



## AVVISO

### Ordine

1. Destinazione del 5 X 1000 alla FONDAZIONE Ordine dei Farmacisti di NAPOLI
2. Un Farmaco per Tutti per l'Ucraina

### Notizie in Rilievo

#### Scienza e Salute

3. Scoperta una Proteina che Influisce sul Metabolismo
4. Sette Ore di Sonno sono il tempo di Riposo Ideale per adulti e anziani



#### Prevenzione e Salute

5. Quelle "puzze" che fanno proprio male alla nostra salute (e non sono soltanto insopportabili)

**GUACCI.**  
LA DISTRIBUZIONE FARMACEUTICA  
AL SERVIZIO DELLE  
FARMACIE INDIPENDENTI.

www.guacci.it

## Proverbio di oggi.....

**'A pressa e 'o bene nun sempe camminano assieme**

## Scoperta una Proteina che Influisce sul Metabolismo

*Una proteina dell'ipotalamo ci indica quando dobbiamo risparmiare energia: inibirne o potenziarne gli effetti ci aiuterebbe a regolare il metabolismo in un senso o nell'altro.*

### E se esistesse una proteina capace di rallentare o velocizzare il metabolismo?

Secondo [uno studio pubblicato su PNAS](#), uno dei ruoli della proteina *Augmentor-alpha* sarebbe proprio quello di farci capire quando è il caso di risparmiare energia in caso di digiuno, mettendo momentaneamente "in pausa" il metabolismo. «È come se ci dicesse "Ehi, non hai più cibo, non consumare così tanta energia!"».



Questa scoperta potrebbe essere utile a sviluppare nuovi farmaci per curare diversi disturbi metabolici.

La *Augmentor-alpha* si esprime soprattutto nei neuroni [agRP](#), che si trovano nell'ipotalamo (una regione del cervello) e hanno il compito di farci sentire la fame:

- ❖ quando siamo a digiuno la **presenza della proteina nei neuroni aumenta**, comunicandoci in questo modo che è il caso di risparmiare energia.

**INIBIRE O POTENZIARE?** Secondo i ricercatori, inibire o potenziare l'effetto della proteina potrebbe servire a curare diverse malattie connesse al funzionamento del metabolismo:

- ✓ un **potenziamento della Augmentor-alpha** aiuterebbe ad es. chi soffre di anoressia ad aumentare il proprio peso corporeo;
- ✓ al contrario, **inibirne l'effetto** potrebbe servire a chi soffre di [obesità](#) per smaltire i chili di troppo.

(Salute, Focus)

**SCIENZA E SALUTE**

# SETTE Ore di SONNO sono il tempo di Riposo Ideale per ADULTI e ANZIANI

*Secondo un nuovo studio dormire troppo o troppo poco è legato a prestazioni cognitive e salute mentale peggiori a partire dalla mezza età. Ma l'importante è trovare un proprio «ritmo»*

## Le ore di sonno ideali?

Sette ore, almeno a partire dalla mezza età. In questo modo sarebbero garantite prestazioni cognitive migliori.

Così conclude una nuova ricerca appena pubblicata su *Nature Aging* da un team di ricercatori anglo-cinese.

## Il sonno cambia con l'età

Il sonno, che **cambia con l'età**, svolge un ruolo **importante** nell'attivare la **funzione cognitiva** e nel mantenere una buona salute psicologica. Aiuta anche a mantenere il cervello sano rimuovendo i prodotti di scarto.

Quando invecchiamo, vediamo spesso alterazioni nei nostri schemi di sonno, tra cui difficoltà ad addormentarsi e a rimanere addormentati con una conseguente **diminuzione della quantità e qualità del sonno**.

Molti studi scientifici suggeriscono che questi disturbi del sonno possano contribuire al **declino cognitivo** e ai disturbi psichiatrici nella popolazione che invecchia. È comunque noto che nell'età avanzata il sonno si modifica, si fa più frammentato e fragile, diminuisce il sonno profondo ma questo è fisiologico:

- **a 80 anni non si può dormire come a 20 ed è molto frequente svegliarsi all'alba senza più riuscire a prendere sonno.**

## Le sette ore di sonno

Nella ricerca pubblicata gli scienziati del Regno Unito e della Cina hanno esaminato i dati di quasi 500.000 adulti di età compresa tra **38 e 73 anni** della biobanca britannica.

I partecipanti sono stati intervistati sui loro schemi di sonno, sulla salute mentale e sul benessere fisico. Inoltre hanno preso parte a una serie di test cognitivi.

Per quasi 40 mila partecipanti allo studio erano disponibili anche l'imaging cerebrale e dati genetici.

Analizzando questi dati, il team di ricercatori ha scoperto che **sia il sonno insufficiente sia quello eccessivo era associato a prestazioni cognitive ridotte**, come ad esempio la *velocità di elaborazione, l'attenzione visiva, la memoria e capacità di risoluzione dei problemi*.

## Qual è allora la quantità ottimale di sonno per ottenere le migliori funzioni cognitive?

Secondo i ricercatori **sette ore di sonno per notte sono la quantità ottimale di riposo notturno anche per una buona salute mentale**. Sono infatti proprio i volontari che hanno dormito sette ore a notte ad aver ottenuto migliori risultati nei test cognitivi.

I partecipanti allo studio infatti hanno manifestato più sintomi di ansia e depressione e un benessere generale peggiore se riferivano di dormire per periodi superiori o inferiori alle sette ore.



## **Il sonno profondo**

I ricercatori affermano che una possibile ragione del legame tra sonno insufficiente e declino cognitivo potrebbe essere dovuta all'**interruzione del sonno a onde lente**, il «sonno profondo».

È infatti dimostrato che l'interruzione di questo tipo di sonno ha uno stretto legame con il **consolidamento della memoria** e l'accumulo di amiloide, una proteina chiave che può causare «grovigli» nel cervello caratteristici di alcune forme di demenza.

Inoltre, la mancanza di sonno può ostacolare la capacità del cervello di liberarsi dalle tossine. Il sonno interrotto è associato a un aumento dell'infiammazione, e questo indica una suscettibilità alle malattie legate all'età nelle persone anziane.

Gli scienziati sono tuttavia meno chiari nel commentare il motivo per cui trascorrere otto o più ore a letto potrebbe causare problemi.

Una possibile spiegazione è che le persone con un sonno disturbato e di scarsa qualità in realtà tendono a rimanere a letto più a lungo per cercare di recuperare il sonno perduto: hanno una **scarsa efficienza del sonno**, cioè il rapporto tra il tempo effettivo di sonno rispetto al tempo trascorso a letto.

## **Sonno e declino cognitivo**

I ricercatori concludono dunque che il sonno insufficiente o eccessivo può essere un fattore di rischio per il declino cognitivo nell'invecchiamento.

Ciò è supportato da studi precedenti che hanno riportato un legame tra la durata del sonno e il rischio di sviluppare il morbo di Alzheimer e la demenza, in cui il declino cognitivo è un sintomo caratteristico.

Avere un sonno costante di sette ore ogni notte, senza troppe fluttuazioni nella durata, sembra dunque importante per raggiungere valide prestazioni cognitive e una buona salute mentale e benessere. Il professor **Jianfeng Feng** della Fudan University in Cina ha spiegato:

«Anche se non possiamo affermare in modo definitivo che troppo poco o troppo sonno causi problemi cognitivi, la nostra analisi che esamina gli individui per un periodo di tempo più lungo sembra supportare questa idea.

Ma i motivi per cui le persone anziane hanno un sonno più scarso sembrano essere complesse, influenzate da una combinazione del nostro corredo genetico e della struttura del nostro cervello».

La professoressa **Barbara Sahakian** del Dipartimento di Psichiatria dell'Università di Cambridge, tra gli autori dello studio, ha aggiunto:

**«Dormire bene la notte è importante in tutte le fasi della vita, ma soprattutto con l'età»**. Trovare modi per migliorare il sonno per le persone anziane potrebbe essere cruciale per aiutarli a mantenere una buona salute mentale e benessere ed evitare il declino cognitivo, in particolare per i pazienti con disturbi psichiatrici e demenze».

## **Come regolarsi**

### **E se non si dormono sette ore precise che cosa succede?**

In realtà ogni individuo ha un suo «fabbisogno di sonno». Il numero ottimale di riposo notturno va da un minimo di 7 ore per una persona adulta ma, per alcuni individui possono bastare anche 4-5 ore senza per forza andare incontro a minori prestazioni cognitive: sono i «**brevi dormitori**» .

La *National Sleep Foundation* raccomanda per gli adulti dai 26 ai 64 anni 7-9 ore di sonno. A qualcuno possono bastare anche sei (mai di meno) , ad altri ne occorrono 10 (mai di più).

Per gli **anziani over 65** possono bastare 7-8 ore di sonno, ma anche in questo caso per alcuni potrebbero essere sufficienti 5-6 ore, altri potrebbero averne bisogno di nove.

Ciò che conta è **trovare il proprio ritmo**, quello che ci fa “funzionare” bene di giorno, senza preoccuparsi troppo della regola delle 7-8 ore che sono solo una media generale.

Il riposo infatti va sincronizzato con il proprio orologio biologico: i ritmi di ormoni, temperatura corporea, frequenza cardiaca, pressione e via dicendo devono “andare d'accordo” con quello del sonno e con il ciclo luce/buio.

(Salute, Corriere)

**PREVENZIONE E SALUTE**

## Quelle “puzze” che fanno proprio male alla nostra salute (e non sono soltanto insopportabili)

*Vivere in un ambiente maleodorante dà sicuramente fastidio e talvolta procura persino danni all'organismo se responsabili degli odori sono inquinanti nocivi*

Secondo il poeta palestinese Mahmoud Darwish le città sono odori. Haifa per lui significa sentire nell'aria aroma di pini e lenzuola sgualcite ma, va detto, non tutti i centri urbani profumano propriamente di rose e viole:

- ❖ più spesso camminando per le nostre metropoli sentiamo **puzza di inquinamento, odore di spazzatura, afrori umani vari** non proprio piacevoli o perfino esalazioni da impianti industriali nelle vicinanze.

Non dovremmo piegarci a tollerare il fastidio che pro vocano, perché si tratta di «**Molestie olfattive**», come recita il titolo di un testo presentato presso il Consiglio Nazionale delle



Ricerche a Roma e scritto da esperti nazionali del settore per raccogliere studi, spunti e riflessioni sul tema delle sostanze odorose nocive per l'uomo e l'ambiente.

### **Il volume del Cnr**

Il volume, realizzato nell'ambito del progetto *NOSE - Network for Odour Sensitivity* - e curato da esperti del CNR, delle università di Trieste e Bari e dell'Arpa Sicilia, sottolinea innanzitutto l'abbondanza delle sostanze odorigene immesse nell'ambiente ed è nato anche perché, come spiega la presidente del Cnr Maria **Chiara Carrozza**, «**rimangono ancora da adottare specifiche regole** che, per esempio, fissino i valori limite delle concentrazioni orarie di *composti odorigeni* come gli **idrocarburi non metanici, l'idrogeno solforato e il benzene**, che peraltro è annoverato come importante composto cancerogeno secondo l'**Agenzia Internazionale per la Ricerca sul Cancro**».

### **Danno alla salute**

Già, perché le molestie da puzza non si limitano al fastidio che proviamo quando un odore pungente ci arriva nel naso, ma possono essere un «segnale» di danni alla salute: **non tutti i miasmi comportano rischi sanitari certi** come nel caso del puzzolente benzene, **ma il disagio che si prova** a vivere in un ambiente maleodorante può incidere a tal punto sulla qualità di vita da essere compatibile con la **definizione di «danno alla salute» dell'Organizzazione Mondiale della Sanità**.

Attività agricole, industrie, impianti di smaltimento o recupero dei rifiuti sono alcune delle attività che immettono **composti volatili maleodoranti nell'aria**, che per giunta spesso coincidono con sostanze che inquinano l'ambiente pregiudicando la salubrità dell'ecosistema:

- ❖ **fanno male ai terreni e alle acque insomma, non solo al nostro naso.**

«**l'odore dell'aria oggi** è ampiamente riconosciuto come

- ❖ **parametro ambientale essenziale per determinare la qualità di vita**, con effetti significativi su molteplici attività, dal turismo al ciclo di gestione dei rifiuti.

Negli ultimi anni l'insediamento di impianti in grado di rilasciare miasmi olfattivi in aree urbanizzate ha moltiplicato il rilascio di sostanze odorose moleste e generato crescente preoccupazione per un "**inquinamento olfattivo**" caratterizzato spesso dall'imprevedibilità del disturbo, dalla continuità nel tempo e dall'impossibilità di difendersi».

### **Sorveglianza ambientale e web app**

La «nuvola» di tanfo si muove in tutte le direzioni sotto la spinta del vento, non è facile da contenere e crea disagi, ansie e anche proteste da parte di chi vive nelle vicinanze di impianti che emanano esalazioni nauseabonde; così, per esempio, **stando alle statistiche dell'Unione Europea l'inquinamento olfattivo fa registrare in media oltre il 30 per cento delle denunce** ed è la principale causa di preoccupazione ambientale dei cittadini dopo quello acustico.

**Un primo passo da compiere è perciò la sorveglianza ambientale** per monitorare le emissioni odorigene: così sono e saranno sempre più importanti i «**nasi elettronici**» e i sistemi di monitoraggio strumentale degli odori, che possono determinare la concentrazione delle molecole sgradevoli in maniera oggettiva sfruttando **l'olfattometria dinamica, un metodo di rilevazione definito e regolamentato a livello europeo**. L'obiettivo è

- ❖ **mappare meglio gli odori sul territorio,**
- ❖ **normare i livelli di molecole puzzolenti tollerabili nelle zone abitate**
- ❖ **aumentare la sensibilizzazione nei confronti di un tema poco considerato, ma importante per la salute pubblica e il benessere di tutti;**

anche per questo il capitolo conclusivo è dedicato alla cittadinanza ambientale e alla partecipazione collettiva, possibile per esempio **grazie a web-app come quella del progetto NOSE che consentono ai cittadini di segnalare alle Agenzie Ambientali regionali i miasmi avvertiti sul territorio**.

Per riuscire finalmente a vivere in città che non siano ammorbate da odori molesti ma possano essere riconosciute dai loro profumi caratteristici.

### **Problemi respiratori e malessere**

Nell'aria delle città ci sono centinaia, migliaia di molecole odorose che si combinano scatenando la reazione del nostro **olfatto**, che è molto soggettiva ma precisa:

- ✓ **il senso dell'odorato umano è molto sviluppato perché è uno strumento di difesa.**

Con il naso sentiamo la presenza di composti pericolosi per la salute:

per esempio possiamo riconoscere

- ❖ **molecole di idrogeno solforato**, il tipico odore di uova marce da acque stagnanti o fognarie, in concentrazioni di appena *10 parti per miliardo* ed è un bene, perché a dosi elevate è una sostanza letale.

Anche quando una molecola puzzolente non è dannosa in maniera diretta, però, può creare non pochi fastidi:

- ✓ essere esposti a odori ambientali sgradevoli può accentuare **problemi respiratori e provocare malessere, mal di testa, insonnia, nausea, mancanza di concentrazione e stress.**

(Salute, Corriere)

# Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

## LA BACHECA



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

Devolvi il 5 x 1000 nel 730 o CUD alla Nostra Fondazione inserendo il **C.F. 09571771212** sotto lo spazio:

*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. Lgs n. 460 del 1997*

**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. 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. È a scelta dello stesso fatto contribuiscono per una o più delle finalità beneficarie.

9101/2021 - ITWorking S.r.l. - www.itworking.it

# ORDINE: XV Ediz. Corso di Rianimazione Cardio-Polmonare e Defibrillazione Cardiaca Precoce Semiautomatica

Il corso "BLS-D" abilita alle manovre rianimatorie e all'impiego del Defibrillatore semi-Automatico Esterno. I corsi rivolti ai Farmacisti sono accreditati presso il Min. della Salute per il Programma ECM (10 Crediti).

Il corso sarà coordinato da:

- ❖ Prof. Maurizio Santomauro
- ❖ Dott.ssa Carla Riganti

**Obiettivo del corso:** Acquisire le conoscenze e le capacità operative relative alla rianimazione cardiopolmonare mediante l'applicazione del *Basic Life Support* e della defibrillazione precoce. Sarà consegnato ad ogni partecipante un attestato di frequenza al corso.

Il superamento del corso autorizza all'uso del Defibrillatore semiautomatico.

Il corso si articola in due parti secondo quanto riportato nella seguente Tabella:

- ❖ la I° parte sarà rivolta agli aspetti teorici
- ❖ la II° parte prevede la suddivisione dei partecipanti in due gruppi; saranno effettuate **esercitazioni pratiche** ed **individuali** sul manichino.



## COME PARTECIPARE:

Presentarsi Mercoledì 4 Maggio, sede Ordine, ore 21.15

**LUOGO :** i corsi inizieranno alle ore 21.15 e si terranno presso la sede dell'Ordine

Data	Argomento	C.F.
Corso (BLS-D) Teorico Pratico di rianimazione cardio-polmonare e defibrillazione cardiaca precoce semiautomatica		10
Mercoledì 4 Maggio (XV° Edizione)	– <b>Pratica:</b> Corso (BLS-D) Teorico Pratico di rianimazione cardio-polmonare e defibrillazione cardiaca precoce semiautomatica	



## Un Farmaco per Tutti per l'Ucraina

*Condivido con Voi la gioia per l'impegno profuso insieme e che ha portato un po' di sollievo alle popolazioni in guerra, con la speranza di poter continuare a guardare al futuro con dignità e libertà*

Di lato la **Lettera di Ringraziamento** ricevuta da parte del **Ministero della Salute dell'Ucraina**.

МОЗ УКРАЇНИ



MINISTRY OF HEALTH OF UKRAINE

ТЕРНОПІЛЬСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ  
МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ І. Я. ГОРБАЧЕВСЬКОГО  
МІНІСТЕРСТВА ОХОРОНИ  
ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ

IVAN HORBACHEVSKY  
TERNOPIL NATIONAL  
MEDICAL UNIVERSITY  
OF THE MINISTRY  
OF HEALTH OF UKRAINE

Майдан Волі, 1  
м. Тернопіль, Україна 46001  
Тел.: +38 (0352) 52-44-92, 52-50-10,

Maydan Voli, 1  
Ternopil, Ukraine 46001  
Tel: +38 (0352) 52-44-92, 52-50-10

e-mail: [university@tdmu.edu.ua](mailto:university@tdmu.edu.ua); [www.tdmu.edu.ua](http://www.tdmu.edu.ua)

20.04.2022 № 01/1040

На № \_\_\_\_\_ від \_\_\_\_\_

Prof. Vincenzo Santagada  
Presidente  
Ordine Dei Farmacisti  
Di Napoli  
Via Toledo n. 156  
80132

On behalf of Ivan Horbachevsky Ternopil National Medical University, I would like to express our sincere deep gratitude for your kind help and support. Russian war in Ukraine lasts 56 days already and every day Ukrainian soldiers and civilians are seriously injured and need medical aid. Thousands of russian troops backed by artillery and rocket barrages started the Battle of the Donbas. The biggest attack on a European state since 1945 reduced cities to rubble and has led millions of people to fleeing the war.

We really appreciate your contribution of so precious medical supplies. We assure you, that every pill and every ampule of your help will be used effectively and be transferred to Ukrainian hospitals to reduce the suffering of our people.

Prof. Mykhaylo Korda  
Rector

0352 52 44 92

You can find the information about  
TNMU volunteer activities at the link <https://vc.tdmu.edu.ua/>

