



## AVVISO

### Ordine

1. ENPAF: sostegno per l'occupazione
2. Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli: parte la Web-TV

### Notizie in Rilievo

#### Scienza e Salute

3. Pressione alta, lo sai che cibi ricchi di potassio la abbassano?
4. “con l'età è normale cambiare il modo di dormire”, vero o falso?
5. Quali Malattie Possono Trasmettere Colombi e Piccioni?



#### Prevenzione e Salute

6. Perché l'influenza ci mette al tappeto?

**ZENTIVA**  
UNA RISPOSTA  
A DIVERSI  
BISOGNI.

La linea di prodotti di automedicazione pratica e conveniente.

Chiedi al tuo farmacista

www.zentiva.it

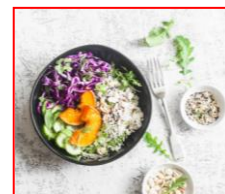
## Proverbio di oggi.....

**'E cchiù fesse songo sempe 'e primme a ffarse senti**

## PRESSIONE ALTA, LO SAI CHE CIBI RICCHI DI POTASSIO LA ABBASSANO?

*Ridurre il consumo di sale è fondamentale ma non è l'unica raccomandazione per tenere sotto controllo la pressione.*

Chi soffre di **ipertensione**, ovvero livelli di pressione uguale o superiore a 140/90 mmHg, deve far affidamento alla terapia farmacologica e ai consigli del medico – sottolinea il Prof. **Giulio Stefanini**, Referente di Ricerca Clinica in ambito cardiovascolare di Humanitas, ma può aiutarsi anche con la dieta, **riducendo l'assunzione di sale**.



Sebbene le evidenze sulla relazione tra aumentato consumo di cibi ricchi di **potassio** e riduzione dei livelli della **pressione arteriosa** negli adulti necessiti di ulteriori conferme, è ormai noto che il potassio è coinvolto in diversi fenomeni che contribuiscono a regolare anche la pressione.

Per es., il **potassio favorisce la regolazione dell'equilibrio dei fluidi e dei minerali all'interno e all'esterno delle cellule**, aiutando così anche a mantenere la pressione nella norma, e smorzando gli effetti del sodio che invece, in eccesso, tende a far aumentare il volume dei liquidi intra ed extra cellulari, favorendo anche un aumento della pressione.

Inoltre, il potassio è coinvolto nella **contrazione muscolare**, inclusa quella del muscolo cardiaco, e ha un ruolo nella regolazione del battito cardiaco.

**Aumentare il consumo di alimenti ricchi di potassio**, quindi, può aiutare a mantenere sotto controllo la pressione, ma è presto per dire che contribuisca anche ad abbassarla. Pertanto, dal momento che gli **alimenti ricchi di potassio** sono in genere cibi freschi, poco lavorati e poveri di sodio, aumentarne il consumo può aiutare a seguire anche uno stile di vita sano.

La lavorazione degli alimenti, specie la salatura e la cottura possono modificare sensibilmente il contenuto di potassio.

I cibi da prediligere e non farsi mancare in caso di ipertensione sono dunque la **verdura**, in particolare le verdure a foglia verde, **pomodori, cetrioli, zucchine, melanzane**, ma anche la **zucca, le patate, le carote, i fagioli bianchi, le banane e la frutta secca**. (Salute, Humanitas)

**SCIENZA E SALUTE**

## “CON L'ETÀ È NORMALE CAMBIARE IL MODO DI DORMIRE”, VERO O FALSO?

*Molte persone credono che invecchiando sia normale dormire di meno e, in generale, sia normale che con l'età cambi il modo e la qualità del dormire. Vero o falso?*

L'abbiamo chiesto alla dottoressa [Lara Fratticci](#), neurologa in Humanitas.

**VERO**

“ Invecchiando è normale che si riducano sia le **ore di sonno** sia cambi l'architettura del sonno stesso – spiega l'esperta.

Sono molte le cause che con il passare degli anni, rendono fisiologica, cioè normale, un'alterazione della **qualità del sonno**, che perde la sua capacità rigeneratrice a causa dell'accorciamento delle fasi REM.

Tra le molte cause, però, anche una diminuita produzione di **melatonina** ormone che regola i ritmi sonno-veglia, la perdita di neuroni a livello dell'ipotalamo anteriore, ovvero la struttura cerebrale deputata alla regolazione dell'architettura del sonno e dei cicli sonno-veglia;

inoltre, **disturbi organici**, quali problemi *cardiaci, respiratori, gastroenterici, urologici* (incontinenza urinaria), *metabolici, cambiamenti ormonali come nella donna in menopausa, disturbi psichici*, tra cui la depressione, per i quali i pazienti lamentano una continua irrequietezza durante le ore notturne e una sensazione di stanchezza e apatia durante il giorno.

Se si accorciano le fasi REM, il sonno può essere percepito come insoddisfacente e poco ristoratore, può causare difficoltà ad addormentarsi ma anche numerosi risvegli notturni che frammentano il sonno rendendolo superficiale e spesso provocando anche un risveglio mattutino precoce, chiamato **insonnia** terminale.

Il risveglio mattutino precoce è un fenomeno caratteristico delle insonnie su base depressiva endogena, mentre la sua presenza può essere incostante nelle forme nevrotiche o reattive.

Nel momento in cui si ha la sensazione che stia cambiando il proprio modo di **dormire**, può aiutare seguire i consigli di igiene del sonno che possono aiutare a dormire meglio:

1. *evitare sonnellini prolungati nel pomeriggio*
2. *seguire sani stili di vita*
3. *mantenersi attivi durante la giornata*
4. *evitare alcolici, caffeina e fumo nell'arco della giornata e nelle ore precedenti al sonno*
5. *evitare di guardare la televisione in camera da letto*
6. *esporsi con regolarità alla luce del sole per “ricaricare” il ritmo circadiano*
7. *andare a dormire e svegliarsi sempre alla stessa ora anche nel weekend*

Infine, se alle prime avvisaglie di insonnia potrebbe essere utile assumere un integratore come la melatonina, per cicli di due mesi, interrompendone l'assunzione gradualmente, quando invece il problema persiste, prima di assumere farmaci ipnoinducenti, cioè che inducono il sonno, è raccomandabile rivolgersi ad un esperto per la valutazione delle cause dell'insonnia.”

(Salute, Humanitas)

**SCIENZA E SALUTE**

## Quali Malattie Possono Trasmettere COLOMBI e PICCIONI?

*Colombi e piccioni fanno ormai parte integrante del panorama urbano e nonostante non siano considerati infestanti e pericolosi come blatte, topi e ratti possono rappresentare un pericolo per la salute dell'uomo e degli animali domestici.*

Questi uccelli possono potenzialmente trasmettere all'incirca 60 malattie e sono vettori molto efficaci per la loro abitudine a nidificare su tetti,



### **Come si trasmettono le malattie**

Gli agenti patogeni si trovano negli escrementi dei volatili come piccioni, colombi ma anche gabbiani e non è necessario che ci sia un contatto diretto. Molto spesso il vento, gli aspiratori o i ventilatori possono trasportare nell'aria gli agenti patogeni contenuti nel guano. Tutti possono essere vittime di infezioni trasmesse dagli escrementi del piccione respirando o ingerendo particelle infette che si depositano a casa o viaggiano con le correnti d'aria, ma sono soprattutto anziani e bambini ad essere più esposti per le loro difese immunitarie meno efficaci. Anche gli animali domestici possono essere a rischio contaminazione e possono a loro volta diventare vettori di malattie.

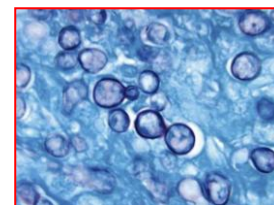
### **Salmonellosi**

Sono circa 60 le malattie che il piccione può trasmettere: sono di tipo batterico, virali, micotiche, protozoarie. Una di queste è la salmonellosi che si manifesta in varie forme, da disturbi intestinali a sintomi più preoccupanti come febbre, nausea, diarrea ed insufficienza renale. Sono maggiormente a rischio soggetti quali neonati, i bambini con meno di 6 anni, le donne in gravidanza, gli anziani, gli ammalati e i soggetti immunodepressi. Tra i tipi di salmonellosi più pericolose veicolate da piccioni e colombi c'è la *Salmonella Typhi*, che causa una forma di febbre tifoide che porta a pericolose gastro-enteriti e setticemie. La forma più comune di contagio è di tipo oro-fecale, cioè quando per esempio vengono ingeriti dall'uomo cibi contaminati con feci di piccione. Ci può essere infezione anche con il contatto e la manipolazione di materiali infetti (ad es. durante una disinfestazione o la pulizia di superfici compromesse).



### **Istoplasmosi**

L'istoplasmosi è causata da un fungo, chiamato *Histoplasma Capsulatum*, presente nel guano di piccione, spesso si manifesta come infezione cronica, localizzata o diffusa, del sistema immunitario. Si contrae sempre per aspirazione di micropolveri contaminate e una volta contratta è piuttosto difficile da debellare in quanto può facilmente cronicizzare nei soggetti più deboli. Le manifestazioni cliniche della patologia infettiva sono molto simili a quelle della tubercolosi. L'infezione acuta è spesso di tipo polmonare e porta a tosse persistente, dolori al petto, mal di testa, stanchezza. Nella maggioranza dei casi regredisce in maniera spontanea e nel giro di una settimana, ma nei soggetti deboli o immunodepressi può provocare gravi danni polmonari.



### **Criptococcosi**

La criptococcosi è una micosi causata da un fungo chiamato *Cryptococcus Neoformans* che causa un'infezione che solitamente parte dai polmoni e si diffonde attraverso il sistema circolatorio in tutto il resto del corpo, fino a scatenare patologie infettive anche letali. Anche in questo caso colpisce soprattutto i soggetti immunodepressi e i bambini molto piccoli. L'infezione avviene per inalazione o contatto diretto con le spore del guano che si diffondono nell'aria: non occorre contatto diretto. I sintomi possono sembrare simili a polmonite e meningite.

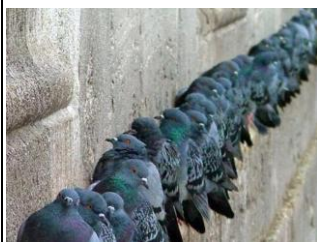
### Ornitosi (o psittacosi)

L'ornitosi è una delle malattie più comuni tra gli allevatori di uccelli ed è causata dal batterio *Chlamydophila psittaci*: può presentarsi come una polmonite o sotto forma di setticemia. Questa malattia può essere fatale. La trasmissione avviene per via aerea, respirando le polveri disperse nell'aria dal guano. I sintomi assomigliano a un'influenza prolungata.



### Escherichia Coli

L'Escherichia Coli è un batterio molto diffuso e può essere contenuto negli escrementi di piccioni e colombi. I sintomi sono quelli di una gastroenterite con diarrea, crampi, febbre, forti dolori addominali



### Acari, zecche, cimici e pulci

Il problema della presenza di colombi, piccioni e gabbiani nelle vicinanze delle nostre case non è solo legato alle possibili malattie che possono trasmettere all'uomo, ma anche alla presenza dei loro parassiti come zecche, pulci, cimici e acari. Questi parassiti sono a loro volta portatori di altre malattie infettive o

possono innescare fenomeni allergici. (*Salute, Corriere*)

### PREVENZIONE E SALUTE

## Perché quando siamo raffreddati non sentiamo i Sapori?

*Quando siamo raffreddati la lingua non può inviare le informazioni al cervello. E il cibo non sa di nulla!*

Quando si ha il **raffreddore** la **saliva** diventa più "densa" e rende difficile il passaggio delle informazioni chimiche date dai cibi. Per assaporare ciò che si mangia, infatti, le **sostanze chimiche** presenti negli alimenti devono venire a contatto con i **recettori del gusto** presenti sulla lingua (circa 9 milioni).

**TRASMISSIONI.** Questi recettori trasformano le **informazioni** contenute nel cibo in **energia elettrochimica** inviata al cervello, che la decodifica: ad esempio, un **alimento piccante**

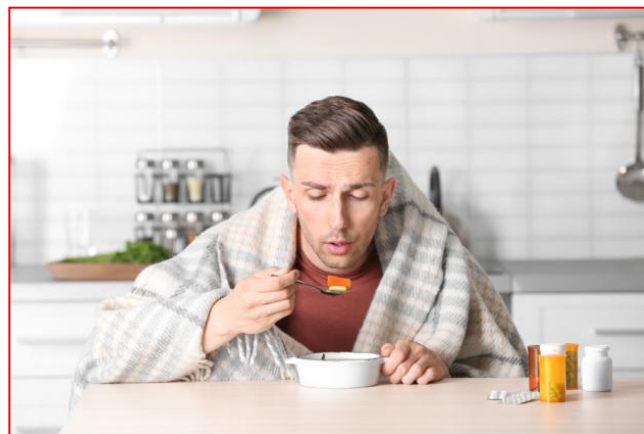
❖ *stimola i recettori dolorifici, che permettono di avvertire la **sensazione pungente e forte dell'alimento.***

Quando però si è **raffreddati**, tutti i prodotti delle ghiandole che lubrificano le **vie respiratorie**, compresa la **saliva**, si addensano e rendono difficili i passaggi di informazioni tramite la lingua, anche se le papille gustative funzionano.

**GUSTI A ZONA.** La **lingua**, poi, ha quattro aree specializzate nel riconoscimento di gusti differenti:

- ❖ quella posteriore avverte sapori amari e **acidi**;
- ❖ quelle laterali e l'anteriore, il **salato**;
- ❖ la punta, il **dolce**.

Nella parte posteriore della faringe, poi, ci sono i recettori dell'**umami** (dal giapponese: "delizioso"), un quinto gusto stimolato dal glutammato, ingrediente principale degli esaltatori di sapidità, presente soprattutto nei dadi da cucina. (*Salute, Focus*)



**PREVENZIONE E SALUTE****PERCHÉ L'INFLUENZA CI METTE AL TAPPETO?**

*La risposta del sistema immunitario debilita ancor più dell'azione virale. Dalle reazioni di difesa dell'organismo derivano mal di testa, febbre, tosse e dolori muscolari.*

I virus che causano l'influenza - un'infezione stagionale acuta che comprende febbre alta improvvisa, sintomi respiratori e dolori muscolari, **da non confondere con le più lievi sindromi parainfluenzali**- entrano nell'organismo per inalazione o attraverso il contatto di mani infette con le mucose di bocca, naso e occhi. Viaggiano fino al tratto respiratorio e si legano con le cellule che ne rivestono l'epitelio, iniziando a sfruttarne la "macchina proteica" per generare particelle virali e invadere le cellule adiacenti.



**REAZIONE VIOLENTA.** Questo attacco produce **una piccola parte di danno polmonare**, ma non è l'azione dei virus a causare il pesante malessere che si accompagna all'influenza stagionale. Febbre, mal di testa, tosse e dolori muscolari sono per lo più dovuti **alla risposta del sistema immunitario**, necessaria per arginare l'azione dei patogeni.

Il primo livello di guardia che i virus incontrano coinvolge le cellule del sistema immunitario innato, come **macrofagi** e **neutrofil**.

Queste cellule sono dotate di recettori che avvertono la presenza degli intrusi e sono capaci di produrre molecole specializzate nel chiamare i rinforzi, le *citochine* e le *chemochine*.

Le prime organizzano l'azione di altre **cellule immunitarie più specializzate** (come i **linfociti T**), le seconde le dirigono nell'area dell'organismo interessata dall'infezione.

**MAL DI GOLA.** Quando i linfociti T (o *cellule natural killer*) riconoscono le particelle virali, preparano l'attacco iniziando a proliferare nei linfonodi che circondano gola e polmoni, che per questa ragione si gonfiano e diventano doloranti.

Nei giorni seguenti, i linfociti T invadono le vie respiratorie per neutralizzare le tracce virali.

In questa fase si produce un danno simile a quello di una bronchite: si possono avvertire difficoltà respiratorie, l'infezione può causare un accumulo di muco e un riflesso ad espellerlo attraverso la tosse.

Nelle persone sane, questi sintomi sono reversibili.

Se però a contrarre l'influenza è un paziente già debilitato, le conseguenze **possono risultare più serie**.

Negli anziani, i linfociti T non sono altrettanto efficienti, e i tempi necessari a debellare il virus si possono pericolosamente prolungare.

**FEBBRE DA CAVALLO.** Per sconfiggere l'influenza, le citochine e le chemochine prodotte dalle cellule immunitarie nelle vie respiratorie agiscono in modo sistemico: entrano nel circolo sanguigno e producono sintomi che coinvolgono l'intero organismo, come stanchezza, dolori muscolari, febbre, emicrania.

Un tipo di citochina fondamentale per la risposta dei linfociti T, l'*interleuchina-1*, agisce anche sull'ipotalamo, una struttura cerebrale che regola la temperatura corporea:

❖ *da qui l'origine di febbre e mal di testa.*

**L'EFFETTO "OSSA ROTTE".** Un'altra citochina dalle proprietà antivirali, il *fattore di necrosi tumorale alfa*, causa però anche affaticamento e perdita di appetito, altri due comuni sintomi influenzali.

**E i dolori muscolari?** Studi dimostrano che l'influenza porta a un incremento nell'espressione di geni che degradano il tessuto muscolare, e a una diminuzione di quelli che ricostruiscono i muscoli scheletrici. Questo potrebbe spiegare sia l'indolenzimento di braccia e gambe che precede l'influenza, sia i problemi a deambulare che a volte si accompagnano a questa infezione, nelle persone più anziane. (*Salute, Focus*)

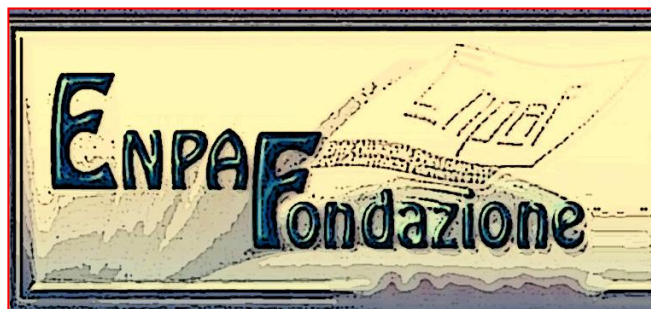
## Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli LA BACHECA



### ENPAF: SOSTEGNO PER L'OCCUPAZIONE

*Interventi per favorire l'occupazione (art.18 del regolamento di assistenza)*

In data 19 dicembre 2018, con deliberazione n. 70, il Consiglio di Amministrazione dell'Enpaf ha approvato la regolamentazione per l'assegnazione di un contributo per favorire l'occupazione.



#### DESTINATARI

- **farmacisti titolari di farmacia, o di parafarmacia, nella forma dell'impresa individuale;**
- **Società di Gestione di Farmacie Private, o di parafarmacie, purchè la maggioranza delle quote di partecipazione appartengano a farmacisti iscritti all'Enpaf.**

#### Rapporti di Lavoro Incentivati

Il contributo riguarda tutti i rapporti di lavoro subordinato a tempo indeterminato - sia nuove assunzioni sia trasformazioni di precedenti rapporti a termine- avvenuti successivamente all'entrata in vigore del presente regolamento (1 gennaio 2019).

Le assunzioni a tempo indeterminato devono riguardare due categorie di lavoratori:

- **il farmacista di età non superiore a trent'anni**
- **il farmacista di età pari o superiore a cinquant'anni, se disoccupato da almeno sei mesi;**

Il contributo è riconosciuto ai rapporti di lavoro con anzianità minima di 8 mesi e per una durata massima di trentasei, purchè continuativi.

Il contributo sarà erogato nei limiti dello stanziamento;

❖ *le domande saranno esaminate secondo l'ordine cronologico di invio.*

Per ulteriori dettagli e per le modalità di presentazione della domanda si rinvia al regolamento che puoi consultare al seguente link:

<http://www.enpaf.it/documenti/modulistica/item/regolamento-sostegno-occupazione>

## Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli: parte la Web-TV

*Web TV dell'Ordine dei Farmacisti della provincia di Napoli.*

*I video, le rubriche e i servizi della Web TV dell'Ordine, per raccontare attraverso le immagini la Categoria, le iniziative e gli eventi più importanti.*



**Un altro passo importante che  
qualifica l'intera Categoria e il  
Nostro impegno**

**Come seguire la WEB-TV**

: collegarsi sul Portale Istituzionale

[www.ordinefarmacistinapoli.it/](http://www.ordinefarmacistinapoli.it/) sezione NEWS / Web Tv Ordine Farmacisti della provincia di Napoli

Di seguito il link dove poter visionare i primi

**7 servizi:**

1. l'annuncio dell'apertura della Web-TV
2. Progetto "**Una Visita per Tutti**":
3. **DDL Concorrenza: Cosa Fare?**
4. **Manovre salvavita e defibrillatore** : Ruolo del Farmacista
5. **Vaccinazione antinfluenzale**
6. **Vaccinazioni Obbligatorie e Raccomandate**
7. **Fatturazione Elettronica in Farmacia**

<http://www.ordinefarmacistinapoli.it/web-tv-ordine-farmacisti-della-provincia-di-napoli>



