



AVVISO

Ordine

1. Bacheca: annunci lavoro
2. Crediti ECM
3. CapriPharma 2023

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

4. Lo sai che le lacrime non sono tutte uguali?
5. AVATAR: la tecnologia del film di J. Cameron è stata usata per monitorare rare malattie muscolari
6. Perché mi SCAPPA la PIPÌ così spesso? le cause più probabili e quando preoccuparsi



7. L'ultima STRATEGIA Anti Sedentarietà? Camminare solo 5 Minuti ogni mezz'ora

GUACCI.
LA DISTRIBUZIONE FARMACEUTICA
AL SERVIZIO DELLE
FARMACIE INDIPENDENTI.

www.guacci.it

Proverbio di oggi.....

'A vocca 'nchiusa nun traseno mosche.

Lo sai che le LACRIME NON sono Tutte UGUALI?

Le lacrime non sono tutte uguali non solo per il motivo per cui si formano ma anche nella composizione e nella forma.

La tradizione infatti suddivide le **lacrime** in tre categorie e anche se certamente

- **lacrime di coccodrillo,**
- **lacrime di dolore, lacrime di gioia**

non sono tutte uguali, esse rientrano tutte nella categoria delle **lacrime emotive**, ovvero le **lacrime** che produciamo come conseguenza di uno stimolo emotivo neuromediato quando siamo tristi, commossi, arrabbiati o felici.

Le **lacrime emotive**, poi, inducono una lacrimazione copiosa e non regolabile che si traduce nell'apertura "a diga" della ghiandola lacrimale con fuoriuscita di **lacrime**. Infine, le **lacrime basali** che hanno la funzione di tenere gli occhi in salute e umettati, cioè umidi: queste **lacrime** in particolare hanno una composizione diversa rispetto alle altre perché contengono mucine lacrimali, cioè sostanze che rendono i liquidi contenuti in esse non distribuite come gocce su una lamiera verniciata come avverrebbe. Infatti le membrane biologiche sono idrofobe e non consentirebbero la formazione di una lamina liquida uniforme. Sono le mucine che rendono legabili liquidi e membrane biologiche.

Le **lacrime**, sono composte di molti strati: il primo a contatto con l'occhio è di mucine, poi i liquidi, in superficie un olio che riduce l'evaporazione.

Nella componente liquida sono presenti: *acqua, enzimi e lisozomi* ad effetto battericida e batteriostatico, in assenza di mucine si disporrebbero a goccia, cioè la forma tipica che noi tutti conosciamo. Grazie alla presenza di mucine invece le **lacrime** si dispongono non come goccia ma come lamina uniforme che si diffonde sulla superficie dell'occhio garantendone la normale umidità.

Se le mucine lacrimali non fossero presenti nell'acqua di queste speciali **lacrime**, l'acqua necessaria a rendere umidi gli occhi evaporerebbe e l'organismo dovrebbe produrne grandi quantità solo per evitare che gli occhi diventino secchi. (*Salute, Humanitas*)



SCIENZA E SALUTE

AVATAR: la tecnologia del film di J. Cameron è stata usata per monitorare rare malattie muscolari

Un adattamento della tecnica di motion capture sfruttata in Avatar è servito per misurare la progressione di due malattie con effetti sui movimenti.

Un adattamento della tecnologia di motion capture usata per dar vita ai personaggi di *Avatar* si è rivelato estremamente efficace nel monitorare la gravità dei sintomi di due malattie che colpiscono le capacità di movimento, e promette di accelerare la ricerca di nuovi farmaci per contrastarle.

È quanto emerge da due ricerche britanniche pubblicate in parallelo su *Nature Medicine*: analizzando con un sistema di intelligenza artificiale i movimenti di pazienti affetti da **distrofia di Duchenne e atassia di Friedreich**, due condizioni di origine genetica, è stato possibile valutare la progressione dei sintomi dimezzando i tempi di solito necessari in ambito clinico.

MOTION CAPTURE: CHE COS'È. Il motion capture, che trova ampi utilizzi nel cinema, nella Tv, nella scienza e nei videogiochi, è una tecnica che, attraverso un set di sensori e videocamere di precisione, permette di registrare il movimento o la mimica facciale delle persone e trasferire questo modello a un software, per arricchire i personaggi generati in digitale con le movenze di attori in carne e ossa.

Ne abbiamo apprezzato gli effetti nei film della saga di *Avatar* diretti da James Cameron, o nei monologhi di Gollum nel film *Lo Hobbit*. Per tracciare il movimento i modelli indossano una tuta dotata di marcatori (*sensori*) posizionati in vari punti rilevanti dal punto di vista del movimento (es. le mani, i piedi, i muscoli facciali).

DAL GRANDE SCHERMO ALL'OSPEDALE. Un team di ricercatori di Imperial College e dell'University College London ha lavorato per dieci anni per adattare la tecnica di motion capture allo studio di alcune malattie genetiche che interessano il sistema nervoso e la capacità di movimento, studiando il posizionamento dei sensori e un programma di Intelligenza Artificiale in grado di tracciare il peggioramento dei sintomi nel tempo. La tecnologia è stata usata in due studi separati per testare le condizioni di pazienti affetti da atassia di Friedreich e distrofia di Duchenne, due malattie la cui valutazione clinica può richiedere anni. Si tratta infatti di verificare velocità e accuratezza di movimenti standard varie volte nel tempo, sotto gli occhi dei medici.

MISURAZIONI PIÙ PRECISE. Nei pazienti con atassia di Friedreich, una malattia genetica che colpisce in media una persona su 50.000 e che comporta disturbi dell'equilibrio, della deambulazione, della parola e della deglutizione, questo sistema ha permesso di predire il peggioramento del quadro clinico nel corso di 12 mesi, la metà del tempo di norma richiesta dai medici più esperti.

Nel secondo studio motion capture e intelligenza artificiale sono stati usati per seguire 21 ragazzi tra i 5 e i 18 anni con distrofia di Duchenne, una grave malattia neuromuscolare degenerativa: la tecnica ha predetto correttamente in che modo sarebbe cambiato il loro movimento nei sei mesi successivi, con un'accuratezza maggiore di quella ottenuta di solito in ambito ospedaliero.

NUOVI FARMACI PIÙ IN FRETTA. Secondo gli esperti il nuovo approccio permette di catturare variazioni di movimento talmente fini da sfuggire persino agli occhi dei medici più attenti. Oltre ad accorciare i tempi delle diagnosi e anticipare il sostegno farmacologico, potrebbe rendere più rapidi ed economici i test di nuove cure. Per es., se per le sperimentazioni di nuovi farmaci per la **distrofia di Duchenne** occorrono di solito almeno 100 pazienti che si sottopongono a un trial per 18 mesi, la nuova tecnologia permetterebbe di ottenere gli stessi risultati con 15 pazienti seguiti per sei mesi. Ora gli stessi team stanno cercando di capire se il motion capture possa essere sfruttato anche per gli studi su altre malattie con ricadute sul movimento, come Parkinson, Alzheimer e sclerosi multipla. (*Salute, Focus*)



PREVENZIONE E SALUTE

L'ultima STRATEGIA Anti Sedentarietà? CAMMINARE solo 5 Minuti ogni mezz'ora

Da anni i ricercatori raccomandano di combattere la sedentarietà praticando una regolare attività fisica. Ma quanta? E quale? Un nuovo studio ha fatti i calcoli.

Lavorate per ore e ore attaccati alla sedia? Che la sedentarietà non faccia bene alla salute dovrebbe essere chiaro a tutti:

- scatena diverse malattie croniche come quelle cardiologiche, il diabete o alcuni tipi di tumore e, infatti, linee guida dell'OMS raccomandano di "stare seduti di meno e muoversi di più".

Ma per quanto? E quale "movimenti" sarebbe meglio fare? Diversi ricerche, finora, hanno raccomandato varie strategie:

- ❖ **camminare due minuti** al giorno ogni ora,
- ❖ **camminare - ma a passo svelto - 30 minuti** al giorno per cinque giorni alla settimana,
- ❖ **fare tutti i giorni dai 30 ai 40 minuti** di qualsiasi tipo di allenamento "moderato o vigoroso", e via dicendo.



L'ultima strategia anti sedentarietà arriva da un team di ricercatori americani che si chiedono:

qual è, precisamente, il minor numero di camminate che è sufficiente fare ogni giorno per compensare gli effetti dannosi della posizione seduta?

La risposta del loro studio pubblicato sulla rivista *Medicine & Science in sports & Exercise* è semplice e precisa:

- ✓ **alzarsi dalla sedia per fare una leggera passeggiata (anche in ufficio o in casa) di 5 min. ogni mezz'ora**

A questa conclusione i ricercatori sono arrivati misurando le variazioni dei livelli di zucchero nel sangue e della pressione sanguigna - due importanti fattori di rischio per le malattie cardiache - monitorando 11 adulti sani di mezza età e più anziani. Li hanno fatti sedere nel loro laboratorio per otto ore, cioè una giornata lavorativa standard, nel corso di cinque giorni. In uno di quei giorni, i partecipanti sono rimasti seduti per tutte le otto ore con brevi pause per andare in bagno, mentre negli altri giorni si sono alzati per fare una camminata leggera.

Ad es., in un giorno i partecipanti hanno camminato per un minuto ogni mezz'ora, mentre per un altro, per cinque minuti ogni ora.

STRATEGIA SALVA CUORE E SALVA UMORE. Risultato? Rispetto a chi era rimasto seduto tutto il tempo, chi aveva camminato cinque minuti ogni mezz'ora aveva sostanzialmente ridotto i livelli di zucchero nel sangue: in particolare, dopo aver pranzato, di quasi il 60%. E anche la pressione sanguigna era migliorata in maniera significativa.

Inoltre, poiché la sedentarietà provoca a lungo andare stati ansiosi e depressivi, i ricercatori hanno chiesto ai partecipanti di valutare il loro benessere mentale utilizzando un questionario. Ed è risultato che chi aveva camminato 5 minuti ogni mezz'ora, a fine giornata era di miglior umore e si sentiva meno affaticato del solito.

SUI LUOGHI DI LAVORO. «Il nostro studio vorrebbe anche sensibilizzare i datori di lavoro affinché promuovessero una modalità lavorativa più sana e redditizia per tutti: sebbene possa sembrare contro-intuitivo, fare pause regolari per camminare può effettivamente aiutare i lavoratori a essere più produttivi rispetto a lavorare senza fermarsi per ore».

D'altra parte, ormai, la **sedentarietà è considerata una patologia**: con il progresso tecnologico, la quantità di tempo che gli adulti trascorrono seduti è in costante aumento, soprattutto dall'inizio della pandemia di COVID-19 che ha incentivato il telelavoro. Ed ecco che diminuisce l'aspettativa di una vita sana e longeva, per non parlare dei costi della sanità mondiale.

(Salute, Focus)

PREVENZIONE E SALUTE

Perché mi SCAPPA la PIPÌ così SPESSO? le CAUSE più Probabili e quando Preoccuparsi

Il freddo intenso può aumentare il numero di minzioni giornaliere mentre alzarsi di notte è un disturbo che interessa uomini e donne, più spesso over 40. Talvolta però andare in bagno spesso indica la presenza di qualche disturbo di salute che merita di essere indagato

Quante volte al giorno

In media la stragrande maggioranza delle persone deve urinare dalle **quattro alle otto volte nel corso del giorno**, ma non esiste un numero “giusto”. La frequenza dell’enuresi è infatti influenzata da **molti fattori**, non solo da quanto si beve, ma anche da quali tipi di fluidi si stanno bevendo: **caffaina e alcol** sono irritanti per la vescica, tanto da far venire più spesso lo stimolo (*la minzione notturna dopo aver bevuto una birra a cena è un esempio tipico*).

Fare pipì **circa 8 volte nel corso della giornata** è comunque nella media. Anche alzarsi una volta durante la notte è considerato “normale”. Durante i lunghi viaggi in auto il disagio di doversi fermare solo per andare in bagno contribuisce certamente alla percezione di doverci andare troppe volte rispetto ad essere a casa o in ufficio dove il bagno è a portata di mano.



Le dimensioni della vescica (e come allenarla)

Anatomicamente ognuno è fatto in modo diverso: la maggior parte delle vesciche hanno la **capacità totale di circa 2 bicchieri di liquidi**. Se andate in bagno spesso ma ogni volta producezete meno di 2 bicchieri di urina, probabilmente non è una situazione normale.

La buona notizia è che **si può allenare la vescica a trattenere più liquidi**.

«Più la vescica si riempie, più si attivano i meccanismi muscolari della continenza. Per cui in una persona normale che beve due litri di acqua al giorno è corretto urinare in linea di massima ogni 4 ore durante il giorno e secondo la necessità di notte». Quando la vescica è piena è possibile «allungare un po’ i tempi»: molti pensano sia un esercizio dannoso, in realtà è un po’ come lo stretching, ma bisogna fermarsi appena si sente una sensazione spiacevole di fastidio-dolore perché «abituarsi sin da giovani a trattenersi ad oltranza prima di urinare - può provocare una **iperdistensione vescicale** con, a lungo termine, una perdita progressiva di funzionalità dell’organo».



Le conseguenze (inaspettate) di bere poco

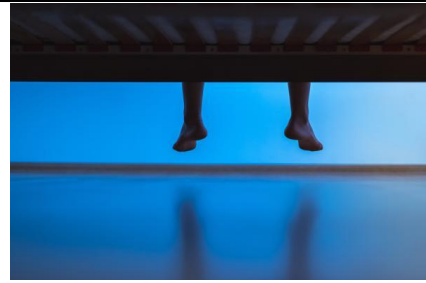
Bere poca acqua può sembrare l’ancora di salvezza per urinare di meno, ma non è affatto così. Sembra un controsenso, tuttavia il meccanismo funziona così: quando si beve meno, **l’urina diventa più concentrata e più “irritante”** per la vescica, innescando quindi la sensazione di dover urinare.

Più si beve invece, più si è in grado di trattenere maggiormente. Quindi bere meno per andare meno in bagno potrebbe non essere una buona

idea. Allo stesso modo non bisogna esagerare con l’acqua: la giusta idratazione si vede anche dal colore della pipì che deve essere **giallo paglierino**. «Un soggetto adulto sano dovrebbe produrre due litri di pipì al giorno - aggiunge l’esperto - . Bisogna ovviamente considerare che se si beve anche durante le ore notturne, ci si alzerà più spesso di notte!».

Alzarsi di notte, un fastidio per molti

Alzarsi per andare in bagno di notte è un fenomeno molto comune. «Svegliarsi di notte per urinare è un fenomeno è spesso correlato per gli uomini con la presenza di una **prostata ingrossata e infiammata**. Di fronte a questo problema è bene farsi visitare dallo specialista urologo perché è un disturbo da non sottovalutare». Questo fenomeno può verificarsi a tutte le età ma l'incidenza cresce man mano che si invecchia. Naturalmente può avere un ruolo anche l'**abitudine di bere molto prima di andare a dormire**. In tal caso non c'è da preoccuparsi perché si tratta di una normale risposta fisiologica dell'organismo. Il consiglio in questi casi, se si vuole migliorare la qualità del sonno è bere meno liquidi a partire dalle 17.



La vescica «iperattiva»

Se avete bisogno di urinare in continuazione, anche di notte, magari con un'impellenza tale da rischiare **perdite involontarie di urina**, potreste far parte della nutrita schiera di persone che soffrono di **vescica iperattiva**. Si calcola che questa condizione interessi circa il 10-15 % degli adulti, fino a raggiungere punte del 40% passati i 40-45 anni. È questa una condizione in cui si trovano **sempre più donne quando invecchiano** ma che tuttavia interessa anche gli uomini.

L'età aumenta anche la probabilità di avere disturbi che influiscono su questo, come soffrire di mal di schiena: le vertebre possono spingere sui nervi che a loro volta possono dare la sensazione di vescica piena. Una volta diagnosticata la vescica iperattiva si può intervenire sugli **stili di vita** con l'eliminazione del fumo, di sostanze irritanti come teina, caffeina, alcolici e alimenti piccanti e il ricorso ad esercizi di riabilitazione del pavimento pelvico (*esercizi di Kegel*)



Presenza di calcoli renali o infezione

Sia un'infezione delle vie urinarie (*tipo la cistite, favorita proprio dal trattenere l'urina*) sia i calcoli renali possono irritare la vescica, aumentando la frequenza con cui si sente il bisogno di fare pipì. Ad entrambe le casistiche però si associano altri sintomi: **un calcolo renale crea dolore alla schiena o sui fianchi** e le **infezioni del tratto urinario forte dolore durante la minzione**. «In entrambe le situazioni, bere due litri di acqua al giorno è una vera e propria terapia».

L'utilizzo di determinati farmaci

I diuretici sono spesso usati per trattare la pressione alta e quindi possono aumentare la produzione di urina anche del doppio. Un'altra classe di farmaci chiamati **anticolinergici**, che sono usati per trattare l'ansia e la depressione, possono far in modo che la vescica non riesca a svuotarsi completamente, lasciando la sensazione di dover andare di nuovo.

Sintomo del diabete: Se lo **zucchero nel sangue è troppo alto** i reni cercheranno di smaltirlo tramite le urine. Ecco perché anche mangiare cibo o caramelle con molto di zucchero è sufficiente per **aumentare il numero di minzioni giornaliere**. In questo caso non si tratta di un problema legato alla vescica ma alla produzione di urina. Con una maggiore eliminazione dei liquidi ci si disidrata, quindi si beve di più e ci si sente costantemente **assetati**. Alcuni pazienti che non sanno di essere diabetici placano la sete con bevande zuccherate gassate o succhi di frutta, aumentando così lo zucchero nel sangue e peggiorando dunque la situazione. Quindi il fatto che ci si senta improvvisamente particolarmente assetati senza che si sudi per l'eccessivo caldo o per un allenamento intenso, con un conseguente aumento della produzione di urina potrebbe essere un sintomo di **diabete**. «*L'esame delle urine può identificare la presenza di zucchero, cosa non normale e da segnalare al vostro medico*».

Temperature fredde: Quando la temperatura esterna scende, il corpo fa di tutto per mantenersi al caldo. Parte di questo processo consiste nella costrizione dei vasi sanguigni in piedi e mani: questo porta più sangue verso il cuore, il che aumenta la pressione sanguigna. Allora il corpo reagisce alla pressione alta cercando di abbassarla e lo fa sbarazzandosi dei liquidi extra, proprio come agiscono alcuni farmaci contro l'ipertensione. (*Salute, Corriere*)

Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli LA BACHECA



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	347 240 9629	3 Febbraio
Quarto	FT/PT	farmantomari@libero.it	3 Febbraio
Giugliano	FT/PT	334 3569309	23 Gennaio
Sorrento	FT/PT	349 120 7902	23 Gennaio
Quarto	FT/PT	farmadelsole@gmail.com	23 Gennaio
Napoli Vomero	FT/PT	340 349 3386	23 Gennaio
Napoli - Ponticelli	FT/PT	335 132 7702	23 Gennaio
Casoria	FT/PT	339 525 2872	23 Gennaio
Napoli Centro	FT/PT	349 817 5664	23 Gennaio
Vico Equense	FT/PT	329 785 9490	23 Gennaio
Casoria	FT/PT	Ines.larosa@farmaciameo.com	23 Gennaio
Napoli - Pianura	FT/PT	339 201 1202	18 Gennaio
Napoli - Soccavo	Notturmo	347 150 6885	18 Gennaio
Napoli – Colli Aminei	FT/PT	guarinov@farmaciaguarino.191.it	18 Gennaio
Napoli - Vomero	FT/PT	direzione@farmaciacannone.net	12 Gennaio
Napoli - Agnano	FT/PT	Roberto.pignatiello@farmaciameo.com	12 Gennaio
S. Giuseppe Vesuviano	FT	333 411 7718	12 Gennaio
Napoli	FT/PT	340 861 1863	12 Gennaio

CONVEGNO CAPRI PHARMA 2023

Capri 14 – 16 Aprile

L'Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli ha organizzato il Congresso **"CAPRI PHARMA 2023 – Terza Edizione"**

L'Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli ha organizzato il Congresso **"CAPRI PHARMA 2023 – III° Edizione"** che si terrà a Capri – dal **14 al 16 Aprile 2023** presso la sede **Hotel Quisisana**.



COME
PARTECIPARE

Nei prossimi
giorni saranno
pubblicate le
informazioni
necessarie per
la
partecipazione

Capri
MED

ORDINE DEI FARMACISTI
DELLA PROVINCIA DI NAPOLI

2023
**CAPRI
PHARMA**[®]
TERZA EDIZIONE

Capri, 14-16 aprile 2023

ORDINE di NAPOLI

AUTOFORMAZIONE ed ECM: come Ottenere i Crediti ECM

Autoformazione e farmaDAY

Al fine di incoraggiare le modalità di aggiornamento professionale basate sull'autoapprendimento, si informa che Codesto Ordine ha deciso di **assegnare una percentuale di crediti formativi** per la partecipazione alle seguenti tipologie di attività specifiche della professione di farmacista:



Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli



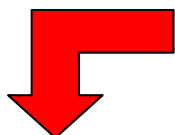
Il notiziario in tempo reale per il farmacista a cura del Prof. Vincenzo Santagada

1. Lettura della pubblicazione della Rivista Ufficiale dell'Ordine “**farmaDAY**” in *versione digitale*, consentirà di acquisire un massimo di **25 Crediti ECM** all'anno.

2. La partecipazione ad eventi di volontariato svolti presso l'associazione “*Un Farmaco per Tutti*” e “*Una Visita per Tutti*”, consentirà di acquisire **1 Credito ECM** per ogni ora di attività fino ad un massimale di *30 ore di impegno*.



3. La partecipazione ad attività di **Tirocinio Professionale** pre laurea consentirà di acquisire un massimo di **25 Crediti ECM** all'anno.



COME FARE PER PARTECIPARE

Per usufruire di questo innovativo servizio gratuito è sufficiente contattare la Nostra segreteria ECM all'indirizzo mail:

infoecm.ordna@gmail.com

che provvederà ad inviarVi la documentazione necessaria e tutte le informazioni relative.