



## AVVISO

### Ordine

1. Bachecca: annunci lavoro
2. Salute per Tutti: 1-2 Ottobre - Piazza Plebiscito

### Notizie in Rilievo

#### Scienza e Salute

3. Le Abitudini che fanno male ai DENTI
4. Il Grasso Addominale è comune dopo i 50 anni, ecco perché viene ed è pericoloso per cuore e TUMORI
- 5.



### Prevenzione e Salute

6. Infezioni vaginali: come prevenirle
- 7.

**GUACCI.**  
LA DISTRIBUZIONE FARMACEUTICA  
AL SERVIZIO DELLE  
FARMACIE INDIPENDENTI.

www.guacci.it

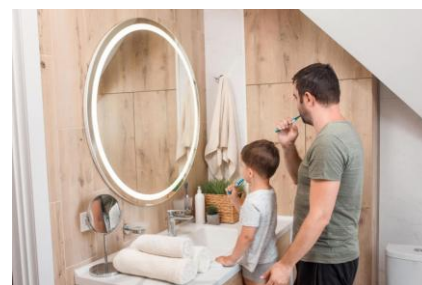
## Proverbio di oggi.....

**'E sciabbole stann'a appese e 'e foder' cumbattonno!**

## Le Abitudini che fanno male ai DENTI

*Settembre è da sempre il mese dedicato ai buoni propositi.*

Dopo le vacanze estive si torna alla routine quotidiana e alle attività di tutti i giorni. Molte persone si focalizzano sulla cura della propria salute e si fissano degli obiettivi da raggiungere durante gli ultimi mesi dell'anno: tra questi dovrebbe esserci anche l'**abbandono di abitudini che fanno male ai denti**, acquisite nel tempo o durante le vacanze estive.



### Bere il latte prima di andare a dormire

La sera, dopo aver lavato i denti, non bisognerebbe mai bere latte o altre bevande dolci. **Gli zuccheri nutrono i batteri presenti in bocca** che hanno tutta la notte per danneggiare i denti. Nei bambini, questa abitudine è una delle cause principali di carie.

### Mangiucchiarsi le unghie

Una delle abitudini più malsane in grado di rovinare i denti è mangiarsi le unghie e masticare penne, matite o oggetti duri tipici dell'ambiente di lavoro e studio.

Il rischio è quello di **rovinare lo smalto dentale**, causare traumi o microfratture e ferite alle gengive. Masticare in continuazione qualcosa di duro può inoltre **irritare i tessuti molli e causare mal di denti**.

### Non cambiare lo spazzolino quando necessario

Le setole dello spazzolino sono pensate per disgregare la placca batterica e **rimuovere i batteri presenti in bocca**, in modo da prevenire l'insorgenza di patologie orali.

Per questa ragione è fondamentale **sostituirlo ogni 3 mesi** circa e quando si è guariti da una eventuale malattia. Aspettare che le setole si deformino potrebbe compromettere il corretto spazzolamento e l'igiene orale quotidiana. Infine, i dentisti consigliano visite periodiche di controllo ogni anno per valutare lo stato di salute della bocca. (*Salute, Humanitas*)

**PREVENZIONE E SALUTE**

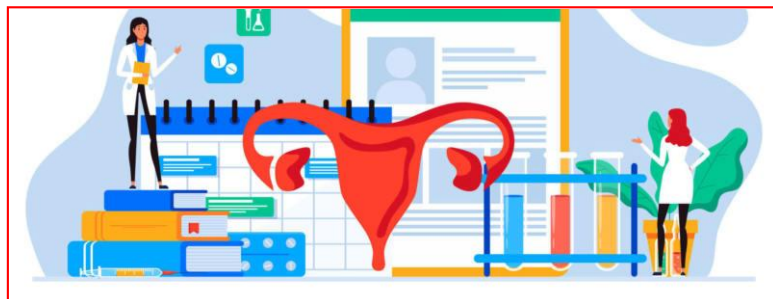
# INFEZIONI VAGINALI: COME PREVENIRLE

Le **infezioni vaginali** sono una delle cause più frequenti di consulto medico nelle donne, e sono il motivo di milioni di visite ogni anno.

Le infezioni vaginali coinvolgono le donne di tutte le età e in ogni fase della vita:

- ❖ **età fertile,**
- ❖ **gravidanza**
- ❖ **menopausa comprese.**

Nella maggior parte dei casi le infezioni coinvolgono la vagina e/o la cervice uterina; se queste infezioni però vengono trascurate possono causare anche gravi conseguenze, diffondendosi agli organi limitrofi la vagina e la cervice (**utero-salpingi-ovaie-addome**).



Anche se sono insidiose, però, possiamo fare molto per prevenirle.

Ne parliamo con la dottoressa **Claudia Trio**, ginecologa in **Humanitas**.

## Infezioni Vaginali: le Cause

Spesso un'infezione vaginale insorge come conseguenza di un'alterazione quali-quantitativa della microflora batterica, normalmente già presente sia in vagina sia a livello intestinale, la quale costituisce di per sé una naturale ed efficace difesa dall'attacco di molti microrganismi patogeni.

A causare le infezioni possono essere

- ❖ **funghi** come la *Candida albicans* – ed essere quindi di **origine micotica** -,
- ❖ **batteri** come gardnerella, gonococco, stafilococco, streptococco, parassiti intracellulari come la *chlamydia*,
- ❖ **virus** come l'herpes genitale e protozoi (*trichomonas*).

Al di là dell'agente, però, le infezioni vaginali possono essere dovute a una serie di diverse **condizioni**. Ad esempio:

- ❖ **stipsi cronica** (*infezione micotica o batterica*);
- ❖ **un'alimentazione scorretta**, troppo ricca di zuccheri, di formaggi, di prodotti lievitati da forno, ma anche di bevande fermentate come la birra e gli alcolici (*infezione micotica o batterica*);
- ❖ **assunzione di farmaci come antibiotici e immunosoppressori** che possono alterare la flora vaginale e abbassare le difese naturali dell'organismo (*infezione micotica o batterica*);
- ❖ bagni pubblici e piscine o sudore (*infezione micotica o batterica*);
- ❖ **variazioni ormonali** (*prima e dopo il ciclo mestruale nelle donne in età fertile, oppure l'ipoestrogenismo nelle donne in menopausa*) che rendono l'ambiente vaginale più suscettibile alle infezioni (*infezione micotica o batterica*);
- ❖ **rapporti sessuali non protetti** (*infezioni virali o da Clamidyia*);
- ❖ **igiene intima inadeguata** (sia in negativo, sia in positivo) (*infezione micotica o batterica*);
- ❖ **uso continuo di vestiti aderenti**, magari di materiali sintetici, soprattutto durante i periodi caldi (*infezione micotica o batterica*).

## Infezioni Vaginali: quali sono i Sintomi?

I sintomi delle infezioni vaginali includono generalmente **bruciore, forte prurito, perdite maleodoranti** e di consistenza particolare, **sensazione di gonfiore, piccole lacerazioni** e, in alcuni casi, **perdite ematiche**.

Nel caso questi sintomi fossero presenti, la **visita ginecologica** si fa fondamentale:

sarà lo specialista che valuterà la situazione, e capirà se sia necessario un tampone cervico-vaginale, che possa confermare o escludere la presenza di infezione individuando il patogeno responsabile.

In questo modo potrà quindi indicare la terapia più adeguata.

## Come Curare le Infezioni Vaginali?

Per curare le infezioni vaginali si interviene con **terapie topiche** (ad esempio *creme, candele o ovuli*) o sistemiche (*compresse*), a base di antibiotici o antimicotici, a seconda dell'infezione contratta, sottoponendo se necessario anche il partner al trattamento.

Chi soffre spesso di infezioni vaginali, quando prende antibiotici per altro, deve assumere fermenti lattici in modo da contrastare il normale e conseguente abbassamento delle difese vaginali.

## Perché è importante Curare le Infezioni Vaginali?

Come ogni altra infezione, se trascurate, le infezioni vaginali possono causare problemi più gravi.

A partire dal fatto che possono arrivare a coinvolgere gli organi genitali interni quali l'utero e le salpingi, e addirittura compromettere la fertilità della donna.

In certi casi possono comparire delle forme recidivanti, anche mensilmente, o con una precisa correlazione con il ciclo.

La patologia risulterà più complicata da trattare, in quanto le comuni terapie non saranno più sufficienti a causa del fatto che si sono selezionati ceppi resistenti.

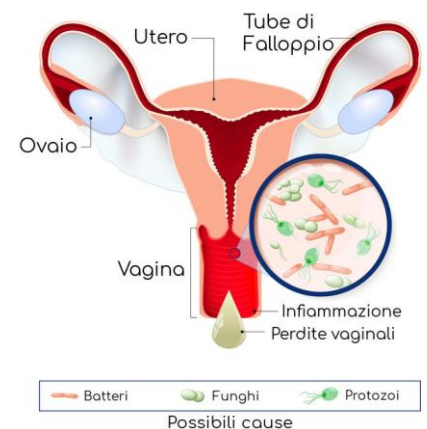
## Come Prevenire le Infezioni Vaginali?

Per prevenire irritazioni e infezioni vaginali si può:

- ❖ adottare un'**igiene intima corretta**, lavandosi dalla vagina verso l'ano (e non viceversa) in modo da evitare che i batteri della zona anale si spostino in quella vaginale);
- ❖ **indossare biancheria di cotone**, evitando sia l'utilizzo di salvaslip, sia biancheria sintetica;
- ❖ porre attenzione alla dieta, prediligendo cereali integrali, legumi, verdura e frutta e limitando i carboidrati complessi;
- ❖ **dopo il bagno al mare o in piscina** meglio risciacquare la zona intima con acqua dolce;
- ❖ **utilizzare una protezione di barriera, come il profilattico**, durante i rapporti sessuali considerabili a rischio.

Se si sospetta un'infezione vaginale, è infine fondamentale rivolgersi direttamente allo **specialista** ed evitare consigli di amiche o terapie fai da te. (*Salute, Humanitas*)

## Vaginite infettiva



**SCIENZA E SALUTE**

# Il Grasso Addominale è comune dopo i 50 anni, ecco perché viene ed è pericoloso per cuore e TUMORI

*Le donne tendono a ingrassare soprattutto nella pancia per effetto della menopausa, un fenomeno da contrastare perché può esporre al rischio di sviluppare malattie cardiovascolari, sindrome metabolica e alcuni tipi di cancro*

Con il passare degli anni molte donne si ritrovano ad avere un **girovita più abbondante**.

La classica «**pancetta**», può riguardare tutti ovviamente, sia maschi sia femmine, giovani e meno giovani.

## Le Dinamiche Ormonali

Tuttavia, dopo la mezza età, **l'accumulo di grasso addominale (nella zona sotto e intorno all'ombelico)** è una caratteristica femminile che spesso coinvolge anche donne che in passato erano sempre state magre o ingrassavano soltanto su cosce e fianchi.

Questo fenomeno, che riguarda la **maggioranza delle donne** a partire dagli anni subito precedenti la menopausa, non può essere derubricato a semplice ingrossamento dell'addome, sebbene sia comunque legato all'aumento di peso, perché presenta peculiarità fisiologiche determinate dai **cambiamenti ormonali** legati alla fine dell'età fertile.

«L'attività delle ovaie normalmente è dedicata a due funzioni principali: produrre ovociti e ormoni, in particolare estrogeni e progesterone» spiega **Annamaria Colao**, presidente eletto della Società italiana di endocrinologia e neuroendocrinologia dell'Università Federico II di Napoli.

«Gli estrogeni hanno anche un'azione sul metabolismo dei grassi, servono cioè a ridurre l'accumulo, perché possano essere utilizzati come energia. **L'arrivo della menopausa** fa cessare l'attività delle ovaie e provoca quindi un calo drastico degli ormoni femminili nel corpo».

**Effetto Scorta** Per effetto di tale calo si verifica una **maggior tendenza a immagazzinare i grassi** assunti con l'alimentazione. Ma perché vengono accumulati proprio sulla pancia?

«Ci sono cellule adipose che sono **metabolicamente attive**, in grado cioè di produrre (in parte) gli estrogeni che vengono a mancare».

«**Queste cellule adipose** sono proprio quelle che si formano nella cavità addominale e che si localizzano dentro e attorno a organi (*fegato, cuore, pancreas*), vasi sanguigni e muscoli.

Ecco allora che, per compensare la perdita di estrogeni, quando si ingrassa, l'organismo di una donna in menopausa privilegerà la produzione di cellule adipose localizzate nel girovita, peccato però che queste cellule **abbiano anche altre caratteristiche, decisamente dannose**. Il loro accumulo infatti induce nel metabolismo (*l'insieme di reazioni chimiche vitali per l'organismo, tra cui la trasformazione dei nutrienti in energia*) un cambiamento che porterà a una **ridotta capacità di sfruttare i grassi**:

❖ **il primo gradino verso una minore possibilità di bruciare anche gli zuccheri.**

Un circolo vizioso che porta molte donne a ingrassare più facilmente, e a farlo in modo localizzato sul girovita, anche quando in gioventù vantavano la classica pancia piatta».



## I Rischi per la Salute

Se i cambiamenti ormonali descritti non risparmiano nessuno, le conseguenze non sono del tutto simili per ciascuna donna. «L'incremento del peso sarà **molto minore in chi è meno predisposto geneticamente** a mettere su chili e maggiore in chi ha la tendenza a ingrassare in generale».

«Per molte, comunque, si tratterà di un aumento localizzato all'addome».

Ecco spiegato perché intorno ai 45 anni si entra in una fase in cui, quello che si mangiava fino a poco tempo prima senza conseguenze sulla linea comincia ad appesantirla.

Una tendenza che non è destinata a invertirsi nel tempo. Se avere la pancia è (quasi) il destino di tutte, il «fastidio» non deve essere trattato solo come un inestetismo, perché costituisce **un importante fattore di rischio per gravi patologie**, come la **sindrome metabolica**, una condizione complessa che a sua volta favorisce diverse malattie.

Il grasso addominale che si sviluppa con la menopausa, inoltre, produce sostanze pro-infiammatorie, protumorali e favorisce la comparsa dell'aterosclerosi (*un ispessimento delle arterie tra le principali cause delle malattie cardiovascolari*).

«La massa che si accumula a livello viscerale continua a interagire in modo sfavorevole con l'organismo e a produrre molecole pro-infiammatorie. Un processo che, tra l'altro, tende a peggiorare, se non si corre subito ai ripari».

«Ecco perché, caduta la protezione degli ormoni, la donna risulta più esposta al rischio di alcune malattie, in particolare quelle osteoarticolari (come l'osteoporosi) e quelle cardiovascolari (*come l'ipertensione, l'ictus e l'infarto miocardico*), arrivando quindi, dopo i 60 anni, a raggiungere un rischio pari a quello dei maschi».

## Non è un destino

**Il circolo vizioso può però essere interrotto, e la tendenza a mettere su pancia contrastata.** Dopo la mezza età ingrassare è più facile, è vero, ma non è un imperativo. Occorre trovare un nuovo equilibrio non solo tra cibo ingerito e calorie consumate, ma badando maggiormente alla qualità degli alimenti e incrementando l'esercizio fisico. La dieta (intesa come controllo del regime alimentare) è fondamentale, perché, dato che il corpo ha difficoltà a consumare le calorie e gli zuccheri semplici in eccesso, lo sforzo va fatto sulle quantità e sui cibi salutari. La buona notizia è che anche solo una modesta perdita di grasso può fare la differenza:

«Potrebbe sembrare poco — ma è stato dimostrato che già un **dimagrimento del 7% può bloccare i meccanismi dannosi** che si scatenano quando si è in sovrappeso e con un girovita "degno di attenzione". L'ideale è cominciare a pensare di perdere dal 5 al 10% del proprio peso corporeo».

## Esercizi (non solo addominali)

La dieta da sola non basta, però, e dopo la menopausa fare attività fisica diventa fondamentale: non solo come aiuto nel dimagrimento, ma perché una caratteristica dei **muscoli** (che aumentano solo con l'esercizio costante) è quella di saper **consumare calorie anche a riposo**. «La ginnastica non serve solo a spendere energia, ma anche a indurre un metabolismo più favorevole al consumo di grassi e zuccheri, fattore che aiuta a mantenere il peso basso». **Tutti a fare addominali allora?**

No: è difficile ottenere un dimagrimento localizzato facendo solo esercizi su un determinato distretto muscolare, per contrastare la pancetta si deve **agire su tutto il fisico** con gli allenamenti giusti, calibrati anche in base all'età e alle caratteristiche delle singole persone.

Anche gli interventi sulle abitudini alimentari vanno programmati e illustrati da specialisti, come il monitoraggio della menopausa, perché ogni donna ha una sua storia di patologie pregresse e le terapie (o i suggerimenti) devono essere individuali. (*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 Annuncio |
|-----------------------|------------------|--------------------|-----------------------------|
| Napoli                | Nottornista      | 347 824 7202       | 30 Settembre                |
| S. Giuseppe Vesuviano | PT               | 333 678 7742       | 30 Settembre                |
| Casoria               | Nottornista      | 338 800 8379       | 30 Settembre                |
| Somma Vesuviana       | FT/PT            | 393 106 8364       | 26 Settembre                |
| S. Giorgio a Cremano  | FT/PT            | ariemmag@libero.it | 26 Settembre                |
| Grumo Nevano          | FT/PT            | 338 882 7026       | 26 Settembre                |
| Giugliano             | FT/PT            | 380 156 4663       | 26 Settembre                |
| 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                 |

# Sabato 1 e Domenica 2 Ottobre in Piazza Plebiscito sarà allestito il VILLAGGIO della SALUTE

Due giornate sulla prevenzione e il benessere con la possibilità di ricevere informazioni, consultare specialisti ed effettuare screening gratuiti. Partecipa anche tu!



## Salute per Tutti!

Giornate napoletane  
della salute, prevenzione e benessere

### Screening gratuiti

Piazza del Plebiscito  
1 e 2 ottobre dalle 10:00 alle 18:00

| ASL  | ORDINI PROFESSIONALI                                     |
|--|--|
| 37. ASL NA 3 SUD   | 2. ORDINE MEDICI CHIRURGHI                               |
| 46. ASL NA 1 CENTRO  | 3. ORDINE ODONTIATRI DI NAPOLI                           |
| 49. ASL NA 2 NORD  | 5. ORDINE NAZIONALE DEI BIOLOGI                          |
|  | 11. ORDINE DEI FARMACISTI DI NAPOLI                      |
|  | 16. ORDINE REGIONALE DEI FISICI E CHIMICI DELLA CAMPANIA |
|  | 18. ORDINE DELLE OSTETRICHE DI NAPOLI                    |
|  | 19. ORDINE DEGLI PSICOLOGI REGIONE CAMPANIA              |
|  | 27. ORDINE TS/RV E PSTERN DI NA-AV-BN-CE                 |
|  | 29. ORDINE DELLE PROFESSIONI INFERMIERICHE DI NAPOLI     |
| AOU FEDERICO II  | PARTNER  |
| 3. DIP. DI SANITA' PUBBLICA  | 15. F.I. LEONARDO GIAMBRONE + AVIS                       |
| 4. DIP. DI SCIENZE MEDICHE TRASLAZIONALI                             | 17. DAMOR  |
| 8. DIP. DI MEDICINA MOLECOLARE E BIOTECNOLOGIE MEDICHE               | 20. ANAIDS CAMPANIA                                      |
| 45. DIP. DI MEDICINA CLINICA E CHIRURGIA                             | 22. PARTENOPE DONA ODP + AIDO                            |
| 56. DIP. NEUROSCIENZE E SCIENZE RIPRODUTTIVE ED ODONTOSTOMATOLOGICHE | 23. ANDI NAPOLI  |
| DIPARTIMENTI FEDERICO II   | 24. FARMING NAPOLI                                       |
| 6. DIP. ARCHITETTURA UNINA   | 25. FONDAZIONE ANANKE                                    |
| 10. DIP. FARMACIA UNINA  | 26. SUSAN G. KOMEN ITALIA                                |
| 30. D.I.E.I.L.   | 28. FADOI CAMPANIA                                       |
| 38. CENTRO SINAPSI UNINA   | 33. FONDAZIONE VASCU LAB ONLUS                           |
| 50. DIP.S.T.A.R.   | 35. CROCE ROSSA ITALIANA NAPOLI                          |
| STRUTTURE OSPEDALIERE  | 40. REGISTRO OSTOPATI D'ITALIA                           |
| 1. AO DE COLLI   | 41. ASSOCIAZIONE ITALIANA SINDROME FIBROMIALGICA         |
| 7. AORN SANTORINO PAULISIPON   | 42. CENTRO REGIONALE TRAPIANTI                           |
| 32. AORN A. CARDBARILLI  | 43. C.O.N.I.   |
| 34. CLINICA OCULISTICA UNIVERSITA' DELLA CAMPANIA LVANVITELLI        | 44. ADOPO CAMPANIA ODV                                   |
| 36. IST. NAZ. TUMORI GI' PASCALE                                     | 47. COOP. SOCIAL F ALPHA                                 |
| 51. AOU UNIVERSITA' DELLA CAMPANIA LVANVITELLI                       | 48. ASSOCIAZIONE CFU ITALIA                              |
| ISTITUZIONALE - AREA STAMPA  | 52. INFOOD   |
| 54. CONSOLATI  | 53. LIONS CLUB DISTR. 106 YA                             |
| 55. V. MUNICIPALITA'   |  |

L'Ordine sarà presente con il Gazebo e il suo Camper offrendo servizi di

- ❖ valutazione per l'insufficienza venosa con ecodoppler;
- ❖ Manovre di primo soccorso (BLS/D);
- ❖ ECG mediante telemedicina;
- ❖ Eldercare; Un Farmaco per Tutti



Con il patrocinio di



## Salute per Tutti!

Giornate napoletane della salute, prevenzione e benessere

### Screening gratuiti

Piazza del Plebiscito  
1 e 2 ottobre dalle 10:00 alle 18:00

#### VISITE E SCREENING DIAGNOSTICI

- Consulenze nutrizionali e metaboliche
- Diagnosi delle cronicità neurologiche
- Diagnosi delle cronicità respiratorie
- Diagnosi di anemie nell'infanzia
- Diagnostica della prevenzione
- Diagnostica oncologica
- Diagnostica per le vaccinazioni
- Diagnostica vascolare (Ecolordoppler)
- Ecografia della tiroide e del seno
- Pap test
- Prevenzione dei tumori testa/collo
- Prevenzione del melanoma (dermatoscopia)
- Prevenzione del tumore al seno (ecografia)
- Raccolta donazioni di sangue (AVIS)
- Screening parametri vitali
- Screening cognitivo di soggetti over 50
- Screening dermatologici e cosmetologici
- Screening diabetologici e test di glicemia
- Screening medico e psicologico a persone in attesa di trapianto di organi e tessuti
- Screening per la prevenzione del carcinoma di cervice, mammella e colon/retto
- Telemedicina (spirometria ed ECG)
- Test per malattie sessualmente trasmissibili
- Trattamento da lesioni da decubito e stomie
- Visite cardiologiche e prevenzione dell'ipertensione
- Visite odontoiatriche
- Visite oncologiche
- Visite oculistiche e prevenzione di glaucoma e maculopatia senile

#### ATTIVITA' DIVULGATIVE E INFORMATIVE

- Allattamento al seno e babywearing
- Prevenzione in ambito pediatrico
- Prevenzione delle dipendenze in età pediatrica
- Corso di accompagnamento alla nascita
- Riabilitazione del pavimento pelvico
- Sostegno alla maternità ed alla genitorialità
- Manovra di Heimlick nel neonato
- Manovre di primo soccorso (BLS/D)
- Assistenza domiciliare (telemedicina e telemonitoraggio)
- Divulgazione scientifica nell'ambito della salute
- Divulgazione sulla raccolta differenziata e buone pratiche di risparmio energetico
- Educazione sanitaria nelle campagne vaccinali
- Informazioni per pazienti affetti da fibromialgia
- Informazioni sulla gestione di scottature e ustioni
- Informazioni sulla Talassemia
- Prevenzione cardiovascolare
- Prevenzione delle dipendenze dal gioco (Iudopatia)
- Prevenzione delle malattie infettive e sessualmente trasmissibili
- Prevenzione oncologica
- Prevenzione primaria delle malattie croniche
- Promozione del consultorio per persone con disforia di genere: "InConTra"
- Servizi per l'inclusione attiva e partecipata degli studenti: "SinaPSI"
- Terzo settore e attività di volontariato
- Salute umana e sanità animale: due percorsi un unico obiettivo di prevenzione
- Disturbi dell'alimentazione e della nutrizione

Con il patrocinio di



La partecipazione all'evento è in modalità di  
**INGRESSO LIBERO**