



## AVVISO

### Ordine

1. Bachecca: annunci lavoro
2. IschiaPharma 2022

### Notizie in Rilievo

#### Scienza e Salute

3. Pressione Oculare: cos'è e perché è importante la Visita Oculistica?
4. Il tuo alito è unico
5. Vuoi Invecchiare in Salute? Pensa al Tuo Microbiota



#### Prevenzione e Salute

6. Troppo tempo seduti promuove accumulo di grasso nei glutei

## GUACCI.

LA DISTRIBUZIONE FARMACEUTICA  
AL SERVIZIO DELLE  
FARMACIE INDIPENDENTI.

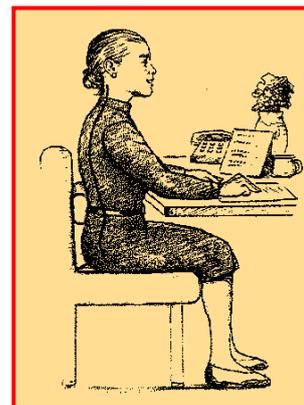


www.guacci.it

Proverbio di oggi.....

**'A scopa nova scopa buono sulo tre gghiùrne.**

## TROPPO TEMPO SEDUTI PROMUOVE ACCUMULO DI GRASSO NEI GLUTEI



*Troppo tempo trascorso sedendo può influire sulla fisiologia del tessuto adiposo dei glutei, favorendo accumulo di grasso.*

**Troppo tempo seduti può favorire l'accumulo di grasso**

**nella regione dei glutei.** Questa è la singolare conclusione a cui sono giunti i ricercatori israeliani che si dedicano allo studio all'ingegneria dei tessuti dell'Università di Tel Aviv. Lo **stress meccanico causato dal prolungato carico esercitato dal peso corporeo sui glutei nella postura seduta facilita l'accumulo di lipidi all'interno delle cellule** ancora indifferenziate che daranno origine agli adipociti, cioè i costituenti del tessuto adiposo.

Ebbene, **le cellule che avevano subito deformazione meccanica presentavano un contenuto di lipidi decisamente superiore rispetto alle cellule controllo non stimulate.**

Queste differenze si rendevano evidenti già a 10 giorni dall'inizio del trattamento. I ricercatori hanno spinto nel dettaglio la propria indagine, dimostrando come **l'aggiunta di una molecola in grado di inibire un meccanismo cardine nel processo di differenziamento adipocitico (peroxisome proliferator-activated receptor- $\gamma$ ; PPAR $\gamma$ ) non preveniva questo evento, evidenziando così l'esistenza di meccanismi alternativi nel favorire l'accumulo di grasso nelle cellule.**

Al contrario, l'interferenza in una seconda via di segnalazione cellulare (**il pathway MEK/MAPK**) riduceva significativamente il processo di adipogenesi, evidenziandone così rilevanza nel mediare lo stimolo meccanico all'interno delle cellule. Risultati nuovi e convincenti dunque.

**Il quesito d'obbligo?**

**Qual è il limite di ore giornaliere consentite per evitare tale degenerazione?**

**SCIENZA E SALUTE**

## PRESSIONE OCULARE: cos'è e perché è importante la Visita Oculistica?

*Il buon funzionamento del nostro sistema cardiovascolare passa anche per il monitoraggio della pressione arteriosa, cioè la pressione del sangue.*

Quando parliamo degli occhi, è ugualmente importante misurare la pressione oculare, determinata quest'ultima dall'equilibrio tra produzione e drenaggio dei liquidi intraoculari.

Con una differenza:

- *se la misurazione della pressione arteriosa si può controllare anche a casa, la pressione oculare deve essere necessariamente monitorata dallo specialista oculista.*

Approfondiamo l'argomento con il **dottor Pietro Rosetta**, responsabile di Oculistica di Humanitas San Pio X.



### **Perché è importante il controllo della pressione oculare?**

Come per quella arteriosa, la pressione oculare che non rientra nei parametri definiti normali è un segnale importante che qualcosa non va. La misurazione della pressione intraoculare prende il nome di **tonometria**. Essa è **normalmente compresa tra 12 e 21 mmHg** (millimetri di mercurio).

Generalmente, a valori elevati di pressione oculare si associa una patologia nota come **glaucoma**, una patologia grave, spesso con caratteri di familiarità, che comporta un danno cronico e progressivo a livello del nervo ottico e se non diagnosticata precocemente, può portare a cecità completa.

A oggi si stima che in Italia siano circa mezzo milione le persone che non sanno di esserne affetti, anche perché non fanno controlli della pressione oculare presso lo specialista oculista.

Senza che il paziente se ne renda conto, il glaucoma 'ruba' progressivamente la visione periferica e successivamente la visione centrale fino alla cecità completa, da qui la denominazione di 'ladro silenzioso' della vista.

Per i motivi sopracitati i controlli dall'oculista e il controllo della pressione oculare sono fondamentali per tutti, e non solo per chi ha familiarità con il glaucoma o soffre di patologie che rappresentano un fattore di rischio per questa patologia, come ad esempio il diabete.

### **Quando controllare la pressione oculare?**

Ogni anno, in particolar modo dopo i 40 anni, è importante programmare la visita di controllo dall'oculista per monitorare sia la pressione oculare sia la salute degli occhi in generale, così da poter prevenire i campanelli d'allarme.

I sintomi del glaucoma tendono a manifestarsi solo nelle fasi più avanzate della malattia, quando i danni al nervo ottico sono già avvenuti.

Il **nervo ottico** trasmette le informazioni visive, dell'ambiente e dei dettagli che ci circondano, dalla retina al sistema nervoso centrale:

- il glaucoma può danneggiare irreparabilmente il nervo ottico, riducendo, nelle fasi precoci, la visione periferica degli oggetti e dell'ambiente, rendendo difficile compiere semplici azioni quotidiane come scendere le scale, guidare e attraversare la strada, fino a interessare progressivamente la visione centrale e portare, pertanto, a cecità totale.

Nel caso compaiano quindi alcuni indicatori di un qualche disturbo visivo del campo periferico, è fondamentale rivolgersi all'oculista, al fine di trattare tempestivamente la **patologia glaucomatosa**.

### **Pressione oculare: come funziona l'esame?**

La **misurazione della pressione oculare** è un **esame indolore** che viene effettuato durante la visita di controllo in ambulatorio. Esistono vari metodi per la misurazione della pressione oculare o tonometria attraverso tonometri a contatto o non a contatto.

Nel caso siano presenti alterazioni della pressione, l'oculista può decidere di effettuare ulteriori esami ambulatoriali di approfondimento diagnostico, così da valutare lo stato del campo visivo, l'angolo irido-corneale, la pachimetria corneale per correlare lo spessore corneale al valore della pressione riscontrato ambulatorialmente e stabilire di conseguenza il reale valore della pressione stessa, la tomografia ottica a luce coerente (**OCT**) per lo studio della morfologia papillare, dello stato delle fibre nervose peripapillari (**RNFL**) e dello stato delle cellule ganglionari retiniche (**GCL**) e avere preziose indicazioni sullo stato di salute del nervo ottico.

La pressione oculare che si innalza oltre valori normali può essere causata anche da alcuni farmaci assunti per molto tempo (es. **Corticosteroidi**) e/o da un non adeguato drenaggio dell'umor acqueo prodotto dall'occhio o da un aumento della produzione dell'umore acqueo stesso.

Una dieta sana, attività fisica regolare, un uso limitato di caffeina, proteggere gli occhi dal sole e recarsi al controllo annuale dall'oculista sono accorgimenti che aiutano a preservare la salute degli occhi.

*(Salute, Humanitas)*

## **SCIENZA E SALUTE**

# **IL TUO ALITO È UNICO**

*E gli scienziati vogliono usarlo per verificare malattie, come farebbero con il sangue o nelle urine.*



Oggi, se i medici vogliono farvi un test, prelevano il sangue o, gentilmente, vi chiedono di urinare in un contenitore. Niente di male, ma non sarebbe meglio se vi avessero chiesto semplicemente di continuare a respirare? I ricercatori stanno esaminando il "*breathprints*", ovvero le caratteristiche uniche del respiro di una persona, per verificare le malattie. Con una tecnica nota come spettrometria di massa, che separa le molecole misurando le loro masse, la squadra ha mappato modelli chimici di 11 volontari facendoli respirare attraverso uno strumento collegato allo spettrometro di massa. Ogni trama risultante era unica, e gli schemi non cambiano molto durante il giorno. Il team sta cercando di utilizzare il processo per verificare malattie polmonari in primo luogo. Gli spettrometri di massa utilizzati nello studio sono anche costosi e pesanti, dicono i ricercatori, ma sono già allo studio spettrometri più economici e portatili. La soglia di difficoltà per eseguire un test di respirazione sarebbe molto inferiore ai test sull'urina o sul sangue, poiché potrebbe dare risultati in pochi secondi e sarebbe molto meno invasiva. Basta respirare. (*Science Daily*)

**SCIENZA E SALUTE**

## Vuoi Invecchiare in Salute? Pensa al Tuo Microbiota

*Esistono batteri associati al benessere nella senescenza. Una dieta con pasta e legumi, insieme a frutta e verdura, ci può aiutare. Senza esagerare con le calorie*

I capelli ingrigiscono, le rughe si fanno più profonde, le articolazioni scricchiolano, il cuore comincia ad avere qualche acciaccio. Il tempo che passa incide sul nostro organismo.

Ma ci sono persone che, alla faccia dell'età anagrafica, sembrano infischiarne degli anni che passano. Certo conta quanto è scritto nel DNA, le buone abitudini a tavola, il movimento, le poche malattie e conseguenti terapie.

Ma forse, anche la composizione della popolazione dei batteri intestinali gioca un ruolo importante nel definire una terza età in salute. Perché anche il microbiota invecchia e cambia, naturalmente.

Ma noi possiamo fare qualcosa per mantenerlo in forma, anche nella terza età.

**Come?** Nutrendoci con intelligenza, privilegiando fibre ed alimenti integrali, sfruttando i benefici dei prebiotici che possiamo trovare in alimenti semplici, come **cipolle o mele**.

Senza dimenticare i polifenoli della frutta, in particolare dei frutti di bosco, kefir e yogurt che immettono batteri "buoni" in una megalopoli invisibile che cambia continuamente, e l'olio extravergine d'oliva.

Senza ovviamente accedere con le calorie totali e con i grassi.

### L'importanza del mix di batteri

Così, con poche semplici regole, si può cercare di mantenere "in forma" l'invisibile organo che regola il nostro benessere. E non solo dell'intestino: incide sull'infiammazione, agisce sulla risposta immunitaria, ci aiuta a produrre enzimi ed energia. L'elenco sarebbe lunghissimo, ma contano molto i batteri più numerosi oltre al "mixing" tra diverse specie, con quelle ad azione positiva che dominano.

Anche nella terza età. A definire tre diverse tipologie di microbiota, due positive per invecchiare in salute ed una francamente poco raccomandabile per chi mira a diventare centenario, è una ricerca apparsa su *Nature Reviews Gastroenterology ed Epatology*.

**I batteri del buon invecchiamento:** Lo studio ha preso in esame una serie di indagini condotte in tutto il mondo, Italia compresa, che hanno correlato le caratteristiche specifiche del microbiota con il benessere in età avanzata. In primo luogo si è visto che **una popolazione batterica particolarmente ricca in ceppi del genere Akkermansia** nella terza età è **più frequente nei soggetti che arrivano a cent'anni**, pur se non necessariamente ad un buono stato di salute.

Ma soprattutto, grazie all'analisi, si è arrivati a capire che esistono veri e propri "identikit" generali della flora batterica intestinale in grado di associarsi ad una terza età lunga ed in salute.

**I tre profili legati ai batteri:** In particolare sono stati definiti tre profili.

- Il primo, potenzialmente positivo, è caratterizzato da un progressivo calo con l'età di batteri del genere *Bifidobacterium* e si associa ad un invecchiamento sano.
- Il secondo si associa invece ad una terza età non propriamente in salute: a predominare in questo caso sono soprattutto ceppi che hanno un'azione negativa sull'organismo o comunque appaiono potenzialmente legati a possibili patologie come *Streptococcus* o *Actinomyces*.



## **Il ruolo dei farmaci**

Ma va anche detto che in questa "megalopoli" invisibile si sono individuati anche componenti genetiche implicate nel metabolismo dei farmaci, utilizzati magari per fronteggiare patologie.

Il terzo gruppo, ancora con connotazioni positive, è caratterizzato da un'ampia presenza di ceppi di *Akkermansia*:

- la presenza di questi batteri tende ad aumentare con l'età quando si sta bene e si è in forma, ma cala drasticamente se l'anziano diventa fragile per malattie croniche e/o va incontro a declino cognitivo e fenomeni infiammatori.

## **Cosa succede e cosa possiamo fare**

L'azione protettiva nei soggetti dei ceppi associati ad un buon invecchiamento appare legata in particolare all'acido butirrico, sintetizzato dal microbiota, che contrasta l'insorgenza di problemi neurologici e di alterazioni metaboliche.

Al contrario, quando prevalgono i batteri che si associano ad una senescenza poco salubre il microbiota tenderebbe più facilmente a creare prodotti metabolici come la trimetilamina, che potrebbe avere un ruolo negativo per il benessere di cuore ed arterie, o composti che vanno ad influire negativamente sul DNA cellulare.

## **Lo stretto legame tra batteri e stile di vita**

"Lo studio conferma una cosa fondamentale: i batteri vivono, crescono e mutano assieme a noi - spiega Lorenzo Morelli, Direttore del Dipartimento di Scienze e Tecnologie Alimentari dell'Università Cattolica di Cremona - la composizione del microbiota cambia con il passare degli anni ed esiste un importante legame tra il nostro stile di vita e i batteri intestinali, in termini di salute generale, basti pensare all'obesità e ai problemi metabolici che si legano a tante fragilità".

## **Prima l'uovo o la gallina?**

Sia chiaro: non si sa se nasca prima l'uovo o la gallina, ovvero se un microbiota che muta sia all'origine di queste condizioni o ne sia soltanto la conseguenza.

Ma è certo che oggi si riescono ad avere informazioni fino a qualche tempo fa impensabili, come ad esempio lo studio dei batteri anaerobi stretti come appunto quelli del ceppo *Akkermansia*, ad azione protettiva.

Per tutti noi, comunque, è sul fronte dell'alimentazione e dei prebiotici che dobbiamo agire, fornendo "cibo" che favorisca lo sviluppo di abitanti "buoni" nel nostro tubo digerente.

## **Pasta ma cotta al dente**

"Per favorire la crescita di questi ceppi - precisa Morelli - è utile puntare su una dieta "italiana". La pasta, cotta al dente, consente di avere un amido resistente che spinge componenti specifici del microbiota come appunto questi ceppi.

L'ideale sarebbe un condimento di fagioli (quindi la classica pasta e fagioli con un pizzico di olio come piatto unico), che ha un'azione simile.

Senza superare la soglia dei due bicchieri al giorno, poi, può essere utile il vino rosso.

E per finire, un quadretto di cioccolato fondente a patto che contenga molto cacao, nutrimento utile per i batteri "buoni".

(Salute, La Repubblica)

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"*

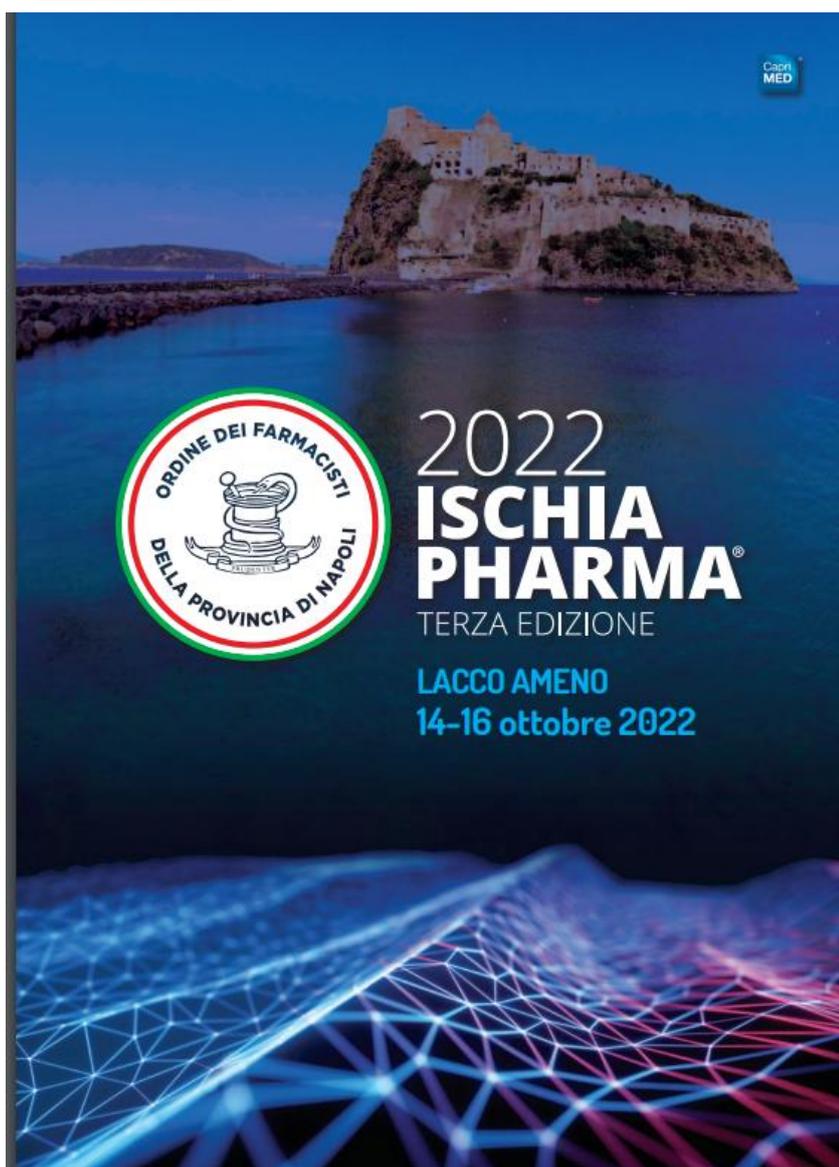
l'Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli ha organizzato il Congresso "ISCHIA PHARMA 2022 – III° Edizione" che si terrà a Ischia – Località Lacco Ameno dal 14 al 16 Ottobre 2022 presso la sede *Hotel Reginella e San Montano*.

COME PARTECIPARE

Contattare la segreteria  
organizzativa  
Capri MED

❖ Tel.: 081 – 8375841

❖ Mail:  
[info@caprimed.com](mailto: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
Napoli	FT/PT	335 586 9886	8 Settembre
Calvizzano	FT/PT	380 680 4161	5 Settembre
Pozzuoli	FT/PT	334 356 9309	5 Settembre
Capri	FT/PT	329 019 4506	1 Settembre
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**

Per maggiori informazioni può cliccare il seguente link

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

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

CONDIV



18/Settembre/2022  
Prima giornata di sensibilizzazione, educazione ambientale e cura del verde

**NAPOLI  
PER  
NAPOLI**



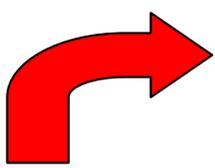


## farmaDAY festeggia **DIECI** Anni: la 1° ediz. il 3 Settembre 2012

L'obiettivo che ci siamo posti all'inizio di questo coinvolgente impegno verso di Voi era quello di cercare di fornire in tempo reale notizie utili per la nostra Professione attraverso un **notiziario online** di facile e immediata consultazione dedicato specificamente:

- *all'informazione sanitaria medico-scientifica,*
- *agli aspetti economici e sociali della sanità e della farmacia,*
- *all'evoluzione del settore farmaceutico,*
- *alla nutrizione e alla cosmesi*
- *alla prevenzione e alla tutela della Salute dei cittadini*

L'Ordine non è e non vuole essere un'entità a sé stante ma vuole creare un legame sempre più stretto con i propri Iscritti.

		GIORNI	MESI
 <p><b>Questi i numeri</b></p>	<b>N. Articoli Pubblicati</b>	<b>16.530</b>	
	<b>ORE di LAVORO</b>	<b>6.939 h</b>	<b>289 9.6</b>
	<b>N. di Visualizzazioni</b>	<b>14.780.450</b>	

## GRAZIE A TUTTI VOI