



## AVVISO

### Ordine

1. Destinazione del 5 X 1000 alla FONDAZIONE Ordine dei Farmacisti di NAPOLI
2. Un farmaco per tutti per l'Ucraina
3. Bacheca: annunci lavoro

### Notizie in Rilievo

#### Scienza e Salute

4. Le zanzare pungono più facilmente chi ha il sangue "dolce" ?
5. SESSO: il 60% ha rinunciato per il Covid.



#### Prevenzione e Salute

6. Rughe, tutta "colpa" della disidratazione
7. Camminare a passo svelto può regalarci fino a 16 anni di vita
8. Obesità infantile, in 40 anni 120 mln di bimbi sovrappeso

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

Frosinone Barletta  
Nola

www.guacci.it

*Proverbio di oggi.....*

**E chiacchiere nun jéncheno 'a panza..**

## RUGHE, TUTTA "COLPA" DELLA DISIDRATAZIONE

*Croce e delizia dell'età che avanza, le rughe non dipendono tanto dall'attività facciale o dal livello di collagene, ma dall'idratazione della pelle.*



È infatti proprio l'idratazione a giocare un ruolo importante nel loro sviluppo e questo vale in particolare per le micro-rughe sulla superficie che possono diventare molto più profonde, più grandi e più visibili quando lo strato più esterno della pelle - detto strato corneo - diventa più secco.

Ciò può facilmente verificarsi a seguito di condizioni ambientali più asciutte (ad esempio, una stanza riscaldata o un volo a lungo raggio).

A evidenziarlo è uno studio dell'Università inglese di Southampton in collaborazione con l'ateneo di Stanford negli Usa.

Per la ricerca, pubblicata sulla rivista *Soft Matter*, sono stati sviluppati una serie di modelli computerizzati quantitativi per creare caratterizzazioni tridimensionali delle rughe della pelle.

«Lo strato più esterno della nostra pelle è composto principalmente da cellule morte legate da lipidi».

«Questo strato molto sottile svolge un ruolo chiave nel determinare le caratteristiche delle **micro-rughe della pelle**, anche nelle persone più giovani».

«Con la diminuzione dell'umidità relativa, questo strato esterno diventa più secco e più rigido - conclude - quando questo accade, le micro-rughe sulla superficie della pelle, indotte da azioni dei muscoli facciali come il sorriso, diventano molto più profonde, più grandi e, quindi, più visibili».

Ciò può accadere nel giro di poche ore, quindi la risposta immediata è mantenere la pelle idratata».

*(Salute, Il Mattino)*

**SCIENZA E SALUTE**

# Le ZANZARE pungono più facilmente chi ha il SANGUE “Dolce”?

*Con i primi caldi arrivano alcuni ospiti indesiderati: le zanzare, pronte a pungerci e a disturbare il nostro sonno con il loro fastidioso ronzio.*

Avremo certamente notato che le zanzare sembrano pungere con un certo criterio: infatti sembrano avere delle preferenze nella scelta di chi pungere.

Un'antica credenza sostiene che le zanzare siano attratte da chi ha il sangue “dolce”.

**Ma sarà vero?**

**I fattori che influiscono: anidride carbonica e acido lattico**

Non sappiamo da cosa sia nata questa falsa credenza.

Forse dal fatto che gli insetti impollinatori, come ad esempio le api, vengono attratte dalle sostanze dolci e dal nettare dei fiori, e magari si è pensato che similmente le zanzare percepiscano più o meno “dolci” gli individui.

Niente di più falso, anche se le zanzare non pungono a caso: ci sono altri parametri che determinano la loro scelta verso una persona piuttosto che un'altra.

Come altri insetti, **le zanzare hanno un olfatto molto sviluppato, senso che utilizzano più della vista.** Hanno la capacità di rilevare la presenza di anidride carbonica, la sostanza che espiriamo, e pare essere particolarmente invitante per loro. Tuttavia, la sola **anidride carbonica** non giustificherebbe alcuna preferenza, dato che si trova ovunque nell'atmosfera.

Un'altra componente per loro irresistibile è l'acido lattico, che influisce nell'odore dell'essere umano. La **combinazione anidride carbonica-acido lattico** produrrebbe quindi un odore che attrarrebbe le zanzare.

Ovviamente influiscono altri fattori:

- ✓ *le donne in **stato di gravidanza** sono più colpite perché emettono circa il 21% di anidride carbonica in più rispetto alle altre persone;*
- ✓ ***chi è corpulento o in sovrappeso è più soggetto alle punture, proprio perché emette maggiore anidride carbonica.***

Gli sportivi sono estremamente colpiti dalle punture di insetti dal momento che, quando ci si allena, la presenza di acido lattico nell'organismo tende ad aumentare; inoltre anche la loro temperatura corporea è più alta, e le zanzare percepiscono questo aumento della temperatura come ottimale per il morso.

Infine anche il **microbiota della pelle**, ossia l'insieme di batteri, funghi e germi che abitano sul derma, nei pori e nei follicoli piliferi possono influire sulla scelta predatoria delle zanzare, così come l'alimentazione: uno studio del 2002 ha dimostrato che l'assunzione di birra influisca non poco sulla probabilità di essere punti: pare che, quando è in circolo, la probabilità di un morso è doppia.

Insomma, le motivazioni per cui una zanzara sceglie noi piuttosto che il nostro vicino sono tante, ma la “dolcezza” del sangue non è certamente tra queste. (*Salute, Humanitas*)



**PREVENZIONE E SALUTE**

# CAMMINARE A PASSO SVELTO PUÒ REGALARCI FINO A 16 ANNI DI VITA

*Camminare fa bene, si sa. Ma sarebbe soprattutto il ritmo della camminata a influenzare la longevità, riducendo l'età biologica.*

**Ti piace camminare?** Allora fallo a ritmo più sostenuto. Secondo uno studio pubblicato su *Communications Biology*, camminare a passo svelto potrebbe regalare *fino a 16 anni di vita*. In pratica, sebbene l'invecchiamento sia spesso correlato alla genetica, per puntare alla **longevità** è meglio **camminare** per un'ora a passo svelto che un'ora e mezza lentamente.

## **INVECCHIAMENTO BIOLOGICO.**

A questa conclusione è arrivato un team di ricercatori che ha messo in relazione il ritmo del cammino di un soggetto con la lunghezza dei suoi **telomeri**, piccole porzioni di **DNA** che "proteggono" la vita delle cellule, e che sono indicatori dell'invecchiamento:

- ✓ *la scienza, infatti, ha dimostrato che **più sono lunghi**, più giovane è una persona in termini di età biologica (diversa da quella anagrafica).*

I telomeri sono posizionati alle estremità dei cromosomi, proteggendoli durante la divisione cellulare: più cellule si dividono, più piccoli diventano. Se i telomeri scompaiono, il processo di frammentazione si interrompe, le cellule muoiono e il tessuto invecchia.

Ebbene, la conclusione dello studio è stata che, nelle persone dalla camminata veloce, i telomeri erano più lunghi di quelli di chi, semplicemente, passeggiavano.

## **ANALISI GENETICA.**

Per raccogliere i dati, il team ha chiesto a 405.000 partecipanti britannici di mezza età il ritmo delle loro camminate. La metà del gruppo ha dichiarato che la camminata era media, circa il 40% sostenuta e il 6% lenta. Quindi, gli scienziati hanno osservato che coloro che affermavano di camminare a un ritmo medio o sostenuto avevano telomeri più lunghi.

Di seguito, i ricercatori hanno testato questi dati anche su un campione di quasi 86.000 persone che indossavano un accelerometro che misurava il ritmo effettivo della loro camminata.

I risultati dei due esperimenti sono stati simili: i telomeri erano più lunghi nelle persone che camminavano a un ritmo medio o sostenuto.

In questi ultimi anni, diversi studi hanno spiegato quanto camminare a ritmo sostenuto sia fondamentale per la salute psicofisica.

Per esempio, uno rapporto della Harvard Walking for Health, ha evidenziato quanto una vita sedentaria aumenti il rischio di soffrire di diabete o di malattie cardiovascolari, nonché mal di schiena o anche depressione. Concludendo che camminare a passo svelto per 30 minuti al giorno per cinque giorni alla settimana, può prevenirle, aumentando l'aspettativa di vita di tre anni e mezzo.

Anche un altro studio dell'Università di Sydney (Australia), raccogliendo i dati di 50.000 camminatori britannici di età superiore ai 30 anni (tra il 1994 e il 2008), confermava che avevano un minore rischio di morte prematura per malattie cardiovascolari o **cancro**. (*Salute, Focus*)



**PREVENZIONE E SALUTE**

# OBESITÀ INFANTILE, in 40 ANNI 120 MLN di BIMBI SOVRAPPESO

## *I pediatri Sip, riscoprire dieta mediterranea*

Negli ultimi 40 anni il numero di bimbi e adolescenti con obesità è aumentato di oltre dieci volte.

Dal 1975 al 2016 sono passati da 5 a 50 milioni tra le donne e da 6 a 74 milioni tra i maschi secondo uno studio su *Nature Metabolism* del 2020.

In totale oggi si contano circa 120 milioni di bambini e adolescenti obesi nel mondo.

Riuniti a Sorrento per il 77/mo Congresso, i pediatri tornano a lanciare l'allarme su una delle sfide "più rilevanti per la salute pubblica del nostro secolo".

In Italia, uno dei Paesi europei con il più alto tasso di prevalenza dell'obesità infantile, preceduta solo da Cipro, Spagna e Grecia,

➤ **i bimbi con obesità sono il 9,4% del totale e quelli in sovrappeso circa il 20%.**

E la pandemia non ha fatto che peggiorare la situazione, senza sport e con un maggior consumo di alimenti calorici.

"L'obesità - è un modello precursore di malattie croniche che l'Ssn deve affrontare in epoche successive della vita.

Occorre investire sulla prevenzione di questa emergenza sociale e delle complicanze.

Sono **in aumento anche le malattie correlate**, tra cui

➤ **il diabete 2, in crescita tra i bambini e che paradossalmente in passato veniva chiamato diabete dell'adulto".**

Sana alimentazione, attività fisica e sonno corretto sono strategie utili. In particolare, il focus è sulla dieta mediterranea riconosciuta come patrimonio dell'Unesco.

"Abbiamo un patrimonio, cerchiamo di usarlo - aggiunge Staiano - sollecitiamo le mamme ad usare prodotti quanto meno raffinati possibili:

ritorniamo a una dieta del passato, sana, ricca di cereali, carboidrati complessi, che danno sazietà al bimbo, senza ricorrere a prodotti con una quantità enorme di zuccheri semplici, come succhi di frutta, bevande zuccherate che favoriscono l'insorgenza di obesità".

Poi si a frutta, verdura, pesce, carne bianca e raramente rossa, l'olio d'oliva e limitare l'uso, se possibile evitarlo, di scatolame e alimenti conservati, perché si sta osservando che additivi alimentari ed emulsionanti contribuiscono all'infiammazione cronica dei tessuti, fattori di rischio per diabete e malattie infiammatorie croniche intestinali".

(ANSA).



**PREVENZIONE E SALUTE**

## SESSO: il 60% ha rinunciato per il Covid. "E' tempo di reinventare l'intimità"

*Disorientati e insicuri di fronte alla minaccia di contaminazione. I consigli della sessuologa*

L'infezione da coronavirus, che si è diffusa velocemente e in maniera inedita in tutti i paesi del mondo, presenta ancora oggi diversi [ostacoli alla sessualità](#) per coloro che hanno o meno un partner sessuale stabile.

Di fronte a tutte le incertezze causate da questo virus ancora poco compreso, è normale sentirsi disorientati e insicuri di fronte alla minaccia di contaminazione.

La **paura del contagio interferisce anche con l'intimità tra i partner**: da uno studio tra i tanti pubblicati in questo periodo di Jacob e collaboratori, su 868 partecipanti che hanno risposto a un questionario online, durante l'autoisolamento,



- *il 39,9% ha riferito di svolgere attività sessuale almeno una volta alla settimana, risultando così classificato come sessualmente attivo.*

### **I giovani**

La prevalenza di attività sessuale è particolarmente elevata tra i giovani adulti di sesso maschile, con relazioni coniugate/stabili, occupati con un elevato reddito familiare annuo e che hanno fatto uso di alcol a scopo ricreativo.

Inoltre, la prevalenza dell'attività sessuale è aumentata significativamente dal 33,5% nelle persone che si sono autoisolate per 0-5 giorni al 47,0% in coloro che si sono autoisolati per più di 11 giorni.

Questo studio illustra lo scenario in cui i partner che hanno convissuto in isolamento possono avere una maggiore intimità, con un conseguente cambiamento positivo del comportamento sessuale.

I fattori associati all'aumento dell'intimità sessuale hanno a che fare con il maggiore tempo trascorso insieme, meno stress al lavoro, assenza di attività ricreative all'aperto e meno obblighi sociali o familiari.

È vero che Covid-19 è stato responsabile del ritardo di molti incontri; tuttavia, allo stesso tempo, ha permesso a molti partner di avere un'intimità più lunga del solito.

D'altro canto i partner che vivono separatamente hanno dovuto reinventare le relazioni amorose e sessuali, e sono risultati essere i più creativi: di necessità virtù.

*(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”*

**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 <b>SANTAGADA VINCENZO</b></p> <p>Codice fiscale del beneficiario (eventuale) <b>09571771212</b></p>	<p>FINANZIAMENTO DELLA RICERCA SCIENTIFICA E DELLA UNIVERSITA'</p> <p>FIRMA .....</p> <p>Codice fiscale del beneficiario (eventuale) .....</p>
<p>FINANZIAMENTO DELLA RICERCA SANITARIA</p> <p>FIRMA .....</p> <p>Codice fiscale del beneficiario (eventuale) .....</p>	<p>FINANZIAMENTO DELLE ATTIVITA' DI TUTELA, PROMOZIONE E VALORIZZAZIONE DEI BENI CULTURALI E PAESAGGISTICI (SOGGETTI DI CUI ALL'ART. 2, COMMA 2, DEL D.P.C.M. 28 LUGLIO 2016)</p> <p>FIRMA .....</p> <p>Codice fiscale del beneficiario (eventuale) .....</p>
<p>SOSTEGNO DELLE ATTIVITA' SOCIALI SVOLTE DAL COMUNE DI RESIDENZA</p> <p>FIRMA .....</p> <p>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 .....</p> <p>Codice fiscale del beneficiario (eventuale) .....</p>
<p>SOSTEGNO DEGLI ENTI GESTORI DELLE AREE PROTETTE</p> <p>FIRMA .....</p> <p>Codice fiscale del beneficiario (eventuale) .....</p>	<p>FIRMA .....</p> <p>Codice fiscale del beneficiario (eventuale) .....</p>

FACSIMILE

# Bacheca Annunci Lavoro in Farmacia / Parafarmacia



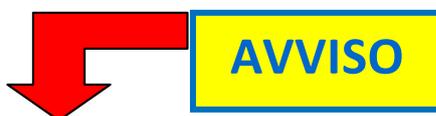
CERCO/OFFRO  
LAVORO

Per segnalare disponibilità di lavoro in Farmacia e/o Parafarmacia basta inviare messaggio whatsapp

Farmacia - Luogo	Tipologia lavoro	Contatto	Data Pubblicazione
			<b>Annuncio</b>
Napoli – Zona Est	Assunzione FT	info@farmaciaminervini.it	16 Maggio
Napoli - Centro	Assunzione FT	334 227 2691	16 Maggio
Napoli - Fuorigrotta	Assunzione PT	339 450 1105	16 Maggio
Napoli	Assunzione PT	338 832 1047	16 Maggio
Boscotrecase	Assunzione FT	371 017 3247	16 Maggio
Giugliano	Assunzione FT	334 356 9309	16 Maggio
Mugnano di Napoli	Assunzione FT	377 452 3967	16 Maggio
Nola	Assunzione FT	335 670 0618	16 Maggio
Pozzuoli	Assunzione FT	334 356 9309	16 Maggio

## Crediti ECM : farmaDAY AUTOFORMAZIONE 2022

Autoformazione e farmaDAY



Visto il successo di questa iniziativa che consente di acquisire crediti formativi attraverso la **lettura quotidiana** del **FARMADAY** e di facilitare, di conseguenza, il soddisfacimento dell'obbligo formativo, il Consiglio direttivo dell'Ordine ha deliberato di proseguire con questa iniziativa anche nell'anno **2022**.

**COME ADERIRE**

Per aderire è sufficiente richiedere la documentazione necessaria alla Segreteria ECM che svolge attività di **supporto GRATUITO** per tutti gli iscritti all'Ordine di Napoli per tutto ciò che riguarda gli ECM al seguente indirizzo mail:

[infoecm.ordna@gmail.com](mailto:infoecm.ordna@gmail.com)

## Visita GUIDATA al REAL ORTO BOTANICO di NAPOLI

**Giovedì 2 Giugno 2022, ore 11.00.**

### **COME PARTECIPARE:**

gli Iscritti che vogliono partecipare possono **prenotarsi nella piattaforma accedendo al seguente link prenotando anche eventuali Accompagnatori NON Farmacisti**

[http://www.ordinefarmacistinapoli.it/index.php?option=com\\_chronoforms5&chronoform=Visita](http://www.ordinefarmacistinapoli.it/index.php?option=com_chronoforms5&chronoform=Visita)

### ***L'Orto Botanico dell'Università di Napoli Cenni storici***

L'Orto Botanico di Napoli fu fondato agli inizi del XIX secolo, nel periodo in cui la città partenopea era dominata dai Francesi; questi ultimi realizzarono un'idea concepita in precedenza da Ferdinando IV di Borbone e la cui attuazione era stata impedita dai moti rivoluzionari del 1799.

Il decreto di fondazione di questa struttura reca la data del 28 dicembre 1807 e la firma di Re Giuseppe Bonaparte, fratello di Napoleone.



Con l'articolo 1 di tale decreto venivano espropriati quei terreni, di proprietà in parte dei Religiosi di S. Maria della Pace e in parte dell'Ospedale della Cava, adiacenti all'Albergo dei Poveri e già individuati nel periodo borbonico per la realizzazione del **Real Orto Botanico**.