



AVVISO

Ordine

1. Fondo assistenziale covid-19 per i farmacisti
2. Fondazione dell'Ordine dei Farmacisti di Napoli

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. Crampi Notturni, facciamo il punto
4. Che cos' è l'andropausa?
5. La selfie-mania coltiva nei giovani l'insoddisfazione per il proprio corpo



Prevenzione e Salute

6. “Spazzolini asciutti e coperti: così i batteri vanno via
7. Perché in autunno cambia l'umore?

GUACCI.
LA DISTRIBUZIONE FARMACEUTICA
AL SERVIZIO DELLE
FARMACIE INDIPENDENTI.

Frosinone Barletta
Nola

www.guacci.it

Proverbio di oggi.....

'O sacco vacante allerto nun se mantène.

SPAZZOLINI Asciutti e Coperti: Così i BATTERI Vanno Via

Che gli spazzolini siano veicolo di batteri è cosa nota. Quello che è importante sapere è l'origine di questi microorganismi: sono propri o di qualcun altro?

Secondo una ricerca, c'è un'altissima probabilità che i batteri degli spazzolini provengano da altre persone che usano lo stesso bagno.

Entrare a contatto con batteri altrui, non presenti nella personale flora batterica e ai quali si è meno immunizzati, fa sì che il rischio di contrarre infezioni sia più elevato.

Almeno il 60% degli spazzolini era contaminato da batteri coliformi, un dato in linea con quanto già osservato da diversi studi.

Tra i batteri che possono annidarsi tra le setole degli spazzolini ci sono gli enterobatteri e le pseudomonas. Entrambi si trovano normalmente nella flora dell'intestino mentre i secondi sono comunemente presenti nel terreno, nelle piante, negli animali e anche sulla pelle dell'uomo.

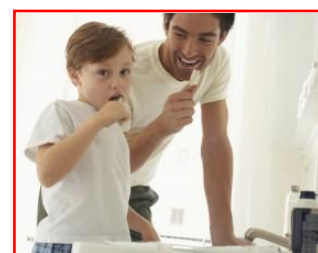
«Tutti convivono con i propri batteri che compongono la flora batterica, ma tutti devono stare attenti a non far entrare il proprio spazzolino in contatto con batteri “estranei” che possono favorire l'insorgenza di patologie».

Come si può tenere pulito uno spazzolino?

«Una regola preliminare è cambiare lo spazzolino ogni due mesi, che sia consumato o meno. Di per sé, un uso frequente, e quindi un risciacquo frequente, aiuta a tenere lontani i batteri. Tuttavia, per evitare che l'umidità possa far proliferare colonie di questi microorganismi, dopo l'uso è bene asciugare lo spazzolino e poi coprirlo».

Tenere gli spazzolini in un bicchiere accanto al rubinetto va bene?

«Asciutti e coperti, va bene. In ogni caso usare regolarmente lo spazzolino e conservarlo in maniera adeguata sono la chiave per abbattere la colonizzazione batterica negli spazzolini stessi».



PREVENZIONE E SALUTE

Crampi Notturni, facciamo il punto

Si verificano durante le ore di sonno e rendono problematico il riposo, disturbandone la serenità.

Sono i crampi notturni, **che non dipendono solo dall'affaticamento muscolare, ma possono avere cause di varia natura.**

Come si fa a contrastarli e che cosa dovremmo evitare di fare per non correre il rischio di incappare in questo fastidioso disturbo?

Ne abbiamo parlato con il dottor [Patricio Spallarossa](#), fisioterapista di Humanitas Mater Domini.



Perché i crampi notturni

I crampi notturni sono **spasmi muscolari involontari** che si manifestano in modo improvviso e doloroso, cioè delle fitte acute che irrigidiscono il muscolo e generalmente scompaiono da soli.

Colpiscono spesso la zona del **polpaccio** e più di rado la pianta del piede e ovviamente rendono difficile dormire il corretto numero di ore in tranquillità, rovinando la qualità del sonno.

L'insorgere di questo fastidio dipende in primo luogo da una **scorretta alimentazione**: mangiare molti cibi grassi o vivere in una condizione di costante squilibrio alimentare per via della carenza di importanti sostanze nutritive, e in particolare il magnesio e il potassio, è infatti cruciale.

Un altro punto è l'idratazione:

- **chi non beve a sufficienza è soggetto a crampi notturni** con più frequenza rispetto a chi riesce a mantenere una giusta concentrazione di acqua nel proprio organismo.

Fare attenzione a questi aspetti, tanto importanti per la salute, è il primo passo, dunque, per evitare i crampi.

Attenzione alla postura

Un altro problema è la postura che si assume durante la giornata. **Passare troppe ore nella stessa posizione può scatenare i crampi notturni**, soprattutto se la posizione in questione è particolarmente rigida e non aiuta il corretto afflusso di sangue nelle zone interessate dai crampi. Durante la notte, il problema potrebbe essere di natura simile.

Potrebbe dunque essere utile allungare i muscoli prima di andare a dormire: qualche minuto di stretching prima di coricarsi, infatti, variando gli esercizi oppure svolgere un'attività molto blanda come dieci minuti di cyclette lenta possono rappresentare una strategia vincente.

Attenzione anche alla posizione delle gambe: **dormire con i piedi leggermente rialzati rispetto al busto, infatti, potrebbe risolvere il problema di crampi.**

Attenzione ad altre patologie

Questi, tuttavia, non sono gli unici fattori che possono provocare spasmi muscolari notturni. **I crampi sono infatti relazionati a un certo numero di disturbi più gravi, presentandosi in qualità di sintomi.**

Patologie che riguardano il sistema muscolare o alcune specifiche malattie neurologiche come per esempio la malattia di Charcot, ma anche l'aterosclerosi periferica per via del restringimento delle arterie, e quindi un minore afflusso di sangue alle zone interessate, possono essere suggerite dai crampi notturni.

Ci sono rimedi particolari per i crampi notturni?

In generale i crampi (notturni o no) sono un segno di uno squilibrio, sia riguardo all'esercizio fisico, sia riguardo a una scorretta alimentazione e apporto di vitamine e sali minerali essenziali.

La maggior parte dei crampi alle gambe può essere trattata con l'**attività fisica costante**; gli esercizi utili sono di due tipi:

- *esercizi da eseguire durante un episodio di crampi per attenuare il dolore e interrompere il fenomeno, come per esempio stirare in maniera progressiva il muscolo colpito dal crampo stesso;*
- *esercizi da fare durante il giorno per ridurre la frequenza degli attacchi.*

Quando si inizia ad avvertire dolore è necessario **stirare e massaggiare il muscolo colpito**; per esempio, se il crampo colpisce il polpaccio:

- *Estendere la gamba e flettere il piede in alto, piegandolo alla caviglia in modo che le dita puntino verso il mento, aiutandosi anche con una cintura passata sotto la pianta del piede o un asciugamano.*
- *Camminare sui talloni per qualche minuto.*

Per ridurre il rischio e la frequenza di comparsa si dovranno eseguire **esercizi di stretching dei muscoli interessati**, è inoltre utile:

- *massaggiare il muscolo dolorante con la mano o con un panno caldo,*
- *camminare o muovere leggermente la gamba,*
- *fare una doccia calda o un bagno tiepido.*

Per prevenire i crampi notturni è infine consigliabile bere molto per evitare la disidratazione, e mangiare in maniera varia e bilanciata, assumendo un corretto apporto di vitamine; in caso di carenze si possono usare bevande con sali minerali, in particolare magnesio e potassio.

(Salute, Humanitas)

SCIENZA E SALUTE

CHE COS'È L'ANDROPAUSA?

Andropausa è sinonimo maschile di menopausa, e sta a indicare la cessazione graduale dell'attività degli organi riproduttivi dell'uomo.

L'andropausa però non presenta repentine alterazioni ormonali: gli **ormoni prodotti dall'ipofisi, l'Lh** che favorisce la produzione di testosterone e l'**Fsh** che ha il compito di accelerare la maturazione degli spermatozoi, **diminuiscono gradatamente nell'arco di anni.**

Di conseguenza decresce anche la quantità di testosterone, il principale ormone sessuale prodotto dai testicoli, dal quale dipendono lo sviluppo e il mantenimento dei caratteri sessuali maschili e la produzione degli spermatozoi.

Quando inizia il declino.

L'età in cui questo lento processo porta alla sterilità può variare molto: alcuni uomini diventano sterili a 40 o 50 anni, mentre altri rimangono sessualmente attivi e fecondi fino a 80 anni e più.

Quel che è certo è che nell'uomo, dopo i 60 anni, si verifica un rallentamento del metabolismo delle proteine e dei lipidi dovuto all'invecchiamento, una riduzione dell'apparato circolatorio che ha un ruolo fondamentale nel rendere possibile l'erezione e una progressiva insensibilità dei recettori periferici che, stimolati durante l'atto sessuale, servono a provocare l'erezione. *(Focus)*



PREVENZIONE E SALUTE

LA SELFIE-MANIA COLTIVA NEI GIOVANI L'INSODDISFAZIONE PER IL PROPRIO CORPO

Il confronto continuo con l'aspetto fisico dei coetanei mina l'autostima. La «prova costume» non finisce mai e diventa una competizione pesante da reggere

La mania di scattare selfie e condividerli sui social non fa bene alla percezione del proprio corpo che maturano gli adolescenti, specie in una fase della vita cruciale per l'affermazione di sé e potenzialmente foriera di problemi legati al peso e ai disordini alimentari.



Insoddisfazione rispetto al proprio corpo

Sono diversi gli studi che ormai lo sostengono, l'ultimo dei quali recentemente pubblicato sul *Journal of Youth and Adolescence* che mostra come l'utilizzo dei social media possa aumentare l'insoddisfazione rispetto al proprio aspetto fisico parimenti in ragazzi e ragazze. La prova "costume" non finisce mai nel XXI secolo e diventa pesante soprattutto per il continuo confronto non tanto con star e modelle ma con coetanei e amiche (o amici) che poi si incontrano in classe ogni giorno.

Perennemente in gara: Insomma, quei giovani che trascorrono molto tempo a valutare le foto online dei loro amici, alla fine inevitabilmente si sentiranno peggio con il proprio corpo, perché?

«Perché non c'è mai limite:

- si può sempre trovare un difetto e il confronto finisce per diventare un'ossessione e una continua competizione spinta sempre più avanti».

«La perenne 'gara' genera insoddisfazione proprio perché promuove l'idea di dover raggiungere sempre nuovi obiettivi. Magari ho bellissimi capelli neri, ma poi vedo la foto di un'amica bionda e li voglio così. Sullo sfondo c'è l'esaltazione del corpo proprio della nostra società che pone grande enfasi sull'aspetto fisico».

Educare a un uso "RESPONSABILE"

«Di certo la moda del selfie condiviso va a solleticare il narcisismo delle persone e dei ragazzi in particolare, esalta 'l'io' – dice la professoressa Anna Oliverio Ferraris, che prosegue – , attenzione però, perché anche i genitori abitano i bambini fin dai 2 - 3 anni a mettersi in posa per una fotografia che sarà mandata subito a nonni, zii e amici.

I genitori dovrebbero invece insegnare e praticare per primi un uso responsabile dei social media e delle fotografie, facendo attenzione che lo scambio non assuma (specie nei ragazzi) le caratteristiche di una mania, di un'ossessione, simile alla dipendenza.

L'autostima solo legata all'aspetto fisico comporta infatti sempre dei problemi - precisa l'esperta - , se non subito alla lunga, con i cambiamenti che interverranno nel corpo».

(Salute, Corriere)

SCIENZA E SALUTE**PERCHÉ IN AUTUNNO CAMBIA L'UMORE?**

È frequente che in **autunno** si abbia la sensazione di un cambio di **umore** che vira verso la "tristezza autunnale" la cui causa è sia correlata ai maggiori impegni rispetto al periodo delle vacanze ma anche ad alterazioni ormonali che dipendono da una minore durata delle giornate e quindi della **luce solare**.

La correlazione tra disturbi dell'umore e cambio di stagione è nota da secoli. Studi recenti hanno trovato un :

➤ *legame tra la carenza di **luce solare** e la minore produzione di serotonina*, uno dei tanti neurotrasmettitori del cervello che regolano l'**umore**.



Osservando alterazioni dell'**umore** e un maggiore livello di depressione nei paesi nordici dove le ore di **luce solare** sono inferiori rispetto alle nostre latitudini, i ricercatori hanno evidenziato la correlazione *tra riduzione dei livelli di serotonina*, detto anche ormone del benessere e del buon umore, associati alla luce solare, e *innalzamento dei livelli di melatonina* detta anche ormone del sonno.

Pertanto, quando i giorni si accorciano e diventano più bui, **augmenta anche il livello di melatonina** che, sostituendosi alla serotonina, può portare sonnolenza, apatia e alterazioni dell'**umore**.

Forse è anche per questo motivo che in **autunno** aumenterebbero il desiderio di carboidrati e zuccheri, spiegando, in alcuni casi, l'aumento di peso ricorrente in questo specifico periodo dell'anno.

Per evitare che l'**autunno** porti con sé tristezza e alterazioni dell'**umore**, è consigliabile cercare di prolungare il più possibile la vita all'aria aperta, almeno fino a quando il bel tempo lo permette; infatti, esposta alla luce solare, la pelle produce **vitamina D**, un prezioso alleato del buon **umore**.

Per controllare l'aumento di peso, invece, ridurre il tempo trascorso in casa e integrare dell'attività fisica costante possono essere validi rimedi per tutto l'anno. (*Salute, Humanitas*)

ECCO A COSA SERVE L'APPENDICE

Altro che inutile: è più importante di quello che pensi

L'appendice è uno di quegli organi del corpo umano considerato inutile. Come la milza, solo per fare un esempio. L'appendice veniva presa in considerazione solo per i gravi rischi che comporta la sua infiammazione o perforazione, e che obbligano all'asportazione chirurgica.



E invece, dopo decenni di queste false convinzioni è venuto il momento di riabilitarla: *l'appendice, il piccolo prolungamento cieco dell'intestino crasso, viene riabilitata dalla scienza*. Con vantaggi soprattutto nei Paesi in via di sviluppo.

Rifugio per batteri "buoni": *l'appendice serve da rifugio ai batteri buoni che abitano nel nostro intestino*. In caso di infezioni e forti diarree, quindi, questi microrganismi "amici" sono protetti e possono ricolonizzare l'intestino. Nello studio filogenetico i ricercatori dimostrano che l'appendice esiste da più di 80 milioni di anni, sotto forme differenti, in più specie di mammiferi, tra cui i primati e alcuni roditori. Se l'appendice è presente da così lungo tempo, sostengono, vuol dire che ha un vantaggio evolutivo. Un beneficio che nell'uomo persiste, anche se è più evidente nei Paesi in via di sviluppo.

Il ruolo protettivo Nelle aree ricche del mondo, infatti, siamo più protetti. Non beviamo acqua contaminata e, probabilmente, "non abbiamo così bisogno dell'appendice". Nei Paesi poveri invece, continua ad essere utile. E infatti si osservano meno casi di appendicite, l'infiammazione che porta all'intervento chirurgico per l'asportazione dell'appendice. Proprio in quelle aree l'appendice continua a svolgere al meglio il suo ruolo protettivo, assicurano i ricercatori. (*Salute, Libero*)

Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli LA BACHECA



FONDO ASSISTENZIALE COVID-19: stanziati dalla Federazione degli Ordini € 2.000.000,00 per iniziative a sostegno degli iscritti.

Alla luce dei disagi causati ai farmacisti dall'emergenza da Covid-19, si è ritenuto necessario stanziare delle risorse a sostegno degli iscritti.

E' stato istituito un Fondo di importo complessivo pari ad € 2.000.000,00, volto a finanziare iniziative assistenziali in favore di farmacisti colpiti a vario titolo dagli effetti della pandemia da Covid-19.

Di seguito i criteri e le modalità per l'erogazione nonché il **link della circolare**.

<http://www.ordinefarmacistinapoli.it/servizi/circolari-fofi/3055-circolare-13082-del-24-06-2021-fondo-assistenziale-covid-19-iniziativa-in-favore-degli-iscritti>

Il Fondo è articolato in **tre diverse Sezioni**, finalizzate ad attribuire un sussidio per alcune specifiche situazioni di fragilità in cui possono essere incorsi i farmacisti.

Pur essendo dotata ciascuna sezione di uno specifico stanziamento economico, è stato ipotizzato un sistema di compensazione con gli eventuali fondi residui delle altre sezioni.

L'erogazione dei contributi avverrà fino al completo utilizzo delle risorse disponibili, sulla base di una graduatoria di assegnazione elaborata in funzione crescente dell'Indicatore della **Situazione Economica Equivalente-ISEE** del richiedente, ferma restando l'utilizzazione delle eventuali risorse provenienti dalle altre sezioni.

COME PARTECIPARE

La domanda dovrà essere presentata dall'interessato **all'Ordine territoriale** presso il quale è iscritto entro la data del **30 SETTEMBRE p.v.** al seguente indirizzo pec:

ordinefarmacistina@pec.fofi.it

previa verifica della relativa regolarità e completezza, sarà trasmessa entro il 31 ottobre p.v. dall'Ordine stesso alla Federazione per la validazione finale e l'erogazione.

1. **CONTRIBUTO AI FARMACISTI RICOVERATI PER COVID-19**

<http://www.fofi.it/Scheda%201.pdf>

2. **CONTRIBUTO AI FARMACISTI CHE HANNO PERSO LAVORO E CONTRIBUTO AI FARMACISTI IN CASSA INTEGRAZIONE CAUSA COVID-19**

<http://www.fofi.it/Scheda%202.pdf>

3. **SOSTEGNO ALLA GENITORIALITÀ**

<http://www.fofi.it/Scheda%203.pdf>

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 <u>SANTAGADA VINCENZO</u> Codice fiscale del beneficiario (eventuale) <u>09571771212</u></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. 23 LUGLIO 2016)</p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>
<p>SOSTEGNO DELLE ATTIVITA' SOCIALI SVOLTE DAL COMUNE DI RESIDENZA</p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</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>	

9/01/2021 - ITWorking S.r.l. - www.itworking.it

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 delle finalità beneficiarie.