



## AVVISO

### Ordine

1. Bacheca: annunci lavoro

### Notizie in Rilievo

#### Scienza e Salute

2. Acqua, in una bottiglia da un litro sono presenti 240.000 frammenti di PLASTICA
3. Non riesci a chiudere occhio? colpa dello stress: attiva i neuroni che disturbano il sonno



### Prevenzione e Salute

4. Un cucchiaino di sale in meno per una pressione ideale.



*Proverbio di oggi.....*  
**Nu' sputà 'ncielo, ca 'nfaccia te torna**

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

*L'Ordine ha organizzato per Martedì e Mercoledì p.v. presso la sede istituzionale di Via Toledo 156 un incontro con i funzionari dell'ENPAF*

L'appuntamento si propone di offrire agli iscritti un'ulteriore occasione di chiarimento e approfondimento, nel solco della linea sempre seguita dal Consiglio direttivo dell'Ordine, per chiarire e fornire importanti contributi alle proprie questioni previdenziali ed assistenziali avvalendoci di funzionari dell'ENPAF.

DATA

DATA

**Martedì 16 Gennaio**  
Ore 10.00-18.00

**Mercoledì 17 Gennaio**  
Ore 9.30-16.00

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

### COME PARTECIPARE:

recarsi **SENZA PRENOTAZIONE** presso la sede dell'Ordine dei Farmacisti della provincia di Napoli

**SCIENZA E SALUTE**

# ACQUA, in una Bottiglia da un litro sono presenti 240.000 frammenti di PLASTICA

*Nell'acqua imbottigliata potrebbero essere presenti 100 volte più particelle di plastica di quanto stimato, se si osservano quelle nanometriche.*

Il fatto che l'[acqua](#) che beviamo [sia ormai contaminata](#) di invisibili frammenti di plastica è purtroppo noto e quasi "accettato".

Ma le particelle di plastica che deglutiamo dalla bottiglietta di minerale potrebbero essere molte più di quanto si temesse.

È quanto suggerisce un nuovo studio che si è concentrato su un ordine di grandezza ancora più piccolo di quello - spesso indagato - delle microplastiche.

Ossia sulle [nanoplastiche](#), particelle più piccole di un micrometro (un milionesimo di metro).

In base alla ricerca, se si contano i frammenti di queste di dimensioni, le quantità di plastica nell'acqua in bottiglia raggiungono da 10 a 100 volte i numeri in precedenza stimati.

L'articolo è appena stato pubblicato su [Proceedings of the National Academy of Sciences](#).

## UN TUFFO NEL NANOMONDO.

Il tema della contaminazione da plastica dell'acqua in bottiglia era diventato di pubblico dominio nel 2018, quando uno studio aveva individuato in media la presenza di 325 particelle per ogni litro d'acqua.

Lavori successivi hanno continuato a rivedere le stime al rialzo, ma tutti si fermavano a frammenti di dimensioni di un micrometro o più.

Gli scienziati ambientali del Lamont-Doherty Earth Observatory della Columbia University (Stati Uniti) hanno affinato le loro indagini usando una tecnica di analisi microscopica dei materiali chiamata *spettroscopia di scattering Raman*, che focalizza laser sul campione per vedere in che modo la luce interagisce con le molecole all'interno di esso.

## QUANTE E QUALI PLASTICHE?

Gli scienziati hanno analizzato l'acqua in bottiglia di tre diverse marche statunitensi i cui nomi non sono stati specificati. Si sono focalizzati sulle particelle di misura pari o superiore ai 100 nanometri e ne hanno trovate da 110.000 a 370.000 per litro - per il 90% [nanoplastiche](#).

Un tipo di plastica molto comune è risultato essere il **PET (Polietilene tereftalato)**, [comunemente usato per le bottiglie](#):

- ✓ *probabilmente contamina l'acqua quando le bottiglie sono strizzate o sottoposte a calore, o mediante l'abrasione del tappo svitato.*

Ma assai più spesso le nanoplastiche sono fatte di poliammide, un tipo di nylon usato per i filtri che (in teoria) dovrebbero purificare l'acqua prima dell'imbottigliamento.

Molte altre nanoplastiche sono costituite di tre comuni plastiche usate nei processi industriali: il polistirene, il polivinilcloruro e il polimetilmetacrilato.

## DRITTE NELL'ORGANISMO.

A questo punto i ricercatori vogliono studiare con la stessa tecnica altri tipi di acqua inclusa quella del rubinetto.

Anche se la massa totale delle nanoplastiche individuate è assai inferiore a quelle delle microplastiche, «non sono le dimensioni che contano, ma i numeri, perché più piccole sono le cose, più facilmente entrano nel nostro corpo» conclude Wei Min, coautore dello studio.

(Salute, Focus)



**SCIENZA E SALUTE**

# NON RIESCI A CHIUDERE OCCHIO? Colpa dello STRESS: ATTIVA I NEURONI CHE DISTURBANO IL SONNO

*Un'altra notte in bianco da stress? Questo stato emotivo fa andare "fuori tempo" un gruppo di neuroni, causando microrisvegli che funestano il riposo.*

Dopo una notte trascorsa a rigirarsi nel letto con mille preoccupazioni [la memoria vacilla](#) e le emozioni sembrano sregolate: colpa dello [stress](#), che con il sonno interrompe molti processi cruciali per la salute. Uno studio pubblicato su *Current Biology* svela come.

Lo stress attiva in modo non ritmico una popolazione di neuroni dell'ipotalamo, causando microrisvegli che tranciano e accorciano le normali fasi del sonno.

## RIPOSI... ATTIVI.

Il sonno è una successione ciclica di cinque fasi, suddivise a loro volta [in due macro-categorie](#): sonno non-REM e sonno REM.

Ogni ciclo del sonno ha la durata di circa 90 minuti ed è caratterizzato da quattro fasi di sonno non-REM di profondità crescente (da leggero a profondo), seguite da una fase REM (*Rapid Eye Movement*: quella in cui si sogna).

## INTERRUZIONI NOTTURNE.

Un gruppo di ricercatori dell'Università della Pennsylvania ha monitorato l'attività nell'ipotalamo (una struttura del sistema nervoso centrale che regola numerose attività involontarie, come il sonno e la veglia, la fame e la sete) concentrandosi su una popolazione di neuroni dell'area preottica, i cosiddetti **neuroni glutammatergici (VGLUT<sub>2</sub>)**.

Essi sono attivati in modo ritmico durante il sonno non-REM, anche se sono di norma più attivi in fase di veglia. Lo stress sembra mandarli "fuori tempo" e questa attività si intensifica prima dei microrisvegli notturni.

Quando gli scienziati hanno stimolato questi specifici neuroni in topi che dormivano, immediatamente è aumentata la quantità di microrisvegli e di veglia notturni.

## NOTTI AGITATE.

Per dimostrare l'esistenza di una connessione tra i neuroni VGLUT<sub>2</sub> e l'agitazione, il team ha esposto i roditori a una fonte di stress, che ha aumentato i microrisvegli e la veglia, facendo diminuire il tempo totale trascorso in sonno non-REM e in sonno REM.

I topi stressati mostravano un aumento dell'attività dei neuroni VGLUT<sub>2</sub> in fase non-REM; quando invece l'attività dei neuroni è stata inibita, i microrisvegli in fase non-REM sono diminuiti, e le fasi del sonno sono risultate più lunghe.

## SOGNI D'ORO?

Regolare con l'aiuto di farmaci l'attività di questi neuroni dell'ipotalamo potrebbe cambiare la qualità del sonno delle persone che soffrono di insonnia da stress o da disturbo da stress post-traumatico. (*Salute, Focus*)



**PREVENZIONE E SALUTE****UN CUCCHIAINO DI SALE IN MENO PER UNA  
PRESSIONE IDEALE**

*Ecco che cosa succede alla nostra pressione arteriosa se riduciamo il sale in tavola. Per fare la differenza basta molto meno di quanto pensiamo*

**Meno sale in tavola. Meno sale in tutti i cibi.** E meno sale per tutti dato che in Italia consumiamo il doppio del cloruro di sodio consigliato, stando ai calcoli dell'Istituto superiore di Sanità.

**Cos'ha il sale di sbagliato?**

Fa alzare la pressione del sangue, che a sua volta è un fattore di rischio per malattie cardiovascolari.

Se la regola fosse osservata, alcune persone potrebbero evitare, almeno per alcuni mesi o anni, di assumere farmaci antipertensivi. Sul tema è uscito uno studio sulla rivista *Jama* che ha analizzato un gruppo di 213 persone di età compresa tra 50 e 75 anni, sottoponendole

1. **a una settimana di dieta ad alto contenuto di sale** (è il sodio l'elemento pericoloso, qui somministrato in 2.200 mg al giorno)
2. **a una settimana a basso contenuto di sodio**, 500 mg al giorno.

Va ricordato che **1 grammo di sale contiene circa 0,4 grammi di sodio.**

**QUANDO SCATTANO 8 MM DI MERCURIO IN MENO**

Che cosa hanno rilevato i ricercatori nel loro esperimento? Nei sette giorni più "insipidi" il 75 per cento dei partecipanti all'esperimento si è trovato con **valori di pressione più bassi, in media di 8 mm di mercurio (Hg)**. Questa risposta abbastanza uniforme nell'intero gruppo di soggetti si è verificata benché, volutamente, i volontari fossero stati scelti di diverse condizioni:

- ✓ quelli con **pressione normale**,
- ✓ con l'**ipertensione** controllata con i farmaci,
- ✓ con la pressione non controllata dalla terapia
- ✓ con ipertensione non trattata.

I ricercatori sottolineano che **la riduzione della pressione** dalla settimana con dieta a maggiore contenuto di sodio a quella con meno sodio si è verificato indipendentemente dallo stato dell'ipertensione e dall'impiego o meno di farmaci antipertensivi.

**UN AIUTO AI FARMACI CONTRO L'IPERTENSIONE**

**la diminuzione di sale** scelta nella prova **corrisponde a un cucchiaino da tè**, una quantità "salutare", dunque, da scalare nella dieta. Per la precisione 2.300 mg. E specifica:

- ✓ «Questa è la prima indagine a dimostrare che anche i pazienti già in cura con farmaci antipertensivi possono ottenere una ulteriore diminuzione dei livelli della pressione agendo sulla quantità di sale assunta.
- ✓ Il calo che si verifica, di 8 mm di mercurio in media, è comparabile a quello ottenuto dalla assunzione del farmaco».



## LA MISURA GIUSTA? 5 GRAMMI AL GIORNO

«Attenti a **non fraintendere** che si possa far a meno delle **cure antipertensive** autoregolandosi con il sale – si preoccupa come prima cosa la presidente della **Società italiana dell'ipertensione arteriosa Maria Lorenza Muiesan**.

La quale si affretta a ripetere che usare meno cloruro di sodio fa bene a tutti, e tutta la popolazione va incoraggiata a farlo.

«Anche le più recenti Linee Guida della Società Europea dell'Ipertensione Arteriosa pubblicate da pochi mesi raccomandano che il consumo di sale debba essere inferiore a 5 g al giorno, equivalenti a **poco più di due cucchiaini da tè**.

Al contrario, nel nostro paese il consumo di sale stimato è di circa 9 g per gli uomini e di 7 g per le donne. Bisogna dire che la maggior parte di sodio che ingeriamo viene dal cibo “processato” o trasformato, dalla conservazione degli alimenti, per non parlare del fast-food o dei panini mangiati in fretta al posto del pranzo».

## SUI CIBI PRONTI CERCARE IL SODIO NELLE ETICHETTE

Questo è sale “**invisibile**”, di cui **non ci rendiamo conto**. La professoressa Muiesan, che è professore ordinario di Medicina interna all'Università di Brescia, specifica:

«Sui cibi surgelati e conservati sono riportate etichette con gli ingredienti. Bisogna leggerle e vedere quanto sodio quell'alimento contiene per fare poi il conto corretto del sale che ancora possiamo aggiungere».

C'è **una dieta ideale per evitare l'ipertensione**, che tende ad avanzare con l'età?

«Sì, mangiare con poco sale, aggiungere potassio (che è contenuto in verdura e frutta) o sostituire parte del sale da cucina (cloruro di sodio) con sale modificato che contiene cloruro di potassio.

Alla dieta va associata attività fisica, ed è opportuno mantenere il peso corporeo ideale.

Infine, **niente fumo**:

- ✓ *si pensi che una sigaretta provoca un aumento di 10 mm Hg circa di pressione arteriosa e tale effetto persiste per mezz'ora.*
- ✓ *Basti pensare a cosa può corrispondere il fumo nella giornata di un pacchetto di 20 sigarette!».*

## A CASA LA MISURAZIONE SI FA 3 VOLTE DI SEGUITO

Altra indicazione molto utile per un **controllo costante della pressione arteriosa: come si misura?** Risponde Maria Lorenza Muiesan: «Si misura 3 volte di seguito da seduti e si fa la media dei 3 risultati.

Attenzione: se la prima misurazione è molto alta, è indicato non considerarla e proseguire con altre misurazioni.

Se un paziente è iperteso, magari anziano e/o presenta altre malattie, ad esempio la **malattia di Parkinson** o il **diabete mellito**, è opportuno misurare la pressione arteriosa anche in piedi perché se questa si riduce più di 20 mm di mercurio, si tratta di **ipotensione ortostatica**, una condizione pericolosa che richiede subito l'attenzione del medico».

Finiamo con l'indicazione dei valori ideali di massima (sistolica) e minima (diastolica) della pressione arteriosa. Risponde il sito della Società italiana dell'ipertensione arteriosa: «120/80 mm Hg». E intanto sollecita tutti a provarsi la pressione perché “in Italia sono circa 15 milioni gli ipertesi, ma soltanto la metà ne è consapevole”. (*Salute, Fondazione Veronesi*)

## 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 Annuncio
S. Antimo	FT/PT	347 729 4381	15 Gennaio
Napoli	FT/PT	338 800 8379	15 Gennaio
Napoli - Bagnoli	FT/PT	347 605 3939	15 Gennaio
Casalnuovo	FT/PT	333 781 1080	15 Gennaio
Napoli - Secondigliano	FT/PT	333 781 1080	15 Gennaio
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