



Proverbio d' oggi.....

A meglio parola è chella ca nun se dice

ANTIBIOTICI: QUANDO SERVONO E QUANDO VANNO EVITATI

Possono essere i migliori alleati della nostra salute quando è necessario estinguere un'infezione batterica e inibirne la diffusione.

Sono invece inutili e potenzialmente dannosi in presenza di infezioni virali.

Gli **antibiotici** e il loro uso hanno regole precise dettate dall'Aifa. Vediamo quali.

COME USARLI? La prima regola è quella più importante: gli antibiotici vanno usati soltanto su **prescrizione medica**, per curare le infezioni causate da **batteri** e non da virus.

La terapia antibiotica non può essere interrotta o sospesa a discrezione del paziente o quando i sintomi sono scomparsi.

È molto importante, al fine di evitare ricadute, complicazioni o resistenze ai batteri che si vogliono debellare, **portare a termine la terapia** come da prescrizione medica. La sospensione precoce della cura uccide solo i batteri più deboli e seleziona quelli più forti.

Se non si vuole rischiare che la terapia si riveli **inefficace**, il dosaggio prescritto dal medico va rispettato rigorosamente e non si deve dimenticare o saltare una somministrazione.

La **puntualità** è importante. Prendere il farmaco sempre alla stessa ora o, in caso si debbano ingerire più pastiglie al giorno, rispettare una scansione oraria di 8 o 12 o 24 ore è una parte importante del successo della terapia.

QUANDO USARLI? Ogni antibiotico ha uno spettro d'azione costituito da quei **batteri** che reagiscono positivamente al farmaco. Un ampio spettro corrisponde a un'azione che si estende alla maggior parte dei batteri gram-positivi e gram-negativi, rickettsie, clamidie, spirochete e protozoi.

Esistono antibiotici adatti a curare le malattie provocate dalle oltre 200 specie di batteri patogeni, ma il loro uso è anche consigliato in via preventiva da dentisti e chirurghi in casi di intervento, per evitare complicazioni post operatorie.

La loro assunzione è possibile **in gravidanza**, ma solo dietro stretto controllo medico. Questa tipologia di farmaci, spesso prescritti anche per via orale, prevede di solito una cura non inferiore a cinque giorni anche se quelli di ultima generazione possono essere efficaci anche in soli tre giorni. (*Salute, Humanitas*)



PREVENZIONE E SALUTE

MESTRUAZIONI: QUALI ALIMENTI POSSONO PEGGIORARE I SINTOMI?

Durante le mestruazioni, le donne avvertono comunemente una serie di sintomi come mal di testa, crampi addominali, gonfiore e sbalzi d'umore.

Sebbene la sintomatologia possa variare e ogni persona è a sé, **alcuni alimenti** potrebbero aggravare i sintomi mestruali se consumati in concomitanza con le mestruazioni.

Quali sono? Ne parliamo con gli specialisti dietisti di **Humanitas e Humanitas Medical Care De Angeli**.



IL SALE Un consumo eccessivo di sale provoca **ritenzione idrica**, con conseguente rischio di **gonfiore**. Per ridurre questi sintomi, è preferibile evitare di aggiungere sale ai cibi ed evitare gli alimenti altamente elaborati e ricchi di sodio. Consigliate invece le **spezie** e le **erbe aromatiche**.

LO ZUCCHERO Un consumo moderato di zucchero non è problematico, ma un suo eccesso può portare a un improvviso picco di energia e a un seguente brusco calo, che può influire negativamente sull'umore. Prestare attenzione all'assunzione di zucchero può aiutare a **regolare gli sbalzi d'umore** se durante il periodo mestruale si avverte umore variabile, tristezza o ansia.

IL CAFFÈ La caffeina può provocare **ritenzione idrica e gonfiore**, peggiorare il **mal di testa** e causare disturbi alla digestione e a livello intestinale, in particolare in presenza di tendenza alla diarrea. Se si beve spesso caffè, si consiglia di moderarne il consumo piuttosto che eliminarlo del tutto; l'astinenza da caffeina può infatti provocare mal di testa.

GLI ALCOLICI Il consumo di alcol può avere effetti dannosi sull'organismo e peggiorare i sintomi del ciclo mestruale. Il consumo di alcol può portare alla **disidratazione**, che può peggiorare l'emicrania e causare gonfiore. Può anche causare problemi intestinali e digestivi, come **diarrea e nausea**.

CIBI PICCANTI In alcune persone mangiare cibi piccanti può causare **problemi digestivi** come diarrea, mal di stomaco e nausea. In questi casi, quindi, è consigliabile **evitare alimenti piccanti**, soprattutto durante le mestruazioni.

CARNE ROSSA Durante il ciclo mestruale, l'organismo produce **prostaglandine**, composti che aiutano la contrazione dell'utero e la sua liberazione dal rivestimento, provocando il flusso mestruale. Tuttavia, livelli elevati di prostaglandine possono causare **crampi**. La carne rossa è ricca di ferro, ma contiene anche un'elevata quantità di prostaglandine, per cui è consigliabile scegliere legumi, pesce, carne bianca.

ALIMENTI DIFFICILI DA DIGERIRE Anche se può sembrare ovvio, è bene precisare che occorre evitare gli alimenti che causano intolleranze alimentari durante il ciclo.

Può capitare, per esempio, che una persona intollerante al lattosio mangi un gelato o una mozzarella ogni tanto e magari avverta lievi disturbi. Durante le mestruazioni, però, è bene evitare del tutto gli alimenti a cui si è intolleranti, perché i sintomi potrebbero essere più accentuati.

CRAMPI MESTRUALI: COSA FARE? Prestare attenzione all'assunzione di alcuni alimenti può essere di aiuto a limitare i sintomi mestruali. In caso di crampi dolorosi, inoltre, è consigliabile:

- **Assumere farmaci da banco**, per esempio ibuprofene;
- Praticare **attività fisica**, come lo yoga, che può ridurre efficacemente i crampi;
- Utilizzare **impacchi caldi** per alleviare il dolore addominale e alla schiena. Le borse dell'acqua calda o gli impacchi caldi sono efficaci per dare sollievo;
- **Massaggiare** la schiena, lo stomaco e la pancia può aiutare a ridurre i dolori mestruali.

(Salute, Humanitas)

SCIENZA E SALUTE

PERCHÉ IN MENOPAUSA SI AUMENTA DI PESO?

Alla base di molti disturbi che caratterizzano la premenopausa e la menopausa possiamo indicare la diminuzione degli estrogeni.

È comune che la donna, nonostante non abbia modificato le proprie abitudini alimentari, inizi a sentirsi a disagio perché si vede con qualche chilo di troppo: la "colpa" è dell'aumento del grasso viscerale, che provoca di conseguenza l'aumento del peso e del girovita.

Perché si aumenta di peso e cosa fare? Ne parliamo con la **dottoressa Maria Bravo, nutrizionista di Humanitas San Pio X.**

PERCHÉ IN MENOPAUSA AUMENTA IL PESO

Spiega la dottoressa Bravo: «Il cambiamento del metabolismo basale che consegue la riduzione dei livelli di ormoni circolanti, ha come effetto un minor dispendio calorico. Questo significa che, a parità di cibi consumati, con la menopausa l'organismo consuma meno calorie, e la donna **aumenta di peso e cambia la ridistribuzione del grasso corporeo**.

Tuttavia, l'aumento del grasso viscerale (*per intenderci, la pancetta*), può essere un segnale di **alterazioni della funzione dell'insulina**.

Di conseguenza, l'aumento della circonferenza vita dovrebbe essere un campanello d'allarme della possibilità che si verifichino alterazioni glicemiche e, dunque, una maggiore predisposizione allo sviluppo della sindrome metabolica.

Inoltre, la riduzione dei livelli di estrogeni causa anche una riduzione della motilità intestinale, con un rallentamento del transito intestinale e dunque una maggiore probabilità di fenomeni di fermentazione e meteorismo, oltre che una maggiore predisposizione allo sviluppo di intolleranze alimentari».

COSA FARE SE IN MENOPAUSA SI AUMENTA IL PESO?

«Fin dalla premenopausa è importante prepararsi a questi cambiamenti e imparare a tenere sotto controllo i segnali.

La **circonferenza del girovita**, ad esempio, non dovrebbe superare gli 80 cm, altrimenti potrebbe aumentare anche il rischio cardiovascolare (*che, di norma, tende ad aumentare già da sé in questo periodo*), sottolinea l'esperta.

Inoltre, lo stile di vita andrebbe modificato tenendo in considerazione le caratteristiche individuali della donna, e aderendo a programmi dietetici adatti all'età e al proprio metabolismo, con l'aiuto dello specialista.

«Con una **buona idratazione** (*almeno 1,5 litri di acqua al giorno*) e inserendo nella propria dieta un quantitativo adeguato di alimenti ricchi in fibre provenienti da verdura, legumi, cereali integrali, frutta che favoriscono il senso di sazietà, è possibile aiutare la motilità intestinale, contribuire a un buon controllo glicemico, e ridurre anche le probabilità di aumentare di peso.

L'alimentazione andrà supportata dal movimento, con **attività fisica regolare**, per favorire il metabolismo basale e mantenere un buon rapporto tra assunzione e consumo di calorie che deve essere sempre bilanciato. Infine, se necessario, si potrebbe valutare la possibilità di integrazione con probiotici e prebiotici per il benessere intestinale e del microbiota», conclude la dottoressa Bravo.

(*Salute, Humanitas*)



SCIENZA E SALUTE

IL CAFFÈ FA PASSARE IL MAL DI TESTA?

A molte persone è capitato di sentire, magari da qualche parente o da qualche collega, che il caffè faccia passare il mal di testa.

D'altro canto, alcuni dei farmaci analgesici per il mal di testa contengono, per l'appunto, caffeina.

Ma bere una tazzina di caffè aiuta in caso di mal di testa?

Ne parliamo con il dottor Vincenzo Tullo, specialista neurologo e responsabile del Centro Cefalee in Humanitas.

EMICRANIA: I BENEFICI DEL CAFFÈ

Il caffè, o meglio la caffeiina contenuta nel caffè, ha un ruolo importante nell'alleviare il dolore da mal di testa, soprattutto se il mal di testa è causato dall'emicrania.

La caffeiina svolge un ruolo stimolante e vasocostrittore mediante

- *il rilascio di due ormoni (adrenalina e noradrenalina)*
- *e il blocco dei recettori dell'adenosina;*

questo permette di ridurre i sintomi dell'emicrania.

Molto diversa è la situazione, invece, nel caso il mal di testa sia di tipo muscolo tensivo.

In caso di **cefalea muscolo tensiva**, ovvero quella cefalea legata principalmente a stili di vita scorretti – e non a una vera e propria patologia – il caffè può non solo non migliorare il mal di testa, ma anzi, peggiorarlo.

CAFFÈ ED EMICRANIA

In caso di soggetti che soffrono di emicrania, il caffè potrebbe avere un effetto positivo: basti pensare che alcuni farmaci analgesici contengono un po' di caffeiina.

Durante un attacco di emicrania, quindi, un po' di caffè (eventualmente anche con qualche goccia di limone) potrebbe aiutare a ridurre il dolore.

Tuttavia, in presenza di nausea o vomito, che spesso accompagnano l'emicrania, l'assunzione di cibi o bevande (caffè compreso) non è facile.

Un'altra cefalea dove è noto che la caffeiina svolge un'azione efficace è la cefalea ipnica, un mal di testa che si presenta soprattutto nelle persone anziane e si manifesta soltanto durante la notte. La persona può essere improvvisamente svegliata da una cefalea bilaterale moderata che può durare da 15 minuti a 4 ore, senza altri segni o sintomi d'accompagnamento come nausea e vomito. Quando la diagnosi di cefalea ipnica è certa una buona tazza di caffè (o 1 compressa di caffeiina) prima di andare a letto può migliorarne gli effetti e, addirittura, evitare l'insorgenza degli attacchi.



CHE COS'È IL MAL DI TESTA DA SOSPENSIONE DI CAFFEINA

Il caffè, però, non è sempre una buona idea quando si parla di emicranie.

Troppi caffè possono portare a uno stato tensivo che facilita l'accentuarsi delle crisi emicraniche, diventando un trigger del mal di testa.

Altri effetti collaterali da abuso di caffè sono:

- *aumento dei battiti cardiaci,*
- *irrequietezza,*
- *disturbi del sonno, ipertensione.*

Non solo: nella classifica internazionale delle cefalee, è presente anche un tipo di mal di testa correlato direttamente al mancato consumo di caffè:

- **la cefalea da sospensione di caffè.**

La cefalea da sospensione di caffè può insorgere quando una persona, abituata a bere caffè (più di 4-5 tazzine al giorno), smetta di berlo improvvisamente.

La quantità di caffè che si assume e che può portare, se sospeso, alla cefalea varia da persona a persona.

Vale la pena specificare che questo tipo di cefalea, essendo collegata alla caffè e non al caffè, può insorgere anche in coloro che smettono di assumere di colpo cola o tè.

COSA FARE IN CASO DI MAL DI TESTA?

Il caffè (meglio se non zuccherato) come rimedio per il mal di testa deve comunque essere moderato, perché, se da un lato può aiutare a contrastare la vasodilatazione che aumenta l'emicrania, dall'altro può favorire l'insonnia a causa della caffè e di conseguenza aggravare l'emicrania.

Al posto del caffè, si potrebbe assumere una **tisana o una camomilla**, specie se il mal di testa è legato alla cefalea muscolo tensiva.

Se il **mal testa compare la sera**,

- *fare una passeggiata prima di andare a dormire può aiutare sia in caso di emicrania, sia di cefalea muscolo tensiva, ricordandoci che nell'emicrania il sollievo per il paziente dipende anche dal non sentirsi costretto a fare nulla che non voglia.*

Chi soffre di emicrania è particolarmente predisposto a vedere esasperati i sintomi dell'emicrania stessa se ha la percezione di essere costretto a fare qualche cosa anche se si tratta di una passeggiata o bere un caffè.

MAL DI TESTA RICORRENTE, L'IMPORTANZA DELLA VISITA NEUROLOGICA

Indipendentemente dal fatto che il caffè possa o meno dare una mano per alleviare il mal di testa, è sempre bene ricordarsi che, in caso di mal di testa è importante rivolgersi al proprio specialista di fiducia, al fine di capire con precisione se siamo davanti a un sintomo o a una patologia, che potrà proporre il trattamento più adeguato a seconda dei singoli casi.

(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 | Contatto | Data Annuncio |
|-----------------------|-----------|--------------------------------------|---------------|
| | lavoro | | |
| Terzigno | FT/PT | 393 768 7444 | 02 Febbraio |
| S. Giuseppe Vesuviano | FT/PT | 329 614 9008 | 02 Febbraio |
| Capri | FT/PT | 329 019 4506 | 02 Febbraio |
| Marano | FT/PT | 393 932 8902 | 19 Gennaio |
| Napoli - Miano | FT/PT | 339 497 2645 | 19 Gennaio |
| Pozzuoli | FT/PT | 338 410 7957 | 19 Gennaio |
| Afragola | FT/PT | 333 970 0629 | 19 Gennaio |
| Napoli S. Giovanni | FT/PT | farmacia.apice@tiscali.it | 19 Gennaio |
| Napoli Ponticelli | FT/PT | 333 547 0671 | 13 Gennaio |
| Boscoreale | FT/PT | farmaciadeipassanti@tiscali.it | 13 Gennaio |
| Napoli Miano | FT/PT | 338 946 6315 | 13 Gennaio |
| Afragola | FT/PT | 339 658 2410 | 13 Gennaio |
| Napoli Chiaia | FT/PT | 375 777 0096 | 7 Gennaio |
| Marano | FT/PT | 335 841 5120 | 7 Gennaio |
| Afragola | FT/PT | 338 685 2805 | 7 Gennaio |
| Napoli - Soccavo | FT/PT | 335 814 5405 | 7 Gennaio |
| Varcaturo | FT/PT | organico.farmaciasanluca46@gmail.com | 7 Gennaio |