



AVVISO

Ordine

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

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. Schegge e Spine, come toglierle dalla Pelle?
4. In cosa consiste la visita neurologica?



Prevenzione e Salute

5. L'Attività Sessuale può influenzare la performance sportiva? Che cosa suggerisce la scienza.



Proverbio di oggi.....

'A gatta scippa pure quanno l'accarizze.

Schegge e Spine, come toglierle dalla Pelle?

*Quel fiore che ci piace annusare o quella vecchia porta che apriamo distrattamente possono lasciarci un brutto ricordo addosso: una **spina** o una **scheggia** di legno che si conficcano nella pelle.*



Che fare per **rimuoverle**? Premesso che nei casi più ostici si dovrà ricorrere all'intervento del personale sanitario, il "fai da te" è possibile ma con qualche prezioso accorgimento.

Per prima cosa bisogna pulire la ferita lavandola con «acqua corrente fresca. Poi bisogna asciugare e disinfettare, per evitare un'infezione.

Se la **spina** o **scheggia** presenta una parte esterna, la soluzione ideale è quella di utilizzare delle normali pinzette da trucco, lavate e disinfettate, per estrarre delicatamente, per evitare che si rompa, la **scheggia**».

E se la spina o la scheggia dovesse rompersi?

«Il consiglio è di munirsi di un ago disinfettato con alcol o acqua ossigenata e creare, sempre delicatamente, uno spazio che consenta di estrarre l'ultimo pezzo rimasto sotto la pelle.

Dopo aver disinfettato è sufficiente coprire con un cerotto e aspettare due giorni». Se una **scheggia** penetra in punti del corpo dove la pelle è più delicata, ad esempio quella delle cosce, si può procedere come sopra o "lasciar fare" proprio alla pelle: «Si può aspettare che le sue cellule si rinnovino:

- dopo massimo 10 giorni, rigenerandosi, la pelle espellerà da sola la **scheggia**».

Un aiuto può arrivare dalla **pomata di ITTILOLO**, ma solo se questi corpi estranei sono penetrati superficialmente. «Un unguento naturale ideale per medicare piccole infezioni cutanee, con un potere astringente in grado di aiutare la pelle a espellere la **spina**. Basta applicarla e coprire il punto interessato con una garza per circa 12 ore». (*Salute, Humanitas*)

SCIENZA E SALUTE**IN COSA CONSISTE LA VISITA NEUROLOGICA?**

*Mal di testa, vertigini, vuoti di memoria, disturbi dell'equilibrio o problemi di coordinazione: sono sintomi – talvolta comuni – che potrebbero essere riconducibili a un disturbo del **sistema nervoso centrale** o del **sistema nervoso periferico** (a carico per esempio di cervello, cervelletto, midollo spinale, tronco encefalico, tronco nervoso).*

Il **neurologo** è specializzato nel trattamento di patologie e disturbi a carico del sistema nervoso centrale e periferico e svolge un ruolo fondamentale nella diagnosi, nella gestione e nella cura delle persone che ne soffrono.

Quando rivolgersi al neurologo e in cosa consiste la visita neurologica?

Ne parliamo con il professor **Alberto Albanese**, responsabile di Neurologia presso l'IRCCS Istituto Clinico Humanitas Rozzano.

QUANDO ANDARE DAL NEUROLOGO?

Tra le **malattie** più comunemente trattate dal neurologo troviamo:

- ✓ *Cefalee (mal di testa)*
- ✓ *Disturbi della memoria e della concentrazione*
- ✓ *Disturbi del sonno*
- ✓ *Disturbi del linguaggio*
- ✓ *Disturbi dell'equilibrio*
- ✓ *Disturbi del movimento e della deambulazione*
- ✓ *Epilessia ed episodi di perdita di coscienza*
- ✓ *Malattie cerebrovascolari, come l'ictus*
- ✓ *Malattie neurodegenerative, tra cui l'Alzheimer, il Parkinson e la Sclerosi Laterale Amiotrofica*
- ✓ *Patologie autoimmuni che colpiscono il sistema nervoso centrale, come la Sclerosi Multipla*
- ✓ *Problemi del midollo spinale e dolore di origine nervosa, come le discopatie e le ernie del disco.*

**QUANDO FARE UNA VISITA NEUROLOGICA? I SINTOMI**

Tra i **sintomi** che potrebbero indicare la presenza di un problema di natura neurologica, possiamo indicare:

- *Difficoltà di coordinazione*
- *Debolezza muscolare*
- *Alterazioni delle capacità sensoriali, comprese la sensibilità al tatto, la vista e l'olfatto*
- *Sensazione di formicolio*
- *Problemi di memoria.*

Questi sintomi possono essere segni di disturbi o disfunzioni nel sistema nervoso e richiedono un'attenta valutazione e diagnosi da parte di un neurologo.

IN COSA CONSISTE LA VISITA NEUROLOGICA?

Durante la **visita neurologica**, il medico raccoglie dapprima informazioni sulla **storia clinica** e familiare del paziente, sullo stile di vita e sui sintomi avvertiti (anamnesi).

In seguito, procede con un esame neurologico e un colloquio per valutare lo **stato mentale** del paziente. Durante l'esame, vengono valutate le funzioni del linguaggio, i movimenti, la capacità di riconoscere suoni, oggetti e colori, nonché le funzioni del **sistema nervoso autonomo** responsabile delle funzioni automatiche del corpo come la respirazione, il battito cardiaco, la sudorazione e la pressione arteriosa.

Vengono anche valutati il senso di **equilibrio**, l'orientamento, i **riflessi**, come gli occhi rispondono agli stimoli visivi e le sensibilità superficiali e profonde.

Per approfondire la diagnosi, il neurologo potrebbe ritenere necessaria l'esecuzione di alcuni **esami**, quali:

- ❖ **Elettroencefalogramma (EEG)**: per misurare l'attività elettrica del cervello, utile per identificare anomalie nelle onde cerebrali.
- ❖ **Potenziali evocati**: per valutare l'integrità delle funzioni sensoriali come la vista, l'udito e la percezione del proprio corpo.
- ❖ **Elettromiografia (EMG)**: per valutare la funzionalità dei muscoli e la conduzione nervosa.
- ❖ **Tomografia a emissione di positroni (PET)**: per differenziare l'Alzheimer da altre forme di demenza, fornendo **informazioni sulla funzionalità del cervello**.
- ❖ **Test cognitivi**: per misurare l'integrità delle funzioni cognitive superiori, come la memoria, la concentrazione e il linguaggio.
- ❖ **Risonanza magnetica (RM)**: una tecnica di diagnostica per immagini che consente di visualizzare in dettaglio lo scheletro, le articolazioni e gli organi interni.
- ❖ **Tomografia computerizzata (TC)**: un esame che utilizza raggi X per studiare gli organi, inclusi il cervello, e le strutture vascolari.
- ❖ **Test al Tensilon**: un test utilizzato per diagnosticare la *miastenia gravis*, una malattia che compromette la comunicazione tra i muscoli e i nervi.
- ❖ **Angiografia**: per esaminare i vasi sanguigni e valutare eventuali anomalie o ostruzioni.

(Salute, Humanitas)

PREVENZIONE E SALUTE

L'Attività Sessuale può influenzare la performance sportiva? Che cosa suggerisce la scienza

Gli studi finora prodotti concludono che l'attività sessuale non ha un impatto significativo sul consumo energetico. L'aspetto psicologico è invece cruciale (in negativo o in positivo)

Un atto sessuale è in grado di influenzare in maniera considerevole la performance sportiva? Da sempre esiste un complicato rapporto **tra prestazione atletica e rapporto sessuale** e in realtà la risposta non può essere univoca. Fare sesso potrebbe essere considerata un'attività sportiva perché comporta un **maggior dispendio di calorie** (all'incirca 4-6 MET, ovvero 4-6 volte il consumo energetico di un soggetto a riposo).

Cresce anche la frequenza cardiaca (con picchi fino a 170 battiti al minuto) e porta a un maggior benessere generale. E allora fa bene o fa male prima di una gara? Dipende.

Che cosa tramanda la storia

La questione è dibattuta da millenni. Già nell'antica Grecia si riteneva che l'astinenza sessuale permettesse all'organismo di non perdere **testosterone** attraverso l'eiaculazione, mantenendo così **aggressività e forza muscolare** (ma non è così).

Tradizionalmente **l'astinenza è associata a una maggiore aggressività durante la competizione** e non era quindi raccomandato perderla prima di una gara importante.

Tuttavia era già noto che fare sesso poteva avere i suoi lati positivi anche prima di una gara perché era un modo per **ridurre l'ansia** e questo poteva avere benefici sulla performance sportiva. Almeno, per alcuni atleti.



L'astinenza di Muhammad Ali

Come ricorda un articolo pubblicato su *El Pais* il celebre pugile **Muhammad Ali** manteneva **un'astinenza sessuale di sei settimane prima di un combattimento**.

Nel film *Rocky* l'allenatore riteneva che le gambe si indebolissero dopo aver fatto sesso. Molti altri atleti d'élite hanno invece dichiarato di non aver avuto mai problemi ad avere rapporti sessuali prima delle gare».

Durata e intensità del rapporto sessuale

L'argomento si presta a miti e opinioni. Ma che cosa dice la scienza a riguardo? Una serie di studi sul tema suggeriscono che **il sesso la notte prima della competizione non altera i risultati dei test fisiologici**.

Certo molto dipende da durata e intensità del rapporto sessuale e gli straordinari a letto la notte prima di una competizione sarebbero da evitare per un atleta professionista, **non tanto per il dispendio energetico quanto per la rinuncia ad alcune ore di sonno**.

Dal punto di vista fisiologico si potrebbe concludere che l'attività sessuale la sera prima della competizione non influirebbe sulle prestazioni. Tuttavia le varie ricerche si sono concentrate **sugli effetti fisiologici del sesso pre gara**, che potrebbe ridurre le prestazioni solo se l'attività porta all'esaurimento.

Considerando che **un normale rapporto sessuale tra partner sposati consuma dalle 25 alle 50 calorie** (*l'equivalente energetico di salire due rampe di scale*), con alcuni picchi che non superano le 100 calorie, è dubbio che fare sesso nella notte precedente all'attività agonistica possa influenzarne i risultati.

«Questi studi fanno una serie di valutazioni solo fisiche che in realtà impattano poco sulla performance sportiva -. «L'atto sessuale - fa parte della quotidianità e ha un impatto sul consumo energetico e sugli aspetti metabolici quasi nullo.

Per un giovane atleta perdere 100 calorie da un punto di vista fisico non ha alcuna importanza. Contano invece molto **l'aspetto psicologico** e personale, il nucleo affettivo e familiare ed è difficile condurre questo genere di studi perché non è facile raccogliere informazioni serene da parte degli atleti su temi così privati».

Mai due ore prima

La ricerca scientifica non è per ora conclusiva su quali parametri fisiologici, metabolici o psicologici potrebbero essere influenzati in modo positivo o negativo nello svolgimento di attività sportive impegnative dopo aver avuto rapporti sessuali. La maggior parte degli studi, come scritto, sembrano generalmente escludere un impatto diretto dell'attività sessuale sulle prestazioni atletiche aerobiche e di forza.

Un aspetto molto importante da evidenziare è **l'intervallo di tempo che intercorre tra l'atto sessuale e il momento della competizione: può essere negativo se è inferiore alle 2 ore**.

Alcuni studi mostrano aneddoticamente che se si rispettano le 10 ore prima della competizione e non si altera la routine individuale, l'atto sessuale potrebbe avere un effetto positivo. Allo stesso modo, se l'attività sessuale è combinata con l'assunzione di alcol o tabacco, potrebbero verificarsi effetti negativi. A influire quindi sulla prestazione sportiva non sono tanto i rapporti sessuali quanto la **perdita di ore di sonno e il peggioramento della sua qualità**.

Le difficoltà di questo genere di studi

C'è bisogno di ulteriori ricerche sul tema dell'attività sessuale e delle prestazioni atletiche. Tuttavia, qualsiasi ricerca avrà difficoltà a controllare fattori legati al comportamento sessuale come l'ora del giorno, la frequenza, la durata dell'attività sessuale, lo stress e la risposta individuale all'attività sessuale.

«Quanto sono validi i risultati dei test quando un'attività naturale come l'atto sessuale diventa un atto richiesto che si verifica entro un periodo di tempo specifico?

E poi gli atleti ci raccontano la verità?» si chiedono molti ricercatori.

Inoltre, i risultati possono dipendere dal **partner sessuale**.

Ad esempio, **le risposte della frequenza cardiaca e della pressione sanguigna sono diverse se il rapporto sessuale si consuma con un coniuge da oltre dieci anni rispetto a un nuovo partner**, magari in un ambiente poco conosciuto. Per questo in futuro qualsiasi ricerca dovrà misurare le variazioni interindividuali delle diverse variabili.

L'aspetto psicologico è cruciale: endorfine e benessere

In realtà l'aspetto psicologico sembra cruciale: in una competizione sono necessari livelli adeguati di ansia e attenzione e la performance sportiva di alcuni atleti addirittura cresce facendo sesso la notte prima della competizione. L'attività di coppia porta alla produzione di **ENDORFINE** e la loro azione ha diversi effetti sulla fisiologia umana tra cui, azione analgesica, **aumento dell'autostima**, controllo dell'ansia e aumento della sensazione di benessere; tutto questo potrebbe aiutare a sopportare una maggior sensazione di stress dato dalla gara, soprattutto se parliamo di atleti di alto livello. Ma per alcuni atleti, non così interessati al sesso, **un sonno ristoratore sembra la soluzione più vantaggiosa**. Non esiste dunque una risposta valida per tutti: alcuni sportivi, in particolare quelli giovani, hanno bisogno di fare sesso per rilassarsi, altri non ne sono affatto influenzati.

Quanto conta il bilanciamento tra sistema nervoso simpatico e vagale

Come valutare quindi se una qualsiasi attività, compresa quella sessuale, genera uno stress? Per capirlo serve innanzi tutto una premessa. Negli atleti conta molto il rapporto tra il **sistema nervoso simpatico** (accelera la frequenza cardiaca e respiratoria, dilata i bronchi, aumenta la pressione sanguigna, aumenta la sudorazione e stimola l'orgasmo) che viene **attivato in caso di stress** e pericolo e il **sistema nervoso vagale** (rallenta la frequenza cardiaca, abbassa la pressione, stimola l'eccitazione sessuale) ed è **attivato in situazioni di riposo**, sicurezza, assenza di stress. Una Variabilità di Frequenza cardiaca (HRV) bassa indica una scarsa capacità di adattamento allo stress; viceversa una HRV elevato, tipico degli atleti che affrontano competizioni, indica un buon grado di adattamento allo stress.

Nuove tecnologie a disposizione «Oggi abbiamo a disposizione un dispositivo medico delle dimensioni di circa 4 cm e del peso di 14 grammi chiamato **RootiRx** in grado di effettuare un **monitoraggio holter plurigiornaliero** minimamente invasivo. Il dispositivo si applica sul petto come un cerotto - e ci permette di valutare in modo affidabile, sia a riposo che durante attività fisica, oltre ai parametri cardiaci fondamentali, anche l'efficienza e la qualità del sonno, la condizione psico-atletica generale e l'equilibrio della bilancia tra sistema nervoso simpatico e vagale, per capire così finalmente in modo **scientificamente quantificabile** quanto **determinati aspetti possano influire sulla prestazione sportiva**.

Possiamo conoscere con precisione su ogni singolo atleta quanto tempo è necessario per il **recupero fisico e mentale**, anche eventualmente dopo un'attività sessuale». Con RootiRx è possibile monitorare il **bilanciamento vago-simpatico** di minuto in minuto, di ora in ora e nel complesso delle 24h, in modo da poterlo associare ad ogni situazione, anche in movimento, e di **verificare le differenze tra giorni consecutivi**. Tutto questo è possibile grazie alla registrazione ECG in Alta Risoluzione che elimina gli artefatti che hanno sempre inficiato in passato l'affidabilità clinica delle misurazioni HRV.

Il nodo del recupero Il confronto dell'attività simpatica nelle 24 ore individua con certezza quando si verifica l'effettivo recupero da sforzi fisici e mentali, permettendo così di adeguare la quantità e l'intensità degli allenamenti in modo da ottenere uno stato di salute eccellente ed una forma psico-fisica ottimale. Normalmente gli atleti hanno stimoli di **attività simpatica molto elevati in una giornata**:

- *quando però la componente simpatica aumenta molto di più rispetto al giorno precedente significa che **non si è recuperato lo sforzo fatto** e che il vago non ha compensato l'eccesso di attivazione simpatica. Il perdurare di questa situazione porta lentamente all'**overtraining** e a una riduzione dell'HRV che, come abbiamo visto è un segnale di scarsa capacità di gestire lo stress.*

La routine e il riposo In attesa di studi più dettagliati sul tema possiamo concludere che i pochi studi scientifici finora a disposizione sottolineano come **aver rapporti sessuali con un partner stabile non rappresenta un cambiamento nella routine**, mentre se l'atto sessuale è sporadico e in contesti insoliti la routine dell'atleta potrebbe essere disturbata con un effetto negativo sulla performance. Come raccontava **Pelé**, che amava riposarsi prima di una partita «**il sesso in sé non è un problema**. Il problema è tutto quello che viene prima: *i giocatori devono incontrare una ragazza, andare in discoteca, bere qualcosa, poi fanno sesso e infine devono allenarsi e giocare*». Insomma, si può fare tutto, l'importante è avere le ore necessarie per il recupero fisico e mentale. (*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
Melito	FT/PT	338 181 0350	29 Settembre
Afragola	FT/PT	sanmarco.farmacia@virgilio.it	25 Settembre
Casoria	FT/PT	ines.larosa@farmaciameo.com	25 Settembre
Napoli Zona Chiaia	FT/PT	danilo.alfano@farmaciameo.com	25 Settembre
Napoli Vomero	FT/PT	gildazaccariello@gmai.com	25 Settembre
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

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.G.S. 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.G.S. 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>	

Ordine Farmacisti, Fondazione e Federfarma NA promuove la Campagna di Sensibilizzazione “STOP ALLA VIOLENZA SULLE DONNE”

Da oggi nelle Farmacie di Napoli e Provincia saranno disponibili locandine e volantini per informare e sensibilizzare i cittadini a segnalare violenze e abusi sulle donne.

Il **1522** è un servizio pubblico promosso dalla Presidenza del Consiglio dei Ministri – Dipartimento per le Pari Opportunità.

Il numero, gratuito è **attivo 24 h su 24**, accoglie con operatrici specializzate le richieste di aiuto e sostegno delle *vittime di violenza e stalking*.

Se chiami Ti può indirizzare ai centri sul Territorio più vicini a te.



ORDINE
DEI FARMACISTI
DELLA PROVINCIA
DI NAPOLI
Presidente:
Prof. Vincenzo Santagada



FONDAZIONE
Ordine dei Farmacisti
della Provincia di Napoli - ETS



Federfarma
Napoli
Associazione Sindacale
dei Titolari di Farmacia
della Provincia di Napoli

STOP
VIOLENZA SULLE
DONNE

CHIAMA AL NUMERO

1522

Gli operatori forniscono alle vittime, assicurando loro l'anonimato, un sostegno psicologico e giuridico, nonché l'indicazione di strutture pubbliche e private presenti sul territorio a cui rivolgersi.

Il servizio multilingue, attivo 24 ore su 24 per 365 giorni l'anno.