



AVVISO

Ordine

1. Bachecca: annunci lavoro
2. IschiaPharma 2022

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. DORMIRE dopo il SESSO? Succede di più agli Uomini (colpa della biochimica e dell'evoluzione)
4. Ansia e Depressione: quando è colpa del Microbiota



Prevenzione e Salute

5. Magnesio, lo sai che Aiuta a Dormire Meglio?
6. Controllo dei nei: quando fare la Visita?



Proverbio di oggi.....

Chi crede 'e guadagnà' perde 'a mmità

MAGNESIO, lo sai che Aiuta a Dormire Meglio?

Ore e ore ad occhi aperti a rigirarsi tra le coperte, o a camminare su e giù per la casa in attesa che arrivi il sonno.

In questa situazione, molte persone ricorrono a soluzioni farmacologiche – ma non considerano l'esistenza di un prezioso alleato naturale capace di farci dormire meglio:

- il magnesio.

Si tratta di un sale minerale che favorisce l'adattamento delle cellule al ritmo giorno-notte, stimolando l'organismo a sincronizzarsi meglio con il momento predisposto al riposo notturno.

Il magnesio è facilmente reperibile in molti alimenti, tra cui **frutta secca (mandorle, noci, pistacchi), legumi, sardine, polpo, spinaci e zucchine.**

In alternativa, il magnesio può essere assunto con integratori, ma è sempre meglio **evitare il fai-da-te** e rivolgersi a uno specialista prima di assumerli.

Per favorire ulteriormente il riposo notturno, si possono combinare all'assunzione del magnesio alcune semplici strategie come, per es.,

- **evitare di svolgere attività che eccitano il sistema nervoso, fare attività fisica dopo cena,**
- **guardare la televisione, stare a lungo davanti al computer o ai videogiochi, lavorare o studiare fino a tardi.**

Queste attività "eccitanti" possono essere sostituite con altri passatempi che invece rilassano il sistema nervoso, predisponendoci al riposo.

La scelta dell'attività da svolgere può variare da persona a persona, ma un bagno caldo, la lettura di un romanzo, un po' di meditazione o l'ascolto di musica rilassante sono strategie che danno, generalmente, ottimi risultati contro l'insonnia temporanea. (*Salute, Humanitas*)



SCIENZA E SALUTE

Controllo dei nei: quando fare la Visita?

I nei – anche detti nevi – sono formazioni pigmentate della pelle o delle mucose, che derivano da uno sviluppo anomalo di melanociti, cellule presenti di norma nella pelle.

In genere i **nei appaiono come macchie circoscritte**, di forma rotonda od ovale, piane o rilevate rispetto alla cute circostante.

Possono avere dimensioni e colorazioni diverse e possono cambiare nel tempo.

Alcuni cambiamenti dei nei sono innocui, mentre in altri casi possono rappresentare un campanello d'allarme, in particolare se intaccano forma e dimensione.

Pertanto è importante effettuare regolarmente delle visite di controllo dermatologico, così da individuare eventuali melanomi ancora in fase iniziale.

Approfondiamo l'argomento con la dottoressa Alessandra Narcisi, dermatologa in Humanitas.

Tumori benigni della pelle: come sono fatti?

Essere informati è il primo passo per una prevenzione efficace: ecco perché conoscere i propri nei è importante.

I **nei** possono variare per forma, per dimensione e per colore.

Un neo può essere piatto, leggermente bombato o sporgere in modo sensibile dalla cute, essere di grandezze differenti e colorazioni dal rosa scuro al marrone scuro.

Circa il 30% dei **melanomi** evolve da un neo preesistente, mentre il restante 70% si sviluppa in un punto della pelle dove non era presente alcun neo.

Se a occhi inesperti, nelle fasi iniziali, è difficile cogliere la differenza tra un nevo e un **melanoma**, nel corso della **visita dermatologica** le caratteristiche che consentono al dermatologo di evidenziare la presenza di un tumore maligno, o di un'evoluzione in senso sospetto, sono già evidenti.

Tuttavia, se una lesione pigmentata cresce o va incontro a modifiche significative, anche per il paziente è semplice accorgersi di un campanello d'allarme e dunque è fondamentale rivolgersi immediatamente allo specialista.

Quali sono i fattori di rischio?

Per lo sviluppo di melanomi vi sono alcuni fattori di rischio conosciuti, in particolare:

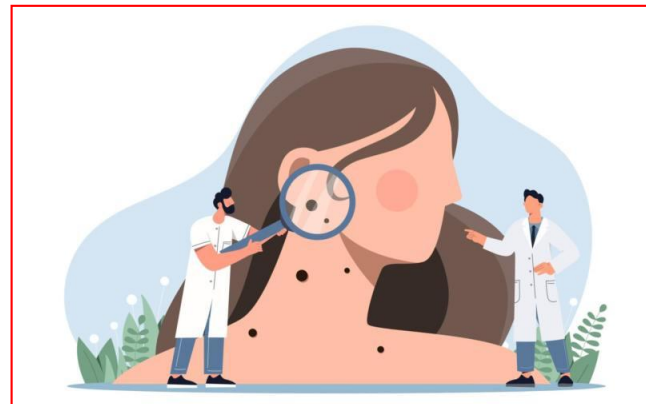
- **persone che hanno oltre 100 nei;**
- **persone con un fototipo chiaro** (occhi azzurri/verdi, pelle chiara, tendenza alle scottature solari).

In ogni caso è bene che anche i pazienti che non presentino questi fattori di rischio conoscano come ridurre la possibilità di insorgenza del melanoma, nonché gli elementi da tenere in considerazione quando si controlla la propria pelle.

Tra i fattori di rischio modificabili (dunque non legati alla genetica e alla familiarità) indichiamo le lampade UV, che rappresentano un pericolo per la pelle e sono da sconsigliare.

Da evitare anche la luce solare diretta senza protezione solare: fondamentale è usare sempre una protezione solare con filtro alto (SPF 50 o più) e coprirsi nelle ore più calde con occhiali da sole, cappelli e abiti leggeri ma coprenti.

Le scottature solari e la **fotoesposizione intensa** sono i principali fattori di rischio per lo sviluppo di tumori cutanei, specie se si verificano in infanzia e in adolescenza.



Nei: i segnali da non sottovalutare

Per tenere sotto controllo le trasformazioni dei nei nel corso degli anni è bene seguire un regolare percorso di prevenzione, che vada oltre la quotidiana osservazione della propria pelle.

Quest'ultima abitudine va comunque consolidata, tenendo conto della regola "ABCDE" che permette di identificare una lesione pigmentata sospetta, da riferire al dermatologo senza attendere il controllo periodico.

- **A** come **asimmetria**: è importante prestare maggiormente attenzione se un nevo è asimmetrico
- **B** come **bordi** irregolari;
- **C** come **colore**: prestare attenzione al numero di colori della lesione; la presenza di più colori nell'ambito di uno stesso "nevo" non va sottovalutata;
- **D** come **diametro** se superiore ai 6 mm;
- **E** come **evoluzione**: se quello che sembra un nevo si sviluppa troppo in fretta, va considerato un campanello d'allarme.

Visita di controllo dei nei: ogni quanto farla?

Imparare a controllare lo stato dei propri nei è importante, ma questo non sostituisce le visite periodiche dallo specialista dermatologo.

Con l'età adulta, ogni individuo dovrebbe sottoporsi **una volta l'anno** a un controllo dermatologico, soprattutto quando si parla di pazienti con elevati fattori di rischio, per i quali potrebbe anche essere richiesto dal dermatologo un *follow up* più stretto.

La visita dermatologica consiste in un **controllo tramite dermatoscopio** (*o microscopia in epiluminescenza*):

- una lente che permette allo specialista dermatologo di identificare la presenza di un melanoma o di un nevo atipico prima che questo sia riconoscibile a occhio nudo.

Se riconosciuto in fase iniziale, infatti, il **melanoma può essere asportato chirurgicamente**, con un semplice intervento in regime ambulatoriale e in anestesia locale.

Un melanoma avanzato può rappresentare un rischio serio per la salute del paziente, con anche un'evoluzione in senso metastatico.

Che cos'è la mappatura dei nei?

In casi selezionati – come ad esempio quei pazienti con numerose lesioni, che necessitano di stretto monitoraggio – se lo specialista lo riterrà opportuno potrebbe essere richiesto un esame di secondo livello: la **mappatura dei nei**.

La mappatura dei nei consente di **monitorare lo stato dei singoli nei**, acquisendo sia le immagini macroscopiche sia quelle dermoscopiche.

L'esame consiste in un'osservazione di **tutti i nei del corpo** del paziente, su ambo i lati, tramite **videodermatoscopio computerizzato**, uno strumento a lente con una telecamera HD che, se posizionato su ciascun nevo, ne offre un'immagine dettagliata.

Le immagini così ottenute vengono archiviate e successivamente sovrapposte a quelle estrapolate nelle visite successive, così da rendere evidente qualsiasi cambiamento clinicamente significativo o l'eventuale comparsa di una nuova lesione.

(Salute, Humanitas)

SCIENZA E SALUTE

DORMIRE dopo il SESSO? Succede di più agli Uomini (colpa della biochimica e dell'evoluzione)

Un articolo su LifeScience ha cercato di spiegare il motivo per cui dopo l'atto sessuale i maschi faticano a tenere gli occhi aperti e pur non essendoci una causa esatta che giustifichi il fenomeno, esistono tuttavia delle ragioni dirette e indirette

Per quanto travolgente e appassionato possa essere stato l'incontro sessuale, una volta concluso, molti uomini faticano a tenere gli occhi aperti e **si addormentano all'istante o quasi**.

Vero, anche ad alcune donne capita di cadere fra le braccia di *Morfeo* al termine del rapporto, ma il fenomeno sembra colpire prevalentemente l'altro sesso.

E come spiega **Melinda Wenner Moyer** in un articolo su *LifeScience*, pur non potendo individuare la causa esatta della sonnolenza maschile post-sesso, esistono tuttavia delle ragioni biochimiche ed evolutive, alcune dirette e altre indirette, per cercare di spiegarla.

L'orgasmo porta al rilassamento

Fatto salvo l'ovvia stanchezza fisica che si verifica dopo il sesso, atto che in genere si svolge di notte e in un letto, favorendo così il riposo, una ricerca ha però evidenziato come un **requisito primario per l'orgasmo** sia quello «**di riuscire a lasciarsi andare**». Ovvero, di liberarsi di paure e ansia, così da rilassarsi, il che spiegherebbe la tendenza ad addormentarsi dubito dopo averlo raggiunto.

Non bastasse, durante l'eiaculazione gli uomini rilasciano un **cocktail di sostanze chimiche del cervello**, fra cui **noradrenalina, serotonina e, soprattutto, ossitocina, vasopressina, e prolattina, tre ormoni quest'ultimi che sono associati al sonno e alla riduzione dei livelli di stress**, che può così favorire il rilassamento.

La spiegazione evolutiva: dormire per rigenerarsi

A detta della scienziata, **più difficili da spiegare sono invece le ragioni evolutive** della sonnolenza post-sesso. Assodato che, dal punto di vista evolutivo, l'obiettivo principale dell'uomo sia quello di riprodursi, dormire non sembra quindi essere la mossa più azzeccata per raggiungere lo scopo. In realtà - il sonno potrebbe servire come **mezzo per rigenerarsi** e riprendere le forze, così da essere pronto per un nuovo rapporto. È anche possibile che la sonnolenza sia solo «un effetto collaterale» unito al rilascio di ossitocina e vasopressina.

Oltre infatti a essere associate al sonno, queste due sostanze chimiche del cervello sono coinvolte in quello che viene definito «legame di coppia» e, di conseguenza, la loro produzione durante l'orgasmo **può aumentare la fiducia fra i partner sessuali, spiegando così in parte il legame fra sesso e attaccamento emotivo**. Insomma, come si è visto, le possibili spiegazioni alla sonnolenza post-sesso possono essere molteplici, anche se nessuna risolutiva, e le donne non possono fare altro che abituarsi a questa condizione quasi esclusivamente maschile, perché non sembra destinata a mutare a breve.

La consolazione? Un recente sondaggio svolto su 10.000 uomini inglesi ha rivelato che il 48% di loro si addormenta durante il sesso, il che è decisamente molto peggio. (*Salute Humanitas*)



SCIENZA E SALUTE

Ansia e Depressione: quando è colpa del Microbiota

Cervello e intestino sono collegati Una scoperta italiana dimostra che ansia e depressione possono dipendere dagli squilibri dei batteri che colonizzano il nostro intestino

Esiste una **stretta relazione** tra **depressione, ansia, microbiota** e **malattie infiammatorie intestinali**.

Lo hanno dimostrato i risultati di uno studio pubblicato su *Science*. Per la prima volta al mondo è stata descritta una nuova barriera vascolare cerebrale, nel plesso coroideo, che si chiude per proteggere il cervello dall'infiammazione cronica.

Un "cancello" del cervello in stretta comunicazione con altre porte, che si trovano nell'intestino. Questa scoperta rivoluziona la comprensione della comunicazione tra organi lontani e speriamo possa aprire la strada a nuove terapie.

Il cancello primario a protezione dell'organismo: le tre barriere che difendono l'intestino

Come ogni casa, anche il nostro corpo ha delle "porte", o "cancelli": delle barriere di protezione che regolano lo scambio con il mondo esterno.

Da qui ha preso il via la storia di questa scoperta. Nel nostro intestino il cancello primario è formato da **3 barriere**, che controllano l'ingresso di molecole nel flusso sanguigno, quindi nel resto del corpo:

- *via libera a quelle nutritive, stop a quelle che possono danneggiare.*

La prima barriera è il muco intestinale, che impedisce un contatto diretto e continuo tra il microbiota, l'insieme dei microrganismi che abitano il nostro intestino, e l'epitelio intestinale.

La seconda barriera, ha delle giunzioni molto strette tra le sue cellule che impediscono il passaggio di molecole grosse. Tuttavia, organismi come la salmonella possono eludere lo strato epiteliale. E qui entra in gioco la barriera vascolare intestinale, l'ultima protezione contro gli invasori, che permette il passaggio di molecole piccole ma non delle macromolecole nel circolo sanguigno (*agisce come le alette di una tenda veneziana filtrando le molecole in base alle dimensioni*).

Quando tutto funziona bene, siamo difesi e contemporaneamente capaci di dialogare in maniera corretta con il nostro microbiota:

- *lui rilascia molecole durante la fermentazione del cibo, abbastanza piccole da superare le barriere, che diventano nutrienti o possono modulare il nostro sistema immunitario.*

Una curiosità: la **barriera vascolare intestinale** si forma solo quando il microbiota inizia a "colonizzarci".

Il che avviene con la nascita, con il passaggio nel canale vaginale e l'esposizione alla pelle dei genitori.

Disbiosi, il benessere dell'intestino non c'è più

Quando non siamo più in condizioni di benessere, ad esempio a causa di un'alterazione della composizione del **microbiota** (*disbiosi*), o di una malattia infiammatoria cronica intestinale, le tre difese cadono. I batteri e le molecole infiammatorie entrano in circolo e possono raggiungere altri organi.

Il cancello secondario a protezione del cervello: La scoperta documentata su *Science* ha reso evidente il ruolo del plesso coroideo: una barriera ulteriore che, quando siamo in salute, non si manifesta e permette il dialogo tra il cervello e il resto dell'organismo, consente l'ingresso di sostanze nutritive e cellule immunitarie e filtra il liquido cerebrospinale. Quando invece siamo di fronte a un'infiammazione, la barriera si chiude per evitare danni. Il plesso funziona quindi come un cancello "secondario", che viene chiuso a tutela di un organo preziosissimo quando il "cancello primario", la barriera vascolare intestinale, si apre inaspettatamente. Quando questo accade è come se il cervello si isolasse dal resto dell'organismo, con conseguente generazione di stati d'ansia. Questo significa che tali condizioni del SNC sono parte della malattia e non solo manifestazioni secondarie. (*Salute Corriere*)



Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli
LA BACHECA



CONVEGNO ISCHIA PHARMA 2022, Ischia 14 – 16 Ottobre

L'Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli ha organizzato il Congresso "ISCHIA PHARMA 2022 – Terza Edizione"

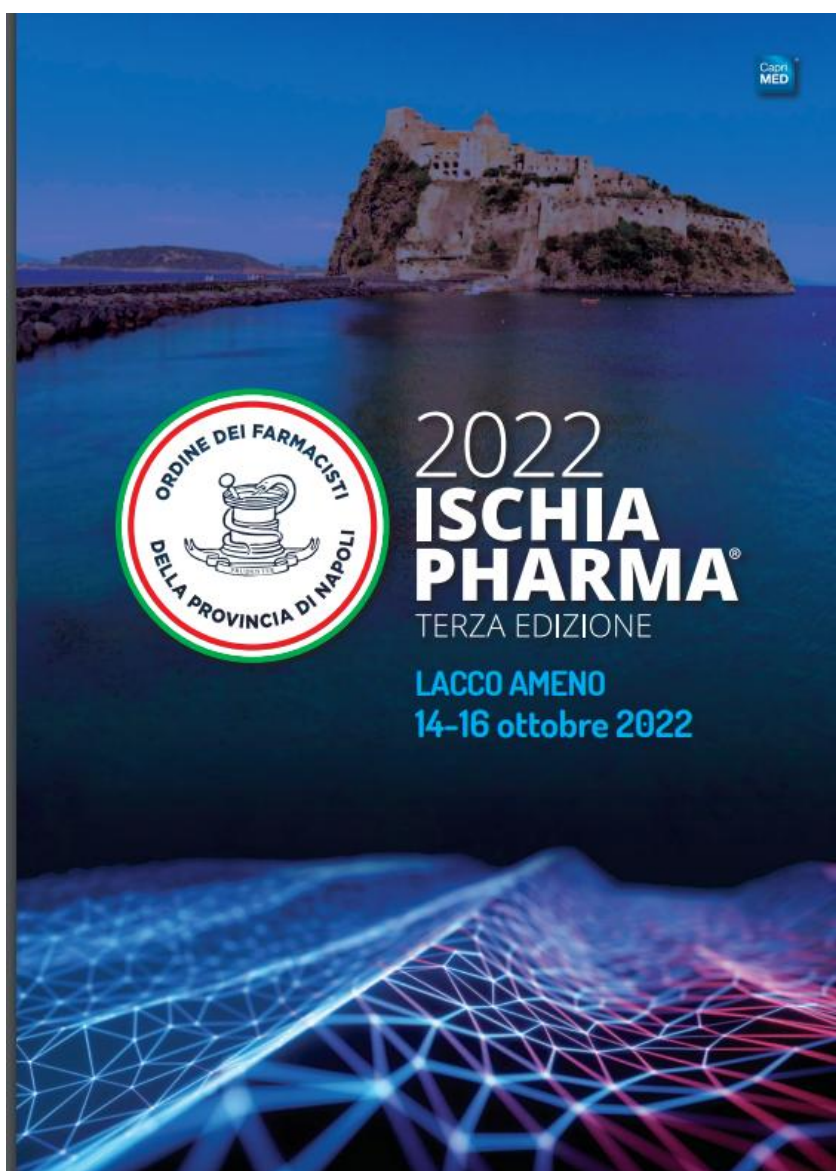
l'Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli ha organizzato il Congresso "ISCHIA PHARMA 2022 – III° Edizione" che si terrà a Ischia – Località Lacco Ameno dal 14 al 16 Ottobre 2022 presso la sede *Hotel Reginella e San Montano*.

COME PARTECIPARE

Contattare la segreteria
organizzativa
Capri MED

❖ Tel.: 081 – 8375841

❖ Mail:
info@caprimed.com



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 Annuncio
Marano	FT/PT	392 912 3311	1 Settembre
Casoria	FT/PT	Ines.larosa@farmaciameo.com	31 Agosto
Pozzuoli	FT/PT	335 179 9832	31 Agosto
Mugnano di Napoli	FT/PT	338 673 2840	31 Agosto
Napoli	FT/PT	direzione@farmaciacannone.net	29 Agosto
Piano di Sorrento	FT/PT	342 334 2215	29 Agosto
Ischitella	FT/PT	333 570 1299	29 Agosto

Il giorno **18 Settembre 2022** si svolgerà la prima edizione di “Napoli per Napoli”, una serie di giornate di sensibilizzazione, educazione ambientale e cura del verde

COME PARTECIPARE

“Napoli per Napoli”, giornate di sensibilizzazione, educazione ambientale e cura del verde

CONDIV

Per maggiori informazioni può cliccare il seguente link

<https://www.comune.napoli.it/napolipernapoli>

