



AVVISO

Ordine

1. Prevenzione Coronavirus
2. Ordine: iniziative per emergenza da Coronavirus

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. La Vitamina C cura il raffreddore: Vero o Falso?
4. Cioccolato, lo sai che fa bene alla flora batterica?

Prevenzione e Salute

5. Vaginiti dovute a infezioni, traumi o squilibri ormonali: ecco come evitare le recidive
6. Borracce: attenzione ai batteri

Proverbio di oggi.....

E chiacchiere nun jéncheno 'a panza..

La Vitamina C cura il RAFFREDDORE: Vero o Falso?

*Da sempre si ritiene che assumere **vitamina C** sia utile per guarire dal raffreddore.*

Ed ecco che assumiamo integratori, mangiamo agrumi e facciamo spremute d'arancia in continuazione.

È uno dei "rimedi della nonna" più diffusi in assoluto. Ma è veramente così? La vitamina C ha un ruolo nella cura del raffreddore?

FALSO

La vitamina C, o acido ascorbico, è una **vitamina idrosolubile** e non può essere accumulata nell'organismo, ma deve essere assunta con continuità attraverso l'alimentazione.

È una vitamina fondamentale perché **rafforza il sistema immunitario**, ostacola la sintesi delle sostanze cancerogene (in particolare nello stomaco) e quindi **contribuisce alla prevenzione dell'insorgenza dei tumori**. Ha anche un'importante azione antiossidante e di contrasto dei radicali liberi.

Non discutiamo affatto la sua importanza:

tuttavia, la notizia assai diffusa che la vitamina C "cure" il raffreddore è priva di fondamento.

La vitamina C **non ha alcuna proprietà terapeutica nella cura dei sintomi influenzali** e non può essere di alcun aiuto nella prevenzione o nel trattamento di un raffreddore; possiede al massimo un ruolo coadiuvante nell'abbreviare l'episodio influenzale (proprio per la sua azione antiossidante e immunostimolante), ma bisogna stare attenti a non abusarne.

L'eccessiva assunzione di vitamina C infatti, può portare, nei casi più gravi, all'ipervitaminosi C, caratterizzata da disturbi ai reni (calcoli, accumulo di ferro), allo stomaco (gastriti) e all'apparato digerente in generale (diarrea, nausea, vomito, crampi).

In caso di raffreddore, che spesso viene autodiagnosticato, è sempre meglio chiedere consiglio al proprio medico di fiducia. (*Salute, Humanitas*)



PREVENZIONE E SALUTE**VAGINITI DOVUTE A INFEZIONI, TRAUMI O SQUILIBRI ORMONALI: ECCO COME EVITARE LE RECIDIVE**

Quasi una donna su due va incontro nella propria vita a episodi di questo disturbo, una delle più frequenti cause di richiesta di visita ginecologica.

Le armi migliori per sconfiggerlo sono la diagnosi precoce e un trattamento mirato, essenziale anche per ridurre il numero di ricadute, non rare, e la diffusione delle infezioni.

A che cosa è dovuta?

La vaginite è un'infiammazione a carico della parete vaginale, che può estendersi alla **vulva** (*vulvo-vaginite*), alla **cervice** (*cervico-vaginite*) o, meno spesso, all'uretra.

Può avere cause

- **infettive, traumatiche o ormonali** (come la *vaginite atrofica post-menopausale*).

«Le cause più frequenti sono rappresentate da vaginosi e vaginiti batteriche, vaginiti micotiche e infezioni da *Trichomonas* —.

La prima barriera contro le infezioni è costituita dai microrganismi che formano il microbiota vaginale. Questi contribuiscono a mantenere il corretto pH acido a livello vaginale (tra 3,8 e 4,5) e rappresentano una difesa fondamentale contro funghi e patogeni.

La famiglia più importante di questi batteri “buoni” è costituita dai Lattobacilli. Tuttavia alcuni fattori (età, fase mestruale, attività sessuale, gravidanza, antibiotici, ecc.) possono alterare la composizione della flora vaginale e favorire lo sviluppo di vaginosi batteriche».

Che cosa sono le Vaginosi?

«Sono condizioni legate a una riduzione della flora lattobacillare e alla conseguente proliferazione di una flora batterica mista, composta soprattutto da batteri anaerobi che vivono cioè in assenza di ossigeno. Aumentando di numero, questi batteri formano, sulla superficie interna della vagina, un denso biofilm batterico, il cui primo e principale costituente appare essere la *Gardnerella vaginalis*.

I principali fattori di rischio per la vaginosi batterica sono l'etnia afro-americana, il fumo, l'uso di dispositivi intrauterini (“spirale”), una maggiore promiscuità sessuale e l'eccessiva e scorretta igiene intima, soprattutto nel periodo del ciclo mestruale.

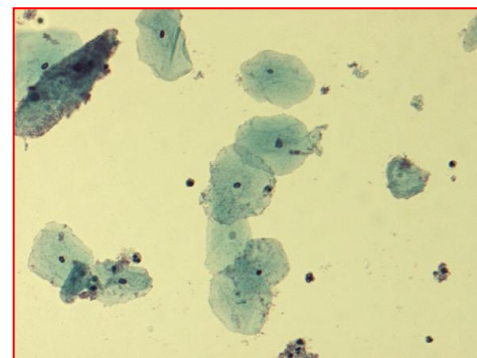
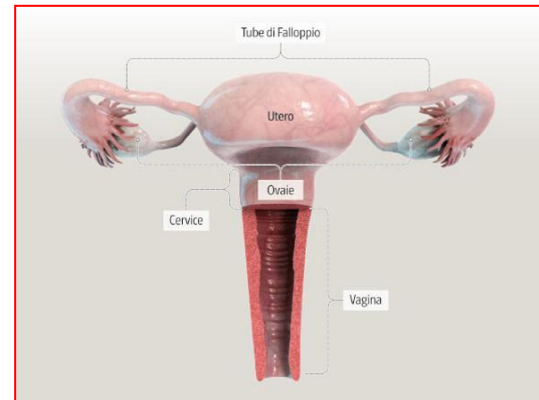
I sintomi caratteristici sono delle perdite bianco grigiastre maleodoranti.

La diagnosi non è sempre facile in quanto molte donne hanno sintomi sfumati o non li hanno affatto. Il trattamento si basa sul ricorso ad **antibiotici nitroimidazolici** o **macrolidi** e sul contemporaneo ripristino e mantenimento della flora lattobacillare, con specifici ovuli o gel, per ridurre le recidive. Il trattamento del partner non è invece raccomandato».

Le **vaginosi batteriche** sono dovute alla riduzione della flora batterica di lattobacilli e alla conseguente eccessiva proliferazione di batteri anaerobi del microbiota vaginale (*Gardnerella vaginalis*).

I sintomi:

- *perdite bianco grigiastre maleodoranti;*
- *a volte lieve bruciore.*



Vaginiti batteriche e micotiche

«Le vaginiti batteriche sono spesso causate da batteri aerobi, ovvero che vivono in presenza di ossigeno, di origine intestinale.

I **sintomi tipici** sono perdite maleodoranti, associate a *bruciore o prurito*. Per una diagnosi corretta e una cura mirata è sempre bene eseguire un tampone vaginale con esame colturale e antibiogramma.

Le vaginiti micotiche sono in genere causate dalla *Candida*, un lievito, che molto spesso è presente in piccole concentrazioni a livello vaginale, senza causare disturbi.

L'infezione può essere favorita da numerosi fattori quali terapie antibiotiche, alterazioni ormonali (aumento degli estrogeni), utilizzo di **corticosteroidi o immunosoppressori** che alterano la normale flora batterica residente in vagina, causando una proliferazione elevata di *Candida* e determinando i sintomi.

Tipicamente le pazienti lamentano prurito e delle secrezioni biancastre simili a ricotta o latte cagliato, non maleodoranti. Il trattamento standard prevede una **terapia antimicotica locale a base di imidazolici**».

Le vaginiti batteriche sono spesso causate da batteri di origine intestinale (E. Coli, ecc).

I sintomi:

- *perdite maleodoranti, bruciore, prurito.*



Recidive frequenti

Nelle vaginiti da *Candida* le recidive sono frequenti. Quando una paziente presenta quattro o più episodi di micosi vaginale in un anno si parla di vulvovaginite candidiasica ricorrente.

Se la micosi stenta a guarire, meglio sempre eseguire un tampone vaginale, per effettuare così una terapia mirata. E, sebbene non si tratti di un'infezione trasmessa per via sessuale, nel caso si ripeta conviene trattare anche il partner.

La ***Candida*** è un lievito spesso presente nella vagina, senza causare disturbi.

Alcuni fattori possono favorirne la proliferazione, causando sintomi. I sintomi:

- *prurito, secrezioni biancastre simili a ricotta (non maleodoranti).*



Quando si trasmette per via sessuale

Una vaginite infettiva frequente è quella da *Trichomonas*, causata da un protozoo che si trasmette per via sessuale.

«I sintomi sono rappresentati da perdite maleodoranti giallo-verdastre associate a bruciore, prurito e arrossamento —. Possono coesistere anche disturbi urinari, soprattutto nell'uomo, dove l'infezione è localizzata a livello dell'uretra.

Tuttavia, non è detto che l'infezione determini sempre dei sintomi e quindi uomini e donne possono non sapere di essere contagiosi per il proprio partner. La diagnosi si basa sull'esame microscopico a fresco delle secrezioni vaginali. Il trattamento prevede l'utilizzo di antibiotici nitroimidazolici.

Il partner deve essere trattato anche se non presenta sintomi».

Sono causate da un protozoo, il *Trichomonas vaginalis* che si trasmette per via sessuale. I sintomi: perdite maleodoranti giallo-verdastre, bruciore, prurito, arrossamento.



Fattori di rischio

Sono diversi i fattori che possono favorire le infezioni vaginali, influenzando innanzitutto il microbiota vaginale, la prima barriera contro i microrganismi patogeni.



La diagnosi e le cure

La diagnosi delle **vaginosi batteriche** non è sempre facile perché spesso i sintomi sono assenti o molto sfumati. In presenza di sospetti si raccomanda di ricorrere a preparati locali (ovuli, ecc) che veicolano lattobacilli.

Se gli eventuali disturbi non migliorano, si ricorre all'uso di **antibiotici specifici** (*nitroimidazolici o macrolidi*).

Se si sospetta una vaginite batterica per la diagnosi corretta è necessario eseguire un tampone vaginale con esame colturale e antibiogramma per valutare l'antibiotico più efficace.

La vaginite da Candida in genere è facilmente riconoscibile per la presenza delle caratteristiche perdite caseose.

Il trattamento standard prevede una terapia antimicotica locale a base di imidazolici.

Nelle forme ricorrenti si raccomanda l'esecuzione del tampone vaginale per effettuare una terapia più mirata.

La diagnosi di certezza della vaginite da *Trichomonas* si basa sull'esame microscopico a fresco delle secrezioni vaginali. Il trattamento prevede l'utilizzo di **antibiotici nitroimidazolici**.

In questi casi deve essere trattato pure il partner, anche se non presenta sintomi. (*Salute, Corriere*)



SCIENZA E SALUTE

CIOCCOLATO, lo sai che fa bene alla FLORA BATTERICA?

*Buone notizie. Il **cioccolato**, rigorosamente fondente, è tra i molti fattori esterni che influenzano la composizione della **flora batterica**, cioè l'insieme dei microrganismi che vivono nell'intestino e formano parte del **microbioma** umano –*

spiega la dottoressa Beatrice Salvioli, gastroenterologa dell'ospedale Humanitas. – La composizione del microbioma è influenzata da ben 60 fattori dietetici, tra cui il cioccolato fondente che è il "preferito" di un particolare gruppo di batteri.

Oltre al cioccolato fondente, è stata rilevata un'associazione tra composizione del microbioma e le fibre contenute in vegetali, frutta e cereali, ma anche la birra, il vino e il caffè che possono "**stimolare**" la diversità della flora batterica mentre il latte intero e una dieta molto calorica possono, invece, deprimerla.

Inoltre, una maggiore diversità del microbioma si osserva in chi consuma regolarmente yogurt o latticello, un prodotto della lavorazione della panna per ottenere il burro molto usato nella cucina nord europea.

Infine, anche l'assunzione di farmaci come antibiotici e lassativi, ma anche anticoncezionali e farmaci per la terapia ormonale sostitutiva, si riverbera sul microbioma.

(*Salute, Humanitas*)



PREVENZIONE E SALUTE**BORRACCE: ATTENZIONE AI BATTERI**

La plastica sta provocando danni sempre più seri al nostro pianeta: basti pensare che, nel solo Mar Mediterraneo, finiscono in acqua ogni anno circa 570mila tonnellate di plastica, equivalenti a 33mila bottigliette al minuto.

Fortunatamente sono sempre più le persone sensibili all'argomento, moltissime delle quali hanno iniziato a utilizzare **borracce** al posto delle bottiglie di plastica monouso.

Le borracce, però, sono la scelta migliore per la nostra salute?

I BATTERI A CUI FARE ATTENZIONE

Le borracce sono senza dubbio una scelta intelligente che potrebbe dare un grosso aiuto nella diminuzione del consumo delle bottigliette di plastica, ma vanno usate con criterio e **mantenute pulite continuamente**.

Non è difficile notare che, se non viene lavata, la borraccia comincerà subito a emanare un cattivo odore, che dovrebbe già bastare per metterci in allarme.

Le borracce sono progettate per mantenere il liquido in esse contenuto in un ambiente umido e scuro, l'ideale per la proliferazione dei batteri, compresi quelli nocivi:

numerosi studi hanno dimostrato che, se non vengono lavate bene, possono favorire la nascita di batteri nocivi come le Pseudomonadaceae, tra cui la *Pseudomonas Stutzeri* e la *Pseudomonas Diminuta*.

COSA METTERE NELLE BORRACCE?

Nelle borracce andrebbe messa l'**acqua**, a meno che ci siano precise indicazioni nella confezione che giustifichi il loro utilizzo per contenere altre bevande, dal té alle bevande zuccherate: alcune sostanze acide potrebbero andare a intaccare la borraccia stessa, e lo zucchero residuo contenuto in alcune bevande potrebbe creare l'ambiente adatto per la proliferazione dei batteri.

Meglio assicurarsi che siano in **acciaio inossidabile per uso alimentare**:

- *basta controllare sulla confezione sia presente la dicitura "Acciaio inox 18/8" o "304".*

Altri ottimi materiali sono il vetro e il rame, ma anche le **borracce di plastica** non hanno particolari controindicazioni, se mantenute pulite.

COME PULIRE CORRETTAMENTE UNA BORRACCIA

La pulizia della borraccia dipende dal materiale con cui è fatta. In ogni caso, è bene seguire due regole fondamentali: la borraccia **va pulita ogni giorno**, e va **lasciata asciugare senza chiuderla** con il tappo.

Bastano poche gocce di **detersivo per piatti** diluite in acqua inserite nella borraccia:

- *basta chiuderla e agitarla forte per fare in modo che il detersivo raggiunga ogni angolo.*

Dopodiché, è necessario **sciacquarla ripetutamente**.

Se specificato sulla confezione, la si può lavare direttamente in lavastoviglie, mentre una volta alla settimana si può igienizzare più a fondo, magari lasciando agire al suo interno, per una notte, un quinto di aceto bianco e quattro quinti di acqua.

(Salute, Humanitas)



Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli LA BACHECA

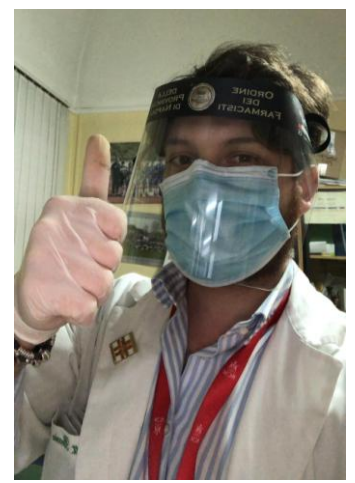


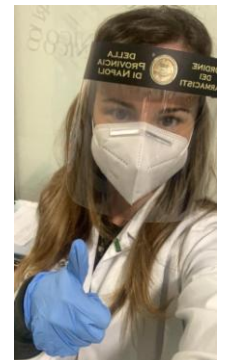
ORDINE: consegnate le VISIERE PROTETTIVE ai Colleghi di Farmacie Private e Pubbliche, Parafarmacie e SSN

Iniziativa aggiuntiva ai DPI e non sostitutiva intrapresa dall'Ordine per la tutela dei Farmacisti e dei Cittadini.

















FARMACIA DELLA STAZIONE DAL 1904

