



AVVISO

Ordine

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

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. Radiazioni troppo elevate: la Francia ritira l'iPhone 12 dal mercato
4. Un esame del sangue farà la diagnosi del Parkinson?
5. Perché appena svegli dimentichiamo subito i nostri sogni?



Prevenzione e Salute

6. "Fare sport di giorno aiuta a dormire bene di notte" vero?
7. Chi fa sport la mattina è più magro, anche se durante la giornata si muove meno



Proverbio di oggi.....

'A carna e' tosta e 'o curtiello nun taglia

"FARE SPORT di GIORNO Aiuta a Dormire BENE di NOTTE", Vero o Falso?

*Alcuni credono che fare **sport** di giorno aiuti a **dormire bene** di notte. Vero o falso?*

VERO

“: Fare **sport** di giorno, ma non di sera prima di andare a **dormire** soprattutto se si tratta di **sport** ad alta intensità, aiuta a **dormire bene** durante la notte perché fare **sport** così come seguire sani stili di vita, aiuta a mantenere in salute la nostra “macchina” e quindi anche a **dormire bene** normalmente – spiega l’esperto.



Quello che facciamo durante il giorno si riflette sempre sul sonno di notte.

Dormire bene quindi dipende anche dallo **sport** che si fa durante il giorno perché lo **sport**, così come mangiare bene, evitare il fumo di sigaretta e non solo prima di andare a **dormire**, fa funzionare meglio l’organismo, favorisce l’eliminazione delle tossine, promuove l’elasticità dei muscoli oltre a mantenere in salute l’apparato cardiovascolare.

Se fare **sport** la sera è però sconsigliato perché tende a rendere più difficile il **dormire bene**, fare attività fisica come il tai-chi che prevede movimenti rallentati, oppure lo yoga che permette anche di rilassarsi oltre a tonificare e rendere elastici i muscoli, sono invece consigliabili soprattutto per chi soffre di insonnia e fa fatica a rilassarsi.

Quindi va bene qualunque tipo di **sport** praticato durante il giorno, corsa, tennis, nuoto, calcetto per esempio, perché aiuta a costruire il buon sonno in modo naturale ogni giorno.” (Salute, Humanitas)

SCIENZA E SALUTE

RADIAZIONI TROPPO ELEVATE: la Francia ritira l'iPhone 12 dal mercato

Per la Francia l'iPhone 12 emette onde elettromagnetiche oltre il limite consentito in Europa. Di che soglia si parla? Ci sono rischi per gli utenti?

La Francia [ha ritirato l'iPhone 12 dalle vendite](#) sostenendo che infranga i limiti europei di esposizione alle radiazioni. Secondo l'ANFR (*Agence nationale des fréquences*), l'agenzia francese che regola le frequenze radio, test di laboratorio dimostrerebbero che il **tasso di assorbimento specifico**, una misura della quantità di energia assorbita dal corpo esposto alle radiofrequenze emesse dal cellulare, supera per questo modello gli standard di sicurezza fissati in Europa.

AGGIORNARE GLI ALTRI. Le autorità francesi hanno pertanto interrotto il commercio dell'iPhone 12 dal 12 settembre, e richiesto un aggiornamento del software dei modelli già venduti che risolva il problema.

Se Apple non dovesse attivarsi entro due settimane, verrà disposto il richiamo di tutti gli iPhone 12 presenti nel Paese. Questo modello di smartphone è uscito nel 2020 ed è venduto in tutto il mondo.

Apple ha respinto le accuse, sostenendo di aver fornito al regolatore francese i risultati di test di laboratorio propri e di terze parti che dimostrano che il modello è conforme alle regole vigenti in tutto il mondo.

Ma quali sono queste regole? Perché il problema è emerso solo in Francia? Ci sono rischi reali per gli utilizzatori?

SAR: CHE COS'È? Il tasso di assorbimento ("Standard Absorption Rate", SAR) è la quantità di energia che il nostro corpo assorbe da una qualunque fonte di radiazione. Viene espressa in watt per kg di peso corporeo.

I cellulari emettono radiazioni perché trasmettono radiofrequenze creando deboli campi magnetici.

Ma diversamente dai raggi X o dai raggi gamma, causati dal decadimento radioattivo, quelle emesse dai cellulari non sono in grado di danneggiare direttamente il DNA o modificare le cellule del corpo umano, alterazioni che potrebbero causare il cancro. Come spiegato sul sito di [Al Jazeera](#), il problema principale che possono causare le radiazioni "non ionizzanti" dei cellulari è il surriscaldamento dei tessuti:

❖ *un'esposizione oltre i limiti "sicuri" e a lunga durata potrebbe avere effetti come ustioni o colpi di calore.*

Ecco perché la Commissione Internazionale per la Protezione dalle Radiazioni Non-Ionizzanti (ICNIRP, *International Commission on Non-Ionizing Radiation Protection*) ha fissato i limiti sul SAR **ben al di sotto dei livelli considerati pericolosi** dagli scienziati. Le soglie europee consentite sono già dieci volte inferiori al livello in cui queste radiazioni potrebbero dare problemi.

FUORI DI QUANTO? «Dal punto di vista sanitario e della sicurezza, questo non costituisce un rischio per nessuno», precisa Rodney Croft, presidente dell'ICNIRP.

L'ANFR ha testato 141 iPhone 12 e constatato che, quando questo modello è tenuto in mano o in una tasca, il livello di energia elettromagnetica assorbita è di 5,74 watt per kg, più elevato dello standard di 4 watt per kg.

Il cellulare ha invece passato indenne un secondo esame, che testa i livelli di radiazione quando è tenuto un po' più distante in una giacca o in una borsa.

Le conclusioni dell'ente francese potrebbero differire da quelle di altre agenzie perché l'ANFR valuta le radiazioni con un metodo che presume il contatto diretto del telefono con la pelle, senza strati di tessuto intermedio.

ANCORA SU CELLULARI E TUMORI. L'Agenzia internazionale per la ricerca sul cancro (IARC) classifica i **campi elettromagnetici a radiofrequenza provocati dalle radiazioni non ionizzanti emesse dai telefoni** come "possibili cancerogeni per gli esseri umani" (**gruppo 2B**). Rientrano in questo gruppo quelle sostanze, o quelle fonti per le quali il potenziale carcinogeno per l'uomo è "limitato" e le evidenze del rischio negli esperimenti animali sono "meno di sufficienti". Fanno parte del gruppo 2B sostanze e agenti [ancora sotto osservazione](#), che per ora non sono ritenuti né cancerogeni "probabili" (gruppo 2A), né cancerogeni "certi" (gruppo 1). (*Salute, Focus*)



SCIENZA E SALUTE

UN ESAME DEL SANGUE FARÀ LA DIAGNOSI DEL PARKINSON?

Un nuovo test che riconosce nel sangue il danno genetico associato al Parkinson potrebbe diventare uno strumento prezioso per la diagnosi e la ricerca di questa malattia.

La malattia di [Parkinson](#), una condizione almeno nelle prime fasi difficile da diagnosticare, potrebbe un giorno essere "scovata" con un semplice esame del sangue: è la speranza riaccesa da uno studio appena pubblicato su [Science Translational Medicine](#). In base all'analisi, che andrà validata con ulteriori test clinici, è possibile individuare nel sangue i danni genetici ai [mitocondri](#) (le centrali energetiche delle cellule) associati a questa malattia.



PARKINSON: CAUSE E SINTOMI. Il [Parkinson è una malattia neurodegenerativa](#) che si verifica quando la morte di alcune popolazioni di neuroni nel cervello provoca un calo della *dopamina*, un importante neurotrasmettitore. Con il tempo i pazienti sviluppano tremori, rigidità muscolare, lentezza nel movimento, instabilità nell'equilibrio, oltre a problemi nell'esecuzione delle azioni, nella formulazione di pensieri astratti e del linguaggio, alterazioni del comportamento e dell'umore.

DANNI CARATTERISTICI. Studi passati hanno dimostrato che i pazienti con Parkinson presentano spesso un malfunzionamento dei mitocondri, organelli provvisti di un proprio DNA che forniscono energia alle cellule: secondo Laurie Sanders, neuroscienziata della Duke University School of Medicine, sarebbero visibili danni [al DNA mitocondriale](#) sia nel tessuto cerebrale di pazienti con Parkinson, sia nelle loro cellule sanguigne.

LOTTA CONTRO IL TEMPO. Proprio il laboratorio di Sanders ha messo a punto un test capace di quantificare il danno genetico dei mitocondri in un campione di sangue prelevato. L'analisi ha permesso di identificare correttamente gruppi di fino a 50 persone con Parkinson in database che contenevano anche valori di persone sane.

Non solo: il test si è anche "accorto" che la quantità di DNA mitocondriale danneggiato era più elevata nel sangue di un paziente con Parkinson portatore di una rara mutazione (la LRRK2) che eleva il rischio di ammalarsi di questa patologia. In seguito, usando questo tipo di analisi, il team è riuscito a rintracciare danni al DNA mitocondriale nel sangue di persone portatrici della LRRK2 che, però, ancora non mostravano i sintomi del Parkinson: **un fatto che fa sperare che si possano individuare i pazienti a rischio prima che sviluppino la malattia in forma grave, anche quando (come avviene nel 90% dei casi) non sono portatori della LRRK2.**

ALTRI PASSI DA FARE. Finora il test è stato usato soltanto per individuare i pazienti (di cui era già nota la diagnosi) *in modo retrospettivo*, a partire da campioni di sangue già conservati, come in una sorta di ricerca d'archivio. Occorrerà capire se sia altrettanto accurato nel trovare i casi di Parkinson in un trial prospettico, che segua cioè i pazienti nel tempo per valutare se prima o poi svilupperanno la malattia.

NON SOLO DIAGNOSI. Come spiegato su [Science](#), lo studio apre possibilità interessanti anche per la clinica e la ricerca. Il nuovo test potrebbe aiutare a capire con maggiore precisione se i pazienti coinvolti nelle sperimentazioni di nuovi farmaci contro il Parkinson stiano realmente traendo beneficio dai medicinali: si studia per esempio un composto che, agendo sul gene LRRK2, ha dimostrato in studi su animali e colture cellulari di ridurre i danni al DNA mitocondriale.

ALTRE SPIE UTILI. Il DNA danneggiato non è l'unico possibile marcatore per individuare il Parkinson dal sangue. Di recente, un altro team di ricercatori ha scoperto che le concentrazioni di una **forma malripiegata di una proteina neurale** - l'**alfa-sinucleina** - nel liquido spinale dei pazienti permettono di individuare in modo accurato chi è affetto dalla malattia nell'88% dei casi. (*Salute, Focus*)

PREVENZIONE E SALUTE**CHI FA SPORT LA MATTINA È PIÙ MAGRO,
ANCHE se DURANTE la GIORNATA si MUOVE MENO**

Il confronto con altri due gruppi: gli sportivi del mezzogiorno e quelli della sera. Una ricerca Usa ha associato la corporatura di oltre 5.000 persone, con l'abitudine a fare attività fisica in una determinata fascia di tempo

Come incide **l'orario in cui si pratica l'attività fisica sulla gestione del peso?** Un nuovo studio appena reso pubblico, che verrà pubblicato sul numero di ottobre della rivista scientifica *Obesity*, sostiene che sia meglio fare sport la mattina presto.

TRA LE 7 E LE 9 L'ORARIO MIGLIORE

Non è la prima volta che si dibatte la tematica: il team di ricercatori che ha condotto questa analisi, dell'Università Franklin Pierce in Usa, ha individuato la finestra temporale **tra le 7:00 e le 9:00 AM** come l'orario della giornata che vede un'associazione maggiore tra pratica sportiva e un più basso Indice di Massa Corporea (BMI, uno dei parametri utilizzato per capire se una persona sia normopeso, sovrappeso o obesa, ndr). Lo studio, sostengono gli autori, è stato fatto utilizzando l'accelerometro (uno strumento più complesso del contapassi, che valuta le prestazioni fisiche nello spazio, ndr) per classificare l'orario del giorno dei movimenti, mentre le precedenti valutazioni si erano concentrate sulla frequenza, l'intensità e la durata dell'attività fisica. Utilizzando i dati dei cicli 2003-2004 e 2005-2006 del *National Health and Nutrition Examination Survey* dei Centri per il controllo e la prevenzione delle malattie (CDC) Usa, gli scienziati hanno studiato **5.285 partecipanti** e li hanno divisi in tre gruppi a seconda dell'orario scelto per praticare attività fisica: mattina, mezzogiorno e sera.

PIÙ MAGRI I MATTINIERI

I partecipanti che soddisfacevano le linee guida sull'attività fisica nel gruppo mattutino (150 minuti a settimana di attività fisica da moderata a intensa, ndr) avevano **un indice di massa corporea e una circonferenza vita** inferiori rispetto a quelli degli altri gruppi. In genere avevano una dieta più sana e un minore apporto energetico giornaliero. Notazione importante: gli sportivi mattinieri durante la giornata erano poi **più sedentari** rispetto ai soggetti degli altri gruppi, ma nonostante la maggiore durata del tempo passato senza movimento, risultavano comunque **più longilinei** rispetto alle persone dei gruppi mezzogiorno-sera. Le caratteristiche del gruppo dei mattinieri comprendevano: l'età media superiore di 10-13 anni rispetto agli altri, una percentuale più alta di donne, di bianchi non ispanici, con un'istruzione universitaria o superiore e che non facevano uso di fumo o alcol.

IL CRONOTIPO

Un limite segnalato di questo studio è quello che le persone che si esercitano al mattino potrebbero essere in genere diverse da chi fa sport in altri orari, anche in modi ulteriori rispetto a quelli appena citati. Una delle variabili importanti, ad esempio, è il «**cronotipo**»: alzarsi presto, al di là degli impegni lavorativi o personali, è una caratteristica delle allodole, che biologicamente sono diverse dalle controparti «nottambule», i gufi. Mentre le allodole sono predisposte in modo naturale a svolgere l'allenamento mattutino, i gufi prediligono l'attività fisica nel tardo pomeriggio o in prima serata. **Il meglio per ciascuno, per quanto possibile, sarebbe di assecondare il proprio orologio biologico.** Chi vuole **mantenere il peso forma o dimagrire**, invece, potrebbe comunque optare per l'allenamento mattutino, possibilmente a digiuno e per almeno circa 30 minuti, poiché in questo modo il corpo sfrutterà come fonte di energia le riserve di grasso. (*Salute, Corriere*)



SCIENZA E SALUTE

PERCHÉ APPENA SVEGLI DIMENTICHIAMO SUBITO I NOSTRI SOGNI?

Durante il sonno il cervello cancella le informazioni superflue e secondo un nuovo studio pubblicato su Science il motivo è da cercare nell'attività di un gruppo di neuroni

Quante volte ci si risveglia con il vaghissimo ricordo di aver sognato qualcosa, ma non ricordarsi bene che cosa. Oppure convinti di non aver sognato affatto.

Sembra che tutti, in media, dimentichino il 90% dei sogni, nonostante tutti sogniamo per circa il 25% della durata del nostro sonno. Si sa che la capacità di ricordare i sogni dipende da una serie di fattori. Fondamentale è la fase del risveglio:



- **se si aprono gli occhi nella fase REM** (periodo in cui avviene il sogno) è più probabile ricordarsene anche se, è bene sapere che **il ricordo del sogno permane per circa 15 minuti dopo il risveglio** perciò, se non ci si concentra subito a memorizzarlo, è facile che pochi minuti dopo non resti alcun dettaglio.

Un trucco che molti utilizzano è

- ❖ **tenere una sorta di diario sul comodino sul quale appuntare il sogno appena svegli.**

Quando il cervello fa «pulizia»

Ma perché mai, a parte ad esempio i sogni emotivamente più intensi o strani, tutti gli altri passano così velocemente nel dimenticatoio da non lasciare più traccia?

Negli ultimi anni diversi studi hanno indicato il sonno come il momento della giornata in cui il nostro cervello fa «**ordine e pulizia**», rimuovendo «dati» superflui e immagazzinando a lungo termine informazioni importanti.

Insomma, durante i sogni il cervello dimentica attivamente le informazioni superflue e probabilmente anche il ricordo dei sogni stessi.

Ma restavano da capire le modalità di questo processo. Un gruppo di scienziati ha provato a indagare, scoprendo che a cancellare il ricordo è un piccolo gruppo di cellule nell'ipotalamo, l'area neuronale deputata anche al controllo dell'appetito. La loro ricerca, per ora solo su topolini, è appena stata pubblicata sulla rivista Science.

Il meccanismo

«I nostri risultati suggeriscono che l'attività di un ristretto gruppo di neuroni (chiamati **cellule MCH**) durante la fase REM del sonno controlla se, dopo una buona notte di sonno, ricorderemo ancora nuove informazioni acquisite di recente».

Studiando il cervello dei topolini gli esperti si sono accorti che **durante la fase REM del sonno** (quella in cui, come detto, è prodotta la maggior parte dei sogni) la gran parte delle cellule MCH è attiva.

Così gli ricercatori hanno «giocato» a spegnere e attivare queste cellule in diverse fasi del sonno vedendo cosa succedeva ai ricordi dei topolini.

Ebbene è emerso che attivando questi neuroni durante la fase REM (ma non durante le altre fasi del sonno) i topolini tendevano a perdere la memoria di informazioni appena acquisite e non ancora consolidate. Viceversa, spegnendo i neuroni MCH nella fase REM la memoria dei topolini per le informazioni appena apprese diveniva molto più forte.

Secondo gli esperti questi neuroni cancellano attivamente dati superflui dal nostro cervello e lo fanno esclusivamente mentre noi sogniamo. (*Salute, Corriere*)

Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli LA BACHECA



ORDINE: BACHECA CERCO LAVORO

Per segnalare disponibilità di lavoro in Farmacia e/o Parafarmacia basta inviare messaggio whatsapp

Farmacia - Luogo	Tipologia lavoro	Contatto	Data Pubblicazione Annuncio
Napoli Via Toledo	FT/PT	334 127 9227	12 Settembre
Calvizzano	FT/PT	farmacia.sangiaco3@gmail.com	12 Settembre
Somma Vesuviana	FT/PT	333 300 3669	12 Settembre
Piano di Sorrento	FT/PT	info@farmaciairolla.com	5 Settembre
Napoli Centro Storico	FT/PT	392 947 1908	5 Settembre
Napoli Fuorigrotta	FT/PT	348 303 5535	5 Settembre
Napoli - Posillipo	FT/PT	338 767 7373	5 Settembre
Volla	FT/PT	335 132 7702	5 Settembre
Napoli	FT/PT	335 132 7702	5 Settembre
Capri	FT/PT	info@farmaciaquisisanacapri.it	5 Settembre
Napoli Vomero	FT/PT	direzione@farmaciacannone.net	30 Agosto
Napoli Scampia	FT/PT	335 839 3178	30 Agosto
Napoli	FT/PT	339 647 9876	30 Agosto
Napoli Secondigliano	FT/PT	333 781 1080	30 Agosto

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.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 SANTAGADA VINCENZO Codice fiscale del beneficiario (eventuale) 09571771212</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 _____</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>		

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.

Sabato 23 e Domenica 24 SETTEMBRE in Piazza Plebiscito sarà allestito il VILLAGGIO della SALUTE

Due giornate sulla prevenzione e il benessere con la possibilità di ricevere informazioni, consultare specialisti ed effettuare screening gratuiti. Partecipa anche tu!

L'Ordine sarà presente con il **Gazebo** e il suo **Camper** offrendo prestazioni sulla **Farmacia dei Servizi**



con il patrocinio di



SECONDA EDIZIONE

SALUTE PER TUTTI

Giornate Napoletane della salute, prevenzione e benessere

Screening gratuiti

23-24 SETTEMBRE

dalle 10:00 alle 18:00

Piazza del Plebiscito

