



AVVISO

Ordine

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

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. Dopo la dieta perché si riprendono i chili Persi? Come evitare l'effetto yo-yo
4. Bruciore e prurito vaginale: cosa può essere?



Prevenzione e Salute

5. È più igienico asciugare le mani con l'aria o con le salviette di carta?
6. Sapete come si ferma il sangue dal naso? basta «stringere» con due dita le narici



Proverbio di oggi.....

"Fa chello ca te dico je e no chello ca facc' je"

È PIÙ IGIENICO ASCIUGARE LE MANI CON L'ARIA O CON LE SALVIETTE DI CARTA?

Le salviette cartacee vincono sul getto di aria calda degli asciugatori hand-dryer perché assorbono i microbi rimasti sulle mani.

Ormai, dopo due anni di covid, sappiamo tutti perché è una buona abitudine lavarsi spesso le mani. Ma quanto sia importante asciugarle, e quale sia il modo migliore per farlo, questo lo sappiamo un po' meno. Per esempio, sono più igieniche le salviette di carta o gli *hand-dryer* che troviamo nelle toilette pubbliche di bar, ristoranti e centri commerciali? E come la mettiamo con gli asciugamani di spugna?



CARTA O ARIA CALDA? Diversi studi provano che fra le **tradizionali salviette cartacee e i più moderni hand-dryer**, i dispositivi che sparano un getto di aria calda per asciugare le mani, le prime rappresentano la scelta più igienica.

Alcuni studiosi hanno effettuato delle misurazioni nei bagni di tre ospedali, facendo indossare a dei volontari un camice e guanti in lattice. Su questi è stato sparso un batteriofago, un virus innocuo per gli umani ma in grado di infettare i batteri, e utilizzabile come segnale per i rilevamenti.

E GLI ASCIUGAMANI DI SPUGNA? Senza lavare le mani con il sapone, per simulare una condizione di scarsa igiene, i volontari le hanno invece asciugate con una salvietta in carta o con un getto di aria calda. Successivamente, i ricercatori hanno esaminato le superfici entrate in contatto con guanti e i camici, come maniglie, pulsanti e pareti dei bagni. I risultati hanno mostrato che, in generale, gli oggetti toccati da chi aveva asciugato le mani con l'*hand-dryer* mostravano maggiori segni di contaminazione. Questo perché il getto d'aria calda crea un aerosol che diffonde più facilmente batteri e virus, mentre gli asciugamani di carta assorbono, insieme all'acqua, i microbi rimasti sulle mani. (*Salute, Focus*)

SCIENZA E SALUTE

Dopo la DIETA perché si riprendono i CHILI Persi? Come EVITARE l'Effetto yo-yo

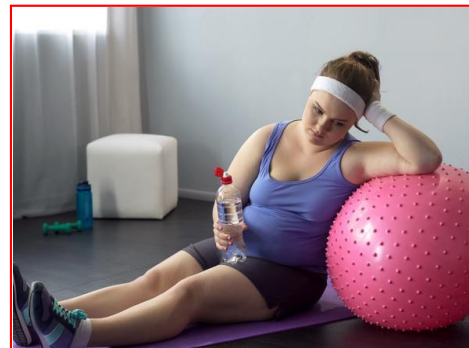
Dopo i lunghi mesi dedicati allo sforzo di dimagrire spesso capita nel tempo di riguadagnare il peso perso, anche «con gli interessi». È un meccanismo fisiologico e psicologico cui è difficile (ma non impossibile) sfuggire

Che cos'è l'«effetto yo-yo»

Il famigerato «effetto yo-yo» è un meccanismo che sembra quasi inevitabile in cui «cascano» moltissime persone che hanno avuto successo con una **dieta dimagrante**. Si è scritto «cascano» tra virgolette perché questa evoluzione è frutto di complesse reazioni cui è difficile (ma non impossibile, come si vedrà) sfuggire, che riguardano **processi fisiologici e psicologici**.

La cosa più importante da dire è che, per contrastare questo fenomeno, non bisogna sbagliare all'inizio:

«Riprendere i chili persi è **una conseguenza di una dieta sbagliata**», spiega Stefano Erzegovesi, Nutrizionista e Psichiatra. «Il rischio di un **effetto rimbalzo** è molto più intenso con diete drastiche, che comportino una pesante carenza di certi nutrienti, come succede tipicamente in tutte le diete **iperproteiche o low carb**».



L'errore base: diete senza carboidrati

La spinta a riprendere chili viene dalla scelta di **diete troppo veloci**, che escludono intere categorie di nutrienti, solitamente i carboidrati, come pane, pasta, dolci e simili. La limitazione assume diverse forme e può essere totale o parziale, ma, per l'organismo, è sempre controproducente, solo che le conseguenze non sono subito percettibili. «Con questo tipo di esclusione, l'organismo all'inizio “ringrazia” – dice Erzegovesi —:

❖ ***i primi tempi ci si sente meglio, più in forze, il peso scende in fretta.***

Il nostro corpo, però, dopo qualche tempo (**ci vogliono mesi**) si attrezza per richiedere quell'alimento (*i carboidrati, ndr*) perché, dal punto di vista metabolico, è essenziale e spinge a desiderarlo in tutte le forme (dolce o salato che sia) sempre di più».

Non basta la forza di volontà...

I chili persi ritornano perché siamo spinti a mangiare dal corpo. Si potrebbe pensare che questo desiderio sia facilmente controllabile con un po' di forza di volontà:

❖ ***in fondo «cattura» persone che sono state così determinate da portare avanti una dieta rigorosa.***

Eppure la forza di volontà c'entra poco:

«La spinta a mangiare certi cibi diventa una spinta **biologica, non solo psicologica ed emotiva**», chiarisce l'esperto.

Lo ha dimostrato un recente esperimento sui bambini (si veda scheda seguente).



Ecco come il cervello «inganna» l'intestino

Uno studio pubblicato da poco su *The Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism* del Seattle Children's Hospital ha monitorato un gruppo di 28 bambini obesi (dai 9 agli 11 anni) dopo un programma dimagrante di 24 settimane, analizzando con la risonanza magnetica funzionale la **reazione a immagini di alimenti ipercalorici**.

Gli studiosi hanno osservato che i bimbi mostravano alti livelli di attivazione delle aree cerebrali legati al desiderio di cibi ipercalorici anche dopo i pasti. L'intestino si era adattato subito al nuovo peso e aveva segnalato correttamente che l'organismo non aveva bisogno di mangiare.

Di contro, il **cervello** continuava a lasciare accesa la «spia» della fame, **spingendo i bambini a mangiare anche se non ne avevano bisogno**, portandoli così a riprendere i chili persi. «Questo studio dimostra che, anche da un punto di vista emotivo, chi fa una dieta (pure equilibrata) continua a essere attratto da certi cibi – commenta lo specialista – e questo bisogno acquista la dimensione di qualcosa che non si può controllare. Ecco perché l'aspetto psicologico deve essere considerato una parte integrante di qualsiasi programma di perdita di peso».



Quale dieta scegliere

Spiegato il perché si riprendono i chili persi, bisogna agire sui **rimedi**. Come detto, il primo intervento è scegliere una dieta che non sia sbilanciata e drastica.

L'obiettivo è un **calo di peso più lento** (le linee guida per la cura dell'obesità dicono che si dovrebbe perdere, con una dieta bilanciata bene, ogni sei mesi il 10% del peso iniziale):

«Impiegare più tempo rende tutti i meccanismi di rimbalzo meno attivi –

La dieta mediterranea "povera" (molto ricca di fibre e di ortaggi) è sempre la migliore, per la salute e anche per perdere peso. Contrasta l'effetto yo-yo, specie se si aumenta molto il contenuto di **fibre**, perché queste cambiano il microbiota in senso favorevole al dimagrimento».

Per quanto tempo

Nella prospettiva di chi deve perdere peso, soprattutto se si tratta di più di cinque chili la prospettiva della durata della dieta assume una certa rilevanza: sei mesi di tempo per perdere dieci chili anziché tre mesi sembrano molto lunghi. Non si rischia di riempire le settimane di «eccezioni»? «È sbagliato il presupposto – avverte il nutrizionista –:

❖ se ci si mette a dieta pensando di fare uno sforzo per sei mesi e poi mollare, non funzionerà mai.

L'indicatore di una dieta sbagliata sono i cosiddetti "sgarri", in cui si mangia tutto quello che si vuole, "tanto domani mi rimetto a dieta". È il segno che si sta facendo una dieta fortemente squilibrata. Mettersi "a dieta" significa cercare di cambiare le nostre abitudini per essere in salute per tutta la vita. **Bisogna rassegnarsi: i "pasti della festa" ci sono, nella misura di un pasto alla settimana** (o due, quando si sia raggiunto il peso forma), ma non possiamo fare festa tutti i giorni e pensare di essere magri e stare bene».

E se il peso risale?

Assodato che l'errore si produce in partenza, scegliendo una dieta che altera gli equilibri dell'organismo e induce meccanismi che danneggiano lo stesso scopo del regime alimentare scelto, cioè il dimagrimento, che cosa fare? **È possibile lo stesso contrastare l'effetto yo-yo, a posteriori?**

«Certamente: dieta mediterranea, un piatto pieno di verdure ad ogni pasto (almeno 300 gr), per tutta la vita. Possono aiutare molto anche le tecniche di regolazione dello stress, in modo da regolare le emozioni e la fame nervosa». (*Salute, Corriere*)



SCIENZA E SALUTE

BRUCIORE E PRURITO VAGINALE: COSA PUÒ ESSERE?

A volte può capitare di soffrire di bruciore e prurito vaginale: la zona irritata, oltre che a dare molto fastidio, può essere indice di diverse infezioni in corso.

Insieme alla dott.ssa Letizia Cannata, ginecologa di Humanitas Mater Domini, cerchiamo di capire a cosa possono essere dovuti i bruciori e il prurito, e come curare questo tipo di disturbi.

Prurito e bruciore indicano, spesso, un'infezione in corso

Bruciore e prurito vaginale, specie se collegati ad altri sintomi, come il dolore locale e le perdite di consistenza, odore e colore differente dalla norma, **potrebbero indicare la presenza di vaginiti o vulviti**.

Le **vaginiti** sono spesso causate da *batteri, lieviti, virus o protozoi*, attraverso meccanismi di trasmissione dell'agente patogeno:

- *rapporti sessuali, alterazioni della flora batterica dovute a stress e stanchezza, ma anche cattive abitudini igieniche e alimentari.*

Le **vulviti** sono infiammazioni dei genitali esterni femminili e possono essere provocate da prodotti chimici presenti nei vestiti che indossiamo, in certi saponi o detergenti intimi troppo aggressivi, che potrebbero anch'essi favorire irritazione vaginale, che può appunto manifestarsi in prurito e bruciore.

Le infezioni più comuni

❖ *Candida Albicans*

Certamente la candida è una delle infezioni più comuni. Si tratta di un fungo naturalmente già presente nella flora batterica intestinale e vaginale, e l'infezione è causata da un suo squilibrio.

Si manifesta attraverso **prurito, bruciore, dolore durante la minzione, e perdite biancastre**.

❖ *Mycoplasma hominis*

Anche i batteri *Micoplasm*i possono essere associati a prurito e bruciore vaginale.

Infatti questi batteri, non sempre patogeni, possono causare infezioni anche gravi e degenerare in una malattia infiammatoria pelvica. I micoplasm si trasmettono principalmente per via **sessuale**.

❖ *Trichomonas vaginalis*

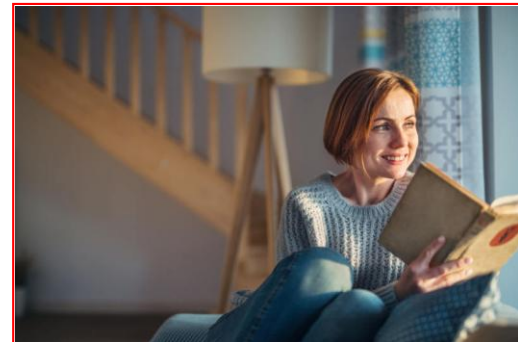
La tricomoniasi è causata da un *protozoo flagellato* che altera la flora batterica locale, bloccando i lattobacilli, la cui funzione è quella di proteggere la vagina dalle infezioni.

Può essere **asintomatica**, ma può anche presentare **prurito e bruciore vaginale**.

L'importanza della visita ginecologica Al di là delle ipotesi, la visita ginecologica è fondamentale, specie quando sintomi come il bruciore e il prurito vaginale possono dipendere da innumerevoli fattori. Non solo: molte delle infezioni vaginali possono anche manifestarsi senza alcun sintomo, rendendo impossibile la diagnosi in altro modo.

Ciò che possiamo fare per alleviare il fastidio, nell'attesa della visita, è recarsi in farmacia e prendere prodotti di buona qualità, ad azione lenitiva e decongestionante, con cui eseguire la detersione quotidiana dei genitali esterni.

Lavande vaginali, creme o gel ad azione specifica andrebbero utilizzati dopo la diagnosi medica
(Salute, Humanitas)

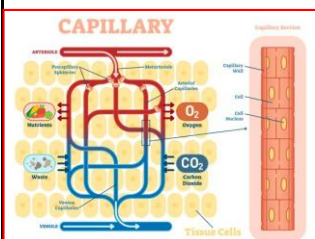
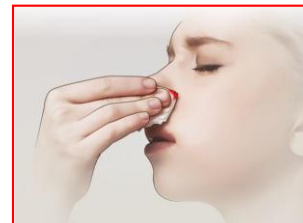


PREVENZIONE E SALUTE**SAPETE COME si FERMA il SANGUE dal NASO?
BASTA «STRINGERE» con DUE DITA le NARICI**

Se la compressione con indice e pollice non funziona si può inserire nelle fosse nasali cotone imbevuto di acqua ossigenata. Invece è un errore piegare la testa all'indietro

Capillari che si rompono

A volte sono solo poche gocce, in altri casi il sangue scende dal naso a fiotti. La prima reazione è di spavento, ma in gran parte dei casi **questa manifestazione, in termini tecnici epistassi, non è preoccupante, soprattutto quanto l'interessato è un bambino**. Si sa i piccoli amano «esplorare» le proprie narici, rischiando così di rompere uno dei minuscoli vasi sanguigni presenti nella parte anteriore del setto nasale. Perché può verificarsi? «Nella parte anteriore del naso è presente una fitta rete di capillari, chiamato **locus Valsalvae**, che può facilmente subire traumi e quindi dare origine al sangue dal naso. Circa il 90% degli episodi di epistassi ha origine in questa area. Più di rado può invece capitare che l'emorragia si verifichi nella parte posteriore del naso, irrorata da arterie derivanti dall'arteria mascellare in tema e da quella oftalmica. In questi casi non è raro che il sangue scoli posteriormente direttamente in gola».

**A che cosa è dovuta**

Quali sono le cause più comuni? «Le cause sono diverse e spesso banali. Il naso ha il ruolo di filtrare l'aria che entra dalle narici e consuma molta energia per via della ricca rete di vasi presenti al suo interno.

Se **esposto ad aria secca, a piccoli traumi** (come quelli causati dal soffiare troppo vigorosamente), a un raffreddore o a una rinosinusite, è facile che possa sanguinare a causa della rottura dei piccoli vasi periferici. Altre volte, soprattutto in adulti e anziani, la perdita di sangue dal naso può però essere la spia di problemi più seri tra cui l'ipertensione, alcuni disturbi dei meccanismi della coagulazione del sangue o particolari patologie ereditarie come la **malattia di Rendu-Osler-Weber o teleangectasia emorragica ereditaria**. Quest'ultima condizione è caratterizzata dalla presenza di dilatazioni a livello di piccoli vasi, cute e mucose, e uno dei principali campanelli d'allarme è rappresentato dai ripetuti fenomeni di sanguinamento spontaneo dal naso a seguito di piccoli traumi. Per quanto riguarda il possibile legame con l'ipertensione, va precisato che la rottura dei capillari non è dovuta allo "scoppio" per l'eccessiva pressione, bensì al fatto che **l'ipertensione non trattata causa un decadimento delle fibre elastiche** dei vasi e vasi meno elastici sono più soggetti a rompersi».

Che cosa fare

Come agire per arginare l'epistassi? «In genere gli episodi di epistassi più lievi si risolvono con una certa facilità con semplici accorgimenti. Innanzitutto bisogna evitare di piegare la testa all'indietro perché il sangue rischia di scendere in gola e se viene ingoiato può stimolare il vomito. **Per cercare di arrestare l'emorragia è utile comprimere la parte molle delle narici tra pollice e indice per una decina di minuti** oppure si può inserire nelle fosse nasali del **cotone imbevuto di acqua ossigenata**.

Se il sanguinamento è più importante bisogna cercare aiuto medico o rivolgersi a un Pronto soccorso perché potrebbe rendersi necessario un tamponamento più profondo con particolari garze di cellulosa che si dissolvono da sole con il passare del tempo. In caso di episodi ripetuti di epistassi a causa di un vaso che continua a rompersi, si può prendere in considerazione la sua cauterizzazione, ovvero la sua "bruciatura". Se l'epistassi è conseguenza di patologie sottostanti, bisogna intervenire alla radice e curare la malattia chiamata in causa». (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	FT/PT	339 130 7449	10 Ottobre
Napoli	FT/PT	347 824 7202	10 Ottobre
Napoli Fuorigrotta	FT/PT	349 335 6246	10 Ottobre
Napoli Rione Alto	FT/PT	342 804 0033	10 Ottobre
Napoli Vomero	FT/PT	direzione@farmaciacannone.net	3 Ottobre
Napoli Piscinola	Stage	339 166 0249	3 Ottobre
Napoli/Casoria	FT/PT	338 960 8833	3 Ottobre
Napoli	FT/PT	335 549 9705	3 Ottobre
S. Giuseppe Vesuviano	PT	333 678 7742	30 Settembre
Casoria	Notturmo	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

Giornate Napoletane della Salute VILLAGGIO della SALUTE

1 - 2 Ottobre Piazza Plebiscito



Adesione record all'evento; 15.000 partecipanti e migliaia di prestazioni gratuite

L'evento organizzato dal Comune di Napoli con il patrocinio della Regione Campania e dell'Università di Napoli Federico II e con la partecipazione di tutti gli Ordini delle professioni sanitarie e delle strutture ospedaliere cittadine ha visto il nostro Ordine co-protagonista con due gazebo ed il Camper della Salute per visite ambulatoriali.

In particolare nelle tre aree dell'ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli sono state svolte:

- ❖ 350 ecodoppler per la valutazione dell'insufficienza venosa;
- ❖ 250 Valutazione in Telemedicina di ECG
- ❖ 240 Valutazioni di monitoraggio del declino cognitivo (*Eldercare*)
- ❖ 80 interventi di fisioterapia
- ❖ Informazioni sulle manovre di primo soccorso in caso di morte improvvisa

Siamo felici di aver dato un apporto ad una manifestazione rivolta esclusivamente alla salute dei cittadini – dice il presidente Santagada – ed in particolare alle persone che in questo momento soffrono anche di povertà sanitaria –.

Ringrazio i tanti colleghi e i volontari del progetto Un farmaco per tutti che hanno contribuito alla riuscita di questa due giorni che ha visto la partecipazione di 15.000 cittadini: segno che bisogna dare una spinta sui temi della prevenzione.

