



## AVVISO

### Ordine

1. Bacheca: annunci lavoro
2. Fondazione Ordine Farmacisti Provincia di Napoli: dona il Tuo 5X1000
3. Corsi ECM - 2023

### Notizie in Rilievo

#### Scienza e Salute

4. Perché il caffè ha un effetto lassativo?
5. Smartphone-dipendenza: una donna su cinque perde ore di sonno per colpa del cellulare
6. Ecco cinque cibi che accelerano il metabolismo
7. Chi ha la mano a sei dita ha una supermano.



8. Infezioni sessuali sempre più diffuse: profilattico, come sceglierlo e come indossarlo correttamente?



Banca del Fucino

1923 | 2023

+Health & Pharma

Servizi bancari per il mondo del Pharma

SCOPRI DI PIÙ

Proverbio di oggi.....

**Chi fatica magna; chi nun fatica magna e beve**

## Perché il CAFFÈ ha un Effetto Lassativo?

*La caffeina non c'entra, con l'inevitabile tappa in bagno che segue la pausa tazzina: a determinare l'impulso sono piuttosto l'azione dell'espresso sui batteri, e sulla muscolatura intestinale.*

Per gli appassionati di caffè, non è certo un segreto che tra le conseguenze della bevanda più amata vi sia una certa **urgenza di andare al bagno**.

### Ma da cosa dipende questo impellente bisogno?

In base a uno studio, non tanto dalla caffeina, come si potrebbe pensare, quanto dagli effetti del caffè sul microbiota intestinale e sulla capacità di contrarsi dei muscoli digerenti.

**CONTRAZIONI** dopo due esperimenti nei quali è stato somministrato caffè ad alcuni topi, si è osservato la *reazione al caffè di microbi intestinali*.

Dopo tre giorni di ingestione di caffè, la **capacità di contrarsi della muscolatura dell'intestino tenue** degli animali è **umentata**:

- *ma non per la caffeina, visto che i decaffeinati hanno avuto il medesimo effetto.*

### MEDICINALE

Oltre a spiegare una reazione comune ai consumatori di caffè, lo studio potrebbe indicare nel consumo della bevanda una soluzione alle **condizioni patologiche di immobilità intestinale** che possono seguire gli interventi di chirurgia addominale.

Il caffè dosato in modo opportuno potrebbe **risvegliare in modo naturale la motilità intestinale**.

Studi passati hanno collegato il consumo di caffè a **una migliore salute cardiovascolare e dell'apparato digerente**, nonché a una aumentata funzionalità del fegato. Un consumo regolare e moderato di caffè è inoltre correlato a un rischio minore di diagnosi di malattie neurodegenerative. (*Salute, Focus*)



**SCIENZA E SALUTE****SMARTPHONE-DIPENDENZA: UNA DONNA SU CINQUE PERDE ORE DI SONNO PER COLPA DEL CELLULARE**

*La **smartphone-dipendenza** è donna: una su cinque, contro un uomo su otto, perde ore di sonno a causa del dispositivo mobile per eccellenza.*

Ad affermarlo è una ricerca condotta dall'australiana Queensland University of Technology.

Secondo l'indagine oltre una persona su dieci di entrambi i sessi accusa il dispositivo simbolo dei nostri tempi di aver diminuito la produttività.

Di questo problema, medico e sociale, abbiamo parlato con il dottor **Vincenzo Tullo**, neurologo e specialista in medicina del sonno e delle cefalee di Humanitas.

**DIPENDENZA DA SMARTPHONE: IMPATTO FISICO E PSICOLOGICO**

I ricercatori hanno sottoposto a questionari 709 persone tra 18 e 83 anni con domande sull'utilizzo e le sensazioni associate allo smartphone.

Dallo studio è emerso che

- il **24% delle donne e il 14% degli uomini può essere considerato un utilizzatore problematico**
- Il **14% delle donne e l'8% degli uomini cerca di nascondere il tempo passato al telefono.**

Fra le conseguenze dell'uso l'8% circa del campione di entrambi i sessi ha accusato qualche **dolore o fastidio fisico**.

Sono percentuali, queste, che hanno conosciuto un aumento sensibile rispetto a quelle registrate a seguito di un'analoga ricerca nel 2005, quando la tecnologia per la telefonia cellulare era di gran lunga meno sviluppata.

Lo studio sottolinea anche la crescente influenza dello smartphone su diversi **aspetti della vita quotidiana**, dalla perdita di sonno all'allentarsi delle responsabilità, per cui il calo nell'attenzione alla guida è l'esempio più immediato.

**PER UN BUON SONNO: SPEGNERE I DISPOSITIVI**

Che i tablet, gli smartphone e i computer (ovviamente per chi ne abusa) siano **killer del sonno** è la conclusione cui è arrivato anche un esperimento effettuato negli Stati Uniti sul riposo di persone adulte in due condizioni diverse:

- *dopo aver fatto uso di dispositivi portatili e dopo avere letto materiale stampato.*

In entrambe le situazioni l'**illuminazione nell'ambiente** è stata scarsa, fino a quando i partecipanti hanno scelto di andare a letto.

La prima differenza ha riguardato l'ora di coricarsi: chi utilizzava dispositivi elettronici ha scelto di andare a letto molto più tardi, anche sapendo che la sveglia sarebbe stata puntata alle 6 del mattino.

I ricercatori hanno scoperto che gli utenti di dispositivi elettronici erano **meno assonnati** a letto e meno attenti durante la prima ora dopo il risveglio rispetto ai lettori di carta stampata.

Il sonno per i lettori del cartaceo è arrivato in media 30 minuti prima che per gli utenti di smartphone e tablet.

Su questo aspetto in particolare si possono soltanto avanzare delle ipotesi, ad esempio che la luce dei dispositivi elettronici sopprima la secrezione di **melatonina**, l'ormone che regola il sonno; oppure che l'equilibrio luce-buio sia alterato dalla **luce blu** emessa dai dispositivi elettronici; o ancora la luminosità degli schermi e la tendenza degli utenti a tenerli vicino a sé.

Quindi, in attesa di ricerche più approfondite sulle cause dell'insonnia da smartphone, il consiglio è semplice: **spegnerne i dispositivi**, perché per essere riposati al sonno non c'è sostituto. (*Salute, Humanitas*)



**PREVENZIONE E SALUTE**

# INFEZIONI SESSUALI SEMPRE PIÙ DIFFUSE: PROFILATTICO, come SCEGLIERLO e come INDOSSARLO CORRETTAMENTE?

*Nonostante l'ultima indagine riveli che soltanto il 56,61% degli italiani ne faccia uso abituale, il **preservativo** è di gran lunga il dispositivo più utilizzato come metodo contraccettivo e protezione dal rischio di contrarre malattie sessualmente trasmissibili.*

Se il suo acquisto è semplicissimo (nelle farmacie, nei supermercati, ai distributori automatici, sui siti web) il punto, specie per i più inesperti, è **scegliere il modello adatto alle proprie esigenze** in un'offerta diventata disorientante.

E questo perché oggi il profilattico non è più soltanto pensato come barriera protettiva, ma anche come stimolo sessuale per la coppia.

## IL PRESERVATIVO ADATTO

Detto che il preservativo è formato da una sottile guaina impermeabile ed elastica, generalmente in lattice con sostanze lubrificanti presenti all'interno servono a evitare irritazioni e dolore all'uomo durante la penetrazione, in alcuni soggetti, sia uomini sia donne, il lattice può provocare **reazioni allergiche**.

L'alternativa è rappresentata da **profilattici anallergici** in poliuretano.

Una volta scelti materiale e taglia del profilattico, non c'è che l'imbarazzo della **scelta fra le diverse tipologie** in commercio:

dai preservativi con un livello maggiore di lubrificazione ai cosiddetti "*easy-fit*", anatomici e molto semplici da indossare, dai profilattici super-sottili (che danno la sensazione di non indossare nulla) fino ai preservativi aromatizzati o colorati.

## CONSERVARE IL PRESERVATIVO AL MEGLIO

Meglio non tenere i profilattici nelle tasche posteriori dei pantaloni, nel portafoglio oppure nel vano portaoggetti dell'auto.

Questi devono essere, piuttosto, riposti in un **luogo asciutto, fresco e al riparo dalla luce diretta del sole**.

I profilattici devono essere custoditi nell'involucro finché non si usano e, prima di essere acquistati, bisogna controllare **la scadenza** riportata sulla scatola.

Non bisogna utilizzare mai un preservativo dopo la sua data di scadenza, poiché potrebbe lacerarsi e, quindi, non proteggere. E ancora, meglio **non aprirlo fino a quando non si è pronti** a usarlo, né bisogna riciclare un profilattico usato.

**COME METTERE IL PROFILATTICO?:** La regola base che non deve essere mai dimenticata è:

- ❖ **indossare il preservativo** prima di ogni rapporto.

Dopo aver aperto l'involucro di alluminio che lo custodisce e aver capito in quale **direzione è stato arrotolato** il profilattico, accertarsi che il serbatoio punti all'esterno dell'estremità del preservativo

Il profilattico deve essere indossato facendo sì che avvolga il pene sempre in modo molto aderente, senza stringere e senza lasciare alcuna zona allentata. Il profilattico va infilato solo quando il pene è già in erezione.

"Ricordo che l'uso del preservativo è al momento l'unico rimedio efficace nella **protezione dalle malattie sessualmente trasmesse** e pertanto è molto importante sensibilizzarne l'utilizzo, in particolare negli adolescenti nelle scuole – ha aggiunto lo specialista -. Purtroppo le campagne di prevenzione sono ancora insufficienti e dovrebbe essere compito di ogni medico e delle Istituzioni stimolarne la diffusione poiché le **malattie sessualmente trasmesse sono ancora in crescita** e se ne parla molto poco". (*Salute, Humanitas*)



## SCIENZA E SALUTE

## ECCO CINQUE CIBI CHE ACCELERANO IL METABOLISMO

*Certo, l'attività fisica può molto, la costituzione gioca il suo ruolo, la **moderazione nell'alimentazione è imprescindibile**, ma non bisogna dimenticare che anche scegliendo opportunamente cosa mangiare si può fare qualcosa di concreto per essere in forma.*

E lo si può fare con una dieta allineata al progetto di bruciare grassi, ossia cibi che "accelerino" il metabolismo. Ecco una lista di **cinque alimenti comuni** che possono diventare nostri alleati nella battaglia contro i grassi.



### CIBI PICCANTI

Mangiare piccante può rappresentare un grande aiuto per l'organismo.

La ricerca ha dimostrato che assumere **cibi piccanti aumenta la frequenza cardiaca**, il che, a sua volta, accelera il metabolismo. Si aggiunga il fatto che la **capsaicina**, il composto chimico che conferisce ai peperoncini la loro caratteristica piccantezza, è conosciuta come soppressore dell'appetito.

**TÈ VERDE:** Fra le bevande da prendere in considerazione in chiave anti grassi il tè verde rappresenta un'ottima scelta, **a patto ovviamente di non aggiungere lo zucchero alla bevanda**.

Non solo è, in sé, privo di calorie, ma può anche aiutare a "bruciare" calorie extra grazie al suo potere stimolante sul metabolismo. Il tè verde contiene, infatti, un antiossidante chiamato EGCG, (**Epigallocatechina Gallato**) che è noto per stimolare il metabolismo.

C'è un aspetto da considerare:

- *con il tè verde tradizionale bisognerebbe bere circa cinque tazze, che non sono poche, perché l'EGCG influisca sul metabolismo.*

Per avere lo stesso apporto di antiossidante si può però ricorrere a una qualità, il **matcha**, una forma finemente macinata di **tè verde giapponese** con una concentrazione di EGCG almeno tre volte superiore.

**PESCE:** Se è risaputo che il pesce è un **ottimo alimento per capelli, pelle e unghie**, il fatto che contenga **omega 3 (acidi grassi polinsaturi essenziali per il metabolismo)** lo rende ancora più prezioso perché questi possono aiutare a regolare l'appetito e a stimolare il metabolismo.

Gli omega 3 concorrono, inoltre, a stimolare la **produzione di leptina**, un ormone proteico che contribuisce a regolare il senso di sazietà.

L'OMS raccomanda almeno **500 mg di omega 3 alla settimana**, quantitativo che può essere raggiunto mangiando pesce 2 volte alla settimana: *sardine, tonno, aringhe e salmone sono pesci ricchi di omega 3.*

**LATTICINI:** I prodotti lattiero-caseari sono noti come stimolatori del metabolismo, soprattutto perché contengono sia proteine che calcio e questa combinazione aiuta a mantenere intatta la massa muscolare ma, nel contempo, anche a fare sciogliere i grassi. Alcuni studi hanno evidenziato che tra le persone che seguono **diete ipocaloriche**, chi ha consumato latticini ha perso più peso rispetto a chi non aveva inserito latticini nella dieta. Da non dimenticare che in questa famiglia di alimenti il formaggio e il latte possono avere un alto contenuto di grassi e calorie, il che annulla i benefici per il metabolismo.

**POMPELMO:** Il pompelmo contiene la **Naringina**, un **flavanone responsabile del caratteristico sapore amarognolo**, e la naringenina che è un precursore della naringina.

Vari studi, sia in vitro che su modello animale, hanno evidenziato come queste due sostanze siano in grado di favorire la riduzione del colesterolo e dei trigliceridi e hanno anche effetto ipoglicemizzante.

Il pompelmo è **ipocalorico** e può essere utilizzato come spuntino per resistere alla tentazione di cibi più calorici. Bisogna però fare attenzione ed evitare il consumo di pompelmo se si stanno assumendo farmaci perché la **naringina può interagire con alcuni principi attivi**. E' meglio consultare il proprio medico prima di mangiare un pompelmo se si sta seguendo una terapia farmacologica. (*Salute, Humanitas*)

## SCIENZA E SALUTE

## CHI HA LA MANO A SEI DITA HA UNA SUPERMANO

*La polidattilia è l'anomalia di chi nasce con mani che hanno un dito in più. Spesso il dito in soprannumero viene rimosso alla nascita, ma uno studio ora ipotizza che potrebbe valere la pena tenerlo e sfruttarlo.*

Chi nasce con un dito in più collocato tra il pollice e l'indice è più bravo a manipolare gli oggetti e può svolgere con una sola mano compiti che normalmente ne richiederebbero due.

Insomma, è come se possedesse mani "potenziate".

È una delle conclusioni a cui giunge uno studio di Andrea Serino, neuroscienziato dell'Università di Losanna, che insieme ad alcuni colleghi di Friburgo e Londra ha messo a confronto le

abilità di persone che presentano questa particolare forma di **polidattilia** (anomalia che consiste nell'aver mani con un dito in più) e quelle di persone con mani a cinque dita.

### ANCHE IL CERVELLO È SUPER.

«Da tempo la fantascienza ipotizza la possibilità di migliorare le capacità motorie di questa preziosa parte del nostro corpo ma nessuno aveva mai indagato scientificamente questioni fondamentali come la possibilità per il cervello di controllare eventuali arti aggiuntivi.

E le persone con sei dita, che quindi si trovano ad avere "qualcosa in più" fin dalla nascita, sono il modello ideale per questo tipo di ricerche».

Lo studio ha dimostrato che il **dito soprannumerario ha muscoli propri** (la mano a sei dita ha quindi in totale più muscoli e nervi) che lo muovono anche in modo indipendente, oltre che in perfetta coordinazione con le altre dita. Inoltre, nel cervello, esiste un'area dedicata della corteccia motoria che controlla i movimenti di quel dito in più.

«E questo senza che il movimento totale della mano ne risulti rallentato o danneggiato in qualsiasi modo, anzi. Il che significa che anche il cervello, in un certo senso, è "potenziato».

### ALLA PROVA.

La **polidattilia** interessa lo 0,2% della popolazione mondiale. Normalmente, le dita in più vengono rimosse alla nascita. Questa ricerca dimostra che, nel caso siano ben sviluppate, sarebbe meglio valutare la possibilità di lasciarle al loro posto.

Durante lo studio, le persone con 6 dita hanno svolto diversi compiti con una o due mani (riconoscere la forma di un oggetto, piegare un tovagliolo, allacciare le scarpe e comporre sulla tastiera determinate sequenze in risposta alle richieste di un videogioco).

Nel frattempo, per confronto, uomini e donne con 5 dita erano invitati a fare le stesse cose.

Risultato:

- **chi possedeva il sesto dito tra pollice e indice svolgeva alcuni compiti più velocemente, altri con più precisione.**

Il dito soprannumerario infatti, in questa particolare conformazione della mano è in parte opponibile (come il pollice) e questo dà all'arto grande versatilità.

«Nelle persone esaminate erano presenti movimenti unici che coinvolgono pollice, indice e il dito in più, movimenti non possibili alle mani a 5 dita».

«Sicuramente i soggetti con 6 dita sono avvantaggiati nel suonare strumenti musicali.

Tra l'altro, una delle persone che abbiamo testato gioca come portiere in Brasile e sostiene di essere forte perché ha le mani più grandi ed afferra meglio il pallone». (Salute, Focus)



## 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 - Scampia	FT/PT	335 549 9705	9 Maggio
Pozzuoli	FT/PT	333 674 5300	9 Maggio
Napoli - Stazione	FT/PT	335 667 3721	9 Maggio
Torre del Greco	FT/PT	366 108 5904	9 Maggio
Portici	FT/PT	366 108 5904	9 Maggio
Napoli - Vomero	FT/PT	338 279 3768	03 Maggio
Pollena Trocchia	FT/PT	334 388 3429	02 Maggio
Napoli - Capodimonte	FT/PT	328 922 0385	02 Maggio
Casoria	FT/PT	339 525 2872	02 Maggio
Napoli	FT/PT	339 647 9876	24 Aprile
Napoli - Vomero	FT/PT	351 093 4014	24 Aprile
Monte di Procida	FT/PT	339 312 8126	18 Aprile
S. Anastasia	FT/PT	338 922 7703	18 Aprile
S Giuseppe Vesuviano	FT/PT	366 307 5712	3 Aprile
Frattaminore	FT/PT	349 250 4921	3 Aprile
Afragola	FT	335 833 6528	3 Aprile

# Destinazione del **5 X 1000** alla FONDAZIONE dell'Ordine dei Farmacisti della Provincia di NAPOLI

Anche per l'anno **2023** sarà possibile destinare una quota pari al **5 per mille** dell'Irpef alla Fondazione dell'Ordine dei Farmacisti della provincia di Napoli, **per valorizzare la professione del farmacista e per sostenerne tutte le attività di carattere sociale promosse dall'Ordine.**

*Devolvi il 5x1000 nel 730 o CUD alla Nostra Fondazione inserendo il C.F. **09571771212** sotto lo spazio indicato dalla freccia:*

**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 _____ 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 _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>
<p>SOSTEGNO DEGLI ENTI GESTORI DELLE AREE PROTETTE</p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>	

# ORDINE: Cronoprogramma sulla formazione ECM 2023

La partecipazione è sia in presenza sia a distanza su piattaforma zoom.



® ORDINE DEI  
FARMACISTI  
DELLA  
PROVINCIA  
DI NAPOLI

Presidente:  
Prof. Vincenzo Santagada



## RICONOSCERE LE DIPENDENZE

APRILE

**Giovedì 20/04/2023 ore 21:00 - Prof. F. Curcio**

*Come riconoscere il disagio giovanile e le strategie di intervento  
Classificazione delle Dipendenze*

**Giovedì 27/04/2023 ore 21:00 - Prof. A. Miccichè**

**Dipendenze giovanili:** le nuove droghe, queste sconosciute

MAGGIO

**Giovedì 04/05/2023 ore 21:00 - Prof. G. Di Petta, Prof. F. Auriemma**

*Dipendenze da sostanze: meccanismi psicopatologici  
Dipendenze da Alcol, Farmaci, Fumo*

**Giovedì 11/05/2023 ore 21:00**

**Prof. A. Miccichè, Prof.ssa A. Grandinetti, Prof. L. Carnile**

**Dipendenze Giovanili**

*Internet Addiction Disorder, Ludopatie, Pornografie,  
Dipendenze affettive, Dipendenze dal Lavoro*

**Giovedì 18/05/2023 ore 21:00 - Prof.ssa A. Miro**

**Cannabinoidi:** non solo dipendenza!

**Giovedì 25/05/2023 ore 21:00 - Prof. A. Raggi, Prof.ssa A. De Rosa**

**Dipendenza da Cibo:** disturbi della sfera alimentare  
*Aspetti Psicologici e Clinici*

### ▶▶▶ COME PARTECIPARE

**IN PRESENZA** presso la sede dell'Ordine dei Farmacisti, via Toledo 156 - Napoli

**A DISTANZA** sulla pagina Facebook dell'Ordine e su piattaforma Zoom,  
il link sarà inviato tramite WhatsApp e pubblicato sulla pagina di **farmaDAY**



**La partecipazione al corso consentirà l'acquisizione di 20 crediti ECM.**