



AVVISO

Ordine

1. Bacheca: annunci lavoro
2. IschiaPharma 2022

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. Perché appena svegli dimentichiamo subito i nostri sogni?
4. Piccole «sacche» della parete intestinale diverticoli
5. Ciclo mestruale, uno studio suggerisce perché può essere così doloroso



Prevenzione e Salute

6. “Fare sport di giorno aiuta a dormire bene di notte”, vero o falso?
7. Benessere delle parti intime, ancora troppi gli errori delle donne.

GUACCI.

LA DISTRIBUZIONE FARMACEUTICA
AL SERVIZIO DELLE
FARMACIE INDIPENDENTI.



www.guacci.it

Proverbio di oggi.....

Pur'è mmure tènono 'e recchie.

“FARE SPORT di GIORNO Aiuta a Dormire BENE di NOTTE”, Vero o Falso?



Alcuni credono che fare sport di giorno aiuti a dormire bene di notte. Vero o falso?

VERO

“: Fare **sport** di giorno, ma non di sera prima di andare a **dormire** soprattutto se si tratta di **sport** ad alta intensità, aiuta a **dormire bene** durante la notte perché fare **sport** così come seguire sani stili di vita, aiuta a mantenere in salute la nostra “macchina” e quindi anche a **dormire bene** normalmente – spiega l’esperto.

Quello che facciamo durante il giorno si riflette sempre sul sonno di notte.

Dormire bene quindi dipende anche dallo **sport** che si fa durante il giorno perché lo **sport**, così come mangiare bene, evitare il fumo di sigaretta e non solo prima di andare a **dormire**, fa funzionare meglio l’organismo, favorisce l’eliminazione delle tossine, promuove l’elasticità dei muscoli oltre a mantenere in salute l’apparato cardiovascolare.

Se fare **sport** la sera è però sconsigliato perché tende a rendere più difficile il **dormire bene**, fare attività fisica come il tai-chi che prevede movimenti rallentati, oppure lo yoga che permette anche di rilassarsi oltre a tonificare e rendere elastici i muscoli, sono invece consigliabili soprattutto per chi soffre di insonnia e fa fatica a rilassarsi.

Quindi va bene qualunque tipo di **sport** praticato durante il giorno, corsa, tennis, nuoto, calcetto per esempio, perché aiuta a costruire il buon sonno in modo naturale ogni giorno.” (Salute, Humanitas)

SCIENZA E SALUTE

PERCHÉ APPENA SVEGLI DIMENTICHIAMO SUBITO I NOSTRI SOGNI?

Durante il sonno il cervello cancella le informazioni superflue e secondo un nuovo studio pubblicato su Science il motivo è da cercare nell'attività di un gruppo di neuroni

Quante volte ci si risveglia con il vaghissimo ricordo di aver sognato qualcosa, ma non ricordarsi bene che cosa. Oppure convinti di non aver sognato affatto.

Sembra che tutti, in media, dimentichino il 90% dei sogni, nonostante tutti sogniamo per circa il 25% della durata del nostro sonno. Si sa che la capacità di ricordare i sogni dipende da una serie di fattori. Fondamentale è la fase del risveglio:

- **se si aprono gli occhi nella fase REM** (periodo in cui avviene il sogno) è più probabile ricordarsene anche se, è bene sapere che **il ricordo del sogno permane per circa 15 minuti dopo il risveglio** perciò, se non ci si concentra subito a memorizzarlo, è facile che pochi minuti dopo non resti alcun dettaglio.



Un trucco che molti utilizzano è

- ❖ **tenere una sorta di diario sul comodino sul quale appuntare il sogno appena svegli.**

Quando il cervello fa «pulizia»

Ma perché mai, a parte ad esempio i sogni emotivamente più intensi o strani, tutti gli altri passano così velocemente nel dimenticatoio da non lasciare più traccia?

Negli ultimi anni diversi studi hanno indicato il sonno come il momento della giornata in cui il nostro cervello fa «**ordine e pulizia**», rimuovendo «dati» superflui e immagazzinando a lungo termine informazioni importanti.

Insomma, durante i sogni il cervello dimentica attivamente le informazioni superflue e probabilmente anche il ricordo dei sogni stessi.

Ma restavano da capire le modalità di questo processo. Un gruppo di scienziati ha provato a indagare, scoprendo che a cancellare il ricordo è un piccolo gruppo di cellule nell'ipotalamo, l'area neuronale deputata anche al controllo dell'appetito. La loro ricerca, per ora solo su topolini, è appena stata pubblicata sulla rivista Science.

Il meccanismo

«I nostri risultati suggeriscono che l'attività di un ristretto gruppo di neuroni (chiamati **cellule MCH**) durante la fase REM del sonno controlla se, dopo una buona notte di sonno, ricorderemo ancora nuove informazioni acquisite di recente».

Studiando il cervello dei topolini gli esperti si sono accorti che **durante la fase REM del sonno** (quella in cui, come detto, è prodotta la maggior parte dei sogni) la gran parte delle cellule MCH è attiva.

Così gli ricercatori hanno «giocato» a spegnere e attivare queste cellule in diverse fasi del sonno vedendo cosa succedeva ai ricordi dei topolini.

Ebbene è emerso che attivando questi neuroni durante la fase REM (ma non durante le altre fasi del sonno) i topolini tendevano a perdere la memoria di informazioni appena acquisite e non ancora consolidate. Viceversa, spegnendo i neuroni MCH nella fase REM la memoria dei topolini per le informazioni appena apprese diveniva molto più forte.

Secondo gli esperti questi neuroni cancellano attivamente dati superflui dal nostro cervello e lo fanno esclusivamente mentre noi sogniamo. (*Salute, Corriere*)

PREVENZIONE E SALUTE

PICCOLE «SACCHE» della PARETE INTESTINALE DIVERTICOLI

La loro presenza, chiamata diverticolosi, non comporta alcun disturbo. Se però si infiammano si parla di diverticolite, una condizione che può anche richiedere un intervento chirurgico urgente.

Spesso si scopre di averli in modo casuale, magari in occasione di una colonscopia fatta per altri motivi. Stiamo parlando dei **diverticoli intestinali**, piccole estroflessioni a forma di sacco che si formano nella parete dell'apparato digerente, quasi sempre a livello dell'ultima porzione dell'intestino. Un problema diffuso che interessa circa una persona su dieci sotto i quarant'anni e che con l'avanzare dell'età può toccare punte del 70 %, con una predilezione per le donne.

Che cosa favorisce la formazione dei diverticoli?

«Come recita il detto “siamo ciò che mangiamo”, l'alimentazione gioca un ruolo di rilievo.

Per es. una **dieta povera di fibre**, causando una maggior difficoltà nell'espulsione delle feci, espone a un maggior rischio di sviluppare questa alterazione anatomica. Un altro fattore di rischio è l'**età**, poiché la parete del nostro intestino tende con il tempo a perdere la naturale elasticità, favorendo l'estroflessione e la formazione di queste piccole tasche.

L'**obesità e lo stile di vita sedentario** sono anch'essi fattori collegati alla formazione dei diverticoli, soprattutto nei più giovani».

Con quali SINTOMI si manifesta la presenza dei Diverticoli?

«Spesso la loro presenza, chiamata *diverticolosi*, non comporta alcun disturbo, tuttavia in alcuni casi è possibile che compaiano dolore e sensazione di gonfiore addominale talvolta associati a irregolarità intestinale: in questi casi si parla di malattia diverticolare. Quando, invece, i diverticoli si infiammano, condizione chiamata *diverticolite*, a un intenso dolore addominale, più spesso localizzato nella parte sinistra dell'addome dove la loro presenza è più comune, possono associarsi febbre, riduzione dell'appetito, nausea e alterazione delle evacuazioni».

Esiste una cura? «La diverticolosi, essendo una condizione benigna e spesso asintomatica, spesso non richiede una terapia specifica. Per prevenire le eventuali complicanze legate all'infiammazione di queste estroflessioni è importante mantenere una **dieta equilibrata con un giusto apporto di fibre e acqua**, avere uno **stile di vita attivo, praticare attività sportiva e dimagrire** qualora si sia in sovrappeso od obesi.

Nei pazienti che presentano spesso sintomi o che vanno incontro a episodi ripetuti di infiammazione si suggerisce invece l'utilizzo di un antibiotico (la **RIFAXIMINA**) a cicli mensili. Questo antibiotico ha la peculiarità di non essere assorbito e quindi di poter essere utilizzato per molto tempo allo scopo di ridurre la carica batterica nel tratto diverticolare e prevenire o curare l'infiammazione acuta». (*Corriere, Salute*),

I diverticoli sono piccole sacche che si possono formare nella parete dell'intestino, soprattutto nell'ultimo tratto del colon. Sono più comuni con l'aumentare dell'età e nelle donne.

I fattori di rischio

- Dieta povera di fibre
- Età
- Vita sedentaria
- Obesità

Diverticolosi e malattia diverticolare

Diverticolite

Infiammazione e possibile sanguinamento

La presenza dei diverticoli è chiamata diverticolosi e può non dare alcun sintomo.

In alcuni casi compaiono dolore e sensazione di gonfiore addominale talvolta associati ad irregolarità intestinale: in questi casi si parla di malattia diverticolare.

Talvolta i diverticoli si infiammano dando luogo alla diverticolite che può causare:

- Intenso dolore addominale (spesso nella parte sinistra dell'addome)
- Riduzione dell'appetito
- Febbre
- Nausea ed alterazione delle evacuazioni

Le complicanze

In rari casi la diverticolite può dare alcune complicanze che possono richiedere il ricorso alla chirurgia d'urgenza:

- Peritonite
- Ascesso
- Fistola

Le cure e i consigli

Diverticolosi

- Essendo asintomatica non richiede una cura specifica
- Per evitare che i diverticoli si infiammino è utile:
 - Seguire una dieta equilibrata con un giusto apporto di fibre e acqua
 - Avere uno stile di vita attivo
 - Praticare un'attività fisica regolare
 - Dimagrire se si è in sovrappeso

Malattia diverticolare e diverticolite

- A chi ha sintomi frequenti o va spesso incontro a infiammazione dei diverticoli si suggerisce il ricorso a un antibiotico (rifaximina) a cicli mensili
- Quando i diverticoli sono infiammati si raccomanda:
 - Di seguire una dieta priva di scorie (frutto e verdura)
 - Di assumere molta acqua anche lontano dai pasti

Fonte: Med. Sci. 1993; 11: 100-101

PREVENZIONE E SALUTE

CICLO MESTRUALE, UNO STUDIO SUGGERISCE PERCHÉ PUÒ ESSERE COSÌ DOLOROSO

*Il ciclo mestruale a volte può essere davvero **doloroso**. 8 donne su 10 devono fare i conti con i **dolori mestruali** e, di queste, la metà ricorre a un trattamento farmacologico.*

È la **sindrome premestruale**, caratterizzata da diversi sintomi non solo fisici. Le sue cause non sono ancora del tutto note e dei ricercatori della University of California, David (Stati Uniti) suggerisce una possibile spiegazione alla base di questi **dolori**.

Secondo il team dietro questi **dolori** ci sarebbe un'inflammatione.

Gli scienziati hanno riscontrato un'associazione positiva e significativa tra un marcatore dell'inflammatione nel sangue (proteina C reattiva ad alta sensibilità) e la severità dei sintomi tipici della **sindrome**.

I risultati dello studio sono stati pubblicati sulla rivista Journal of Women's Health.

La **sindrome premestruale** si presenta poco prima dell'arrivo delle mestruazioni, accompagnando il **ciclo mestruale** e regredendo in pochi giorni.

I suoi **sintomi** caratteristici sono

- *cambiamenti di umore con irritabilità, tendenza alla depressione, crisi di pianto, mal di testa, tensione mammaria, attacchi di fame, gonfiore e addirittura aumento di peso.*

Dietro mal di testa e crampi un'inflammatione?

Lo studio, al quale hanno partecipato 2939 donne tra 42 e 52 anni di età, ha individuato un legame tra alti livelli di questo marcatore dell'inflammatione e alcuni sintomi della **sindrome**:

- *flessioni e sbalzi d'umore, crampi addominali/dolore alla schiena, maggior appetito/aumento di peso/gonfiore e **dolore** al seno ma non mal di testa.*

L'associazione variava però a seconda dei sintomi.

Maggiore il livello di questa proteina, maggiore il rischio d'inflammatione e dunque di provare sintomi dolorosi. Questa correlazione, concludono i ricercatori, potrebbe avere importanti implicazioni cliniche per il trattamento e la possibilità di prevenire questi **dolori**.

«Prima di impostare qualsiasi terapia è importante escludere possibili cause di **dolore** pelvico cronico come, ad esempio, *l'endometriosi, la malattia infiammatoria pelvica, le cisti ovariche o i fibromi uterini*, ma anche malattie non ginecologiche come cistiti, colite, diverticolite ed ernia del disco».

«Per il trattamento del **dolore** – aggiunge – si può ricorrere ai farmaci antiinfiammatori non steroidei».

Per la sindrome premestruale, invece, a cosa possono ricorrere le donne?

«I trattamenti sono di tipo sintomatico, mirati ad alleviare i **dolori** e quindi a migliorare la qualità di vita. Oltre agli antidolorifici tradizionali, le pazienti possono assumere integratori alimentari a base di **palmitoiletanolamide, acido alfalipoico e mirra**, sostanze naturali che agiscono come modulatori biologici favorendo la risposta dei tessuti.

Ma anche **integratori a base di magnesio, calcio, potassio e sodio** che migliorano la risposta antinfiammatoria, **antiprostaglandinici** sia farmacologici che naturali per ridurre le contrazioni uterine e quindi il **dolore**; infine alle terapie ormonali con associazioni estroprogestiniche (la "pillola")».

(Salute, Humanitas)



SCIENZA E SALUTE

BENESSERE DELLE PARTI INTIME, ANCORA TROPPI GLI ERRORI DELLE DONNE

Antibiotici e antifungini usati con leggerezza, sintomi trascurati, abitudini di igiene intima che lasciano a desiderare: i tanti errori delle donne di tutte le età

Sono certo più informate e attente degli uomini in tema di problemi dell'apparato riproduttivo: tante vanno regolarmente dal ginecologo, conoscono l'importanza degli screening con il **pap test**, si **sottopongono a ecografie e mammografie**. Eppure molte donne non sono altrettanto attente quando si parla di piccoli disturbi che possono minare il benessere intimo o di sintomi e disagi come il dolore ai rapporti sessuali, per tante ancora difficili da discutere con il medico. Così, gli errori sono ancora troppi.



La Tentazione del Fai da Te

: Essendo abbastanza attente al proprio benessere, tutte si accorgono di segni insoliti come **perdite abbondanti dall'odore sgradevole, bruciore, prurito**.

Il guaio è che la tentazione del fai da te è fortissima:

una **crema antibiotica**, un **antifungino da banco** e molte pensano di poter risolvere il fastidio da sole senza andare dal ginecologo.

Sbagliato, come sottolinea Francesco De Seta della Clinica Ostetrica e Ginecologica dell'Ospedale materno-infantile Burlo Garofolo di Trieste:

«Appena hanno uno di questi sintomi, le donne pensano tutte che la colpa sia di un'infezione.

Non è detto, perché un buon 40% di casi dipende da irritazioni su base allergica o simili:

in queste situazioni applicare antibiotici o antifungini è un grosso errore.

Le donne più "a rischio" sono quelle che hanno già avuto infezioni, come **candidosi o vaginiti batteriche**: molte si curano come hanno fatto in passato ma è stato dimostrato che nel 60% dei casi non è una strategia corretta perché il disturbo è diverso. Morale, in caso di sintomi di qualunque genere è sempre meglio parlarne al ginecologo e nel frattempo, se proprio si vuole intervenire, usare solo farmaci da banco sintomatici, per es. per **alleviare il prurito**».

Le Cattive Abitudini

: Altro errore tipico e frequente dovuto alla scarsa consapevolezza di ciò che serve per mantenere un buon benessere intimo, **l'uso inappropriato e abbondante di lavande vaginali**: alla lunga possono essere irritanti, meglio utilizzarle solo quando serve dietro indicazione del medico.

Molte poi non sanno che i detergenti troppo profumati possono risultare aggressivi sulle mucose delicate dell'apparato genitale:

- *per evitare squilibri della flora batterica vaginale occorre scegliere saponi intimi con un pH acido, senza fragranze e ingredienti che possano risultare irritanti o allergizzanti.*

Attenzione poi alla moda, che può contribuire non poco ai fastidi:

- *una biancheria in materiale sintetico non traspirante, di colori forti o ricca di pizzi può provocare bruciori e pruriti da irritazione locale e facilitare le infezioni, perché senza un'adeguata traspirazione si crea un ambiente caldo umido ideale per la proliferazione dei germi.*

Infine, **attenzione alla dieta**: poche sanno che l'alimentazione incide non poco sul benessere intimo femminile e che per es. **troppi zuccheri favoriscono la Candida**. «Recuperare una sana dieta mediterranea con molta frutta e verdura serve anche a mantenere in salute l'apparato genitale, prevenendo le infezioni e favorendo l'equilibrio della flora batterica vaginale, essenziale per un vero benessere», conclude il ginecologo. (*Salute, Corriere*)

Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli
LA BACHECA



Bacheca Annunci Lavoro in Farmacia / Parafarmacia

Per segnalare disponibilità di lavoro in Farmacia e/o Parafarmacia basta inviare messaggio whatsapp

Farmacia - Luogo	Tipologia lavoro	Contatto	Data Pubblicazione e Annuncio
Pomigliano d'Arco	FT/PT	328 662 7954	15 Settembre
Napoli	FT/PT	339 312 8126	12 Settembre
Villaricca	FT/PT	338 125 8413	12 Settembre
Napoli	FT/PT	335 586 9886	8 Settembre
Calvizzano	FT/PT	380 680 4161	5 Settembre
Pozzuoli	FT/PT	334 356 9309	5 Settembre
Capri	FT/PT	329 019 4506	1 Settembre
Marano	FT/PT	392 912 3311	1 Settembre
Casoria	FT/PT	Ines.larosa@farmaciameo.com	31 Agosto
Pozzuoli	FT/PT	335 179 9832	31 Agosto
Mugnano di Napoli	FT/PT	338 683 2840	31 Agosto

Il giorno **18 Settembre 2022** si svolgerà la prima edizione di "Napoli per Napoli", una serie di giornate di sensibilizzazione, educazione ambientale e cura del verde

COME PARTECIPARE

Per maggiori informazioni può cliccare il seguente link

<https://www.comune.napoli.it/napoli-pernapoli>

"Napoli per Napoli", giornate di sensibilizzazione, educazione ambientale e cura del verde



18/Settembre/2022
Prima giornata di sensibilizzazione, educazione ambientale e cura del verde

NAPOLI PER NAPOLI



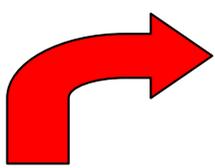


farmaDAY festeggia **DIECI** Anni: la I° ediz. il 3 Settembre 2012

L'obiettivo che ci siamo posti all'inizio di questo coinvolgente impegno verso di Voi era quello di cercare di fornire in tempo reale notizie utili per la nostra Professione attraverso un **notiziario online** di facile e immediata consultazione dedicato specificamente:

- *all'informazione sanitaria medico-scientifica,*
- *agli aspetti economici e sociali della sanità e della farmacia,*
- *all'evoluzione del settore farmaceutico,*
- *alla nutrizione e alla cosmesi*
- *alla prevenzione e alla tutela della Salute dei cittadini*

L'Ordine non è e non vuole essere un'entità a sé stante ma vuole creare un legame sempre più stretto con i propri Iscritti.

		GIORNI	MESI
 <p>Questi i numeri</p>	N. Articoli Pubblicati	16.530	
	ORE di LAVORO	6.939 h	289 9.6
	N. di Visualizzazioni	14.780.450	

GRAZIE A TUTTI VOI