



AVVISO

Ordine

1. Fondazione dell'Ordine dei Farmacisti di Napoli
2. Ordine: assemblea ordinaria 2021

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. Il Ruolo del microbiota in gravidanza



Prevenzione e Salute

4. Fare il pisolino può ridurre il rischio di infarto
5. Pomodoro: un concentrato di nutrienti per la salute
6. Gli effetti negativi del fumo sulla pelle
7. Lo STRESS influenza quanto «accade» nel nostro SONNO. E viceversa.



Proverbio di oggi.....

E' gghjuto 'e sotto 'e 'ncoppa

FARE IL PISOLINO PUÒ RIDURRE IL RISCHIO DI INFARTO

Non importa la durata, l'importante è farlo

Fare un pisolino anche solo una o due volte alla settimana può ridurre il rischio di infarto o di ictus.

Non importa la durata del riposo pomeridiano, l'importante è farlo.

E' questo il risultato di una ricerca osservazionale che è stata condotta dall'ospedale universitario di Losanna e che è stata pubblicata sulla rivista *Heart*.

Per arrivare a queste conclusioni i ricercatori hanno analizzato 3.462 residenti selezionati a caso nella stessa città svizzera.

I partecipanti avevano un'età compresa tra i 35 e i 75 anni.

Un pisolino occasionale (da una a due volte alla settimana) è stato associato a

- ❖ **un dimezzamento del rischio di infarto, ictus o insufficienza cardiaca** (48%) rispetto a quelli che non facevano alcun riposo.

Questo dato è stato confermato anche dopo aver tenuto conto di fattori potenzialmente influenti, come

- ❖ *l'età e la durata del sonno notturno*
- ❖ *altri rischi di malattie cardiovascolari, come l'ipertensione e il colesterolo.*

Solo l'età anziana (superiore ai 65 anni) e l'apnea notturna grave l'hanno influenzata. Nessuna differenza, però, è stata notata per la durata del pisolino (da 5 minuti a più di un'ora). (ANSA)



SCIENZA E SALUTE

Il Ruolo del MICROBIOTA in GRAVIDANZA

Il corpo umano ospita una grande comunità di microrganismi tra i quali virus, batteri e funghi, che costituiscono il microbiota.

I cambiamenti ormonali tipici della gravidanza influenzano il **microbiota intestinale, vaginale ed endometriale della donna**, con conseguenze sulla salute sia del feto, sia della futura mamma.

Il microbiota in gravidanza

Durante la gravidanza, sembra che la composizione del microbiota materno svolga un ruolo importante per il feto e per il futuro neonato:

- *la **trasmissione verticale del microbiota** dalla madre al feto, che sembra iniziare durante la vita intrauterina, contribuisce a sviluppare il microbiota gastrointestinale del bambino.*

Il ruolo del microbiota intestinale

Il microbiota materno è costituito da diverse colonie microbiche, ciascuna con il suo gruppo dominante di microrganismi, che hanno diverse funzioni specifiche, tra cui la **sintesi delle vitamine** e la **modulazione del sistema immunitario**.

Il **microbiota intestinale materno subisce profondi cambiamenti**, dovuti alle modifiche ormonali che si verificano durante la gravidanza.

Questi portano a un aumento di **bifidobatteri** e a una riduzione dei batteri che producono butirrato, un acido grasso che regola l'infiammazione e protegge dalle malattie infiammatorie intestinali.

Queste modifiche sembrano influire anche sulla maturazione del microbiota intestinale nel bambino, sulla sua futura composizione microbica e sullo sviluppo del sistema immunitario del neonato con possibili conseguenze anche sulla sua salute nella vita adulta.

Il ruolo del microbiota vaginale

Il **microbiota vaginale si modifica durante la vita riproduttiva**, dalla **pubertà alla menopausa**, con **variazioni anche durante il ciclo mestruale**.

A livello vaginale, nel tratto riproduttivo femminile i *Lattobacilli* sono i microrganismi dominanti, che hanno tra le varie funzioni quella di attivare il metabolismo del glicogeno prodotto dalle cellule epiteliali vaginali, trasformandolo in acido lattico, riducendo il pH vaginale e quindi creando un ambiente sfavorevole per la crescita di batteri patogeni.

Diversi studi riconoscono il ruolo del microbiota vaginale nel favorire un decorso fisiologico della gravidanza. Infatti, alla disbiosi vaginale, caratterizzata da una condizione infiammatoria, sembra sia associata un'augmentata incidenza di parto pretermine.

Recenti studi dimostrano come nelle gravidanze con parto pretermine, sia stata riscontrata una riduzione di alcune specie di microrganismi (*Lactobacillus*), un aumento della diversità batterica e bassi livelli vaginali di *beta-defensina 2*.

Al contrario, nelle gravidanze con decorso fisiologico e parto a termine, il microbiota vaginale è caratterizzato da una bassa diversità batterica e dalla presenza di *Lactobacillus Crispatus*.



Da queste osservazioni emerge come un'alterata composizione del microbiota vaginale possa essere un fattore di rischio per le complicanze ostetriche, in particolare per il parto prematuro.

Il microbiota endometriale

Anche nell'endometrio si trova un microbiota, con le sue colonie di microrganismi specifici.

Sebbene l'impatto del microbiota endometriale sulla fertilità e sulle patologie della gravidanza non sia ancora del tutto noto, sappiamo che nell'endometrio le cellule hanno il compito di prevenire le infezioni e permettere l'impianto della blastocisti alla parete uterina decidualizzata.

Quando inizia la gravidanza, l'endometrio si ispessisce e cambia la composizione delle cellule immunitarie presenti a livello tissutale.

Alcuni studi sembrano indicare che la **determinazione del microbiota endometriale materno** potrebbe aiutare nella prevenzione di alcune patologie della gravidanza e nell'impostare un trattamento personalizzato.

Dato che la **composizione del microbiota** varia anche in base al tipo di alimentazione, all'utilizzo di **probiotici** e agli stili di vita, per la donna che pianifica di avere una gravidanza potrebbe essere utile modificare alcune abitudini, per poter influenzare positivamente il proprio microbiota, riducendo così il rischio di complicanze durante la gravidanza.

Inoltre si possono effettuare degli interventi nutrizionali, terapie batteriche e possono essere indicate assunzioni di farmaci o integratori che possano aiutare la donna a raggiungere condizioni ottimali di microbiota prima di ricercare la gravidanza o durante la gestazione stessa. (*Salute, Humanitas*)

PREVENZIONE E SALUTE

POMODORO: un concentrato di nutrienti per la salute



Il pomodoro è uno degli ortaggi più «pregiati». Nel weekend sarà protagonista dell'evento di piazza per raccogliere fondi per la ricerca sui tumori pediatrici

Il **pomodoro** ha un notevole valore nutrizionale. Possiede un'importante ricchezza di **vitamine** e **minerali**, in particolare **vitamina C**, **folati** e **potassio**, in più contiene **acido ascorbico** e **carotenoidi**.

I PREZIOSI NUTRIENTI CONTENUTI NEL POMODORO

I carotenoidi sono un gruppo di sostanze fitochimiche responsabili alcuni colori tipici degli alimenti vegetali (**giallo**, **arancio** e **rosso**).

Svolgono un ruolo importante nella **prevenzione** delle malattie umane e nel mantenimento di una buona salute generale. Oltre ad essere potenti antiossidanti, alcuni carotenoidi (beta carotene) contribuiscono anche alla formazione della **vitamina A**.

I carotenoidi sono tra le molecole più studiate per il loro ruolo potenziale sulla salute umana. Il pomodoro contiene in particolare il carotenoide **licopene** che conferisce al frutto maturo la caratteristica colorazione rossa ed ha una spiccata azione antiossidante.

Altre sostanze contenute nel pomodoro maturo hanno proprietà antiossidanti:

- ❖ i **polifenoli**, prodotti dal metabolismo secondario delle piante, la cui concentrazione sembra diminuire con la maturazione e risulta maggiore nei pomodori coltivati in pieno campo rispetto a quelli in serra;
- ❖ i **flavanoni**, la **naringenina** e, tra gli acidi fenolici, l'**acido clorogenico**.
- ❖ Nel pomodoro sono presenti altre molecole come la **solanina**, un alcaloide con un'azione moderatamente tossica, presente nel pomodoro acerbo e in particolare nella buccia che a mano a mano scompare con la maturazione ed è poco resistente al calore.
- ❖ La **tomatina** o **licopersicina**, è prodotta dalle infezioni fungine e dal danneggiamento meccanico del frutto e si perde con la maturazione mentre permane nelle foglie e nei semi. (*Salute, Fondazione Veronesi*)

PREVENZIONE E SALUTE

Gli EFFETTI NEGATIVI del FUMO sulla PELLE

Che il fumo sia responsabile dell'aumento del rischio di tumori e patologie cardiorespiratorie, è ormai assodato.

Ciò che forse non tutti sanno è che il fumo ha effetti negativi anche su **denti, unghie, cute e capelli**.

Come agisce il fumo sulla pelle?

La pelle e i capelli sono esposti a diversi agenti nocivi ambientali, tra i quali il **fumo di tabacco**, costituito da migliaia di sostanze che danneggiano la pelle, così come la stessa nicotina.

Delle oltre 7.000 sostanze chimiche presenti nel fumo di tabacco, infatti, almeno 250 sono nocive (*acido cianidrico, monossido di carbonio e ammoniaca*).

Di queste almeno 69 possono provocare il cancro.

«Molte di queste sostanze, tramite l'induzione di enzimi chiamati metalloproteasi, innescano la distruzione del collagene e dell'elastina, le fibre che conferiscono alla pelle tono ed elasticità.

Stress ossidativo, vasocostrizione, ridotta ossigenazione del sangue, diminuzione del contenuto idrico e dei livelli di vitamina A sono le altre conseguenze».

I danni del fumo sulla pelle

Il fumo è dunque **associato a invecchiamento precoce della pelle**, guarigione ritardata delle ferite e aumento delle infezioni. Non solo: il fumo ha un legame con una serie di malattie, in particolare **psoriasi, idrosadenite suppurativa e lupus eritematoso cutaneo**.

Si è osservato che i fumatori tendono a essere più gravemente colpiti da queste malattie infiammatorie della pelle e in questi soggetti diverse condizioni spesso sono più difficili da trattare con efficacia.

Dal punto di vista estetico, la pelle nei fumatori tende ad assumere un **colorito giallognolo, spento, ricco di discromie, teleangectasie, lassità e rughe**.

Le rughe, in particolare, **sono numerose e sottili** e si sviluppano intorno alle labbra (note come smoker' lines) e agli occhi (le cosiddette zampe di gallina).

La ripetitività del gesto e dei movimenti facciali legati all'aspirazione del fumo, insieme al calore generato dalla combustione, contribuiscono a favorire

- la **formazione precoce di rughe d'espressione**, dapprima dinamiche (*reversibili*) e poi statiche (*irreversibili*).

Anche gli annessi cutanei vengono danneggiati: le unghie subiscono una colorazione gialla, e i capelli, che possono cadere e indebolirsi con più facilità.

Insomma, **un fumatore incallito di 40 anni può mostrare gli stessi segni di invecchiamento di un non fumatore di 70**.

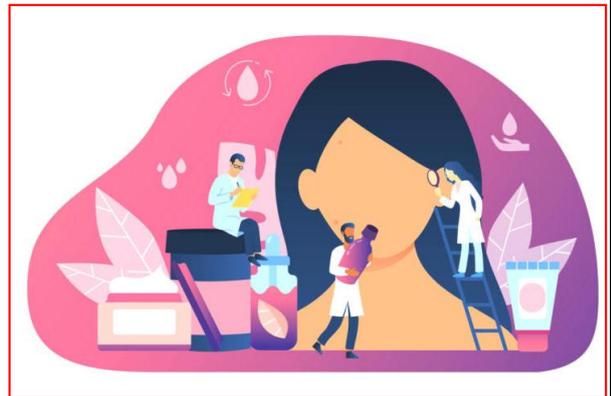
Gli effetti del fumo non sono immediati, ma irreversibili

Gli effetti più evidenti del fumo di sigaretta sulla pelle iniziano a manifestarsi in modo progressivo e in maniera insidiosa. Per questo, **soprattutto nei giovani fumatori, il rischio non viene percepito o viene minimizzato**.

«Tuttavia, con un'intensità proporzionale al numero di sigarette consumate, i danni si accumulano e si sommano agli altri al naturale processo di invecchiamento della pelle.

L'azione tossica del fumo sulla pelle è lenta e graduale, ma irreversibile e anche per questo motivo evitare il fumo diventa ancora più importante per la salute».

(Salute, Humanitas)



PREVENZIONE E SALUTE

Lo STRESS influenza quanto «accade» nel nostro SONNO. E viceversa

Lo stress è nemico del sonno, e a parte le difficoltà ad addormentarsi e i frequenti risvegli, può alterare sia la struttura fisiologica del sonno sia il contenuto dei sogni

C'è una linea diretta tra gli eventi della giornata e la qualità del sonno notturno. Quando si è esposti a eventi stressanti il sonno della notte seguente può risultare di minor qualità.

Alcune persone, al contrario, sono in grado di cercare rifugio in una ristoratrice notte di sonno proprio in risposta a una giornata difficile. **In generale, però, lo stress è nemico del sonno**, e a parte le difficoltà ad addormentarsi e i frequenti risvegli, può alterare sia la struttura fisiologica del sonno sia il contenuto dei sogni.

Questi ultimi possono far riemergere situazioni che richiamano lo stress affrontato nelle ore precedenti e facilmente si colorano di emozioni negative, fino ad assumere l'aspetto del vero e proprio incubo.

Risposta individuale

«Esiste un legame tra l'attivazione corticale ed emozionale verificatasi durante la giornata e le alterazioni del sonno».

«La risposta individuale e **lo sforzo per affrontare lo stress associato agli eventi del giorno interferiscono con la capacità di interrompere gli stimoli e smorzare l'attività cerebrale della veglia**, così che diventa difficile avviare il normale processo di addormentamento.

Si allunga il tempo in attesa che arrivi il sonno, che poi avrà comunque anomalità soprattutto a carico della fase REM.

Ad esempio, vedere film con contenuto sgradevole la sera può influenzare le esperienze emotive nelle prime fasi REM del sonno».

Deprivazione di sonno REM

Il rapporto tra sonno, sogni e stress è poi biunivoco: **una notte di risvegli continui, magari punteggiati da episodi di brutti sogni o incubi, può avere un effetto negativo sulla giornata seguente**, segnata da malessere e malumore, da una sensazione di stress.

Un effetto che potrebbe essere in gran parte dipendente proprio dalla scarsa qualità del sonno REM. «Questo tipo di sonno sembra in grado di modulare le condizioni dell'umore del giorno seguente e anche di facilitare l'integrazione degli eventi affettivi della vita nella memoria a lungo termine.

Quindi una deprivazione di sonno e in particolare di sonno REM ha un impatto sulle modalità attraverso le quali processiamo e smorziamo le nostre esperienze quotidiane» spiegano gli autori.

Stato depressivo

Anche uno stato depressivo può predisporre a un aumento degli episodi di incubo durante la notte.

Una revisione sistematica pubblicata di recente sul *Journal of Clinical Medicine* evidenzia che **le persone affette da depressione maggiore tendono ad avere il doppio degli incubi** rispetto ai non depressi, circa 45 incubi all'anno contro 18 in media.

Più profonda la depressione, maggiore la perdita della possibilità di provare piacere nelle attività quotidiane, più frequenti gli episodi di incubo. In particolare, gli incubi sembrano accanirsi soprattutto in chi ha quella particolare forma di insonnia chiamata «terminale», ossia che si presenta al termine della notte. Quindi in coloro che tendono a svegliarsi molto presto alle prime luci dell'alba e poi non riescono più ad addormentarsi. (*Salute, Corriere*)



Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

LA BACHECA



Ordine: ASSEMBLEA ORDINARIA 2021

Mercoledì 30 Giugno, ore 21.00



Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

Napoli 08 Giugno 2021

**A TUTTI GLI ISCRITTI
ALL'ALBO PROFESSIONALE
DI NAPOLI E PROVINCIA**

Prot. 2414/2021

OGGETTO: CONVOCAZIONE ASSEMBLEA ORDINARIA DEGLI ISCRITTI.-

E' convocata L'Assemblea Ordinaria degli iscritti all'Albo, a norma dell'art. 23 del Regolamento sulla ricostituzione degli Ordini delle Professioni sanitarie, e ai sensi dell'art. 73, comma 2, del Decreto Legge 17 marzo 2020 n. 18, convertito nella Legge 24 aprile 2020 n. 27 per il giorno 30 Giugno 2021 alle ore 07,30 e, mancando il numero legale, *in seconda convocazione* **alle ore 21,00 di Mercoledì 30 Giugno 2021**, presso la Sede dell'Ordine, Via Toledo n. 156 – Napoli, per procedere alla discussione del seguente

ORDINE DEL GIORNO

- 1 - Relazione del Presidente.
- 2 - Relazione del Tesoriere e del Presidente del Collegio dei Revisori dei conti per:
Presentazione Bilancio Consuntivo anno 2020.
- 3 - Varie ed eventuali.

La presente convocazione, oltre ad essere inviata a tutti gli iscritti all'Albo per posta elettronica e mediante il notiziario dell'ordine FarmaDay, è pubblicata sul sito ufficiale dell'Ente all'indirizzo: www.ordinefarmacistinapoli.it.

Cordiali saluti.

IL SEGRETARIO
DR. DAVIDE CARRATURO

IL PRESIDENTE
Prof. VINCENZO SANTAGADA

DELEGA

il Dr. _____ a rappresentarmi all'Assemblea dell'Ordine, di cui alla circolare prot. 2414/21 del 08.06.2021.

Napoli li _____ Firma del Farmacista _____
E' possibile farsi rappresentare (a mezzo della presente DELEGA) da altro collega, con l'avvertenza che nessun iscritto può essere investito di più di **DUE DELEGHE** (art. 24 D.P.R. 5/4/50 n. 221).
Delega da inviare, compilata in ogni sua parte, e trasmessa da un indirizzo di posta elettronica Certificata (PEC) all'indirizzo ordinefarmacistina@pec.fofi.it.



®

IL PRESIDENTE
(Prof. Vincenzo Santagada)

COME PARTECIPARE

In osservanza alle disposizioni delle vigenti norme Statali e Regionali per il contenimento dell'emergenza COVID-19, *l'assemblea sarà tenuta nel rispetto del protocollo anti contagio e delle misure di distanziamento sociale.*

Sarà inoltre obbligatorio indossare i prescritti dispositivi di Protezione Individuale (mascherina) durante tutta la riunione.

Destinazione del **5 X 1000** alla **FONDAZIONE** dell'Ordine dei Farmacisti della Provincia di NAPOLI

Destinazione 5 x 1000 alla Fondazione. A Te non costa nulla.

DESTINA IL TUO 5X1000 ALLA FONDAZIONE ORDINE DEI FARMACISTI DELLA PROVINCIA DI NAPOLI



COME DEVOLVERE:

1. Compila il Modulo 730, il CUD o il modello Unico
2. Firma nel riquadro:
Sostegno del Volontariato e delle altre Organizzazioni NON lucrative di Utilità Sociale, delle Associazioni di Promozione Sociale e delle Associazioni e Fondazioni riconosciute che operano nei Settori di cui all'art. 10, C. 1, lett. A, del D.L.GS. N. 460 del 1997

3. Indica il Codice Fiscale: 09571771212

SCELTA PER LA DESTINAZIONE DEL CINQUE PER MILLE DELL'IRPEF (in caso di scelta FIRMARE in UNO degli spazi sottostanti)

<p>SOSTEGNO DEL VOLONTARIATO E DELLE ALTRE ORGANIZZAZIONI NON LUCRATIVE DI UTILITA' SOCIALE, DELLE ASSOCIAZIONI DI PROMOZIONE SOCIALE E DELLE ASSOCIAZIONI E FONDAZIONI RICONOSCIUTE CHE OPERANO NEI SETTORI DI CUI ALL'ART. 10, C. 1, LETT A), DEL D.L.GS. N. 460 DEL 1997</p> <p>FIRMA SANTAGADA VINCENZO Codice fiscale del beneficiario (eventuale) 09571771212</p>	<p>FINANZIAMENTO DELLA RICERCA SCIENTIFICA E DELLA UNIVERSITA'</p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>
<p>FINANZIAMENTO DELLA RICERCA SANITARIA</p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>	<p>FINANZIAMENTO DELLE ATTIVITA' DI TUTELA, PROMOZIONE E VALORIZZAZIONE DEI BENI CULTURALI E PAESAGGISTICI (SOGETTI DI CUI ALL'ART. 2, COMMA 2, DEL D.P.C.M. 28 LUGLIO 2016)</p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>
<p>SOSTEGNO DELLE ATTIVITA' SOCIALI SVOLTE DAL COMUNE DI RESIDENZA</p> <p>FIRMA _____</p>	<p>SOSTEGNO ALLE ASSOCIAZIONI SPORTIVE DILETTANTISTICHE RICONOSCIUTE AI FINI SPORTIVI DAL CONI A NORMA DI LEGGE CHE SVOLGONO UNA RILEVANTE ATTIVITA' DI INTERESSE SOCIALE</p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>
<p>SOSTEGNO DEGLI ENTI GESTORI DELLE AREE PROTETTE</p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>	

AVVERTENZE Per esprimere la scelta a favore di una delle finalità destinarie della quota del cinque per mille dell'IRPEF, il contribuente deve apporre la propria firma nel riquadro corrispondente. Il contribuente ha inoltre la facoltà di indicare anche il codice fiscale di un soggetto beneficiario. La scelta deve essere fatta esclusivamente per una o più delle finalità beneficiarie.