Associazione Volontari
"Farma e Benessere"
Cava de' Tirreni (SA)

Farma&Benessere

Newsletter gratuita 08

Sommario:

Covid-19 e gravidanza	2
Calcolosi Renale	2
Osteoporosi e MOC	3
Riabilitazione del pavimento pelvico	3
L'Angolo del Benessere	4
Estetica Oncologica	4
Caregiver	5
Libro "Quante Storie"	6
Efficacia delle vaccinazioni Covid-19	6
Cucina e Benessere	7
Nutrizione e Fertilità	7

Certificazione verde COVID-19

RIPARTIAMO IN SICUREZZA
La Certificazione verde COVID-19 facilita gli spostamenti in Europa.

Nel nostro Paese il "green pass" permette di viaggiare, partecipare ad eventi, accedere a strutture ed altri luoghi pubblici.

CHE COS'È

È una Certificazione in formato digitale e stampabile, emessa dalla piattaforma nazionale del Ministero della Salute, che contiene un QR Code per verificarne autenticità e validità.

Dal 15 ottobre e fino al 31 dicembre 2021, termine di cessazione dello stato di emergenza, l'utilizzo della Certificazione verde Covid-19 verrà esteso a tutto il mondo del lavoro pubblico e privato. È quanto prevede il **decreto legge** approvato dal Consiglio dei ministri il 16 settembre 2021.

Come funziona la Certificazione Verde Covid-19?

La persona che è stata vaccinata contro il COVID-19 o ha ottenuto un risultato negativo al test molecolare/antigenico o è guarita da COVID-19 può ottenere la Certificazione verde COVID-19.

L'emissione della Certificazione viene notificata via posta elettronica o **SMS**. E da quel momento puoi scaricarla accedendo alle piattaforme digitali dedicate.

La Certificazione verde COVID-19 contiene un codice a barre bidimensionale (**QR code**) con una firma digitale del Ministero della Salute per impedirne la falsificazione. Il certificato può essere stampato.

Tutela Privacy

L'autenticità e validità della certificazione sono verificate in Italia attraverso l'APP nazionale VerificaC19. I dati personali del titolare della certificazione non vengono registrati dalla APP a tutela della privacy.

Per chi non dispone di strumenti digitali:

Chi non dispone di strumenti digitali (computer o smartphone) potrà rivolgersi al proprio medico di medicina generale, al pediatra di libera scelta o in **farmacia** per il recupero della propria Certificazione verde COVID-19.

Dott. Marco Barone

Farma e Benessere TV
www.farmaebenessere.it

CITTADINI ED UTENTI
INFORMAZIONE SANITARIA

L'onda lunga della pandemia sulla salute mentale

La **pandemia di Covid-19** ha letteralmente sconvolto il mondo che tutti eravamo soliti conoscere. Nel giro di due anni la nostra vita è cambiata radicalmente.

Con quali effetti sulla sfera mentale e psicologica?

Da un lato i Governi dei paesi più colpiti hanno messo in campo una serie di azioni per mitigare il diffondersi dei contagi e attenuare la conseguente pressione sul sistema ospedaliero. Dall'altro lato la pandemia di Covid-19 ha provocato una serie di altri effetti a cascata che probabilmente saranno molto più difficili da attenuare e che espongono a conseguenze complesse, soprattutto le **fasce più giovani** e vulnerabili della popolazione. In particolare, a preoccupare numerosi esperti, in questo periodo di campagna vaccinale a spron battuto, sono gli effetti psicologici che la pandemia ha ingenerato e ingenererà sugli individui, in particolare sui giovani e sulle persone **psicologicamente più fragili** o più esposte alla crisi economica derivante dall'emergenza sanitaria.

"La risposta a tale problematica può nascere solo dalla consapevolezza della situazione"

Il punto cruciale della gestione della futura emergenza **psicologica** derivante dalla pandemia è proprio questo.

Il Farmacista Risponde

Questo **servizio** nasce al fine di promuovere un'informazione pubblica corretta e indipendente, diffondere un'adeguata **cultura del farmaco** fondata sull'etica e la trasparenza, favorire un impiego sicuro e appropriato dei medicinali e orientare le scelte terapeutiche sulla base delle evidenze scientifiche.

La nostra volontà è stabilire e promuovere un rapporto fiduciario tra **farmacista** e **cittadino**, in linea con le esigenze di una società in continua trasformazione.

INVIA LA TUA RICHIESTA

350.5008679

Segui le Rubriche su:
www.farmaebenessere.it

Covid-19 e gravidanza del Dott. Matteo Tortora della Corte

Il **Covid-19** rappresenta un grave problema di sanità pubblica, una malattia potenzialmente molto grave soprattutto per l'età avanzata e per alcune categorie di persone.

Tuttavia queste caratteristiche non devono far ignorare le manifestazioni del Covid-19 in **età fertile** ed in età neonatale e pediatrica.

L'eccessiva diffusione di informazioni da fonti **non ufficiali** può determinare una valutazione errata del rischio e delle conseguenze per giovani donne e bambini.
Tutto ciò è sottolineato dalle diverse società scientifiche italiane ed internazionali.

Il **Covid-19** può avere manifestazioni piu' gravi nelle donne in gravidanza che al di fuori della gravidanza;

Nel dettaglio le **gravidanze complicate** dal Covid-19 esitano più spesso in un parto prematuro che può mettere seriamente a rischio la vita del neonato e generare tutte le complicanze tipiche della prematurità.

Il virus può trasmettersi, anche se raramente, dalla madre al feto e causare casi di Covid-19 neonatali anche gravi.

In **età pediatrica**, questa patologia, può avere conseguenze gravi non solo in fase acuta, ma anche a distanza di settimane come la sindrome infiammatoria multisistemica.

Le **società scientifiche** consigliano vivamente alle donne gravide e in allattamento la vaccinazione.

L'esperienza accumulata in questi mesi di campagna vaccinale mostra chiaramente come i **vaccini a mRNA** siano assolutamente sicuri sia per le donne in gravidanza che per le donne in allattamento.

Non sono ancora disponibili vaccini approvati per bambini di età inferiore ai 12 anni, ma gli studi effettuati dimostrano come gli **anticorpi** prodotti dalle madri sottoposte a vaccinazione passino nel sangue fetale attraverso la placenta e nel latte materno proteggendo in tal modo neonati e lattanti.

Non esistono controindicazioni diverse dal resto della popolazione alla vaccinazione; **il vaccino non influisce sulla fertilità** della donna, né vi sono motivi per rinviare una gravidanza.

In alcuni centri di riferimento mondiale la vaccinazione in gravidanza viene offerta di routine. (Francia, Belgio, Irlanda, Israele, USA)

L'Organizzazione mondiale della Sanità (OMS) raccomanda vivamente la vaccinazione!

Dott. Matteo Tortora della Corte

Specialista in ostetricia e ginecologia

www.farmaebenessere.it

Perché si formano i calcoli renali? - PERCHÉ LITHOCENTER®

I **calcoli renali** sono il prodotto della precipitazione di sostanze poco solubili in ambiente urinario, ad esempio sali minerali (come il calcio) oppure composti organici (come l'acido urico) che a causa di specifici fattori di rischio aumentano e si aggregano nei reni.

La **comunità scientifica** ritiene che i calcoli si formino a causa di tre processi fisiopatologici che possono essere presenti in vario grado, intensità e combinazione.

La **sovrasaturazione** rappresenta uno dei fattori determinanti affinché si creino i calcoli renali e si verifica quando nel nostro organismo uno specifico sale satura l'ambiente in cui si trova, in questo caso quello urinario, e ne altera i normali processi fisiologici.

In alcuni casi a precipitare ed agglomerarsi ai cristalli formatisi dalla sovrasaturazione non sono unicamente sali ma si uniscono anche altre sostanze, in particolare i **detriti cellulari**. Un altro elemento che concorre alla formazione dei calcoli renali è il non corretto **metabolismo** dei cosiddetti inibitori della litiasi.

In un organismo sano infatti, sono naturalmente presenti alcune sostanze, come ad esempio del **citrato di potassio** e del **citrato di magnesio**, che evitano che si formino precipitazioni, cristallizzazioni e aggregazioni. I

n alcune condizioni fisiologiche, come ad esempio in presenza di infezioni o di acidosi, queste sostanze sono in concentrazione scarsa ed insufficiente. In questo modo l'organismo è esposto alla formazione dei calcoli renali.

È fondamentale segnalare che oggi i calcoli renali possono essere curati e soprattutto prevenuti.

A fronte di una corretta diagnosi e di una impostazione di terapia adeguata, i calcoli possono essere risolti efficacemente.

Spesso le **prime cure** sono rivolte a trattare i casi sintomatici: le **coliche renali**.

Ciò che accomuna la maggior parte dei calcoli renali è l'impossibilità di venire sciolti attraverso la sola terapia medica. Per questo motivo solitamente si ricorre, là dove la composizione del calcolo lo consenta, alla terapia con gli inibitori.

Tra gli **inibitori della calcolosi** che sono presenti nelle urine ne esiste uno, il *citrato*, che gode, dal punto di vista clinico, di enorme vantaggio soprattutto nei diversi casi di calcoli di calcio e di ossalato, ed efficace in quasi tutte le forme di calcolosi.

Visita il sito **www.lithocenter.it** per scoprire la causa all'origine della formazione dei calcoli renali!

convenzionato ssn
CRTF® Centro di Radiologia e Terapia Fisica s.r.l.
via P. Atenolfi 42-46; via Onofrio di Giordano 15
CAVA DE' TIRRENI (SA) Tel: 089 441103 www.crtf.it - info@crtf.it

L'osteoporosi e la MOC-DEXA

L'osteoporosi è una condizione fisica in cui, a causa della perdita di calcio, le ossa diventano talmente fragili da rompersi anche per minimi traumi. Le fratture più frequenti sono quel-le del femore, delle vertebre o del polso. Si tratta di una patologia silente ad alta prevalenza: studi scientifici hanno dimostrato che circa 1 donna su 4, di età superiore ai 40 anni, ed 1 uomo su 6 di età superiore ai 60 anni sono affetti da osteoporosi.

La Densitometria a raggi X (DEXA) è la tecnica diagnostica di riferimento, ricono-sciuta dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), nella valutazione precoce dell'osteoporosi e del rischio di frattura. È una tecnica che attraverso raggi X, con una dose minima, riesce a fornire una valutazione molto precisa della composizione minerale corporea. Non è necessaria alcuna preparazione specifica per l'esecuzione della DEXA.

La tecnica DXA o DEXA (Dual Energy Xray Absop-tiometry) è utile per analizzare la densità ossea e per valutare anche la massa magra e la massa grassa del soggetto.
Attraverso questa analisi è possibile valutare la "salute" della matrice ossea e quindi attraverso anche una visita specialistica valutare lo stato di salute del soggetto dal punto di vista osseo.
Per quanto riguarda la valutazione della composi-zione corporea, questa tecnica può essere utile sia in campo dietologico sia in campo sportivo.

È un esame pericoloso?

Il C.R.T.F. dispone del sistema GE Lunar DPX-Pro che con la sua configurazione rappresenta la più recente evoluzione tecnologica, consentendo esami di alta qualità con una dose bassissima di esposizione paziente.
L'esame DEXA è semplice e sicuro; il paziente è di-steso e rilassato sul lettino dell'apparecchio e in pochi minuti la macchina attraverso un braccio mobile effettua la scansione del corpo intero o della parte interessata fornendo i risultati richiesti.

Riabilitazione del pavimento pelvico

Cos'è il pavimento pelvico?

Il **pavimento pelvico** è la sede anatomica che contiene l'insieme di muscoli e legamenti che chiudono inferiormente il bacino e contiene gli organi pelvici. Questi muscoli sostengono e contribuiscono alla postura della parte più bassa del corpo - la pelvi-, alla respirazione e al sistema circolatorio, permette la continenza urinaria/fecale ed una buona funzione sessuale

Quando iniziare la riabilitazione pavimento pelvico?

Per mantenere una buona elasticità dei tessuti vaginali e perineali; prima del parto per facilitare la nascita del bambino ed evitare complicanze e lesioni perineali o dopo il parto per recuperare la forza ed il tono dei muscoli che si sono allungati e non rigenerati completamente; in **menopausa** per prevenire il prolasso e l' incontinenza urinaria e/o fecale dovuti alla diminuzione degli ormoni e del collagene nei tessuto o In presenza di dolore pelvico cronico, vaginismo, anogarsmia, nella donna. Nell'uomo in presenza di problemi legati alla sfera sessuale, o dopo traumi o incidenti che hanno interessato il bacino; prima e dopo un intervento di prostatectomia radicale o parziale; In caso di prolasso del retto

Perché eseguire la riabilitazione del pavimento pelvico?

Per aumentare la percezione di questa regione anatomica spesso misconosciuta, si rinforzerà e manterrà tonica la muscolatura perineale, migliorare il controllo degli sfinteri e aumentare la continenza e la capacità di rilassamento della muscolatura.

Nella donna il **parto naturale** è intrinsecamente traumatico, la distensione delle strutture muscolo-legamentose durante l'espulsione del nascituro e la necessità da parte dell'assistenza ostetrica-ginecologica di effettuare episiotomie quando necessario (tagli chirurgici per aumentare il diametro del canale vaginale) mina seriamente le capacità contrattili ed elastiche del perineo. Nella **menopausa** invece, insieme a tutta una serie di modificazioni di carattere generale determinate dal nuovo assetto ormonale, vi è anche un fisiologico impoverimento di fibre muscolari, anche a carico della muscolatura pelvica, che in tale fase della vita viene a perdere forza e resistenza.

Dove si può eseguire la riabilitazione del pavimento pelvico?

Presso il **CRTF Centro di Radiologia e Terapia Fisica** è possibile eseguire delle sedute individuali di riabilitazione del pavimento pelvico con personale specializzato in tale tipologia di riabilitazione

L'Angolo del Benessere di Valeria Pizzo

L'**Angolo del Benessere** è un ambiente familiare e accogliente nel quale le clienti possono scegliere tra una vasta gamma di trattamenti benessere per viso e corpo.

Avvalendosi di **personale specializzato** e prodotti di prima scelta, il salone alterna sedute di base, come manicure, a trattamenti che aiutano a snellire e tonificare la zona trattata. I trattamenti viso e corpo sono effettuati con e senza l'ausilio di tecnologie. L'Angolo del Benessere è un luogo ideale per chi ama prendersi cura del corpo e trascorrere alcune ore in totale relax.

Affidarsi con serenità a un'estetista non è sempre un'impresa facile, perché chi si occupa della bellezza e del benessere integrale della pelle del vostro corpo e del viso deve essere prima di tutto una professionista riconosciuta e una persona di fiducia.

"Presso l'Angolo del Benessere, troverete l'estetista che fa per voi" confida ***Valeria Pizzo***, titolare del centro. *"A tutte noi donne piace avere un viso luminoso che comunica freschezza, salute e gioia di vivere.*

*Presso il centro estetico l'Angolo del Benessere è presente un vasto assortimento di esclusivi **prodotti di bellezza**, come i protettivi e i detergenti: insostituibili per regalarvi un viso luminoso e fresco che vi farà stare meglio con voi stesse, aiutandovi ad avere uno sguardo positivo verso il futuro"*

Il Centro estetico l'Angolo del Benessere sito in Cava de' Tirreni, continua Valeria, *nasce dal mio amore per il benessere e per i trattamenti estetici che adoro da sempre. Questa passione mi ha portato a ricercare continuamente l'obiettivo di trasmettere alle mie clienti l'equilibrio perfetto tra corpo e mente"*
La bellezza è già in te con noi la potrai apprezzare di più.

Il mio continuo aggiornamento professionale mi ha permesso di specializzarmi in estetica oncologica".

L'**estetica oncologica** nasce dall'esigenza di sostenere ed aiutare le donne affette da tumore e mira a migliorarne le qualità della vita con trattamenti estetici adeguati.

*I **nostri servizi** includono:*

- Trattamenti viso, pulizia, idratazione, anti-age, rigeneranti…
- Trattamenti corpo, elasticità della pelle, decontratturanti, antistress, relax…
- Trattamenti uomo, viso, corpo, beauty service…

*Prenota il tuo **trattamento personalizzato** presso la nostra struttura! Ti aspettiamo!*

Che cos'è l'Estetica Oncologica?

Le **terapie oncologiche**, impiegate per la cura del cancro, oltre ad uccidere le cellule tumorali, producono effetti sia sulla pelle che sulle unghie della paziente. La paziente, dunque, deve fare i conti con un aspetto fisico che cambia.

Questo cambiamento può compromettere la qualità della vita della paziente, per questo motivo, la comunità scientifica ha focalizzato l'attenzione sull'estetica oncologica come *"terapia coadiuvante"* soprattutto per il benessere psicofisico della paziente.

Uno studio settoriale, difatti, ha evidenziato come trattamenti estetici adeguati, svolti da una professionista, con prodotti cosmetici specifici, risultino molto efficaci nel migliorare la qualità della vita sia prima che dopo la terapia oncologica.

Il **ruolo dell'estetista specializzata** in estetica oncologica è quello di valutare il grado di intossicazione della pelle, che varia in base alla tossicità dei farmaci, consigliare i trattamenti di bellezza più adatti, consigliare prodotti dermocosmetici, come utilizzare il make-up in modo da nascondere discromie e cicatrici.

L'**estetica oncologica**, quindi, riguarda il prendersi cura del corpo e dell'immagine della paziente, sostenendola emotivamente, motivandola a ritrovare la forza di reagire alla malattia, ad affrontare il percorso oncologico con fiducia e sicurezza.

L'Angolo del Benessere di Valeria Pizzo

VIA CORRADINO BIAGI, 15 - CAVA DE' TIRRENI (SA)

Tel. 340 466 5235

Associazione FB

Segui le Rubriche su:

www.farmaebenessere.it

Beauty routine

La **beauty routine** si basa fondamentalmente su due azioni indispensabili: **detersione** e **idratazione**, ossia due trattamenti fondamentali che, uniti, contribuiscono a mantenere il tessuto elastico, a prescindere dalla caratteristiche dell'epidermide.

Diversa sarà invece la frequenza e la scelta dei prodotti.

Prima di partire con la vostra beauty routine quotidiana, ricordatevi di dare uno sguardo attento alla vostra pelle e di capire quale tipologia di pelle avete. A volte infatti, non si sta sbagliando la beauty routine, ma la **tipologia di prodotti** utilizzati: troppo aggressivi, poco naturali, oleosi, etc.

Tipi di pelle:

Pelle secca: con pelle squamosa e screpolata.

Pelle grassa: può essere oleosa e quindi risultare sempre lucida, oppure asfittica cioè ricca di impurità.

Pelle mista: si alternano zone di pelle secca (solitamente sulle guance) e zone di pelle asfittica o più oleosa (zona T, che comprende fronte, naso e mento).

Pelle sensibile: spesso irritata sulle zone più delicate come le guance.

"Caregiver" ed Assistenza Sanitaria domiciliare a cura di Il FaRo Assistenza

Nel corso della storia una visione più ampia della vita contemplava devozione e assistenza per i parenti anziani. Essi erano considerati depositari di saggezza e riferimenti per la famiglia. Non a caso il **genitore più anziano** era considerato il *"capo famiglia"*.

Oggi i ritmi frenetici della vita rendono la gestione di questa parte dell'esistenza molto più tortuosa.

L'aumento dell'**età di vita media** e l'aumento esponenziale della popolazione creano una domanda di servizi. Una richiesta alla quale la società non riesce a dar risposta esauriente.

Prestare attenzione e cure a un anziano disabile, così come ad un ammalato, può così richiedere sforzi notevoli. Ma anche portare a gravi sconvolgimenti della vita personale e lavorativa.

Spesso chi è chiamato alla gestione di un **genitore anziano** a sua volta ha una famiglia, un coniuge e dei figli, un lavoro. Insomma una vita tutta sua. E può essere difficile raggiungere un equilibrio facendo fronte a tutte le responsabilità familiari.

Patologie come la demenza senile possono causare nell'anziano gravi disabilità. Ma anche disturbi minori innescano forti perturbazioni in una situazione globale di profonda fragilità della persona.

Il legame di affetto familiare che lega alla persona malata spinge a dare tutto. A sacrificare ogni attimo della propria esistenza. Ma occorre agire con lucidità.

Il Servizio Sanitario Nazionale (SSN) garantisce alle persone non autosufficienti o in condizioni di fragilità, l'assistenza sanitaria a domicilio, attraverso l'erogazione delle prestazioni mediche, riabilitative, infermieristiche e di aiuto infermieristico necessarie e appropriate in base alle specifiche condizioni di salute della persona.

La richiesta di attivazione delle cure domiciliari può essere presentata da chiunque (paziente, familiare, caregiver, medico, ecc.) agli uffici competenti della Asl, in genere situati presso il Distretto Sanitario di competenza territoriale.

Allo stesso modo, esistono **aziende private** che offrono un servizio efficiente ed efficace nel coprire i bisogni familiari con una particolare attenzione all'equilibrio psicologico dell'ammalato.

Cercare un aiuto esterno all'ambiente familiare può sembrare un'espressione di disinteresse per il malato. Ma non fatevi suggestionare: queste paure sono prodotte dalla nostra mente nelle situazioni di profonda stanchezza. Fanno parte di circuiti istintivi di sopravvivenza. Possiamo ascoltarle, ma non è detto che ci debbano condizionare nelle decisioni.

Identificare una o più persone che possono *alleggerirvi del carico* che ogni giorno grava su di voi può regalarvi nuove energie e nuova consapevolezza.

Questa è una buona notizia per tutti coloro che vivono accanto a voi, a loro volta stimolati a partecipare al circolo virtuoso innescato.

Il **FaRo Assistenza** nasce per offrire alle famiglie un innovativo servizio di assistenza alle persone non autonome, ponendo al centro del proprio lavoro il loro benessere e quello dei familiari.

Ammalati, anziani, disabili, fasce deboli o in difficoltà sono i destinatari del nostro agire, persone che hanno una crescente esigenza di competenze specializzate, che non siano nella sfera della sola buona volontà dei familiari.

Per essere aggiornato su servizi, iniziative ed attività chiama lo **089-9712934** o visita il sito **www.ilfaroassistenza.it**.

Infermieri a domicilio con il FaRo Assistenza

Il Centro Servizi Sanitari ed Assistenziali **Il FaRo** offre un servizio di **infermieri a domicilio** selezionati sulla base dell'esperienza maturata in attività ospedaliere e domiciliari.

Gli interventi di assistenza infermieristica sono programmati con il nostro supporto in funzione delle esigenze specifiche del richiedente.

E' possibile programmare l'invio dell'infermiere occasionale oppure organizzare gli interventi in cicli a seconda dei bisogni del paziente.

Soluzioni personalizzate per ogni tipologia di intervento: **emergenziale**, **occasionale** o **programmato**.

Lavoriamo ogni giorno per migliorare la **qualità della vita** delle persone anziane o non autosufficienti, fornendo i migliori **servizi a domicilio** e ponendo tutta la famiglia al centro del percorso di cura.

Mantenere le persone di più a lungo possibile a casa, assistite correttamente e in sicurezza incide sul **benessere** non solo del paziente ma di tutta la famiglia.

IL FARO® Servizi Sanitari e Assistenziali Salerno Napoli Avellino

L'infermiere professionale a domicilio è in grado di effettuare:

- Medicazioni semplici o complesse
- Medicazione piaghe da decubito
- Cateterismi (cambio catetere)
- Somministrazione farmaci orali, intramuscolari o per via endovenosa
- Prelievo di sangue o raccolta di liquidi biologici mediante esami estemporanei
- Sondaggio gastrico o duodenale a scopo nutrizionale
- Manipolazione e controllo di drenaggi
- Rilevazione parametri vitali e valori (temperatura, polso arterioso, pressione arteriosa, atti respiratori, diuresi, peso corporeo)

Associazione F B

Segui le Rubriche su:

www.farmaebenessere.it

Prenota la Tua Consulenza

Fisioterapica
Ginecologica
Nutrizionale
Oculistica
Odontoiatrica
Osteopatica
Proctologica
Psicologica
Urologica

089-9712934

Tumore al seno, 19 storie di pazienti oncologiche in un libro

Storie di donne che hanno affrontato una terribile "bestia": **il cancro al seno**.

Nasce così il libro "*Quante Storie – Dalle Donne per le Donne*" per "Areablu edizioni", grazie al gruppo "Crescere in rosa" che da anni è impegnata a dare supporto alle donne che stanno combattendo questa difficile battaglia, formato da chi ha affrontato e ne è uscita vincitrice e da chi invece continua a vivere con questa maledetta malattia.

Il libro raccoglie le storie di **19 pazienti** oncologiche che hanno deciso di raccontare la loro personale battaglia contro il cancro al seno. Con la prefazione di *Giovanni Pagano*, il libro è dedicato all'oncologo Giovan Giacomo Giordano (il primo a lanciare l'allarme sui terribili effetti della Terra dei Fuochi) e ad *Antonella Guarracino* vittima della malattia. *«Ancora una volta, nel mio percorso professionale in campo senologico e dopo l'esperienza gratificante del 2009 con la pubblicazione del libro "Senza paura" presentato alla Biblioteca del Senato la cui copertina ci è stata gentilmente donata dal grande maestro Oliviero Toscani e dopo una esperienza più che trentennale nel settore dell'oncologia mammaria ed oltre un ventennio di manifestazioni per la formazione professionale e l'informazione sul territorio, con le "Giornate Oncologiche del Mediterraneo" con l'ASMe, ho sentito la necessità di diffondere un modello informativo diverso, ex cathedra, uno strumento divulgativo sul campo, di supporto alle oltre 58000 donne che si ammalano ogni anno, in Italia, di cancro della mammella»* dichiara il chirurgo **Antonio Santoriello** da sempre impegnato in prima linea alla lotta contro il tumore al seno, continua: *«Ho voluto raccogliere le loro esperienze di vita nel libro "Quante Storie – Dalle Donne per le Donne" e come in tante occasioni, sono volute scendere in campo, direttamente, affinché chiunque si trovi di fronte a questo dramma, purtroppo ancora molto presente nel panorama sanitario nazionale, si senta in grado di affrontare tutti i vari step della malattia».*

Visita la nostra **pagina ufficiale** Facebook per richiedere la tua copia gratuita.

Efficacia della vaccinazione sulle varianti del virus Covid-19

I **virus**, in particolare quelli a RNA come i *coronavirus*, evolvono costantemente attraverso mutazioni del loro genoma. Mutazioni del virus *Sars-CoV-2* sono state osservate in tutto il mondo fin dall'inizio della pandemia.
Mentre la maggior parte delle mutazioni non ha un impatto significativo qualcuna può dare al virus alcune caratteristiche come ad esempio un *vantaggio selettivo* rispetto alle altre attraverso una maggiore trasmissibilità, una maggiore patogenicità con forme più severe di malattia o la possibilità di aggirare l'immunità precedentemente acquisita da un individuo o per infezione naturale o per vaccinazione. In questi casi diventano motivo di preoccupazione, e devono essere monitorate con attenzione.
L'**OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità)** e la sua rete internazionale di esperti monitorano costantemente le modifiche in modo che, se vengono identificate mutazioni significative, l'OMS può segnalare ai Paesi eventuali interventi da mettere in atto per prevenire la diffusione di quella variante.

Quali sono le varianti maggiormente conosciute?

Le **varianti** ad oggi maggiormente conosciute e di interesse sono la variante alfa, la variante beta, la variante gamma, la variante delta ed in ultimo la variante mu.
Ogni variante ha specifiche caratteristiche di patogenicità e virulenza.

Per quanto riguarda l'impatto sull'efficacia delle vaccinazioni i primi studi affermano che il **ciclo completo** dei quattro vaccini già approvati rimane protettivo nei confronti di tutte le varianti, mentre diminuisce l'efficacia che si era evidenziata dopo la prima dose.
Ad oggi, dai dati emersi dagli studi effettuati dall'Istituto Superiore di Sanità, la variante predominante in Italia, con circa l'80% dei casi è la **variante delta**.
Per ciò che riguarda la situazione generale del Paese, al 1° settembre il 71,9% della popolazione ha ricevuto almeno una dose di vaccino e il 63,9% ha completato il ciclo vaccinale.

Conclusioni

In conclusione per ottenere una naturale efficacia della vaccinazione è necessario **completare il ciclo vaccinale** ed in casi specifici, come pazienti fragili, effettuare una terza dose di vaccino.

Dott.ssa Anna Longanella

Responsabile della rete di laboratori **Diagnostica Clinica**

"Cucina e Benessere": Rubrica a cura della Dott.ssa *Giada Carleo*

*L'**invecchiamento** può riservare amare sorprese al nostro cervello ed un'alimentazione scorretta può contribuire a danneggiare i percorsi neuronali.*

Ci sono però degli alimenti che hanno un effetto benefico sulla nostra salute e contribuiscono all'**efficienza** e alla **prontezza** del cervello, importante regista di tante funzioni organiche.

Il **cervello** ha bisogno di un ampio spettro di nutrienti, che possiamo introdurre solo variando il più possibile la dieta.

Studi recenti hanno appurato un rischio molto più basso di andare incontro al declino cognitivo dell'età, nelle persone che prediligono un consumo di alimenti semplici e vari.

Il rischio di **demenza** aumenta in presenza di deficit di nutrienti come vit C ed E, beta carotene, acidi grassi **omega3** .

Ci sono dei cibi che possono essere considerati dei veri e propri *"amici del cervello "*: broccoli e cavoli, ricchi di vit C ed acido folico, le noci, ricche di **acido linoleico**, vitB e vit E, gli spinaci, ricchi di vit K, i mirtilli, che contengono **proantocinidine** che contrastano i radicali liberi, la curcuma, che ha azione antinfiammatoria e previene l'Alzheimer, il **cioccolato fondente**, in cui i flavonoli del cacao fanno bene alla memoria, le uova, in cui si trova la colina importante per tante funzioni cerebrali.

La ricetta che ho selezionato di seguito può essere una pietanza semplice e gustosa per consumare alcuni degli alimenti suddetti:

FARMACIA DEL DUOMO DAL 1899

Dott.ssa Giada Carleo
Farmacia del Duomo

POLPETTE DI SPINACI

Ingredienti:

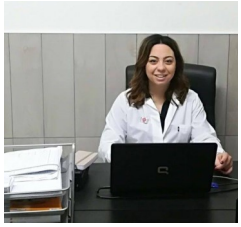
200 gr di ceci lessati
200 gr di spinaci
1/2 cipolla rossa
prezzemolo
curcuma
pan grattato, sale ed olio

Preparazione:

Sbollentare gli spinaci in acqua salata dopodiché strizzarli e metterli in una ciotola con i ceci lessati, la cipolla ed il prezzemolo. Frullare tutto e poi aggiungere sale e curcuma; con l'impasto omogeneo firmare delle palline e passarle nel pane grattugiato. Per la cottura si possono friggere o per una versione più light mettere in forno con un filo di olio per 15' a 200 gradi.

.....NON DIMENTICATE NOI SIAMO QUELLO CHE MANGIAMO

Nutrizione e fertilità a cura della Dott.ssa Valentina di Giovanni



L'**infertilità** è definita dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) come l'incapacità di raggiungere una gravidanza clinica dopo 12 mesi o più di rapporti liberi.

Si stima che il problema interessi circa il 15-20% delle coppie nel mondo e che almeno il 20% delle gravidanze si interrompa dopo l'impianto. La subfertilità può essere attribuita alla donna, all'uomo o a entrambi.

Sia nell'infertilità femminile che in quella maschile i **fattori predisponenti** possono essere diversi, anatomici o patologici. tuttavia anche gli stili di vita influiscono sulla fertilità: in particolare fumo, alcol, droghe, attività fisiche ed alimentazione. Numerosi studi sono stati condotti negli ultimi anni sul ruolo della dieta nell'infertilità sia maschile sia femminile.

Il nostro obiettivo è di identificare i **fattori dietetici** che possono influenzare la fecondità umana e di proporre raccomandazioni dietologiche per le coppie che ricercano la gravidanza.

Molti studi in varie aree del mondo supportano l'evidenza che una dieta sana ed equilibrata si associa a un **migliore benessere generale** e a un minor tempo per raggiungere il concepimento.

Le coppie che desiderano una gravidanza devono essere incoraggiate a seguire una *"dieta per la fertilità"* aumentando il consumo di cereali integrali, frutta, frutta secca, verdura, pesce, olio di oliva e riducendo il consumo di acidi grassi saturi e carne rossa.

È inoltre consigliabile l'integrazione di antiossidanti, acido folico, vitamina B12 e zinco.

Presso il nostro studio è possibile intraprendere un percorso personalizzato dedicato.

Contattaci per ulteriori informazioni o per prenotare un consulto.

Dott.ssa Valentina di Giovanni

Biologa nutrizionista ed embriologa

- Via Mazzini, 85 - 8419 Vietri sul Mare (SA)
  347.9209902
- CMM DIAGNOSTICA S.R.L. Via XXV LUGLIO 160
  84013 Cava de' Tirreni (SA)
  (+39) 089 462434
- STUDIO MEDICATRIX - Via Carmine Turco, 4
  84091 Battipaglia (SA)
  347.9209902

DOTT.SSA VALENTINA DI GIOVANNI
BIOLOGA NUTRIZIONISTA ED EMBRIOLOGA
Master di II Livello in Nutrizione Personalizzata basi molecolari e genetiche

Farma&Benessere

Cava de' Tirreni (SA)

Tel. 3505008679
E-mail: farmaebenessere@libero.it

"Non chiedetevi solo cosa la collettività può fare per voi, ma anche cosa potete fare voi per la collettività."
John Fitzgerald Kennedy

Siamo su Internet!
www.farmaebenessere.it

L'Associazione di Volontariato No Profit

"Farma e Benessere" nasce a Cava de' Tirreni nel Marzo 2013 ad opera di un gruppo di giovani professionisti della salute e non.

Se sei un'azienda o un privato interessato ad aiutarci e a sostenere le nostre attività, puoi contattarci attraverso una mail:

farmaebenessere@libero.it

Puoi iscriverti gratuitamente all'Associazione fornendo un valido aiuto a te e a chi ti sta intorno.

Farmacia del Duomo
Dott. Antonio CARLEO

VASTO ASSORTIMENTO DI SPECIALITA' MEDICINALI, OMEOPATIA, MACROBIOTICA, ERBORISTERIA, DIETETICI, DERMOCOSMETICI, ORTOPEDICI, SANITARI

CORSO UMBERTO I, 216 - Tel. e Fax 089 341653
CAVA DE' TIRRENI (SA)

E-mail: farmaciacarleo@gmail.com

IL FARO®
Servizi Sanitari e Assistenziali
089.9712934 H24
Essere presenti, sempre!

Linea per il
BENESSERE URINARIO
acidif plus
acidif pro
acidif

BIO HEALTH ITALIA
Numero verde 800 090 121
www.biohealth.it

Dott. MATTEO TORTORA DELLA CORTE

Specialista in **Ostetricia e Ginecologia**
Specialista in Endocrinologia

St.: Viale Marconi (P.co Beethoven) Tel. st. **(089) 467693**
84013 CAVA DE' TIRRENI (SA) Tel. ab (089) 461833

convenzionato ssn
CRTF® Centro di Radiologia e Terapia Fisica s.r.l.
via P. Atenolfi 42-46; via Onofrio di Giordano 15
CAVA DE' TIRRENI (SA) Tel: 089 441103 www.crtf.it - info@crtf.it