



AVVISO

Ordine

1. Bacheca: annunci lavoro

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

2. Perché i cani e i gatti sono un antistress?
3. Perché la pipì è gialla? Non è una domanda banale
4. Dormito Male? Bastano venti minuti di esercizio fisico per recuperare il sonno arretrato.



Prevenzione e Salute

5. “Stitichezza, dieta con acqua e fibre non sempre aiuta”, vero o falso?
6. Pelle secca in inverno: da cosa è provocata, come curarla.



Proverbio di oggi.....

E chiacchiere nun jéncheno ‘a panza..

PERCHÉ i CANI e i GATTI sono un ANTISTRESS?

La neuroscienza assicura: i cani e gatti ci aiutano a combattere ansia e stress e, quindi, anche le malattie cardiovascolari. Ecco come.

Abbiamo al nostro arco molte frecce per combattere lo **stress**.

Sono le frecce degli stili di vita e delle abitudini, che non hanno controindicazioni né effetti collaterali, e che possiamo adottare senza stravolgere la nostra routine. Per avere un beneficio non occorre metterle in pratica tutte: ciascuno può scegliere la sua strategia anti-ansia, a seconda delle proprie inclinazioni.

PIÙ OSSITOCINA. Per esempio, adottare un cane o gatto è un anti stress piuttosto efficace. Ben tre milioni e mezzo di italiani hanno adottato un animale domestico solo nel 2020, *annus horribilis* della covid.

La decisione è in parte legata al fatto che portare a spasso il cane era una delle attività per cui, durante il lockdown, era permesso uscire.

Ma certamente in molti hanno accolto in casa un animale anche per avere un po' di sollievo e di compagnia. Secondo la scienza, gli amici non umani sono infatti un vero toccasana per la psiche, anche perché la relazione con loro stimola la sintesi di ossitocina, tiene a bada il cortisolo e riduce la pressione arteriosa.

Per questo, sempre più spesso (con le dovute cautele) ai pazienti ricoverati in ospedale è permesso ricevere la visita dei propri quattro zampe. Inoltre, soprattutto agli anziani si consiglia di adottare un animale da compagnia per prevenire la solitudine e, nel caso del cane, per promuovere l'attività fisica e la socializzazione:

le passeggiate quotidiane, infatti, servono anche a questo. (*Salute, Focus*)



SCIENZA E SALUTE

PERCHÉ LA PIPÌ È GIALLA? Non è una domanda banale

La scoperta di un enzima che conferisce alla pipì il tipico color giallo paglierino chiaro potrebbe far comprendere meglio altri problemi di salute.

La pipì può assumere diverse gradazioni di colore in base all'idratazione, ai farmaci e agli alimenti ingeriti, ma di norma è di un giallo inconfondibile.

Da che cosa dipende questa sfumatura?

Da 125 anni gli scienziati sanno che la flora intestinale riduce la bilirubina, una sostanza che deriva dalla distruzione dei globuli rossi, in urobilina, un pigmento responsabile del colore giallo delle urine. Ma il processo esatto alla base di questa trasformazione era ancora poco chiaro.

MERITO DI UN ENZIMA.

Brantley Hall, Professore del Dipartimento di Biologia cellulare e Genetica molecolare dell'Università del Maryland, spiega così questo ritardo negli studi:

«L'intestino è un ambiente povero di ossigeno, e molti dei batteri intestinali non sopravvivono se è presente troppo ossigeno, cosa che rende difficile coltivarli e usarli per esperimenti nei laboratori». Sfruttando i progressi nel sequenziamento genomico sui microrganismi intestinali Hall ha scoperto un enzima chiave nel processo che conferisce alla pipì il colore giallo.

L'enzima si chiama **bilirubina reduttasi**:

- «Il suo compito è convertire la bilirubina in un sottoprodotto privo di colore chiamato urobilinogeno» spiega Hall «l'urobilinogeno poi degrada spontaneamente in una molecola chiamata urobilina, responsabile del colore giallo a tutti noi familiare».

OLTRE AL COLORE. Potrebbe sembrare una scoperta squisitamente "tecnica", ma in realtà questo nuovo tassello potrebbe aiutare a comprendere meglio alcuni problemi di salute che hanno origine nell'intestino. La bilirubina è formata dal normale processo di distruzione dell'eme (un complesso chimico) nei globuli rossi al termine del loro ciclo vitale di 120 giorni.

Livelli troppo alti di bilirubina possono danneggiare il cervello e creare condizioni molto pericolose per la salute. In questo senso, la scoperta dell'enzima che la demolisce è un passo importante ai fini terapeutici.

ITTERO E CALCOLI. La bilirubina riduttasi è presente in quasi tutti gli adulti sani, ma in misura minore nei neonati e negli adulti che soffrono di malattie infiammatorie intestinali.

Nei bambini appena nati, il malfunzionamento della distruzione della bilirubina è associato a una condizione chiamata ittero, la colorazione giallastra della cute e delle mucose. Negli adulti con malattie infiammatorie dell'intestino, lo stesso malfunzionamento è associato a calcoli biliari. L'ipotesi, che andrà testata in studi osservazionali sull'uomo, è che all'origine di questo meccanismo inceppato ci sia una bassa prevalenza di microrganismi intestinali capaci di demolire la bilirubina. (*Salute, Focus*)



SCIENZA E SALUTE

DORMITO MALE? Bastano venti minuti di esercizio fisico per recuperare il sonno arretrato

Esiste un modo per recuperare il sonno perduto? Se state pensando a un riposino o a un caffè doppio siete fuori strada: il segreto è un po' di movimento extra.

Dormire male non è il massimo, si sa. Malgrado un buon sonno sia uno dei requisiti più importanti per mantenere uno stile di vita sano, molti studi indicano che il 40% della popolazione mondiale non dorme bene.

Sicuramente è capitato a tutti, almeno una volta nella vita, di passare una notte insonne o di riposare meno ore del dovuto, con conseguenze disastrose il giorno dopo.

Tra queste, le più comuni sono scarsa concentrazione, stanchezza e irritabilità. **Ma esiste un rimedio per recuperare a pieno il riposo perduto?**

Se state pensando al classico sonnellino pomeridiano o a bere litri di caffè, siete fuori strada...

DUE GRUPPI.

Secondo uno studio pubblicato sulla rivista [*Physiology & Behavior*](#), per rimediare basterebbero appena 20 minuti di moderato esercizio fisico. La ricerca, guidata da un team di scienziati dell'università di Portsmouth (Gran Bretagna), ha analizzato due diversi esperimenti, ognuno dei quali con 12 volontari (in totale, 19 maschi e cinque femmine).

Il primo test ha analizzato gli effetti della privazione parziale del sonno sulle capacità cognitive dei partecipanti, mentre il secondo ha esaminato le conseguenze di una notte insonne, inclusi alcuni disturbi respiratori legati a un cattivo riposo (come la cosiddetta "ipossia notturna", consistente in bassi livelli di ossigeno).

PEDALATA SALVIFICA.

Per tre giorni, al primo gruppo di individui è stato concesso di dormire solo cinque ore a notte, mentre ogni mattina gli venivano assegnate sette mansioni da svolgere, da ripetere dopo aver effettuato venti minuti di cyclette. Infine, prima di completare i compiti, è stato chiesto ai volontari di fare una valutazione circa il proprio umore e la sonnolenza provata. Le successive analisi sui livelli cognitivi hanno rivelato che il poco sonno influiva in modo diverso su ciascuna delle persone, circostanza dovuta probabilmente alla diversa resistenza individuale alla stanchezza.

Nonostante queste differenze, però, dopo la pedalata si registrava un netto miglioramento nelle performance mentali di tutti i partecipanti, nonché del loro umore. Nel secondo esperimento, le persone sono rimaste sveglie un'intera notte per poi essere trasferite in un ambiente controllato con minori quantità di ossigeno. Nonostante le difficili condizioni ambientali, anche in questo caso l'esercizio fisico ha continuato a migliorare le prestazioni cognitive.

MECCANISMI DA APPROFONDIRE.

Gli autori dello studio hanno ipotizzato i motivi che spiegano i benefici mentali dell'allenamento. La teoria legata all'aumento del flusso sanguigno cerebrale e all'incremento dell'ossigenazione durante l'esercizio non li ha però convinti a pieno, dato che i risultati intellettivi erano buoni anche nell'ambiente con poco ossigeno.

La ricerca sembra suggerire invece che i miglioramenti non dipendano esclusivamente dall'area della corteccia prefrontale del cervello (essenziale nell'esecuzione dei compiti), ma siano il prodotto di una serie di processi coordinati ampiamente distribuiti in diverse regioni cerebrali.

CATEGORIE A RISCHIO. L'obiettivo futuro è scoprire quali sono i meccanismi neurobiologici che si attivano in questi casi, aiutando tutti coloro che soffrono di interruzioni del sonno o di apnee notturne, ma anche genitori di [bambini piccoli](#) costretti a continui risvegli e lavoratori notturni. (*Salute, Humanitas*)



PREVENZIONE E SALUTE

PELLE SECCA in INVERNO: da cosa è PROVOCATA, come CURARLA

Per la pelle l'inverno è la stagione più dura.

La barriera naturale del nostro corpo, nonché l'organo più esteso che possediamo, richiede accorgimenti che aiutino a mantenerla elastica, nutrita e resistente agli attacchi esterni.

Ne abbiamo parlato con la dottoressa **Valentina Trevisan**, dermatologa di Humanitas San Pio X.

I SINTOMI DELLA PELLE SECCA

La pelle secca è una condizione causata da fattori come

- *il troppo caldo*
- *il troppo freddo,*
- *dal contatto prolungato con l'acqua,*
- in alcuni casi la secchezza cutanea può avere anche *cause genetiche*, come nella dermatite atopica o nell'ittiosi.

Che sia un disturbo temporaneo, magari tipico dell'inverno, o una condizione permanente, la pelle secca si presenta con sintomi che possono variare in

base all'età, allo stile di vita, alla salute generale dell'individuo e che è bene non sottovalutare.

Tra quelli più comuni ricordiamo desquamazione, prurito, rossore, sottili crepe a volte addirittura sanguinanti.

Spesso la pelle appare poco elastica, e dopo la doccia può essere ruvida e squamosa. Quando la situazione peggiora molto, si possono creare vere e proprie dermatiti.

I RIMEDI CONTRO LA PELLE SECCA

È molto importante preferire brevi docce tiepide ai bagni caldi, ed evitare di superare una doccia al giorno (per chi ha la dermatite atopica la frequenza dovrebbe essere al massimo di 2-3 volte a settimana).

No a saponi aggressivi, che tendono a seccare ancor più la pelle, meglio sostituirli con creme detergenti delicate.

Durante l'inverno, quando fa più freddo o c'è molto vento, non bisognerebbe uscire scoperti: guanti, sciarpa e cappello hanno un ruolo fondamentale.

QUANDO CONSULTARE UN MEDICO?

Nella maggioranza dei casi la pelle secca si può attenuare con questi semplici accorgimenti, ma a volte possono non bastare.

Consigliamo di consultare il proprio medico se la secchezza non migliora, o se la desquamazione, l'arrossamento e il prurito diventano intensi e interferiscono con aspetti della vita quotidiana, come il sonno e la capacità di concentrazione.

(Salute, Humanitas)



PREVENZIONE E SALUTE

“STITICHEZZA, DIETA CON ACQUA E FIBRE NON SEMPRE AIUTA”, VERO O FALSO?

Alcune persone che soffrono di **stitichezza**, cioè non vanno in bagno ogni giorno, sono convinte che aggiungere alla propria **dieta** più **acqua** e **fibre** non sia un rimedio valido che vale per tutti. Vero o falso?

Risponde la dottoressa Beatrice Salvioli, Gastroenterologa, Unità Operativa Gastroenterologia Clinica di Humanitas.

VERO

Quando si parla di stitichezza, bere tanta acqua e mangiare tanta **verdura** non sempre equivale a migliorare il **funzionamento dell'intestino** – spiega l'esperta. – Infatti, la dieta in caso di stitichezza dovrebbe essere

- **sempre personalizzata** sulla base del problema che induce stitichezza e la percezione di mancato svuotamento dell'intestino che, è bene ricordare non dipende dalla frequenza delle evacuazioni, tanto che si definisce come “*normale*” un'evacuazione che va dalle tre volte alla settimana a tre volte al giorno.

Per esempio, in alcune persone, aggiungere più verdure alla propria dieta quotidiana può risultare dannoso, come nel caso di chi soffre di *Sindrome dell'Intestino Irritabile*, perché può provocare fastidiosi gonfiori di pancia e, in alcuni casi, provocare anche dissenterie.

Del resto, le fibre non sono tutte uguali e non hanno tutte gli stessi benefici: per esempio,

- **le fibre insolubili prevalgono nei cereali mentre le fibre solubili prevalgono nella frutta, nella verdura e negli ortaggi.**

Nei casi in cui le fibre *provocano flatulenza e diarrea*, vanno preferite quelle **non solubili**, come

- *la cellulosa presente per esempio nella crusca,*
- *la lignina presente per esempio nelle prugne,*

in quanto non producono idrogeno e sono meno aggredite dalla flora batterica, mentre in ogni caso vanno limitati i legumi che sono maggiormente tollerati se decorticati, ovvero senza la cuticola esterna, che si possono passare al passapatate o comprare già decorticati.

In ogni caso, alla dieta con più acqua e fibre andrebbe sempre aggiunta anche **l'attività fisica**, intesa anche come una camminata giornaliera, che stimola la peristalsi intestinale, ovvero il normale movimento dell'intestino che riduce il rischio di stitichezza.”

(Salute, Humanitas)



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	Tipologi a lavoro	Contatto	Data Annuncio
S. Anastasia	FT/PT	333 921 3456	08 Gennaio
Napoli	FT/PT	333 350 5595	08 Gennaio
S. Gennaro Vesuviano	FT/PT	338 978 1852	08 Gennaio
Pozzuoli	FT/PT	adamfarma@outlook.com	08 Gennaio
Napoli – Soccavo	FT/PT	347 150 6885	08 Gennaio
Capri	FT/PT	329 019 4506	08 Gennaio



L'ENPAF incontra l'ORDINE – Martedì 16 e Mercoledì 17 Gennaio

DATA	DATA	NOTE
Martedì 16 Gennaio Ore 10.00-18.00	Mercoledì 17 Gennaio Ore 9.30-16.00	<u>Sede</u> <u>Ordine</u>

L'ENPAF incontra l'ORDINE:

Saranno presenti i funzionari dell'*Enpaf* per fornire **ASSISTENZA a tutti i Colleghi che intervengono** dando loro delucidazioni in merito alle proprie posizioni Contributive e Previdenziali

COME PARTECIPARE: recarsi senza prenotazione presso la sede dell'Ordine

