



Proverbio di oggi.....

'L'ammore fa passà 'o tempo e 'o tempo fa passà l'ammore.

SAI CHE ALCUNI BATTERI SONO RESISTENTI AI DISINFETTANTI A BASE ALCOLICA?

Nei primi anni 2000 gli ospedali in tutta l'Australia hanno iniziato a installare i dispenser di disinfettante per le mani anche nelle camere e nei corridoi per consentire l'accesso a personale, visitatori e pazienti di eliminare i batteri dalle mani.

se alcolica hanno aiutato a combattere le infezioni da stafilococco nei pazienti e in alcuni tipi di batteri resistenti ai farmaci e i tassi di queste infezioni sono diminuiti. Tuttavia, alcune altre infezioni si sono comportate in un modo esattamente contrario. Ne abbiamo parlato con i nostri specialisti.

IL 10% DELLE INFEZIONI NON REAGISCE AL SAPONE

Le **infezioni da enterococchi**, causate cioè da batteri che colpiscono il tubo digerente, la vescica, il cuore e altre parti del corpo, hanno iniziato ad aumentare in concomitanza dell'uso maggiore di sapone antibatterico.

Queste infezioni costituiscono il **10% delle infezioni batteriche** acquisite nell'ospedale e nel Nord America e in Europa, sono una delle principali cause di sepsi, una mortale infezione del sangue.

COLPA DELLA BASE ALCOLICA?

Una nuova ricerca pubblicata da Science Translational Medicine ha sostenuto che diversi ceppi di batteri apparentemente resistenti al sapone per le mani avevano iniziato ad adattarsi ai disinfettanti per le mani a **base alcolica**. Ciò potrebbe significare che i batteri siano grado di sopravvivere per periodi di tempo più lunghi se entrano in contatto con l'alcol contenuto nei saponi.

UN POSSIBILE PERICOLO PER GLI OSPEDALI

“Questa è stata la prima volta che qualcuno ha dimostrato che i **batteri** ospedalieri stanno diventando **tolleranti verso l'alcol** contenuto nei disinfettanti” ha affermato Timothy Stinear, coautore dello studio e ricercatore presso l'Istituto Doherty per l'infezione e l'immunità dell'Università di Melbourne.

I ricercatori hanno confrontato 139 tipi di batteri, osservando gli stessi ceppi per un periodo di 19 anni: dal 1997 al 2015. Col passare del tempo, i batteri si sono evoluti per tollerare meglio l'alcol all'interno dei disinfettanti. I batteri raccolti dopo il 2009 erano 10 volte più tolleranti rispetto ai batteri raccolti prima del 2004, il che corrisponde alla spinta nazionale ad usare più disinfettanti per le mani.

(Salute, Humanitas)



SCIENZA E SALUTE

MENOPAUSA: LA DIETA PORTFOLIO PER ABBASSARE IL COLESTEROLO



Con la menopausa aumenta il rischio di malattie cardiovascolari, infarto e ictus, in correlazione con l'incremento del colesterolo cattivo LDL, particolarmente comune nella popolazione femminile in età avanzata.

COLESTEROLO E PRESSIONE: PERCHÉ AUMENTANO IN MENOPAUSA

Il **colesterolo LDL**, insieme ai trigliceridi, è composto da molecole specifiche di grasso trasportate dal fegato a tutto l'organismo attraverso il sangue. Un'eccessiva presenza di colesterolo (**ipercolesterolemia**) e trigliceridi (**ipertrigliceridemia**) nel tempo può provocare l'accumulo di grassi nelle arterie, dando luogo alla formazione di **placche aterosclerotiche**, costituendo così una minaccia per la salute cardiovascolare. L'ipercolesterolemia e l'ipertrigliceridemia sono considerate disturbi dislipidemici, rappresentando tra i principali fattori di rischio per le malattie cardiache, e possono causare ictus e infarto.

Le **persone di sesso femminile** traggono benefici per gran parte della loro vita dagli **estrogeni**, che esercitano un'azione protettiva sulla salute cardiovascolare favorendo la vasodilatazione delle arterie, migliorando la loro elasticità e facilitando l'assorbimento del colesterolo LDL da parte del fegato. Tuttavia, con l'arrivo della **menopausa** e la conseguente diminuzione degli ormoni estrogeni, si verificano cambiamenti nei vasi sanguigni che comportano la perdita di elasticità arteriosa, con possibili conseguenze quali l'aumento della pressione arteriosa (ipertensione), un incremento dei livelli di colesterolo LDL e, di conseguenza, una maggiore predisposizione alla formazione di placche aterosclerotiche.

Questi cambiamenti sono spesso aggravati da una **dieta ricca di grassi saturi e grassi trans**, sovrappeso e obesità, inattività fisica, malattie metaboliche come il diabete, una predisposizione ereditaria all'ipercolesterolemia e il fumo di sigaretta, il quale può contribuire all'indurimento delle arterie.

CHE COS'È LA DIETA PORTFOLIO?

Per ridurre il colesterolo alto, potrebbe essere necessario l'uso di farmaci, ma si consiglia sempre di abbinare una **dieta salutare a basso contenuto di grassi saturi** e uno stile di vita attivo. La **dieta portfolio** è una **dieta a base vegetale** che, secondo recenti studi, ha dimostrato di abbassare significativamente i livelli di colesterolo LDL nel sangue, nonché di prevenire le dislipidemie e le malattie cardiovascolari.

Il principio della dieta portfolio non si discosta dalla dieta mediterranea, che è caratterizzata da un'ampia varietà di **vegetali, legumi e frutta**, e da un basso consumo di carni, pesce e grassi animali. Tuttavia, a differenza della dieta mediterranea, la dieta portfolio **esclude l'assunzione di proteine animali**.

La dieta portfolio si concentra sull'assunzione giornaliera di circa **2 g di steroli vegetali**, che sono lipidi di origine vegetale presenti nella frutta secca e negli oli vegetali. Gli steroli vegetali sono noti per ridurre l'assorbimento del colesterolo e contribuire così alla diminuzione dei suoi livelli nel sangue. Oltre agli steroli, la dieta portfolio promuove elevato consumo di fibre e cereali integrali per mantenere livelli ottimali di HDL.

DIETA PORTFOLIO: COSA MANGIARE E COSA EVITARE

Per ottenere i benefici della dieta portfolio, è essenziale consumare una varietà di alimenti vegetali come indicato, anche combinandoli tra loro, senza restrizioni particolari sulla quantità se si fa attività fisica.

- ❖ **Proteine di origine vegetale dai legumi** fagioli; piselli; soia; lenticchie; fave; ceci
- ❖ **Grassi da oli vegetali, con acidi grassi monoinsaturi**
- *semi di lino; olio extravergine di oliva; noci e altra frutta secca*

- **Carboidrati ricchi in fibre** cereali integrali; orzo; avena; farro

Fibre da frutta e verdura di stagione. Non sono presenti nella dieta portfolio i seguenti alimenti:

- carni lavorate; insaccati; formaggi grassi; burro/strutto e prodotti che li usano
- snack confezionati salati e dolci, patatine e merendine; salse ricche di grassi; dolci; (Humanitas)

SCIENZA E SALUTE

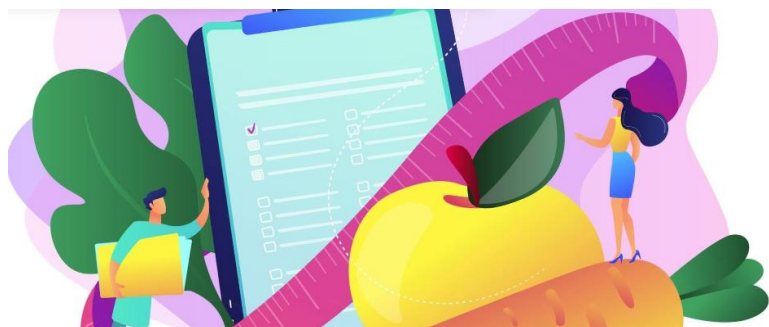
GRASSO VISCERALE: CHE COS'È E COME RIDURLO

C'è chi conosce l'adiposità viscerale come un problema puramente estetico – ovvero la cosiddetta pancetta – ma in realtà con questo termine intendiamo una tipologia di grasso che si deposita tra gli organi interni della cavità addominale, l'intestino, lo stomaco e il fegato, e che in alcuni casi può essere dannoso per la salute.

L'**eccesso di grasso** non va sottovalutato, in quanto è un importante fattore di rischio per patologie cardiache, diabete di tipo 2, insulino-resistenza e ipertensione.

Per ridurre il grasso viscerale, mantenere un **corretto stile di vita** è fondamentale.

Ne parliamo con la dott.ssa **Michela Rota**, nutrizionista presso l'ambulatorio Humanitas Medical Care Domodossola, a Milano.



GRASSO VISCERALE: CHE COS'È?

Esistono due tipi di grasso corporeo: il grasso bruno e il grasso bianco.

Il **grasso bianco** è ulteriormente suddiviso in **grasso sottocutaneo, grasso viscerale e grasso ectopico**.

Il grasso viscerale – ovvero quello che circonda gli organi interni – si accumula quando si consumano troppe calorie e si fa poca attività fisica. A differenza del grasso sottocutaneo, che invece si trova in superficie, il grasso viscerale è situato in profondità attorno agli organi centrali del corpo come fegato, intestino e cuore.

GRASSO VISCERALE: È PERICOLOSO PER IL CUORE?

Il grasso viscerale è necessario per immagazzinare l'energia in eccesso, ma produce anche ormoni e sostanze infiammatorie. Nel tempo, questi ormoni possono avere un ruolo nella presenza di un'**infiammazione di lunga durata**, andando poi ad aumentare il rischio di malattie cardiovascolari. Un'infiammazione di lunga durata non va mai sottovalutata, in quanto potrebbe costituire un fattore di rischio importante per le malattie cardiache, ovvero la formazione di placche all'interno delle arterie.

Queste placche sono composte da colesterolo e altre sostanze, crescono nel tempo e possono rompersi bloccando parzialmente o completamente il flusso sanguigno. Se questo succedesse nelle arterie coronarie, la conseguenza più grave è che il cuore si ritrovi privo di ossigeno, e ciò potrebbe causare un infarto.

Nelle arterie di piccolo calibro potrebbe accadere una ridotta o totale assenza di perfusione con conseguente sofferenza degli organi e tessuti sottostanti.

COME SI MISURA IL GRASSO VISCERALE?

Il grasso viscerale si misura analizzando la circonferenza della vita.

I valori di circonferenza addominale che considerati di medio rischio cardio metabolico sono quelli superiori a 94 cm nell'uomo e a 80 cm nella donna. L'alto rischio parte da valori superiori a 102 nell'uomo e a 88 nella donna. Vi sono altri metodi per monitorare la quantità di grasso addominale, come ad esempio il **rapporto vita-fianchi**, che consiste nel dividere i cm del girovita per quelli dei fianchi, e il BMI, ovvero l'**indice di massa**

corporea, un sistema di misurazione dato dal risultato del rapporto tra il peso corporeo in chilogrammi e il quadrato dell'altezza in metri. Normalmente, un BMI tra 25 e 30 indica sovrappeso, un BMI di 30 o superiore indica una condizione di obesità e, di conseguenza, di presenza di grasso viscerale.

GRASSO VISCERALE: QUANDO RIVOLGERSI ALLO SPECIALISTA

Il rischio cardiovascolare diventa rilevante quando i livelli di grasso viscerale raggiungono i valori di soglia di medio e alto rischio.

Avere parecchio grasso viscerale può indicare **marcatori di patologie metaboliche** e cardiovascolari, come:

- ❖ *l'insulino-resistenza,*
- ❖ *l'infiammazione,*
- ❖ *l'ipertensione,*
- ❖ *un aumento dei valori di colesterolo,*
- ❖ *trigliceridi,*
- ❖ *LDL e VLDL,*
- ❖ *formazione di placche ateromasiche,*
- ❖ *calcificazione delle coronarie.*

Inoltre il rilascio continuo di acidi grassi nella circolazione portale determina una condizione di **steatosi epatica** per aumento della biosintesi dei lipidi, e di conseguenza il rischio di iperlipidemia, insulino-resistenza, ipertensione e aterosclerosi aumenta.

Prevenire le complicanze dell'obesità e dell'adiposità viscerale è fondamentale, perciò è bene rivolgersi a uno specialista se si raggiungono i valori di soglia.

COME RIDURRE IL GRASSO VISCERALE?

Per ridurre il grasso viscerale si può **adottare uno stile di vita sano**.

- ❖ *Smettere di fumare,*
- ❖ *seguire una dieta equilibrata,*
- ❖ *fare regolare esercizio fisico,*
- ❖ *dormire a sufficienza,*
- ❖ *cercare di ridurre lo stress e il consumo di alcol sono tutte azioni importanti da mettere in pratica a questo proposito.*

GRASSO VISCERALE: IL RUOLO DELL'ALIMENTAZIONE

L'alimentazione è fondamentale per **prevenire, contrastare e ridurre il grasso viscerale**.

La suscettibilità a sviluppare obesità e altre patologie come il diabete mellito e la sindrome metabolica può dipendere ancor prima della nascita, poiché lo stato nutrizionale della madre incide sulla programmazione delle cellule che daranno origine, nel bambino, agli adipociti.

L'alimentazione e l'attività fisica vanno di pari passo al fine di migliorare lo stato metabolico e la sensibilità insulinica.

Essenziale è mantenere una **dieta ricca in fibre**, che abbia una forte componente di origine vegetale basata su prodotti freschi, ricca di nutrienti e con una ridotta densità calorica.

Si parte da frutta e verdura, meglio se di stagione, cereali integrali, proteine vegetali, senza scordarsi di una buona idratazione, e grassi polinsaturi dell'olio di oliva.

Una **dieta a base di alimenti grassi**, fritti, alcol, carni lavorate, bevande zuccherate e prodotti raffinati è invece associata ad alti livelli di grasso viscerale, perché povera di nutrienti e ricca in calorie.

(Salute, Humanitas)

SI PUÒ FARE ALLENAMENTO DURANTE IL CICLO MESTRUALE?

Sulle mestruazioni sono molti i tabù e le false credenze.

Uno dei più comuni riguarda la possibilità o meno di fare esercizio fisico durante le mestruazioni.

Si può fare? Ha qualche controindicazione? Può avere un ruolo – positivo o negativo che sia – sul flusso mestruale?

ESERCIZIO FISICO DURANTE IL CICLO

Durante l'intera durata del ciclo mestruale, il progesterone e gli estrogeni sono al minimo, il che può far sentire le donne stanche e meno energiche. Tuttavia, non esistono motivi validi per i quali bisognerebbe evitare di praticare esercizio fisico in questo periodo, anzi.

Sarà sufficiente adottare semplici accorgimenti, come bere molto e idratarsi al meglio durante lo sforzo fisico, assumere integratori e ridurre leggermente l'attività aerobica, soprattutto nei primi giorni.

Attenersi a quella che può essere la solita routine di allenamento può effettivamente aiutare ad alleviare alcuni dei disturbi comuni che accompagnano il ciclo. Vediamoli nel dettaglio.

DIMINUIZIONE DEI SINTOMI DELLA SINDROME PREMESTRUALE

Se si avvertono affaticamento e sbalzi d'umore nei giorni che precedono il ciclo, o in concomitanza con il suo arrivo, un regolare esercizio aerobico può ridurre questi sintomi, che potrebbero indicare la presenza della sindrome premenstruale.

MIGLIORAMENTO DELL'UMORE

L'esercizio fisico porta a un naturale aumento delle endorfine, sostanze prodotte dal cervello che hanno effetti positivi sullo stato di salute psico-fisico. Più endorfine, quindi, significa essere più di buonumore, cosa che spesso, durante le mestruazioni, tende a mancare.

Diminuzione del dolore

Le endorfine, poi, sono un antidolorifico naturale, e quando vengono rilasciate durante l'esercizio, possono dare sollievo ai crampi.

Quando si soffre di dismenorrea, ovvero si tende ad avere un ciclo particolarmente doloroso, fare esercizi dolci e camminare aiuta a ridurre non poco la sintomatologia.

ESERCIZI DA FARE DURANTE IL CICLO

I primi giorni del ciclo possono essere i più complessi per quel che concerne l'esercizio fisico, soprattutto se si tende a sanguinare molto.

È importante tararsi su quelle che sono le proprie abitudini e possibilità, variando gli allenamenti a seconda della propria prestanza fisica: ad esempio, durante quei giorni si potrebbe semplicemente ridurre l'intensità dell'esercizio.

In generale, tra l'attività fisica consigliata durante le mestruazioni, possiamo indicare:

camminata leggera o altro cardio leggero, purché in linea con le possibilità del proprio corpo;

Yoga e Pilates: oltre ad aiutare a rilassare il corpo, alcune posizioni di Yoga e di Pilates permettono di ridurre il dolore dovuto dai crampi, alla tensione mammaria e in generale all'indolenzimento muscolare;

esercizi come flessioni, addominali e sollevamento pesi, magari associati a un'attività cardio più leggera.

(Salute, Humanitas)



Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

LA BACHECA

Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli: Eletto il Direttivo 2024-28

*È stato completato il rinnovo delle cariche del consiglio direttivo e del collegio dei revisori dei conti per il quadriennio 2024-2028. **Santagada confermato alla presidenza.***

Si sono svolte nei giorni 12, 13 e 14 ottobre 2024, in seconda convocazione, le elezioni per il rinnovo del consiglio direttivo e del collegio dei revisori dei conti dell'Ordine dei farmacisti della provincia di Napoli per il quadriennio 2024-2028. A seguito dello scrutinio delle schede e dell'assegnazione delle cariche, il nuovo consiglio direttivo risulta così composto:

Vincenzo Santagada : Presidente,
Silvio Colesanti : Vicepresidente,
Davide Carraturo : Segretario,
Bianca Rosa Balestrieri : Tesoriere,

I **consiglieri eletti** sono:

Giovanni Ascione , **Annamaria Di Maggio**, **Mariano Fusco**, **Tommaso Maggiore**, **Elisa Magli**, **Edoardo Nava**, **Riccardo Petrone**, **Giovanni Pisano**, **Simona Serao Creazzola**, **Maria Luisa Stabile**, **Ugo Trama**

Composizione del collegio dei revisori dei conti.

Per quanto riguarda il **collegio dei revisori dei conti**, sono stati eletti:

Raffaele Cantone e **Luisa Papa** : *membri effettivi*,
Cosimo Antonio Amente : *membro supplente*.

L'Ordine comunicherà successivamente il nominativo del *presidente del collegio dei revisori*, che sarà nominato dal Consiglio dell'Ordine a norma di legge, come previsto dalla L.n 3/2018 Capo I Art. 2 comma 3.



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 lavoro	Contatto	Data Annuncio
Meta di Sorrento	FT/PT	081 878 6205	17 Ottobre
Giugliano	FT/PT	335 621 0670	17 Ottobre
Giugliano	FT/PT	339 268 9861	17 Ottobre
Napoli Rione Alto	FT/PT	342 804 0033	17 Ottobre
Grumo Nevano	FT/PT	393 711 5085	17 Ottobre
Casoria	FT/PT	farmaciacasoria@gmail.com	17 Ottobre
Napoli	FT/PT	339 659 0618	08 Ottobre
Napoli Rione Alto	FT/PT	342 804 0033	08 Ottobre
Grumo Nevano	FT/PT	393 711 5085	08 Ottobre
Casoria	FT/PT	347 340 7330	08 Ottobre
Torre del Greco	FT/PT	farmaciaaicamaldoli@libero.it	01 Ottobre
Napoli Centro	FT/PT	335 641 5671	01 Ottobre
Cicciano	FT/PT	farmaciacicciano@gmail.com	01 Ottobre
Napoli Posillipo	FT/PT	333 446 7726	25 Settembre
Napoli Chiaia	FT/PT	339 469 6321	25 Settembre
Pollena Trocchia	FT/PT	amministrazione@farmaciadellasalute.net	16 Settembre
Boscoreale	FT/PT	333 410 1752	16 Settembre
Barano d'Ischia	FT/PT	info@farmaciaisolaverde.it	16 Settembre
Napoli Centro	FT/PT	331 872 8897	16 Settembre