



AVVISO

Ordine

1. Destinazione del 5 X 1000 alla FONDAZIONE Ordine dei Farmacisti di NAPOLI
2. Scuola di alta Formazione

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. L'odore del corpo rivela l'età?
4. Perché usare uno spazzolino in bambù
5. Acne, le donne adulte ne sono più Colpite", Vero o Falso?



Prevenzione e Salute

6. Trekking e dolore al ginocchio in discesa: come evitarlo?
7. Troppi farmaci danneggiano il fegato

GUACCI.
LA DISTRIBUZIONE FARMACEUTICA
AL SERVIZIO DELLE
FARMACIE INDIPENDENTI.

Frosinone Barletta
Nola

www.guacci.it

Proverbio di oggi.....
Chi va pe' cchistu mare, chisti pisce piglia

L'ODORE DEL CORPO RIVELA L'ETÀ?

Trovi difficile indovinare l'età di una persona? Forse devi cambiare strategia e... annusarla!

L'odore del corpo cambia con il passare degli anni e a quanto pare siamo in grado di riconoscerne le differenze.

L'odore del corpo è dato da una complessa combinazione determinata dall'attività batterica, dalle sostanze prodotte dalle ghiandole sebacee e sudoripare e dall'alimentazione, e cambia con il passare degli anni.



L'età? Si percepisce anche dall'odore della pelle.

Inoltre, secondo uno studio pubblicato sulla rivista scientifica **PloS One**, riconosciamo l'età di una persona annusandone l'aroma.

MAGLIETTA.

L'esperimento che lo ha dimostrato si è avvalso di magliette che alcuni volontari, di età diverse, hanno indossato per 5 notti di seguito.

Un secondo gruppo di partecipanti è stato poi invitato ad annusare le magliette e dire l'età della persona che le aveva indossate: le risposte sono state sostanzialmente corrette.

Invitate a esprimersi sulla gradevolezza o meno degli odori, i volontari hanno poi mostrato una

- ❖ **netta preferenza per le magliette indossate dalle persone più in là con gli anni**, a dispetto dell'idea diffusa che gli anziani abbiano un odore meno buono.

(Salute, Focus)

SCIENZA E SALUTE**PERCHÉ USARE UNO SPAZZOLINO IN BAMBÙ**

Quando la chioma inizia a incanutire in giovane età e ci si ritrova con i primi capelli bianchi già a 25 anni, nella maggior parte dei casi si tratta di uno “scherzo genetico”.

Infatti, la **canizie precoce** è in genere l'espressione di un “programma genetico”

Lo spazzolino da denti andrebbe sostituito ogni tre mesi.

Uno spazzolino da denti impiega più di 400 anni a decomporsi, e inoltre non può essere riciclato in quanto composto da differenti tipi di plastiche. Al giorno d'oggi è possibile lavarsi i denti in modo sostenibile con soluzioni green che rispettano l'ambiente.

Quali alternative esistono dunque al classico spazzolino da denti in plastica?

Ne parliamo con gli specialisti del [Dental Center di Humanitas Rozzano](#).

Spazzolini di bambù: la soluzione sostenibile

Oggi in commercio esistono diverse soluzioni sostenibili che consentono di lavarsi i denti senza produrre una quantità eccessiva di plastica. Tra questi, un materiale molto resistente ecologico e naturalmente antibatterico è il **bambù**.

Gli spazzolini in bambù sono realizzati con setole in **nylon 6**, ovvero un materiale biodegradabile che permette di creare setole morbide, medie e dure, esattamente come accade con lo spazzolino in plastica. Alla fine dei mesi di utilizzo questo oggetto può essere gettato direttamente nell'organico, e in questo modo si rispetta l'ambiente.

Perché usare il bambù?

Il bambù andrebbe preferito allo spazzolino di plastica perché:

- aiuta a diminuire l'inquinamento ambientale, riducendo la plastica negli oceani;
- il bambù gigante è una delle piante che cresce più rapidamente: la sua coltivazione è ecosostenibile.

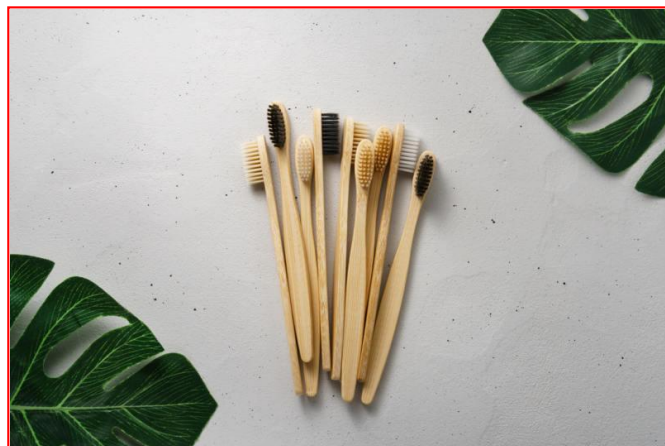
Come usare lo spazzolino in bambù

Lo spazzolino in bambù non ha differenze d'uso rispetto a quello classico in plastica.

È comunque importante seguire alcuni accorgimenti per evitare che i batteri sulla superficie delle setole proliferino a dismisura:

- *non riporre lo spazzolino nell'armadietto, piuttosto va lasciato asciugare all'aperto: l'umidità aumenta la presenza di batteri;*
- *sciacquare bene le setole con l'acqua dopo ogni utilizzo;*
- *in famiglia è meglio usare contenitori separati per ogni spazzolino per evitare la trasmissione di batteri;*
- *non pulire le setole con l'asciugamano utilizzato per lavarsi le mani;*

le setole dello spazzolino non devono mai entrare in contatto con oggetti esterni che possano contaminarne la superficie, come il tubetto del dentifricio. (*Salute, Humanitas*)



PREVENZIONE E SALUTE**TREKKING E DOLORE AL GINOCCHIO IN DISCESA: COME EVITARLO?**

Con l'arrivo della bella stagione, viene più voglia di passeggiare nella natura, in montagna e in collina: questa attività è un modo di visitare nuovi posti, rallentare i ritmi veloci della vita di tutti i giorni, e, in generale, di tenersi in forma.

Il **trekking**, però, non è una semplice passeggiata, e le ginocchia e i muscoli possono risentire dello sforzo, soprattutto nella fase di discesa, anche in chi ha una buona forma fisica e un discreto allenamento.

Cosa provoca questo dolore alle ginocchia durante la discesa?

Trekking e corsa: il dolore durante la discesa

«Ogni volta che si affronta una **discesa**, nel **trekking** come nella corsa, entrano in gioco muscoli, articolazione e legamenti del ginocchio. Per mantenere l'equilibrio e frenare la discesa, su quadricipite, rotula e tendine rotuleo si crea una grande tensione a cui si aggiunge il sovraccarico funzionale sui menischi e sulla cartilagine, in modo particolare se la persona che pratica questa attività è sovrappeso. Tutto questo provoca dolore al ginocchio».

Ginocchio: il dolore in discesa

«Il dolore al ginocchio durante la discesa non è prerogativa degli escursionisti in erba, ma può presentarsi anche negli **escursionisti più preparati** ed esperti. Il dolore al ginocchio durante la discesa è un dolore sordo, acuto, che si presenta a livello della rotula, nel lato esterno del ginocchio, a causa dell'infiammazione del tendine rotuleo durante la ripetizione dello sforzo. Può capitare che l'infiammazione si estenda anche alla bandelletta ileo-tibiale, la parte del muscolo della coscia che si inserisce nel ginocchio. Il **dolore da sovraccarico**, che può presentarsi anche in chi ha ginocchia sane, è un sintomo da non sottovalutare perché aumenta il rischio di gravi traumi e lesioni al ginocchio che possono complicare la discesa, insieme anche alla stanchezza muscolare che normalmente sopraggiunge dopo una lunga salita».

Trekking: i consigli per evitare il dolore alle ginocchia in discesa

«Più impegnativo è il trekking, maggiore dovrà essere la preparazione. Per evitare che la discesa sia dolorosa, difficile e a rischio di traumi, la prima cosa da fare è studiare il percorso prima della salita, valutando i dislivelli. Una volta in vetta, specie se la discesa sarà impegnativa e lunga, il consiglio è di prepararsi con stretching e riscaldamento, necessario dopo la pausa alla fine della salita, dal momento che i muscoli si saranno raffreddati. Sono poi da valutare altri fattori, come ad esempio il **tipo di terreno**, specie se smosso o pieno di ghiaioni, **pendenza**, scalinate continue, perché aumentano lo stress funzionale su muscoli e tendini, provocando dolori più acuti. Un aiuto nella discesa può venire da alcune scelte fatte nelle fasi di preparazione del trekking».

- **partire con l'attrezzatura adatta:** scarpe e scarponi della giusta misura, insieme a un **kit del pronto soccorso** con un **antinfiammatorio** e del **ghiaccio secco** da applicare in caso di dolore, specie se il trekking prevede più giorni di escursione;
- **zaino non troppo pesante;**
- **utilizzare buoni bastoncini da trekking** perché sono un ottimo supporto nella discesa; inoltre evitano di caricare troppo sulle ginocchia.

E nel caso ci sia dolore? «In genere basta un po' di riposo affinché passi il dolore, ma se dovesse persistere è importante consultare uno specialista che potrà valutare la causa e proporre il trattamento più adeguato». (*Salute, Humanitas*)



PREVENZIONE E SALUTE

“ACNE, le DONNE ADULTE ne sono più Colpite”, Vero o Falso?

Brufoli e punti neri non sono solamente l'incubo di teenager in piena tempesta ormonale.

Molti adulti soffrono di **acne**, e la convinzione comune è che siano le **donne** ad esserne più colpite.

Vero o falso?

“Vero.

Sembrerebbe che circa il 5% delle donne soffra di acne in età adulta – spiega l'esperta – contro solo l'1% degli uomini.

Le donne più colpite dall'acne hanno tra 25 e 30 anni, e il rischio c'è anche se non hanno sofferto di questa patologia durante l'adolescenza.

Tra le cause che portano alla comparsa delle cosiddette “impurità” come brufoli e punti neri, pustole e punti bianchi, oltre all'avvicinamento del periodo della menopausa, ci sono anche

- ❖ **lo stress**
- ❖ **l'utilizzo di alcuni farmaci e cosmetici che non fanno bene alla pelle.**

Lo stress si associa spesso alla comparsa di acne perché, in situazioni di tensione, l'organismo produce più ormoni androgeni che stimolano le ghiandole sebacee;

- **così, aumenta la produzione di sebo, che ottura i pori della pelle e porta alla formazione del brufolo.**

Per quanto riguarda farmaci e cosmetici, invece, sembra che alcuni prodotti contengano sostanze che creano reazioni allergiche, che portano alla comparsa di brufoli o di acne vera e propria.

Per curare l'acne in età adulta, le donne nella fascia più “a rischio” dovrebbero innanzitutto informarsi presso uno specialista riguardo ai cosmetici e farmaci che possono aggravare il problema, per evitare o perlomeno limitare la sua manifestazione.

Inoltre, anche una buona pulizia e cura della pelle può essere utile.

Si raccomanda, infatti,

- *di detergerla a fondo per due volte al giorno con prodotti appositi;*
- *questo vale sia per il viso, il bersaglio principale dell'acne, ma anche per altre parti sensibili, come spalle, schiena, petto.*

Infine, è importante idratare la pelle con prodotti **non comedogenici**, e cercare di condurre uno stile di vita più sano, bere spesso e tentare di limitare le situazioni di stress.”

(Salute, Humanitas)



PREVENZIONE E SALUTE**TROPPI FARMACI DANNEGGIANO IL FEGATO**

Troppi farmaci possono mandare in affanno il fegato, appesantendone il lavoro. E' bene quindi evitare l'autoprescrizione.

Troppi farmaci e il fegato va in tilt.

E' questo l'allarme lanciato dagli esperti riuniti in un Convegno promosso dall'Associazione Italiana per lo Studio del Fegato e il Policlinico Universitario Gemelli di Roma. Se il carico di medicinali è eccessivo, infatti, si appesantisce il **lavoro del fegato**.

Evitare, quindi, il fai-da-te.

“E' anche vero, però, che gli effetti collaterali non sono così diffusi e che in Italia il fegato è sempre stato ‘culturalmente’ sopravvalutato e **l'alcol un suo nemico sottovalutato**” precisa il **professor Mauro Podda**, responsabile del Dipartimento di Medicina Interna di Humanitas e professore ordinario di Medicina all'Università degli Studi di Milano, con cui approfondiamo l'argomento.

I FARMACI APPESANTISCONO REALMENTE IL FEGATO?

“Ribadisco che non è così frequente avere **effetti collaterali a carico del fegato**.

I farmaci danno una vera alterazione in casi rari perché vi è una **predisposizione genetica** (in futuro sempre più prevedibile attraverso **screening appropriati**) o una **epatopatia grave** oppure se il farmaco è assunto a dosi estremamente elevate.

Si pensi al **paracetamolo**.

Se la dose è corretta non ha effetti collaterali e può essere assunto anche dalle donne in gravidanza e nei bambini. Certo è che se si prendono 15 grammi, quindi, una quantità molto elevata, **non solo è tossico per il fegato**, ma per l'intero organismo e **può condurre a morte o trapianto di fegato**.

E di questo si è consapevoli.

Il concetto, che condivido con gli esperti riuniti al Congresso, è che i farmaci debbano essere assunti **seguendo le indicazioni** che tengano conto delle caratteristiche individuali”.

Il fegato è un organo sopravvalutato e l'alcol una sostanza sottovalutata? In che senso?

“In Italia, rispetto agli altri Paesi, soprattutto anglosassoni, è diffusa la ‘cultura’ che il fegato debba essere un organo da proteggere perché considerato particolarmente vulnerabile.

Ma in questo presupposto non vi è fondamento scientifico.

In passato, seguendo questa tesi, si abusava di farmaci inutili come gli **epatoprotettori**, molto spesso da iniettarsi per via parenterale, che hanno ottenuto il risultato contrario disseminando **infezioni da epatite B e C** che l'hanno, così, danneggiato.

E, invece, si sottovaluta il **vero nemico del fegato, che è l'alcol**, su cui verte troppa indulgenza.

L'alcol può essere considerato un farmaco sia per gli **effetti neuropsichici** sia perché modula molto la risposta ai principi attivi amplificandola o riducendola.

E' un paradosso italiano, uno dei tanti”.

(Salute, Humanitas)



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:

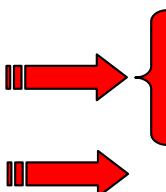
1. Compila il Modulo 730, il CUD o il modello Unico
2. Firma nel riquadro:
Sostegno del Volontariato e delle altre Organizzazioni NON lucrative di Utilità Sociale, delle Associazioni di Promozione Sociale e delle Associazioni e Fondazioni riconosciute che operano nei Settori di cui all'art. 10, C. 1, 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 anche riferimento per una o più delle finalità beneficarie.



FACSIMILE

XXIV Congresso Nazionale GIEC

12-13-14 Maggio 2022 . La partecipazione al Congresso è gratuita.

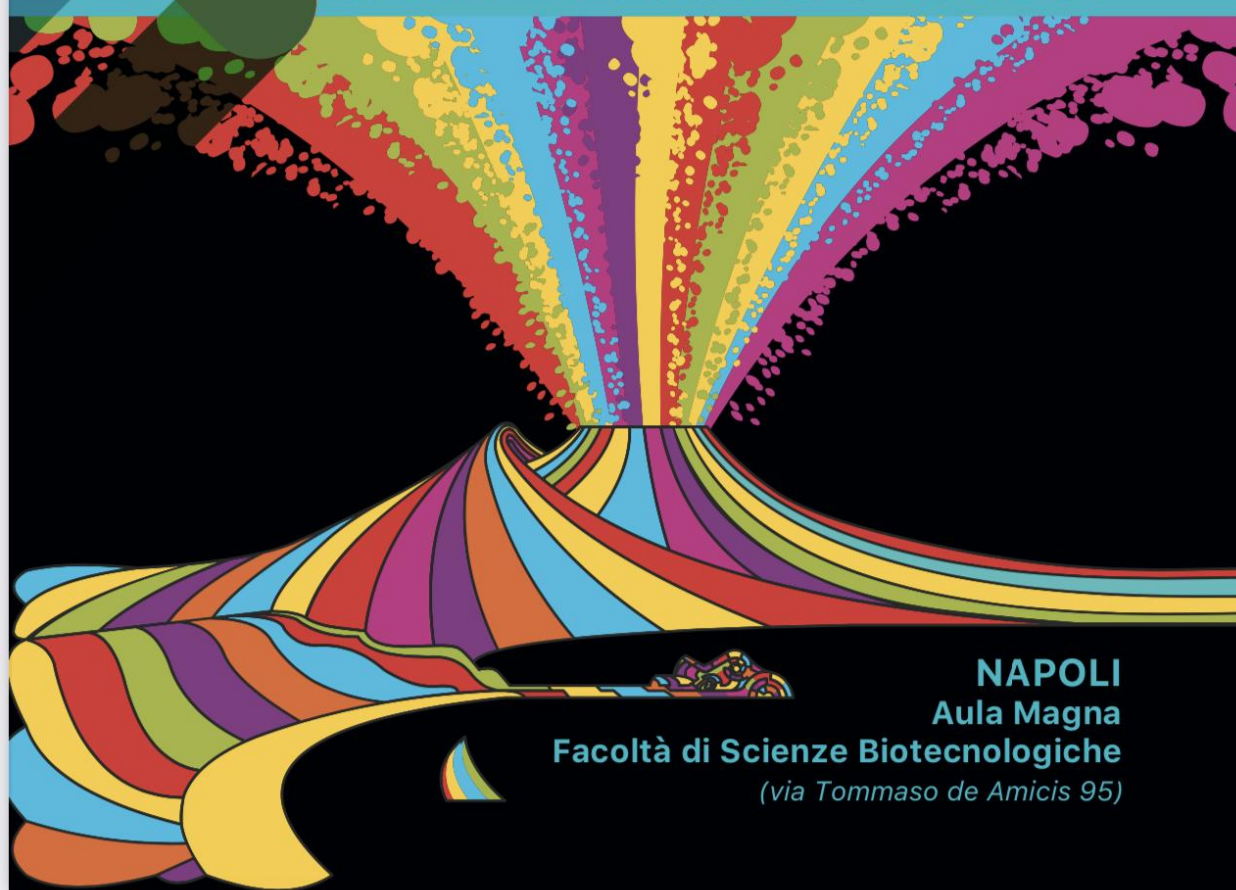


Gruppo di Intervento Emergenze Cardiologiche
Associazione Scientifica affiliata alla FISM

XXIV CONGRESSO NAZIONALE GIEC

Come ripartire nella lotta alla
morte improvvisa cardiaca
dopo la pandemia

12-13-14 MAGGIO 2022



NAPOLI
Aula Magna
Facoltà di Scienze Biotechologiche
(via Tommaso de Amicis 95)