



Proverbio di oggi.....

Quando 'a femmena vò filà, fila pure cu 'o spruòccolo

La donna ottiene sempre ciò che vuole.

Stesso PIGIAMA per oltre 7 giorni? Si rischiano INFEZIONI e CISTITE

Secondo un sondaggio, gli uomini fanno passare circa due settimane prima di cambiarlo, le donne addirittura 17 giorni

Si può andare a dormire con un pigiamone di pile, un più sexy baby-doll o il classico due pezzi da uomo.

Ma per quanto tempo si indossa un pigiama prima di lavarlo?

Secondo un sondaggio condotto in Gran Bretagna da una società che produce materassi, gli uomini fanno passare circa due settimane prima di cambiarlo, le donne addirittura 17 giorni.

I risultati fanno inorridire gli esperti, secondo cui così si rischiano **infezioni alla pelle e cistiti**.

"Tutti noi ospitiamo sulla pelle e nell'intestino microrganismi vari - spiega al Daily Mail online Sally Bloomfield, della London School of Hygiene and

Tropical Medicine - che generalmente non sono dannosi, ma possono diventarlo se finiscono nel posto sbagliato, entrando in contatto con altre parti del nostro corpo".

Fra questi, l'*E.Coli*, che **può causare la cistite**, oppure lo stafilococco e anche il Mrsa, il superbatterio resistente ai farmaci. Ignaro di tutto questo, il 54% delle donne sostiene di avere solo un paio di pigiami da alternare, così dimentica da quanto tempo non li cambia.

La scusa addotta dal 51%, invece, è che indossa il pigiama per non più di un paio d'ore per notte e dunque non lo lava spesso. Gli uomini scaricano la responsabilità sulle partner, dicendo che sono loro a occuparsi di fare la lavatrice. La maggior parte ammette di non avere tanti pigiami da cambiare.

E così quello indossato per due settimane o più diventa **un covo di batteri** che possono poi finire sugli altri indumenti con cui entra in contatto, per esempio in lavatrice, avvertono gli esperti, che raccomandano di lavare ogni settimana la biancheria con cui si dorme.

(Salute, Panorama)



PREVENZIONE E SALUTE**COSA MANGIARE CON IL COLESTEROLO ALTO?**

Se le analisi del sangue hanno rilevato livelli elevati di colesterolo, il primo passo consigliato potrebbe essere quello di apportare modifiche alla dieta, privilegiando alcuni alimenti rispetto ad altri.



Anche se spesso modificare lo stile di vita non è sufficiente da solo, è comunque il primo cambiamento raccomandato da introdurre.

Cosa mangiare in caso di colesterolo alto? Ne parliamo con la dottoressa Laura Agape, dietologa presso i centri medici Humanitas Medical Care.

CHE COS'È IL COLESTEROLO?

Il colesterolo è un tipo di **grasso presente nel sangue** e può essere prodotto principalmente dall'organismo, ma può anche essere introdotto tramite l'alimentazione.

Esistono principalmente due tipi di colesterolo:

- Il colesterolo "**cattivo**", noto come **LDL** (*lipoproteine a bassa densità*), che viene trasportato verso i tessuti e, se presente in eccesso, può accumularsi e provocare l'occlusione delle arterie.
- Il colesterolo "**buono**", chiamato **HDL** (*lipoproteine ad alta densità*), che trasporta il colesterolo dai tessuti verso il fegato, favorendone la rimozione dal sangue.

L'ipercolesterolemia, o "**colesterolo alto**", viene definita quando il valore del colesterolo totale nel sangue è superiore a 240 mg/dl.

COLESTEROLO ALTO: QUALI SONO LE CAUSE

Ci sono diversi fattori che possono essere responsabili dell'**aumento di colesterolo** nel sangue:

- *fattori genetici (i più significativi)*
- *squilibri ormonali; alcune patologie a carico del fegato*
- *assunzione di particolari farmaci*
- *alimentazione poco equilibrata e ricca in grassi animali*
- *sedentarietà; fumo di sigaretta; sovrappeso.*

Livelli elevati di colesterolo rappresentano uno dei principali fattori di rischio per le **malattie cardiache**.

Il colesterolo in eccesso può favorire la formazione di **placche aterosclerotiche**, che sono depositi di grasso che si accumulano all'interno dei vasi sanguigni.

Queste placche possono ostruire le arterie, causando un rallentamento o addirittura un blocco del flusso sanguigno da e verso il cuore.

COSA MANGIARE CON IL COLESTEROLO ALTO?

Ecco alcuni alimenti utili per contrastare i livelli elevati di colesterolo:

- **Vegetali.** Sono ricchi di fibre e aiutano a ridurre l'assorbimento del colesterolo intestinale. È consigliabile consumare almeno 2-3 porzioni al giorno, preferibilmente con la buccia.
- **Legumi.** Ceci, lenticchie, fagioli e fave sono ricchi di proteine, fibre e ferro, che possono contribuire a ridurre il colesterolo "cattivo". È consigliabile consumarli almeno 2-4 volte a settimana.
- **Cereali.** Pane, pasta e riso integrali, così come farro, avena, quinoa e orzo, sono opzioni salutari.
- **Frutta secca.** Noci, mandorle, nocciole e pistacchi, insieme ai semi di lino o di zucca, sono ricchi di grassi polinsaturi, come gli omega 3, che possono contribuire a ridurre il colesterolo.
- **Pesce.** È consigliabile consumare pesce almeno 2-3 volte a settimana, preferendo quello azzurro ricco di omega 3. Molluschi e crostacei possono essere consumati una volta alla settimana.
- **Olio.** Si consiglia di preferire oli vegetali che contengono grassi insaturi, come l'olio d'oliva, che possono ridurre il colesterolo LDL e aumentare l'HDL. Da evitare gli oli che contengono grassi saturi, come l'olio di cocco e di palma.
- **Carne.** Si può consumare liberamente, preferendo tagli magri e rimuovendo il grasso prima della cottura.
- **Latte.** È consigliabile preferire latte scremato o parzialmente scremato.

COLESTEROLO ALTO: GLI ALIMENTI DA EVITARE

Da evitare:

- Burro, lardo, strutto e frittture, in quanto sono fonti di grassi saturi.
- *Insaccati.* È consigliabile limitarne al minimo il consumo, in quanto contengono spesso elevate quantità di grassi saturi e sodio.
- *Formaggi e uova.* Anche se contengono quantità significative di grassi, sono anche fonti importanti di proteine. È consigliabile bilanciarne il consumo giornaliero con pasti a base di legumi o pesce.
- *Prodotti confezionati o lavorati.* Questi prodotti possono contenere grassi trans, zuccheri aggiunti e altri ingredienti poco salutari, quindi è meglio limitarne il consumo.

Bisognerebbe preferire metodi di cottura senza l'uso di grassi aggiunti, come la bollitura, la cottura a vapore, la cottura al microonde o la grigliatura.

Al contrario, è meglio evitare la frittura in padella o nella friggitrice.

Tuttavia, è importante ricordare che l'alimentazione da sola potrebbe non essere sufficiente per gestire l'ipercolesterolemia.

È consigliabile anche perdere peso, se in eccesso, aumentare l'attività fisica, soprattutto quella cardiovascolare, e smettere di fumare.

(Salute, Humanitas)

PREVENZIONE E SALUTE**INVECCHIAMENTO DELLA PELLE:
A COSA SERVE IL COLLAGENE?**

L'invecchiamento cutaneo è un processo complesso che coinvolge diversi fattori, sia esterni, come l'esposizione ai raggi solari (noto come fotoinvecchiamento), sia interni, come il fisiologico processo di invecchiamento e la predisposizione genetica.

Con l'**avanzare dell'età**, infatti, la pelle perde le sue caratteristiche di tonicità ed elasticità e si verifica una **riduzione dello spessore del derma**.

Il derma è costituito principalmente da due tipi di collagene che formano fibre disposte parallelamente alla superficie cutanea, conferendo alla pelle forza e resistenza.

Quali sono le cause dell'invecchiamento della pelle e a cosa serve il collagene?

Ne parliamo con la dottoressa **Marzia Baldi**, dermatologa, responsabile dell'Ambulatorio di Dermatologia di Humanitas Gavazzeni (Bergamo).

COSA CAUSA L'INVECCHIAMENTO DELLA PELLE?

A causare l'invecchiamento è prima di tutto il tempo, e il ruolo del tempo sul collagene. Le concentrazioni di **collagene** nella pelle tendono infatti a ridursi con il passare degli anni, facendo perdere alla cute il suo turgore e la sua compattezza.

Il collagene è soggetto alla degradazione da parte di specifici enzimi, i quali frammentano le lunghe catene proteiche che lo costituiscono, producendo frammenti più corti privi delle proprietà meccaniche del collagene.

In una pelle giovane la sintesi e la degradazione del collagene sono in equilibrio, con l'avanzare dell'età, si verifica uno **sbilanciamento a favore della degradazione** del collagene con una conseguente perdita di tonicità della pelle.

Tra i **fattori esterni** che accelerano il processo di invecchiamento cutaneo, uno dei più rilevanti è lo **stress ossidativo** endogeno ed esogeno, quest'ultimo causato dalla scorretta esposizione solare e dall'inquinamento.

Questo fenomeno porta alla produzione di **radicali liberi**, i quali possono modificare la struttura della pelle e alterare il normale metabolismo del collagene, accelerandone la degradazione.

Di conseguenza, i **sistemi antiossidanti** svolgono un ruolo fondamentale nel contrastare gli effetti dell'invecchiamento cutaneo, proteggendo le fibre strutturali del collagene da una degradazione eccessiva e non controllata.

INVECCHIAMENTO DELLA PELLE: LE CREME AL COLLAGENE FUNZIONANO?

Le creme al collagene destinate a contrastare l'invecchiamento della pelle **potrebbero non essere efficaci** come spesso si crede.

Questo perché i frammenti proteici del collagene che potrebbero contribuire a preservare la giovinezza della pelle sono di dimensioni particolarmente grandi e quindi è difficile che riescano a penetrare efficacemente attraverso l'epidermide.

Buona norma è **agire sull'epidermide** creando uno scudo difensivo degli strati sottostanti con filtri solari adeguati e **potenziando il microbioma superficiale**.

(Salute, Humanitas)



PREVENZIONE E SALUTE**MASSOTERAPIA: IN QUALI CASI È INDICATA?**

Pare che il massaggio terapeutico dei muscoli fosse pratica conosciuta già nell'antica Grecia e che Ippocrate lo praticasse per alleviare i dolori che si accompagnavano all'avanzare dell'età.

Arrivata fino a noi, quella che oggi chiamiamo massoterapia è una pratica volta a eliminare le contratture e a ripristinare il normale tono muscolare svolgendo un'azione lenitiva nei confronti del dolore. Per conoscerla nei suoi particolari ne abbiamo parlato con il dottor **Matteo Martignoni**, fisiatra in Humanitas Medical Care Arese e Lainate.

**TRATTAMENTO MIRATO**

«La massoterapia è una tecnica fisioterapica riabilitativa che consiste nel trattamento di un segmento corporeo finalizzato a ridurre la contrattura muscolare e recuperare il normale tono della muscolatura a questo livello –spiega Martignoni. Nel trattamento si applicano tecniche di terapia manuale basate sul massaggio. È importante precisare che **non esistono limiti di età** per i pazienti. Il trattamento massoterapico è indicato per la cura delle patologie muscolari legate a un aspetto prevalentemente tensivo, contrattuale oppure posturale». Chi si occupa di massoterapia effettua una serie di manipolazioni al fine di decontrarre la muscolatura, migliorare ossigenazione e drenaggio, tonificare e agire sulle articolazioni infiammate.

I BENEFICI DELLA MASSOTERAPIA

Come spesso accade, i benefici di una buona condizione fisica hanno ripercussioni sul benessere generale della persona e la massoterapia non sfugge a questa regola. «La massoterapia consente il recupero del tono muscolare che il paziente aveva, la normale mobilità del segmento in sofferenza e, quindi, la riduzione del dolore -continua Martignoni.

Attenuando i dolori e allentando la **tensione muscolare**, questa pratica determina un effetto generale di rilassamento anche a livello psichico.

Da notare che questi benefici presentano il pregio di essere cumulativi; questo significa che, nell'arco del percorso riabilitativo, si ha una progressiva riduzione dello stato di tensione e del dolore e, nel lungo termine, un recupero della normale funzione e la risoluzione del dolore.

Naturalmente ogni persona rappresenta un caso diverso, quindi la posologia varia in base al quadro clinico del paziente e si calibra nel corso del trattamento stesso».

UNA TERAPIA NON ESCLUSIVA

Alla massoterapia si possono associare diverse terapie per il recupero della motilità articolare e del tono muscolare, che possono essere trattamenti di tipo prevalentemente manuale, quindi fisioterapia e manipolazioni, oppure terapie iniettive-infiltrative, come la mesoterapia dove si utilizza un farmaco per ridurre lo stato muscolo-tensivo e il dolore, o ancora terapie fisiche, come la tecarterapia, basata sul trasferimento del calore e che può coadiuvare efficacemente.

Generalmente priva di controindicazioni, la massoterapia è sconsigliabile unicamente in presenza di fratture. Nessuna paura neanche se, dopo la prima seduta, il dolore persiste: «Il fatto che al primo massaggio si possa stare peggio è soggettivo –conclude Martignoni. Questo dipende dalla sensibilità del paziente e del fisioterapista: se il trattamento è troppo invasivo, può **provocare una riacutizzazione del dolore**, ma questo fatto non rappresenta, in ogni caso, una controindicazione».

(Salute, Humanitas)

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
Torre Annunziata	FT/PT	347 402 6375	13 Gennaio
Marano	FT/PT	393 932 8902	13 Gennaio
Melito	FT/PT	360 664 819	13 Gennaio
Napoli	FT/PT	338 751 9257	8 Gennaio
Pompei	FT/PT	spallettapompei@gmail.com	8 Gennaio
Portici	FT/PT	333 704 7022	8 Gennaio
Napoli Scampia	FT/PT	349 652 6925	8 Gennaio
Napoli Arenella	FT/PT	351 093 4014	8 Gennaio
Napoli Fuorigrotta	FT/PT	338 637 2785	11 Dicembre
Pozzuoli	FT/PT	348 916 7204	11 Dicembre
Pollena Trocchia	FT/PT	339 192 1967	11 Dicembre
Giugliano	FT/PT	farmaciafuturagiugliano@gmail.com	11 Dicembre
Napoli	FT/PT	333 684 1113	11 Dicembre
Acerra	FT/PT	331 237 3021	11 Dicembre
Quarto	FT/PT	farmaciadelsole@gmail.com	11 Novembre

Master in : PharmaForward - gli orizzonti della FARMACIA dei SERVIZI

Termine presentazione domande: 03 Febbraio 2025 ore 12.00

OBIETTIVI FORMATIVI

Il Master ha lo scopo di fornire ai farmacisti gli strumenti e le competenze necessarie ad affrontare il cambiamento che sta vivendo la realtà della farmacia territoriale.



In particolare, il Master intende formare i farmacisti in due aree specifiche,

1. *la prima a carattere economico-gestionale per la governance dell'azienda farmacia*
2. *la seconda volta a fornire le competenze per affrontare e declinare le attività previste dalla cosiddetta "farmacia dei servizi" e tutti quei compiti clinici che ormai il mondo sanitario richiede.*

Il Master in "PharmaForward" ha lo scopo, pertanto, di formare figure professionali qualificate ad operare nell'ambito delle nuove competenze professionali che si sono sviluppate in farmacia per quanto attiene sia la gestione aziendale che il ruolo professionale del farmacista;

queste ultime declinate sia in termini di avanzamento delle conoscenze di base (*nuove frontiere della farmacologia, forme farmaceutiche innovative, interazioni farmaci-alimenti, etc*), che nell'erogazione dei servizi di primo e secondo livello (es. telemedicina) previsti dal D.Lgs 153/2009.

Di seguito il link del bando

<https://www.unina.it/-/42054089-ma-far-pharma-forward-scheda>