era appena sotto i 10 anni (un anno prima rispetto a uno studio precedente degli anni Novanta), mentre quella del menarca attorno ai 13 (circa quattro mesi in anticipo rispetto ai risultati precedenti):

- *in questo caso, però, non si poteva dare la colpa all'obesità perché il BMI (Body Mass Index, indice di massa corporea) delle volontarie era uguale a quello delle ragazzine coinvolte nella precedente ricerca.*

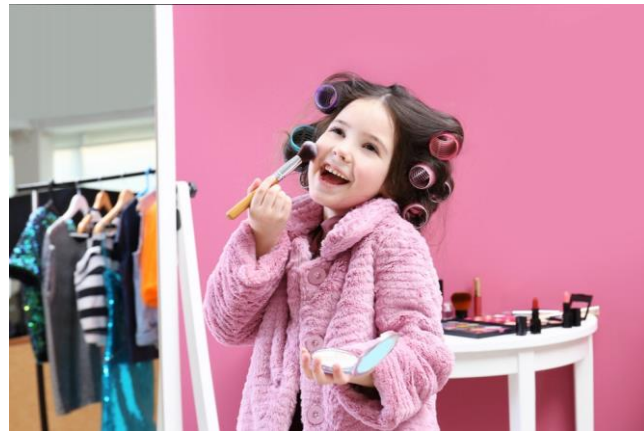
la colpa dello sviluppo anticipato era da attribuire alle sostanze chimiche con le quali le bambine erano entrate in contatto nel corso della propria vita. Nello studio del 2009, sottolinea, le ragazzine che avevano sviluppato il seno per prime erano anche quelle con il maggior livello di **ftalati** (sostanze utilizzate per rendere la plastica più flessibile) nelle urine.

ESPERIENZE DIFFICILI E PANDEMIA. Altri fattori che potrebbero far sì che la pubertà arrivi in anticipo, perlomeno nelle ragazze, sarebbero legati a stress ed esperienze di vita difficili:

essere vittime di abusi sessuali in tenera età, avere madri che soffrono di disturbi dell'umore, vivere senza il padre biologico – sono tutte esperienze che potrebbero contribuire a uno sviluppo precoce. Anche la covid potrebbe aver fatto la sua parte: secondo uno studio italiano del 2022 durante la pandemia un maggior numero di ragazze (ma non di ragazzi) si sarebbe sviluppato prima del previsto.

PARAMETRI OBSOLETI? Secondo la vecchia scala, la pubertà dovrebbe normalmente iniziare a partire dagli 8 anni per le ragazze e a partire dai 9 anni per i ragazzi: se lo sviluppo inizia prima, bisogna verificare che il bambino non soffra di un raro disturbo ormonale chiamato **pubertà precoce**.

Alcuni medici tuttavia sostengono che, alla luce dei nuovi studi, l'età minima considerata normale per l'arrivo della **pubertà dovrebbe essere abbassata**, altrimenti bambini sani potrebbero doversi sottoporre a procedure mediche non necessarie. Ma non tutti sono d'accordo: molti pediatri sostengono che il rischio di soffrire di pubertà precoce è ancora alto, e per questo invocano cautela. (*Salute, Focus*)



PREVENZIONE E SALUTE

COSA DIRE A UN'AMICA CHE SI SENTE GIÙ

Per aiutarla davvero, cerca le parole giuste. E usa frasi come quelle che leggi qui. Arrivano dritte al cuore

Confortare qualcuno che, più o meno apertamente, **comunica il suo dolore** richiede tatto, discrezione ed empatia. Per questo può succedere che, nonostante le buone intenzioni, **si rimandi il momento** di chiamare l'amica giù di corda, con il morale a terra, triste.

COME COMPORTRARSI CON LEI SENZA SBAGLIARE?

«Prima di tutto, evita di fare diagnosi e di **parlare, tu per prima, di depressione**. E se è la tua amica a usare questa parola, non ripeterla» spiega Mauro Pellegrini, psicologo e psicoterapeuta.

«Poi, **non ricorrere a incoraggiamenti o frasi fatte**. Non verranno ascoltati. La vera empatia si basa **sull'ascolto, sulla condivisione**, fondamentali per creare "un silenzio caldo": offrile la tua compagnia e la tua attenzione, invitala a fare una passeggiata. E quando le parli **non minimizzare e banalizzare** il suo stato d'animo, ma offrile aiuto e complicità».

Le frasi che ti proponiamo ti aiutano a farti avanti e spingono, senza forzature, a una reazione.

- ✓ *"Forse **non capisco fino in fondo come ti senti, ma sono pronta ad ascoltarti**".*
- ✓ *"Sai che ti voglio bene e **sono qui, con te. Dimmi di che cosa hai bisogno**".*
- ✓ *"Dici che sei impresentabile? Non preoccuparti. **Ci vediamo solo io e te**".*
- ✓ *"Quando il peggio sarà passato, **faremo un viaggio. Intanto, domani passo da te e usciamo, vuoi?**".*
- ✓ *"Non importa come ti senti, sei sempre la mia cara amica. Questo momento passerà. E io **ti aiuterò ad uscirne**".*
- ✓ *"Va bene, non insisto per uscire. **Vengo io da te e mangiamo qualcosa insieme. Ho preparato una cosa che ti piacerà**".*

Se c'è un modo di comunicare che rende più facile **arrivare al cuore di un'amica** chiusa nella sua tristezza, allo stesso modo ci sono frasi che, una volta espresse, impediscono alle persone di reagire. Anzi, sembrano **non dare valore al loro dolore**, scatenando a volte il senso di colpa. Vediamo quali sono.

- ✓ *"Su con la vita. **Il mondo è bello, guarda quante cose interessanti puoi fare!**"*

Una frase così sembra dire alla tua amica che **non è in grado di vedere** il mondo che la circonda. E che non ha sufficiente fantasia o creatività per sapere che ci sono cose belle da fare o soddisfazioni da cogliere. In realtà, **lei lo sa benissimo** e non si aspetta che tu glielo ricordi, ma che tu capisca come il suo stato d'animo non le permetta di essere in sintonia con la vita quotidiana.

- ✓ *"Cosa vuoi che sia, **devi reagire e combattere**"*

Questa frase fa pensare che **basti un po' di volontà** e che tutto possa cambiare. Purtroppo non è vero. Quando si tratta dell'umore, l'intenzione non è sufficiente. Se devi raggiungere un obiettivo, l'essere volitiva può fare la differenza, ma per stare meglio non basta volerlo.

- ✓ *"Facendo così, **fai del male a te stessa e a chi ti sta intorno**"*

Così la fai solo sentire in colpa. Probabilmente lei sta già rimuginando sulla propria inadeguatezza e sulle conseguenze del suo malessere. **Non le servono altri giudizi**.


- ✓ *"Credimi, ci sono passata anch'io e **so come ti senti**"*

Potrebbe essere vero, magari anche tu hai provato sensazioni simili e ne sei uscita. Ma dicendo così **dai poco valore al suo stato d'animo**, lo minimizzi come se si trattasse di qualcosa per cui non vale la pena stare male. Quello che serve alla tua amica è **sentirti vicino** mentre ascolti le sue considerazioni e il racconto di ciò che prova. Ogni storia personale è diversa. (*Salute, Donna Moderna*)




ORDINE: IN RISCOSSIONE LA QUOTA SOCIALE 2024


In riscossione la quota sociale anno 2024

-  E' in riscossione la quota sociale 2024 di EURO **155,00** di cui
- Euro 113,20 per l'Ordine
 - Euro **41,80** per la FOFI.

 La scadenza del pagamento è prevista per il **prossimo 31 Marzo**.

 Il pagamento della quota annuale è **obbligatorio per conservare l'iscrizione all'Albo**, condizione necessaria nei casi previsti dalla Legge per svolgere l'attività professionale.

 Quest'anno presso gli Uffici dell'Ordine Professionale sono disponibili in formato digitale copia dei PagoPA.

 Pertanto gli iscritti che **non avessero ancora ricevuto tale avviso**, anche dopo la scadenza del 29/02/2024 possono scaricarlo inserendo il proprio **Codice Fiscale** al seguente link



[Quota sociale 2024 \(ordinefarmacistinapoli.it\)](https://ordinefarmacistinapoli.it)

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 Est	FT/PT	333 547 0671	12 Marzo
Napoli Fuorigrotta	FT/PT	339 450 1105	12 Marzo
San Giorgio a Cremano	FT/PT	farmaciestefanolauro@gmail.com	12 Marzo
S. Anastasia	FT/PT	338 922 7703	07 Marzo
Nola	FT/PT	335 670 0618	07 Marzo
Marano	FT/PT	393 932 8902	07 Marzo
Pomigliano	FT/PT	333 260 6197	07 Marzo
S. Giorgio a Cremano	FT/PT	scaramellinostaffbanco@gmail.com	07 Marzo
Napoli Scampia	FT/PT	349 652 6925	07 Marzo
Melito	FT/PT	360 664 819	01 Marzo
Napoli Arenella	FT/PT	081 560 7209	01 Marzo
Napoli Fuorigrotta	FT/PT	345 070 9730	01 Marzo
Casoria	FT/PT	338 800 8379	01 Marzo
Napoli – Piazza Dante	FT/PT	331 872 8897	01 Marzo
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