



farma DAY



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

Anno XI – Numero 2504

Venerdì 14 Luglio 2023 – S. Camillo de Lellis

AVVISO

Ordine

1. Bacheca: annunci lavoro
2. Fondazione Ordine Farmacisti Provincia di Napoli: dona il Tuo 5X1000

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. Integratori di creatina, energia immediata per i muscoli
4. Qual è il frutto che contiene più acqua?
5. È la caffeina che ci rende attivi o è un effetto placebo?
6. Lo smartwatch può cogliere i segni precoci del parkinson



7. BERE troppa ACQUA quando si fa sport può essere pericoloso per la salute
8. Integratori di creatina, energia immediata per i muscoli



Banca del Fucino
1923 | 2023

+Health & Pharma

Servizi bancari
per il mondo del Pharma

SCOPRI DI PIÙ

Proverbio di oggi.....

'E cchiacchiere s'è pporta 'o viento; ' e maccarune jèncheno 'a panza

Qual è il Frutto che contiene più Acqua?

Il cocomero o anguria, che è costituito per il 95% da acqua. Seguono pesca e melone che ne contengono circa il 90%, l'arancia l'87%, la mela l'85%, l'uva l'80%.

Mangiare 550 grammi di cocomero significa quindi introdurre nel corpo più di mezzo litro d'acqua; se per mangiarlo invece della forchetta e del coltello si usano le mani si mette in pratica il famoso detto popolare che recita: **"Con il cocomero si mangia, si beve e ci si lava la faccia"**. Ecco perché il cocomero in molti Paesi è noto come "melone d'acqua" (*watermelon* in inglese, *Wassermelone* in tedesco, *melon d'eau* in francese).



Pochi zuccheri. Il sapore dolce del frutto non è dovuto alla presenza di un'elevata quantità di zuccheri, bensì ad alcune sostanze aromatiche. L'apporto di zuccheri è contenuto: in 100 g. di frutto ve ne sono tra 3,7 e 6,4 g. Da un punto di vista nutrizionale, il cocomero apporta 15 calorie ogni 100 g. (*Focus*)

INFEZIONI URINARIE: ecco perché i Mirtilli sono efficaci

E' noto che consumare mirtilli e' utile a prevenire le infezioni del tratto urinario ma una nuova ricerca ha rivelato cosa rende questi frutti dei potenti antisettici delle vie "basse".

La polvere di mirtillo riesce a inibire le funzioni del *Proteus mirabilis*, un batterio frequentemente coinvolto nelle infezioni complesse dei tratti urinari. E non solo. Concentrazioni abbondanti di polvere di mirtillo riducono la produzione dell'*ureasi*, enzima correlato alla virulenza dell'infezione. Ulteriori analisi del genoma di un uropatogeno *Escherichia Coli* hanno rivelato che l'espressione del gene che codifica i filamenti flagellari dei batteri diminuisce in presenza di una sostanza fitochimica - **proantocianidine** - inclusa nei mirtilli. (*Sn*)



SCIENZA E SALUTE

È davvero la CAFFEINA che ci rende Attivi o è un effetto PLACEBO?

La sferzata di energia che ci dà una tazza di caffè forse non è dovuta alla caffeina, ma piuttosto all'esperienza di bere una bevanda calda e all'idea che ci renderà attivi.

La giornata non inizia senza un buon caffè: è così per molte persone, secondo cui la caffeina contenuta in un espresso dà loro la carica giusta per iniziare al meglio la mattinata.

Ma è davvero così?

Secondo uno studio condotto da ricercatori portoghesi e [pubblicato su *Frontiers in Behavioral Neuroscience*](#), non proprio:

- ❖ *più che alle proprietà eccitanti della caffeina, l'effetto attivante sarebbe dovuto all'esperienza di bere il caffè.*

LO STUDIO.

Gli scienziati hanno coinvolto nella ricerca un gruppo di persone che bevessero almeno una tazza di caffè al giorno, chiedendo loro di astenersi dall'assumere bevande o cibi con [caffeina](#) nelle tre ore precedenti allo studio.

Hanno poi effettuato a ciascuno dei partecipanti due brevi risonanze magnetiche funzionali, una prima e una 30 minuti dopo l'assunzione di caffeina o di una tazza di caffè.

I ricercatori hanno scoperto che la connettività del [default mode network](#), una rete cerebrale associata all'introspezione e ai processi di autoriflessione, diminuiva dopo l'assunzione di caffeina o caffè, a riprova del fatto che consumare caffè o caffeina ci rende più attivi.

LA CAFFEINA NON BASTA.

Tuttavia bere [caffè](#) aumentava anche la connettività nelle regioni del cervello associate alla [memoria di lavoro](#), al controllo cognitivo e al comportamento per obiettivi – cosa che non avveniva con l'assunzione di caffeina.

In altre parole, per sentirsi davvero attivi e produttivi non basta la caffeina – ci vuole una bella tazza di caffè.

«I volontari erano più pronti all'azione e reattivi agli stimoli esterni dopo aver bevuto caffè».

EFFETTO PLACEBO.

Alcuni effetti sono risultati comuni al consumo di caffeina e di caffè, ma altri sono curiosamente associati solo al caffè: «Probabilmente sono connessi ad altri fattori come **l'odore e il sapore della bevanda**, o all'**aspettativa che deriva dal suo consumo**».

Insomma, la carica data dal caffè potrebbe essere un effetto placebo, e forse potremmo sentirci ugualmente energici dopo una tazza di caffè decaffeinato: provare per credere.

(Salute, Focus)



SCIENZA E SALUTE

Lo SMARTWATCH può cogliere i segni precoci del PARKINSON

Il monitoraggio continuo dei movimenti con gli smartwatch permetterebbe di accorgersi delle avvisaglie del Parkinson prima dei sintomi più eclatanti.

Un aiuto nella diagnosi precoce della [malattia di Parkinson](#) potrebbe arrivare dai dispositivi più insospettabili, quotidianamente a contatto con la nostra [pelle](#):

❖ **gli smartwatch.**

Secondo uno studio dell'Università di Cardiff (Regno Unito) pubblicato su *Nature Medicine*, gli orologi intelligenti saprebbero catturare le possibili avvisaglie della patologia fino a sette anni prima dell'arrivo dei sintomi.

A PORTATA DI POLSO.

La lentezza nei movimenti automatici e l'instabilità posturale sono alcune delle manifestazioni tipiche del Parkinson, una malattia neurodegenerativa progressiva che coinvolge alcune funzioni motorie e l'equilibrio.

Poiché il 30% della popolazione del Regno Unito indossa regolarmente uno smartwatch, Cynthia Sandor, ricercatrice del Dementia Research Institute dell'Università di Cardiff e prima autrice dello studio, ha pensato alla possibilità di usare i dati raccolti dai dispositivi come strumento di screening precoce della malattia.

LENTEZZE SOSPETTE.

Il team ha monitorato in modo continuativo la velocità di movimento di oltre 103.000 persone che hanno indossato uno smartwatch certificato come dispositivo medico per sette giorni.

Lo studio, che è stato condotto tra il 2013 e il 2016 e ha utilizzato i dati dello UK Biobank (un ampio database per la ricerca medica) ha quindi confrontato con l'aiuto dell'intelligenza artificiale i dati sul movimento di persone con Parkinson già diagnosticato con quelli dei volontari che hanno ricevuto una diagnosi fino a sette anni dopo il monitoraggio con lo smartwatch.

PREVISIONE DEL RISCHIO.

Non solo il software è riuscito, partendo dalla sola analisi del movimento, a capire quali utenti avevano forme iniziali di Parkinson e quali no; è anche stato in grado di distinguere, nella popolazione analizzata, chi avrebbe sviluppato la malattia e quando, fino a sette anni di distanza.

Secondo i ricercatori i risultati sono anche parsi distinguibili dalle incertezze nel movimento dovute ad altre condizioni, come diverse malattie neurodegenerative, l'osteoartrite o semplicemente la vecchiaia e la fragilità.

CLINICA E RICERCA.

Anche se occorrerà del tempo prima che quanto scoperto possa essere sfruttato in ambito clinico, il team spera di usare queste informazioni per mettere a punto uno strumento di screening per ampie fasce di popolazione, così da fornire ai pazienti interessati terapie precoci che rallentino la progressione della malattia. Troppo spesso infatti la diagnosi di Parkinson arriva quando la condizione è ormai in fase avanzata e le cellule cerebrali ormai irreversibilmente danneggiate.

Gli smartwatch potrebbero inoltre essere utilizzati per monitorare il decorso dei sintomi nei pazienti già diagnosticati, e ampliare il numero di persone coinvolte nella ricerca scientifica su questa patologia.

(Salute, Focus)



PREVENZIONE E SALUTE**BERE troppa ACQUA quando si fa sport può essere pericoloso per la salute**

Nuove linee guida per non eccedere con i liquidi durante uno sforzo. I consigli per regolarsi con una corretta idratazione

Quando si fa sport o esercizio fisico si consiglia sempre di bere liquidi per mantenersi idrati, ma in realtà bere troppo mentre si fa attività fisica può essere dannoso e pericoloso.

Un gruppo di esperti di medicina dello sport ha infatti redatto delle nuove linee guida, in cui si consiglia di non eccedere e bere solo quando si sente lo stimolo della sete.

Sulle pagine del *Clinical Journal of Sport Medicine*, gli esperti spiegano che



Bere in modo "aggressivo" per prevenire la disidratazione non è necessario ed è pericoloso

LA SETE: Le raccomandazioni finora usate suggeriscono agli atleti di iniziare a bere fluidi prima che compaia la sensazione di sete nelle situazioni in cui si suda molto, e la disidratazione può portare a complicazioni mediche. «*Sfortunatamente questo consiglio ha alimentato la convinzione errata - che la sete è un indicatore insufficiente per il ricambio di liquidi, quando si suda poco. Ciò ha spinto molte persone a bere in eccesso*».

I RISCHI DI UN ECCESSO DI IDRATAZIONE: Tutto ciò con dei rischi, che vanno da nausea e confusione all'edema cerebrale per l'ingrossamento del cervello dovuto all'overdose di acqua.

Almeno 14 atleti, tra cui una donna morta due giorni dopo aver corso la Maratona del corpo dei Marine nel 2002, si ritiene siano morti per aver bevuto troppo durante l'attività fisica, per una condizione nota come esercizio associato all'*ipoanattremia*.

Quando si ha un eccesso di fluidi nel corpo, la concentrazione di sodio cala in modo brusco e i reni, sovraccaricati, non sono in grado di smaltire il carico d'acqua.

Le cellule iniziano ad assorbirla e ciò può portare ad un rigonfiamento di tutto il corpo, con il rischio di crisi epilettiche, coma o anche la morte.

Gli esperti raccomandano di trattare l'*ipoanattremia* con una soluzione salina tre volte più concentrata delle normali soluzioni saline date per reidratare i pazienti.

COME REGOLARSI CON L'ACQUA: «È vero che un eccesso di acqua può essere dannoso per l'organismo e anche per l'atleta - ma è altrettanto vero che una disidratazione anche del 2% del peso corporeo porta ad un netto peggioramento della prestazione e a maggiori e gravi conseguenze per la salute come il colpo di calore, evenienza non infrequente in molte competizioni sportive.

Quando dopo aver fatto sport si perde un chilo di peso è quasi tutta acqua e per una persona che pesa 50 kg rappresenta il 2%. Quindi la semplice operazione del peso dopo l'allenamento o la gara è utile per dire se si è bevuto troppo (*aumento di peso*) o troppo poco (*calo eccessivo*) e così ci si può regolare. Anche il colore delle urine può essere di guida.

- **Urine troppo scure indicano disidratazione**
- **Urine più chiare del giallo normale iperidratazione e quindi che si è bevuto troppo**.

(Salute, Corriere)

SCIENZA E SALUTE

Integratori di CREATINA, energia immediata per i MUSCOLI

*Gli **integratori** possono contribuire al fabbisogno di **creatina**? La **creatina** è un aminoacido prodotto dall'organismo importante per il **metabolismo energetico** cellulare in particolare dei **muscoli** che si può assumere anche attraverso l'alimentazione.*

GLI INTEGRATORI POSSONO
CONTRIBUIRE ALL'ASSUNZIONE
DI CREATINA?



«La **creatina** è contenuta in alimenti come la carne o il pesce. Insieme a quella sintetizzata dall'organismo, quella proveniente dalla dieta è in grado di assicurare il fabbisogno quotidiano pari a circa 2 grammi».

«Per questo motivo – prosegue – l'impiego di **integratori** alimentari contenenti **creatina** può integrare l'assunzione di questa sostanza soprattutto per quegli atleti che sopportano intensi allenamenti».

La **creatina**, dopo aver subito un processo chimico, viene trasformata in una molecola con una forte carica energetica che garantisce la contrazione dei **muscoli**.

È infine, una fonte immediata di **energia**, ragione per cui gli **integratori** contenenti **creatina** sono usati dagli atleti di discipline in cui è richiesto uno sforzo fisico massimo e rapido, ma dovrebbero essere sempre assunti seguendo il consiglio di uno specialista.

CON LA CREATINA, A VOLTE
ANCHE MAGNESIO E POTASSIO

In alcuni **integratori**, la **creatina** è presente insieme a minerali e vitamine.

Tra questi il magnesio, un minerale che contribuisce a mantenere una buona potenza **muscolare**, e il potassio, importante per la contrazione dei **muscoli** e l'equilibrio idrosalino dell'organismo.

Tra le vitamine, quelle del gruppo B sono coinvolte nel **metabolismo energetico**.

«Tuttavia l'**integrazione** di **creatina** deve essere limitata nel tempo e sempre sotto stretto controllo medico per evitare i possibili effetti indesiderati», conclude la dottoressa.

(Salute, Humanitas)

SCIENZA E SALUTE

Bollicine sulle Mani e sui Piedi: che cos'è la DISIDROSI?

Ad alcune persone può capitare, specie d'estate, di notare alcune bollicine sulle mani e/o sui piedi.

Queste bolle, al di là del fattore estetico, possono dare fastidio e, in certi casi, prudere molto.

Le cause possono essere molteplici, ma in alcuni casi si tratta di **disidrosi**, un disturbo della pelle caratterizzato appunto dalla comparsa di piccole vescicole piene di liquido sulle mani e sui piedi.

Cosa fare in sua presenza?

BOLLICINE SULLE MANI: LE CAUSE

Le **bollicine sulle mani** possono essere causate da diversi fattori, come ad esempio disidrosi, **dermatiti** o infezioni o ancora allergie. A seconda della causa, possono manifestarsi in associazione a pelle secca, desquamazioni, puntini rossi o pustole.

Se causate dalla dermatite, per esempio, sulla zona interessata è possibile notare altri fenomeni cutanei come secchezza della pelle, screpolature o macchie rosse.

Le bolle sulle mani possono comparire a causa di un'**irritazione**, dopo essersi esposti ad agenti nocivi esterni, ma anche semplicemente dopo aver lavato le mani troppo di frequente con un prodotto aggressivo.

Ancora, le bolle possono manifestarsi anche a causa di un'**allergia**, come al nichel, alla gomma, o ad alcune sostanze presenti nei profumi o nei cosmetici.

Spesso, però, le bollicine sulle mani possono essere un sintomo della disidrosi.

CHE COS'È LA DISIDROSI?

La **disidrosi** è una condizione della pelle che provoca la formazione di piccole vesciche piene di liquido sui palmi delle mani e sui lati delle dita, e che a volte possono riguardare anche la pianta dei piedi.

Le bolle sono generalmente piccole – circa 1 mm – e spesso appaiono raccolte in grappoli.

Nei casi più gravi, le vesciche possono “fondersi” e formare vere e proprie bolle..

Le vesciche generalmente durano poche settimane e causano un intenso prurito.

Una volta che le vesciche da disidrosi si asciugano, la pelle può apparire secca e desquamante.

Queste vesciche possono essere in alcuni casi dolorose e fastidiose, ma mai contagiose.

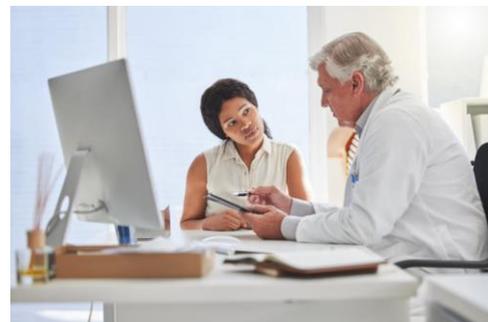
La causa della disidrosi non è nota. Questo disturbo potrebbe essere associato a **dermatite atopica**, o a condizioni allergiche, come il raffreddore da fieno. Anche lo stress potrebbe avere un ruolo nella comparsa della disidrosi.

Le eruzioni possono essere stagionali nelle persone con allergie nasali.

COSA FARE IN CASO DI DISIDROSI?

In presenza di bolle sulle mani è opportuno effettuare una **visita dermatologica** così da ricevere una corretta diagnosi e indicazioni sui trattamenti più appropriati, che possono includere prodotti specifici, come creme a base di cortisone, terapie in compresse o altri tipi di trattamenti. (*Salute, Humanitas*)

(*Salute, Humanitas*)



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 Vomero	FT/PT	direzione@farmaciacannone.net	12 Luglio
Somma Vesuviana	FT/PT	3931068364	12 Luglio
Napoli	FT/PT	339 647 9876	30 Giugno
Napoli Secondigliano	FT/PT	333 781 1080	30 Giugno
Napoli – Via Manzoni	PT	339 238 7949	5 Giugno
Casavatore	FT/PT	349 6344 734	5 Giugno
Napoli Vomero	FT/PT	347 597 0251	5 Giugno
Napoli - Centro	FT/PT	danilo.alfano@farmaciameo.com	22 Maggio
Portici	FT/PT	388 752 6483	15 Maggio
Napoli - Ponticelli	FT/PT	339 659 0618	15 Maggio
Napoli - Capodimonte	FT/PT	335 795 8457	15 Maggio
Quarto	FT/PT	333 634 0521	15 Maggio
Forio di Ischia	FT/PT	331 905 5769	15 Maggio
Capri	FT/PT	329 019 4506	15 Maggio
Napoli - Piscinola	FT/PT	331 157 0874	15 Maggio

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 5 x 1000 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.LGS. 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.LGS. N. 460 DEL 1997</p> <p>FIRMA SANTAGADA VINCENZO</p> <p>Codice fiscale del beneficiario (eventuale) 09571771212</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 (SOGETTI 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>	

© 01/2021 - ITWorking S.r.l. - www.itworking.it

AVVERTENZE Per esprimere la scelta a favore di una delle finalità destinarie della quota del cinque per mille dell'IRPEF, il contribuente deve apporre la propria firma nel riquadro corrispondente. Il contribuente ha inoltre la facoltà di indicare anche il codice fiscale di un soggetto beneficiario. La scelta deve essere fatta esclusivamente per una sola delle finalità beneficiarie.