



Proverbio di oggi.....

O pesce piglia 'o lietto 'e 'o culo abbusca..

“ATTIVITÀ FISICA, SUDARE MOLTO FA PERDERE PESO”, VERO O FALSO?

Alcuni credono che **sudare molto faccia perdere peso soprattutto durante l'attività fisica. Vero o falso?**

Risponde la prof.ssa Daniela Lucini, Responsabile della Sezione di Medicina dell'Esercizio e Patologie funzionali dell'Ospedale Humanitas.

“**Sudare non fa perdere peso perché per perdere peso è necessario perdere tessuto adiposo, cioè il grasso. Il fatto di sudare molto durante l'attività fisica quindi non aiuta a perdere peso, come molti sono erroneamente portati a credere perché anche se l'impressione è di perdere peso, in realtà si perdono solo liquidi importanti che nulla hanno a che fare con il dimagrimento.**



Indossare le tutine che promettono di far **perdere peso** aumentando la sudorazione durante l'**attività fisica** non hanno alcun beneficio perché riducono la traspirazione, non aumentano la sudorazione, che non è reale, e non fanno **perdere peso** – spiega l'esperta. –

Per **perdere peso** invece più che di **sudare** il corpo ha bisogno di produrre energia utilizzando l'ossigeno e il glucosio. Quest'ultimo, durante una corretta e regolare **attività fisica** viene anche ottenuto dalla metabolizzazione di acidi grassi, quindi da tessuto adiposo.

In questo modo l'**attività fisica** contribuisce realmente a far **perdere peso**, bruciando il grasso per produrre energia.

Perdere peso subito dopo l'**attività fisica** significa quindi aver perso liquidi che devono essere però reintegrati perché il nostro organismo è composto per oltre il 70% di acqua.

Quando l'**attività fisica** è intensa o prolungata è consigliabile bere durante l'**attività fisica**, mentre se si tratta di una corsetta o di una piccola gita in montagna, l'accortezza deve essere di bere prima e dopo oltre ad evitare le ore più calde della giornata.” (Salute, Humanitas)

SCIENZA E SALUTE

QUALI SONO I SINTOMI DELLA CLAMIDIA E COME PREVENIRLA

Tra le infezioni dell'apparato urogenitale sessualmente trasmissibili, c'è la clamidia.

La clamidia, provocata dal batterio **Chlamydia Trachomatis**, interessa in particolare modo **entrambi i sessi**.

Il batterio si trasmette attraverso rapporti sessuali non protetti, e anche dalla madre al figlio al momento del parto, con un rischio di sviluppare polmonite e congiuntivite per il bambino.

La prevenzione dell'infezione, la diagnosi (*non sempre facile dato che a volte è priva di sintomi*), e la valutazione da parte di uno specialista con la prescrizione della terapia adeguata sono step essenziali quando si ha a che fare con questa patologia.

COME RICONOSCERE I SINTOMI DELL'INFEZIONE DA CLAMIDIA?

L'infezione da clamidia può essere sintomatica o asintomatica.

Se l'**infezione è sintomatica**, i disturbi compaiono tra una e tre settimane dall'infezione e comprendono irritazione, bruciore a urinare e secrezioni vaginali muco-purulente, dolore spontaneo sovrapubico e addominale o anche dolore durante i rapporti sessuali.

In alcuni casi, può comparire lo **spotting**, che consiste in perdite di sangue tra i cicli mestruali.

Nel **sexo maschile**, i sintomi dell'infezione non sono molto dissimili, ma le secrezioni dal pene sono biancastre e continue.

Dato che spesso l'infezione non dà sintomi, o li dà solo molto leggeri, il riscontro ufficiale della presenza di clamidia deve essere effettuato attraverso un **controllo di routine**.

Per la diagnosi, è necessario l'utilizzo di un **tampone**, che permette di determinare la presenza o meno del batterio:

- nelle **donne** viene effettuato sul collo dell'utero;
- negli **uomini**, all'inizio della uretra.

In altri casi, è utile controllare la presenza di anticorpi nel sangue per diagnosticare un'infezione pregressa.

COSA FARE SE SI SOSPETTA UN'INFEZIONE DA CLAMIDIA?

Se si sospetta un'infezione da Clamidia, sia agli uomini, sia alle donne è raccomandato rivolgersi al proprio medico o allo specialista di fiducia, ginecologo o andrologo o urologo, ed effettuare una visita.

Sulla base dei sintomi riferiti, della raccolta dati e della valutazione clinica, lo specialista potrà poi richiedere e/o effettuare uno **specifico test nelle urine** e con prelievo delle secrezioni per confermare la diagnosi.

IL TEST PER LA DIAGNOSI DI CLAMIDIA

L'**esito del test** può richiedere da una a due settimane, ma, qualora siano presenti sintomi specifici, lo specialista può decidere di cominciare già la terapia.

Il test per la ricerca della Clamidia è indicato anche in quei casi in cui non ci siano sintomi ben visibili, nel caso di rapporti sessuali non protetti con nuovi partner, ma anche se si è a conoscenza di infezione contratta da uno dei partner sessuali.

Dal momento dell'esecuzione del test e fino ad almeno sette giorni dalla fine della cura, è bene **evitare rapporti sessuali a rischio**, in modo da evitare la trasmissione dell'infezione.

Se il test per la ricerca della Clamidia è positivo, fondamentale è avvisare i partner degli ultimi due-tre mesi affinché si rivolgano a uno specialista ed effettuino il test diagnostico per la Clamidia e una eventuale terapia.



COME SI CURA LA CLAMIDIA?

La cura della Clamidia consiste in un **ciclo di antibiotici**, come **doxiciclina o azitromicina**, oppure **amoxicillina** o **eritromicina** in caso di allergie o gravidanza, e vanno assunti per circa una settimana/dieci giorni.

Data la sua natura spesso asintomatica, è importante effettuare **controlli periodici** in modo da riuscire a diagnosticare l'infezione e iniziare il trattamento nel più breve tempo possibile.

Se non curata, la clamidia può portare lo sviluppo di una malattia infiammatoria pelvica con sindromi aderenziali, accompagnate a danno tubarico nelle femmine, e infiammazione delle vie seminali, in particolare epididimite, nei maschi. La conseguenza di entrambe le condizioni è l'**infertilità**.

Un'altra complicanza della clamidia è un'infiammazione delle articolazioni e dei tendini, l'**artrite reattiva**.

COME PREVENIRE LA CLAMIDIA Infine, un paio di raccomandazioni:

- chi non ha un partner fisso, dovrebbe sottoporsi al test per la clamidia annuale;
- avere **rapporti sessuali protetti**, è bene specificarlo, riduce notevolmente il rischio di contagio in ogni tipologia di rapporto sessuale. (*Salute, Humanitas*)

SCIENZA E SALUTE

PERCHÉ È IMPORTANTE la PULIZIA della LINGUA?

Durante l'igiene orale quotidiana si dà molta importanza alla corretta pulizia dei denti in modo tale da eliminare placca e residui di cibo, principali responsabili di malattie orali come carie e gengivite.

La **pulizia della lingua** è ugualmente importante in quanto permette di mantenere la bocca in salute e eliminare i batteri che possono formarsi sulla sua superficie.

PERCHÉ È UTILE LA PULIZIA DELLA LINGUA?

I **batteri del cavo orale** si depositano sui denti, formando la placca dentale, ma non solo: infatti si depositano anche sulla superficie della lingua, rappresentando un fattore di rischio per la salute generale della bocca.

I batteri possono portare alla comparsa di malattie orali come:

- *gengivite; carie; alitosi; alterata percezione del gusto.*

La pulizia della lingua, esattamente come quella dei denti, consente quindi di avere una bocca sana e può essere fatta in modo semplice. Sono sufficienti pochi strumenti:

- **spazzolino da denti**: è possibile spazzolare la lingua utilizzando le setole o il dorso dello spazzolino, meglio se presenta piccole creste in plastica, spazzolando dal fondo della lingua verso la punta.
- **raschietto linguale**: esistono diversi tipi di raschietto che si passano sulla lingua, sempre dal fondo verso la punta, per rimuovere i batteri presenti sulla superficie.

Quando si effettua la pulizia della lingua, soprattutto in caso si utilizzi il raschietto linguale, bisogna appoggiare lo strumento delicatamente, senza fare pressione. Questa procedura andrebbe effettuata una volta al giorno dopo la pulizia dei denti con filo interdentale o scovolino.

COME RICONOSCERE UNA BOCCA SANA?

Prima di effettuare la pulizia della lingua è importante analizzarne la superficie per capire se sono presenti eventuali **malattie orali**. Per farlo, basta guardare il colore: una lingua sana è rosa e uniforme su tutta l'area.

Se durante il controllo si nota la presenza di **gonfiore, rugosità** e colore tendente al **bianco**, è probabile che la lingua abbia un'eccessiva **presenza di batteri**, cosa che potrebbe essere sintomo di un problema del cavo orale. In questo caso il consiglio è quello di effettuare una **visita di controllo dal dentista** che saprà individuare le cause del problema e consigliare il trattamento più adeguato. (*Salute, Humanitas*)



SCIENZA E SALUTE

PROLASSO DEGLI ORGANI PELVICI: COS'È E QUALI SONO I SINTOMI

Il prolasso degli organi pelvici è una condizione che interessa la popolazione femminile, soprattutto oltre i 60 anni, coinvolgendo frequentemente più distretti pelvici.

Le opzioni di trattamento possono comprendere approcci farmacologici, riabilitativi e, in alcuni casi, chirurgici. Tuttavia, è essenziale valutare e trattare la causa sottostante, non limitandosi a gestire solo il sintomo specifico.

PROLASSO: QUALI SONO I SINTOMI?

Il **prolasso** si verifica quando uno o più organi del pavimento pelvico, come la vescica, l'utero, l'intestino tenue o il retto, si **spingono e fuoriescono** dalla vagina o dall'ano. Questa condizione può essere monocompartimentale o pluricompartimentale, coinvolgendo uno o più organi.

La terminologia utilizzata per descrivere i diversi tipi di prollasso deriva dall'organo coinvolto. Ad esempio, si parla di **rettocele** quando il retto si protrae nella vagina, di **enterocele** quando l'intestino tenue fuoriesce, di **prolasso rettale interno** quando il retto si invagina dentro se stesso impedendo una corretta evacuazione delle feci, di **cistocele** per il prollasso della vescica, di **ureterocele** per quello dell'uretra e di **prolasso uterino** quando l'utero è coinvolto. È possibile che diversi tipi di prollasso si manifestino contemporaneamente, causando alla donna sensazioni di pesantezza, pienezza o pressione nella zona della vagina o nella regione ano-rettale con conseguente grave difficoltà a defecare.

Le **disfunzioni del pavimento pelvico** possono manifestarsi con **sintomi** vari in base al distretto coinvolto. Questi possono includere:

- *incontinenza urinaria; difficoltà nel controllo delle urine durante sforzi e attività quotidiane*
- *problemi di svuotamento completo della vescica; urgenza urinaria; incontinenza fecale*
- *difficoltà nell'evacuazione delle feci; dolore durante i rapporti sessuali; dolore pelvico.*

Nelle fasi avanzate, la donna può avvertire la sensazione che gli organi pelvici si protendano dalla vagina, specialmente in posizione eretta, limitando significativamente la qualità di vita.

QUANDO È NECESSARIA LA CHIRURGIA DEL PAVIMENTO PELVICO?

Questi problemi, data la loro complessità, richiedono un **approccio multidisciplinare** coinvolgendo specialisti di ciascun distretto coinvolto. Questo consente di fornire una diagnosi accurata e una terapia specifica per risolvere i disturbi nel minor tempo possibile. Non esiste un approccio terapeutico standard, e la riabilitazione del pavimento pelvico potrebbe non essere indicata o non portare benefici in alcuni casi. In tali situazioni, il team multidisciplinare può valutare la possibilità di un intervento di **chirurgia ricostruttiva del pavimento pelvico**, mirato a ripristinare e posizionare correttamente tutte le strutture coinvolte, correggendo i disturbi associati al prollasso.

L'obiettivo della chirurgia ricostruttiva del pavimento pelvico è **ripristinare la funzionalità** del sistema pelvico, cercando di preservare l'anatomia e le funzioni fisiologiche coinvolte, come quelle vescicali, rettali e sessuali. Nonostante la complessità dell'intervento, le moderne tecnologie consentono **procedure più conservative e mininvasive** rispetto al passato.

L'intervento può essere eseguito attraverso diverse vie, come quella perineale (*transanale e/o transvaginale*), addominale, laparoscopica o con l'ausilio della **tecnologia robotica**. L'obiettivo della chirurgia del pavimento pelvico è ricostruire e riposizionare le strutture pelviche, cercando di correggere i disturbi derivanti dall'alterata funzionalità del sistema pelvico. (*Salute, Humanitas*)



PREVENZIONE E SALUTE**CISTITE, I SINTOMI E I RIMEDI**

La cistite è un'infezione della vescica che di solito è dovuta a un'infezione batterica.

CISTITE, QUALI SONO LE CAUSE?

La cistite è principalmente causata da un'**infezione batterica**, anche se più raramente può essere causata da **infezioni virali o fungine**. Questi microrganismi possono raggiungere la vescica attraverso l'uretra dall'esterno, propagarsi da organi vicini o diffondersi attraverso il flusso sanguigno.

Altre possibili **cause di cistite** includono:

- *infiammazione cronica della vescica, ad esempio come cistite interstiziale, che causa dolore pelvico cronico con un'accentuazione sulla vescica.*
- *L'assunzione di determinati farmaci; Trattamenti con radiazioni; L'esposizione a sostanze chimiche*

È importante considerare che queste cause sono meno comuni rispetto all'infezione batterica, ma possono contribuire alla comparsa della cistite in determinate circostanze. In genere una cistite non complicata senza altri fattori di rischio può durare circa una settimana.

CISTITE: I SINTOMI I sintomi caratteristici della cistite sono:

- *dolore e bruciore durante la minzione; frequente stimolo a urinare; presenza di sangue nelle urine; dolore o pressione nell'area pelvica; febbre; alterazioni nel colore e nell'odore delle urine.*

PERCHÉ LA CISTITE TENDE A TORNARE?

Le cistiti spesso si verificano nuovamente a causa di un **uso improprio degli antibiotici**, che favorisce lo sviluppo di resistenze batteriche e distrugge la flora intestinale, compromettendo la protezione contro le ricadute. Altre possibili cause possono essere attribuite ad **abitudini alimentari** e comportamentali scorrette, nonché a **malformazioni congenite o acquisite** dell'apparato urinario.

La cistite viene definita cronica e/o ricorrente quando si verificano tre o più episodi di ricaduta all'anno (ogni infiammazione della vescica porta a un rimodellamento dell'epitelio che lo rende più suscettibile a ulteriori ricadute). L'obiettivo del trattamento è ridurre o allungare il tempo tra le ricadute, riducendo i principali fattori di rischio come l'igiene intima, l'alimentazione, l'eliminazione di fattori di rischio, la storia genetica, il percorso sessuale, e così via.

COME CURARE LA CISTITE? In generale, nel caso di cistite batterica, il **medico** seguirà le linee guida europee e potrà prescrivere **antibiotici** come **fosfomicina o nitrofurantoina**. Tuttavia, è sempre consigliabile consultare uno specialista. Le linee guida urologiche europee sconsigliano l'uso di altri antibiotici a meno che non sia presente un caso specifico valutato dall'urologo.

L'**uso inappropriato di antibiotici** può causare danni e contribuire alla cronicizzazione della malattia e allo sviluppo di resistenze batteriche. Inoltre, in assenza di sintomi (tranne che nelle donne in gravidanza, e pazienti che devono sottoporsi a interventi chirurgici), la sola presenza di batteri nelle urine, nota come "batteriuria asintomatica", non dovrebbe essere trattata.

CISTITE: QUANDO ANDARE DA UNO SPECIALISTA?

Consultare uno specialista già al primo episodio di cistite è fondamentale, in modo da iniziare a eliminare i fattori di rischio modificabili. È importante ricordare che il trattamento della cistite richiede la **collaborazione dell'urologo con gastroenterologo, un ginecologo e un nutrizionista**. Senza intervenire sulla dieta, sui fattori di rischio, sull'intestino e senza rafforzare le difese immunitarie, è difficile ridurre o prevenire le recidive.

Il benessere dell'intestino rappresenta spesso la chiave principale e ottenere risultati senza regolarizzarlo è complesso. Migliorare l'immunità e regolare l'intestino sono i primi passi per favorire il miglioramento del paziente. Sebbene la cistite cronica non sia facilmente curabile, un cambiamento dello stile di vita e l'assunzione di probiotici, vitamine, prescritti dagli specialisti, possono contribuire a migliorare la situazione clinica, riducendo il rischio di recidive e allungando i periodi di remissione della malattia. (*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
Afragola	FT/PT	338 338 3224	29 Gennaio
Napoli Via Toledo	FT/PT	338 338 3224	29 Gennaio
Napoli Rione Alto	FT/PT	342 804 0033	29 Gennaio
Pomigliano d'Arco	FT/PT	333 260 6197	29 Gennaio
Casoria	FT/PT	347 340 7330	29 Gennaio
Giugliano	FT/PT	339 268 9861	24 Gennaio
Giugliano - Licola	FT/PT	346 600 6904	24 Gennaio
Napoli Stazione	FT/PT	339 659 0618	24 Gennaio
Napoli Piedigrotta	FT/PT	339 630 6041	24 Gennaio
Grumo Nevano	FT/PT	393 711 5085	24 Gennaio
Afragola	FT/PT	farmacianapolitano1@virgilio.it	24 Gennaio
Napoli	FT/PT	danilo.alfano@farmaciameo.com	24 Gennaio
Pozzuoli - Licola	FT/PT	334 703 5964	24 Gennaio
Torre Annunziata	FT/PT	347 402 6375	13 Gennaio
Marano	FT/PT	393 932 8902	13 Gennaio
Melito	FT/PT	360 664 819	13 Gennaio
Napoli	FT/PT	338 751 9257	8 Gennaio
Pompei	FT/PT	spallettapompei@gmail.com	8 Gennaio
Portici	FT/PT	333 704 7022	8 Gennaio
Napoli Scampia	FT/PT	349 652 6925	8 Gennaio
Napoli Arenella	FT/PT	351 093 4014	8 Gennaio

Master in : PharmaForward - gli orizzonti della FARMACIA dei SERVIZI

Termine presentazione domande: 03 Febbraio 2025 ore 12.00

OBIETTIVI FORMATIVI

Il Master ha lo scopo di fornire ai farmacisti gli strumenti e le competenze necessarie ad affrontare il cambiamento che sta vivendo la realtà della farmacia territoriale.

In particolare, il Master intende formare i farmacisti in due aree specifiche,

1. la prima a carattere economico-gestionale per la governance dell'azienda farmacia
2. la seconda volta a fornire le competenze per affrontare e declinare le attività previste dalla cosiddetta "farmacia dei servizi" e tutti quei compiti clinici che ormai il mondo sanitario richiede.

Il Master in "PharmaForward" ha lo scopo, pertanto, di formare figure professionali qualificate ad operare nell'ambito delle nuove competenze professionali che si sono sviluppate in farmacia per quanto attiene sia la gestione aziendale che il ruolo professionale del farmacista;

queste ultime declinate sia in termini di avanzamento delle conoscenze di base (*nuove frontiere della farmacologia, forme farmaceutiche innovative, interazioni farmaci-alimenti*, etc), che nell'erogazione dei servizi di primo e secondo livello (es. telemedicina) previsti dal D.Lgs 153/2009.

Di seguito il link del bando

<https://www.unina.it/-/42054089-ma-far-pharma-forward-scheda>



• MASTER DI II LIVELLO

PHARMAFORWARD: GLI ORIZZONTI DELLA FARMACIA DEI SERVIZI

Posti disponibili: 35
Termine presentazione domande: 03/02/2025

Per qualsiasi informazione, rivolgersi al Coordinatore:
prof. Ferdinando Fiorino
fefiorin@unina.it
081679825