



AVVISO

Ordine

1. Prevenzione Coronavirus: Manovre di rianimazione
2. Ordine: Sussidio di solidarietà, Assistenza legale gratuita

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. Magnesio, lo sai che aiuta a dormire meglio?
4. Ecco il CIUCCIOTTO con i sensori che misurano il livello di Glucosio, per la diagnosi e la cura del diabete nei Neonati
5. Phyjama è il nuovo indumento da notte che monitora battito cardiaco e frequenza respiratoria
- 6.

Prevenzione e Salute

7. Pesce crudo: benefici e rischi
8. Sonno: quali alimenti lo favoriscono?

Proverbio di oggi.....

Quann' 'o diavulo t'accarezza, vo' ll' ànema..

MAGNESIO, LO SAI CHE AIUTA A DORMIRE MEGLIO?

*Ore e ore ad occhi aperti a rigirarsi tra le coperte, o a camminare su e giù per la casa in attesa che arrivi il **sonno**.*

In questa situazione, molte persone ricorrono a soluzioni farmacologiche – spiega il dottor **Vincenzo Tullo**, specialista neurologo e responsabile dell'ambulatorio sulle cefalee di Humanitas – ma non considerano l'esistenza di un prezioso alleato naturale capace di farci **dormire meglio**: il **magnesio**.

Si tratta di un sale minerale che favorisce l'adattamento delle cellule al ritmo giorno-notte, stimolando l'organismo a sincronizzarsi meglio con il momento predisposto al riposo notturno.

Il magnesio è facilmente reperibile in molti **alimenti**, tra cui frutta secca (mandorle, noci, pistacchi), legumi, sardine, polpo, spinaci e zucchine.

In alternativa, il magnesio può essere assunto con **integratori**, ma è sempre meglio evitare il fai-da-te e rivolgersi a uno specialista prima di assumerli.

Per favorire ulteriormente il riposo notturno, si possono combinare all'assunzione del magnesio alcune semplici strategie come, per esempio, evitare di svolgere attività che eccitano il sistema nervoso, fare attività fisica dopo cena, guardare la televisione, stare a lungo davanti al computer o ai videogiochi, lavorare o studiare fino a tardi.

Queste attività "eccitanti" possono essere sostituite con altri passatempi che invece rilassano il sistema nervoso, predisponendoci al riposo.

La scelta dell'attività da svolgere può variare da persona a persona, ma un bagno caldo, la lettura di un romanzo, un po' di meditazione o l'ascolto di musica rilassante sono strategie che danno, generalmente, ottimi risultati contro l'insonnia temporanea. (*Salute, Humanitas*)



SCIENZA E SALUTE

Ecco il CIUCCIOTTO con i sensori che misurano il livello di Glucosio, per la diagnosi e la cura del DIABETE nei Neonati

Come misurare continuamente il livello di glucosio dei neonati nel mondo meno invasivo possibile? Usando un ciucciotto hi-tech come quello sviluppato dai ricercatori della American Chemical Society.

I **biosensori indossabili** che monitorano in modo non invasivo la salute e il fitness sono ormai popolari fra gli adulti. Realizzare una tecnologia analoga **per i neonati** è difficile, perché i dispositivi sono spesso ingombranti o hanno superfici rigide che potrebbero danneggiarne la pelle.



I ricercatori della American Chemical Society hanno trovato una soluzione **integrando la sensoristica in un ciucciotto**.

Ha la capacità di tenere traccia in tempo reale dei **livelli di glucosio nella saliva** e potrebbe aiutare a nella diagnosi e nella cura precoce del diabete.

I sensori sono una parte importante della diagnostica neonatale, anche perché i piccoli non possono comunicare. Quelli realizzati finora si basano su adesivi per la pelle o sono soluzioni integrate negli indumenti. L'impiego di queste soluzioni a lungo termine, tuttavia, arreca disagio ai piccoli pazienti.

Inoltre, i prodotti così realizzati misurano solo dati quali la frequenza cardiaca o respiratoria.

Sono esclusi i biomarcatori, come appunto il glucosio.

Quando si rivela la necessità di effettuare un **monitoraggio continuo del glucosio nei neonati** (disponibile solo nei maggiori ospedali), viene perforata la pelle. Joseph Wang, Alberto Escarpa e il gruppo di lavoro della American Chemical Society hanno sviluppato un biosensore adatto ai bambini, sottoforma di ciucciotto.



Durante la suzione raccoglie la saliva e ne analizza i biomarcatori.

Il **concept** prevede una tettarella gommosa che contiene un piccolo tubicino, progettato affinché durante la suzione lasci passare piccole quantità di saliva.

Attraverso il canale la saliva arriva in una camera di rilevamento.

Lì, un enzima attaccato a una striscia di elettrodi trasforma il glucosio presente nel fluido in un segnale elettrico debole, che può essere **rilevato in modalità wireless da un'app per smartphone**.

L'intensità della corrente è direttamente proporzionale alla quantità di glucosio presente nei campioni di saliva.

I ricercatori non hanno ancora testato il dispositivo con i bambini, hanno condotto un'analisi preliminare con pazienti adulti affetti da diabete di tipo 1.

Utilizzando il ciucciotto, il team ha rilevato **cambiamenti nelle concentrazioni di glucosio nella saliva dei pazienti prima e dopo i pasti**.

Il dispositivo potrebbe un giorno essere configurato per monitorare altri biomarcatori di malattie.

(Salute, Il Fatto Quotidiano)

SCIENZA E SALUTE

Phyjama è il nuovo indumento da notte che monitora BATTITO CARDIACO e FREQUENZA RESPIRATORIA

Può essere difficile comprendere le cause dei disturbi del sonno. Un gruppo di ricercatori dell'Università del Massachusetts ha ideato Phyjama, un indumento con sensori di pressione capaci di misurare battito cardiaco e frequenza respiratoria, e capire se la postura influisce sulla qualità del sonno.



Come dormite la notte? Presto potreste avere una risposta particolarmente precisa grazie ai ricercatori dell'Università del Massachusetts Amherst, che stanno lavorando alla realizzazione di **indumenti elettronicamente attivi e comodi da indossare per il monitoraggio della frequenza cardiaca e del ritmo respiratorio durante il sonno.**

Si parla di tessuti con sensibilità fisiologica, che possono fare da pigiama o essere cuciti all'interno del pigiama stesso, soprannominati "**Phyjama**".

I ricercatori spiegano che la sfida da affrontare "era **ottenere segnali utili senza cambiare l'estetica o l'indossabilità del tessuto.**

Le persone si aspettano che i tessuti intelligenti compongano indumenti scomodi da indossare, stretti e con sensori incorporati per misurare segnali fisiologici e fisici, ma questa non è una soluzione adatta per l'abbigliamento da notte".

Ganesan aggiunge che l'intuizione di questo gruppo è stata che "anche se gli indumenti da notte vestono larghi, ci sono diverse parti che vengono premute contro il corpo a causa della postura e del contatto con le superfici esterne. Questo comprende la pressione esercitata dal busto contro il letto, quella sul braccio quando si dorme di lato, e persino la leggera pressione delle coperte sopra alla biancheria da notte".

Tutti questi punti di pressione sono "potenziali luoghi in cui si possono misurare meglio i battiti cardiaci e la respirazione, e possono essere usati per estrarre variabili fisiologiche".

Il primo problema è che i sensori non devono disturbare il sonno. La seconda è che i dati rilevati potrebbero essere inaffidabili presi singolarmente se la persona indossa abiti larghi.

Però se si considerano i **segnali provenienti da molti sensori posizionati su diverse parti del corpo, le informazioni rilevate potrebbero essere elaborate in maniera intelligente** per ottenere una lettura composita più precisa.

Con questi presupposti di partenza, gli scienziati hanno progettato **un nuovo sensore di pressione basato su tessuto e combinato con un'unità triboelettrica**, ossia attivata da un cambiamento nel contatto fisico, in modo da ottenere una rete di sensori distribuiti che potrebbe essere integrata in abiti larghi, come appunto il pigiama. Hanno anche sviluppato una **nuova tecnica per l'analisi dei dati**, capace di fondere i segnali provenienti da molti punti e che tiene conto della qualità del segnale proveniente da ciascuna posizione.

Stando a quanto riportato nello studio, questa combinazione ha permesso di rilevare segnali fisiologici in molte posture differenti. I test su più utenti sia in contesti controllati che naturali hanno dimostrato che questa tecnica è in grado di **estrarre picchi di battito cardiaco con elevata precisione**, la frequenza respiratoria e prevedere perfettamente la postura del sonno.

Una soluzione che potrebbe rivelarsi particolarmente utile, ad esempio, per il **monitoraggio dei pazienti anziani**, molti dei quali soffrono di disturbi del sonno. Per chi si sta chiedendo se non sia più semplice usare uno smartwatch, la risposta è negativa perché la maggior parte dei pazienti anziani spesso dimentica di indossarli o rifiuta l'uso continuativo di dispositivi aggiuntivi, mentre gli indumenti da notte fanno già parte della loro vita quotidiana. Inoltre, **uno smartwatch non può tracciare in quale posizione si dorme** e se la postura influisce sulla qualità del sonno, cosa che può fare *Phyjama*. (Salute, Il Fatto Quotidiano)

PREVENZIONE E SALUTE**PESCE CRUDO: BENEFICI E RISCHI**

Il consumo di pesce crudo è sempre più diffuso in Italia e nel mondo.

Dai **carpacci alle tartare, dal sushi a molluschi e crostacei**, una grande varietà di specie è consumata direttamente dopo essere stata prelevata in ambiente marino. Il pesce crudo ha molte varianti nella cucina tradizionale del nostro paese e in quelle d'importazione, sempre più presenti sulle nostre tavole.

Per valutarne rischi e benefici abbiamo parlato con la dottoressa [Francesca Albani](#), dietista di Humanitas San Pio X.

I benefici del pesce crudo

Il pesce contiene omega-3, un *acido grasso essenziale* utile per l'organismo.

Il vantaggio di assumere acidi grassi essenziali risiede nel fatto che l'organismo non è in grado di produrli autonomamente.

Gli acidi grassi essenziali hanno numerose proprietà benefiche:

- *sono in grado di agire positivamente per **contrastare la depressione**,*
- *proteggono dalla **degenerazione del sistema nervoso**,*
- *hanno il compito di bilanciare la **pressione sanguigna, il colesterolo e l'iperglicemia**,*
- *proteggono l'organismo da patologie quali **l'arteriosclerosi, la trombosi e l'embolia**,*
- *sono coinvolti nel processo di costituzione delle membrane cellulari e gestiscono il fenomeno dell'**infiammazione cellulare**.*

Il pesce crudo, rispetto a quello cotto, **contiene una maggior quantità di omega-3**, poiché questo acido grasso essenziale si distrugge facilmente se esposto alle alte temperature della cottura.

Inoltre è necessario anche selezionare la qualità del pesce e il metodo di cottura per poter ottenere i massimi benefici nutrizionali.

Non cuocere il pesce aiuta, inoltre, a **mantenere integre molte vitamine** che in esso sono contenute:

❖ vitamine B1, B2 e B5.

Queste ultime sono necessarie per la buona salute dell'apparato digerente, di quello circolatorio e di quello nervoso.

Come per il pesce cotto, infine, il pesce crudo garantisce un ottimo apporto di oligoelementi quali ferro, fosforo, sodio e iodio.

I rischi

Il consumo di pesce crudo è collegato al **rischio di sviluppare numerose patologie** che rappresentano un pericolo per la salute.

La cottura ad alta temperatura, infatti, è in grado di *uccidere batteri e virus, protozoi, larve e amebe* che possono contribuire a provocare **infezioni da microrganismi e il fenomeno della parassitosi**.

La parassitosi, in particolare, riguarda l'installazione di parassiti all'interno dell'organismo umano ed è causa di sintomi gastrointestinali anche gravi.

Il tipo di parassitosi più diffusa tra quelle dovute al consumo di pesce crudo è la **parassitosi intestinale da Anisakis**.

L'anisakis è un parassita che vive nelle viscere del pesce.

Quando il pesce muore e i suoi tessuti deperiscono, questo organismo migra nella carne, che è quella che poi mangiamo.

Dalla carne il parassita si installa nell'intestino dell'uomo e genera un'infezione.

Questa infezione provoca in chi la contrae forti **dolori addominali, vomito e nausea**, e può arrivare a ostruire l'intestino tenue.

Per prevenire l'insorgere di questa e degli altri tipi di parassitosi, **è necessario l'abbattimento del pesce che si vuole consumare crudo per un tempo minimo di ventiquattro ore a una temperatura di almeno -20° centigradi.**

Questo processo è, infatti, in grado di uccidere le larve e rendere l'alimento sicuro.

Un'altra serie di problematiche è legata, invece, al **consumo di molluschi.**

I molluschi bivalvi, infatti, si alimentano filtrando l'acqua nella quale sono immersi.

Questo comporta il trattenimento, al loro interno, di **organismi e microorganismi patogeni.** Mangiarli può dunque contribuire allo sviluppo di infezioni anche mortali, quali **l'epatite virale, la salmonella, il colera** e alcune tossinfezioni.

Ovviamente questo discorso non vale per i molluschi prodotti seguendo le normative vigenti, in allevamenti specifici e controllati, che possiamo assumere in sicurezza. Evitiamo invece quelle situazioni in cui non si conosce la provenienza del prodotto.

Un consiglio: Se consumato a casa il pesce deve essere preventivamente congelato per almeno 96 ore a una temperatura di -18° C, nel congelatore di casa. (*Salute, Humanitas*)

PREVENZIONE E SALUTE

SONNO: QUALI ALIMENTI LO FAVORISCONO?

Per avere una giornata produttiva, è necessario aver passato una notte tranquilla, così come un buon sonno si può garantire seguendo stili di vita sani di giorno.



Prestare attenzione a ciò che mangiamo è la prima cosa da fare per assicurarci una buona notte.

Ci sono **alcuni alimenti**, infatti, che **favoriscono un sonno di qualità;**

In che modo ciò che mangiamo influenza il sonno?

A determinare un corretto (o scorretto) ritmo sonno/veglia, sono i **nutrienti di cui sono composti gli alimenti:** a seconda del quantitativo di vitamine, carboidrati, lipidi, proteine presenti in ciò che mangiamo, il nostro organismo produrrà sostanze in grado di favorire o meno il sonno.

Ad esempio, il **caffè stimola il sistema nervoso**, rendendoci vigili e attivi, andando quindi a inficiare sulla ciclicità del nostro sonno.

Dobbiamo invece preferire quegli alimenti che favoriscono la produzione di ormoni e sostanze che invece conciliano il sonno, come la **melatonina**, la **vitamina B6** (fondamentale perché concorre all'utilizzo del triptofano, un amminoacido che favorisce a sua volta la sintesi della serotonina, fondamentale per il rilassamento), il **magnesio** e il **potassio**.

I cibi da favorire per un sonno migliore

I **carboidrati complessi** come riso, pasta, pane e orzo sono ricchi di **triptofano**, l'ormone precursore del rilassamento, così come **alcune carni bianche** come il pollo e il tacchino. Il triptofano si trova anche nel **pesce**, nel **latte**, nelle **uova**, nella **frutta secca**, come noci e mandorle, ricche di magnesio e Omega 3.

Le **vitamine del gruppo B**, in particolare la B1, B6 e B7, sono anch'esse molto importanti per il buon sonno. La B1 si trova nei cereali e nel lievito, la B6 nei cereali integrali, nelle verdure a foglia verde come ad esempio le cime di rapa, la cicoria, ma anche negli spinaci. La B7 è contenuta, tra gli altri alimenti, nelle carni magre e nel tuorlo d'uovo.

Magnesio e potassio li troviamo in alcuni tipi di frutta, come le albicocche, le banane (un super alimento per dormire, contiene infatti anche vitamina B6 e triptofano, producendo serotonina), ciliegie, kiwi e pesche. Anche una **tazza di latte** o una **tisana** potrebbero favorire il buon sonno:

❖ *il latte, in particolare, favorisce l'attivazione della serotonina, mentre le tisane, magari alla melissa, al tiglio, o al biancospino, hanno proprietà rilassanti e distensive.*

Non bere tisane e latte subito prima di coricarsi: lo stimolo a urinare potrebbe arrivare nel pieno del sonno, costringendo ad alzarci. Meglio berle un paio d'ore prima di andare a dormire. (*Salute, Humanitas*)

Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

LA BACHECA



Web TV Ordine dei Farmacisti

Filmato Manovre di Rianimazione in caso di Morte Improvvisa Post Covid-19: Uso del Defibrillatore I FARMACISTI Napoletani in PRIMA LINEA

Il video per raccontare e informare, attraverso le immagini, delle caratteristiche e delle modalità di intervento in caso di morte improvvisa.



Di seguito il link dove poter visionare il Filmato.

WEB TV - Ordine dei Farmacisti della provincia di Napoli

Ordine Farmacisti Napoli - Manovre di rianimazione in caso di morte improvvisa post Covid-19



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

FOFI, nuova circolare sul Divieto di Preparazioni Magistrali a Scopo Dimagrante

La Federazione degli Ordini dei Farmacisti italiani ha diramato lo scorso 8 luglio una circolare a tutti gli iscritti, inoltrata il giorno dopo a tutte le sigle della professione sul tema delle preparazioni magistrali a scopo dimagrante, per ricordare la necessità del rispetto scrupoloso della normativa nazionale sulle sostanze anoressizzanti.

L'iniziativa della Federazione – in qualche modo sollecitata dallo stesso ministero della Salute, che ha chiesto di continuare l'azione di vigilanza e controllo, al fine di impedire che vengano prescritte e dispensate preparazioni oggetto di divieto, e di informare lo stesso Dicastero in caso di eventuali violazioni accertate, a seguito di diverse diffide inoltrate a ministero della salute, Iss e un'altra serie di autorità da un cittadino (**Michele Marzulli**) dopo il decesso di un giovane di 28 anni che, come riportato dalla stampa, seguiva una dieta ed assumeva prodotti dimagranti – richiama l'attenzione sul problema ed esorta nuovamente i presidenti di Ordine "a mettere in atto le opportune iniziative per garantire un'efficace azione di vigilanza". La circolare è arricchita da un ampio corredo documentale: sono infatti riportate le varie diffide di Marzulli, a loro volta completate da una serie di articoli giornalistici che testimoniano numerosi casi di tossicità gravi emersi dopo l'assunzione di preparati a scopo dimagrante, e dalle quattro relazioni di analisi delle prescrizioni di preparazioni magistrali a scopo dimagrante pervenute al ministero della Salute predisposte dal Centro nazionale per la ricerca e la valutazione preclinica e clinica dei farmaci dell'Iss.

ORDINE: Istituito un Sussidio per i Colleghi Iscritti all'ALBO in Stato di DISOCCUPAZIONE

Il Consiglio dell'Ordine al fine di offrire un sostegno economico agli iscritti all'Albo che si trovino in stato di disoccupazione involontaria e in difficoltà economica, ha approvato uno specifico "Fondo di solidarietà" messo a bilancio nel 2020.

Il Regolamento, consultabile sul sito istituzionale dell'Ordine, prevede per l'anno 2017 l'erogazione di un **sussidio** nella misura massima di **euro 150,00 pro capite** in favore degli iscritti all'Albo che si trovano da almeno 12 mesi inoccupati e che versano in difficoltà economiche.

Nel regolamento pubblicato sul sito sono chiariti

➤ *i requisiti per la partecipazione; l'importo del fondo di solidarietà; le modalità di partecipazione.*

L'istanza potrà essere presentata nel periodo dal **01 giugno al 30 settembre di ogni anno**, corredata da:

1. *Domanda di accesso al Sussidio, in carta libera* (v. allegato - sito istituzionale)

ORDINE: ASSISTENZA LEGALE GRATUITA

Da Febbraio assistenza legale gratuita per tutti gli iscritti

Cari Colleghi, l'Ordine è lieto di informarvi che a seguito del bando *1635/15 del 20/10/2015*, un gruppo di Avvocati si è reso disponibile ad

offrire agli iscritti un **servizio di assistenza legale di primo livello**. Il servizio è disponibile presso la sede dell'Ordine **a partire dal 2 Febbraio** p.v. e per ogni successivo **Martedì dalle 14.30 alle 16.30**.

A tal fine, i Colleghi interessati potranno prenotarsi presso la segreteria dell'Ordine attraverso le seguenti modalità: **Telefonando al numero 081 551 0648; 2. Inviare un fax al numero 081 552 0961**

Consulenza
Legale
Gratuita



ORDINE: Progetto "Un FARMACO per TUTTI" e "UNA VISITA PER TUTTI"

I progetti hanno come obiettivo quello di contrastare la povertà sanitaria sia mediante l'utilizzo di farmaci e di prodotti diversi dai farmaci come presidi medico chirurgici o integratori e dispositivi medici non ancora scaduti provenienti da donazione spontanea da parte di cittadini, nonché di organizzare visite specialistiche gratuite attraverso il camper della salute dell'Ordine.

Al fine di favorire la prevenzione sul territorio, nonché di contribuire ad assicurare ai cittadini in difficoltà non solo i farmaci provenienti dal progetto "**Un Farmaco per Tutti**" ma anche **forme di attività assistenziali**, il Consiglio dell'Ordine ha acquistato

un **CAMPER della SALUTE**, da utilizzare sul territorio per pianificare in modo capillare, ed in collaborazione con medici specialisti e volontari, laddove siano richiesti nuove forme assistenziali e di prevenzione (**Visite mediche specialistiche, Autoanalisi etc.**).

Tale iniziativa, denominata, "**Una Visita per Tutti**", insieme al progetto "**Un Farmaco per Tutti**" andrebbe a costituire una sorta di "**Servizio Sanitario Solidale**" che merita di essere considerato e supportato in modo sistemico dal Nostro Ordine e da altre Istituzioni pubbliche.

