



AVVISO

Ordine

1. Bacheca: annunci lavoro

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

2. Perché i cani scodinzolano così tanto?
3. La vita si è allungata ovunque nel mondo (anche per gli uomini).



Prevenzione e Salute

4. Orecchio tappato: le cause e i rimedi
5. “Fare SPORT di Giorno Aiuta a Dormire Bene di NOTTE”, Vero o Falso?



Proverbio di oggi.....

E deritte moreno pe' mmane d' 'e fessi

“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.



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)

PREVENZIONE E SALUTE**ORECCHIO TAPPATO: LE CAUSE E I RIMEDI**

*Avere un **orecchio tappato** è un sintomo piuttosto comune, spesso associato al **raffreddore** oppure a situazioni in cui si ha uno **sbalzo di pressione**, come un tuffo in acqua, un viaggio aereo o una salita in montagna.*

Il disturbo può risolversi spontaneamente in breve tempo oppure richiedere un consulto con uno specialista, soprattutto quando persiste, anche perché si accompagna a **udito ovattato** e conseguente **sforzo uditivo**.

Quali sono le cause dell'orecchio tappato e quali i rimedi?

Ne parliamo con la dottoressa Vanessa Piera Rossi, otorinolaringoiatra presso l'IRCCS Istituto Clinico Humanitas e presso i centri medici **Humanitas Medical Care**.

**ORECCHIO TAPPATO: QUALI SONO LE CAUSE?**

L'orecchio tappato può avere **diverse cause**, tra le più comuni troviamo:

❖ Tappo di cerume

Il **cerume** è una sostanza fisiologicamente secreta dal nostro organismo, che svolge funzione protettiva e **antibatterica** del condotto uditivo esterno.

Alcune persone sono predisposte a una maggior produzione di cerume e questo eccesso può causare la formazione di un **tappo**. La sua presenza si accompagna spesso a **sintomi** quali:

- ✓ *udito ovattato;*
- ✓ *calo dell'udito;*
- ✓ *acufene (ronzio/fischio nelle orecchie);*
- ✓ *vertigini.*

Anche una **scorretta igiene** dell'orecchio, per esempio utilizzando i **cotton fioc**, può favorire la formazione di tappi di cerume perché i bastoncini cotonati spingono il cerume in profondità e ne impediscono la naturale fuoriuscita. Inoltre potrebbero causare lesioni al timpano.

SBALZO DI PRESSIONE Uno sbalzo di pressione esterna può tappare le orecchie, come accade durante un tuffo in piscina o al mare, un volo aereo (in fase di decollo e atterraggio) o in montagna, quando aumenta l'altitudine. All'orecchio tappato può accompagnarsi anche **dolore**, che può derivare da un **barotrauma**, un danno ai tessuti causato da una variazione della pressione esterna.

Questa situazione può portare a **otite media**, un'infezione della sezione dell'orecchio tra la membrana timpanica e la tuba di Eustachio.

Quando la tuba di Eustachio non riesce a bilanciare adeguatamente la pressione, il dolore risulta essere **più intenso**, in particolare se c'è presenza di **muco** nella cassa timpanica.

Questa condizione può manifestarsi facilmente durante **voli a breve raggio**, caratterizzati da rapidi cambiamenti di altitudine.

Tuttavia, la causa del barotrauma può anche risiedere in una **predisposizione individuale** che rende la tuba di Eustachio incapace di compensare adeguatamente le significative variazioni di pressione.

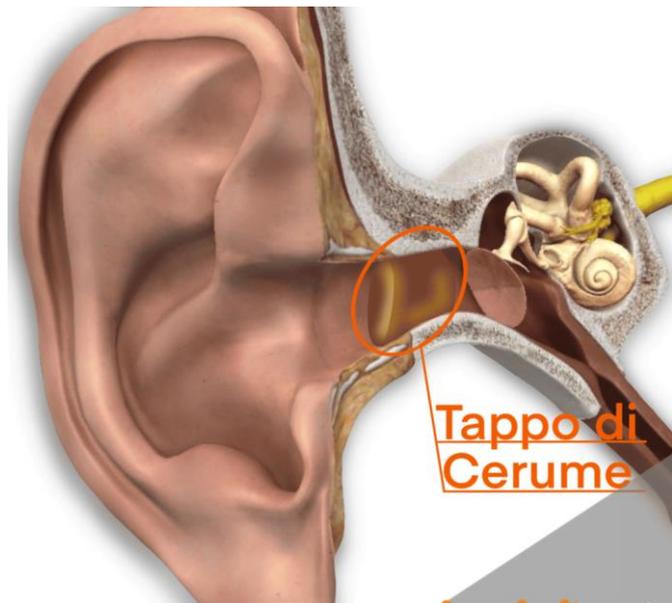
INFEZIONE DELL'ORECCHIO

L'**otite esterna** è un'inflammazione della cute del condotto uditivo esterno e della conca auricolare, la cui causa principale è un'**infezione** causata *da batteri, funghi o più raramente virus*.

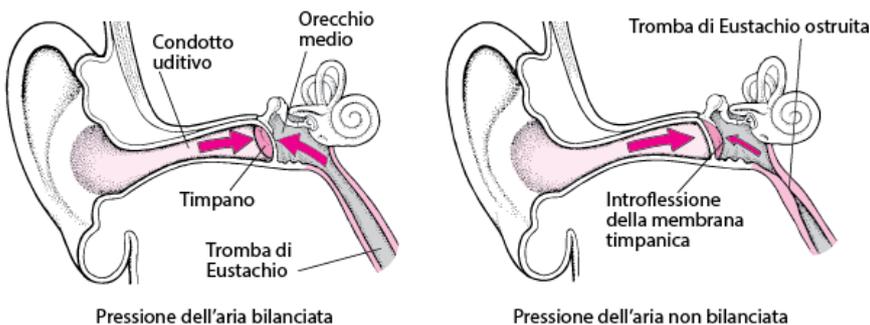
L'**otite media** è un'inflammazione che coinvolge l'orecchio medio e interessa in particolare i bambini in età pediatrica (soprattutto tra i 6 mesi e i 6 anni);

✓ la causa risiede in un'**infezione** batterica o virale.

L'otite media può verificarsi anche negli adulti e se monolaterale necessita di una visita accurata con **endoscopia delle fosse nasali** per valutare la rinofaringe.



OSTRUZIONE DELLA TUBA DI EUSTACHIO



La **tromba di Eustachio** (o tuba) è il condotto che collega il rinofaringe (ovvero la parte alta della faringe) con l'orecchio medio.

Il muco può ostruire la tuba, per esempio in caso di raffreddore o allergia, con conseguente ovattamento auricolare e difficoltà uditive.

ORECCHIO TAPPATO: COSA FARE?

Se le orecchie sono tappate per via di uno **sbalzo di pressione**, in molti casi è sufficiente **bere** un po' d'acqua, **deglutire**, **sbadigliare** oppure **masticare** per risolvere il disturbo.

Chi va in montagna o prende un aereo, se ha avuto passati episodi di otite media causata da variazioni pressorie, o chi tende ad avere le orecchie tappate in altitudine o dopo brevi immersioni in mare, dovrebbe adottare alcune precauzioni.

L'orecchio, infatti, **può essere allenato** a gestire le variazioni di pressione esterna attraverso esercizi di compensazione come la **manovra di Valsalva** o usando un dispositivo come l'Otovent, un palloncino che viene gonfiato e sgonfiato attraverso il naso.

Se invece l'orecchio è tappato per altre ragioni è bene consultare il medico, che potrebbe suggerire

- ✓ **lavaggi auricolari**
- ✓ **o altri prodotti utili a sciogliere il muco o il cerume**
- ✓ **oppure una terapia farmacologica, a seconda della diagnosi.**

Se il disturbo persiste è opportuno rivolgersi all'**otorinolaringoiatra** che provvederà a valutare le condizioni del paziente e stabilire l'eventuale trattamento più adeguato.

In presenza di un tappo di cerume, per esempio, ricorrerà ad appositi aspiratori che in pochi secondi consentono l'espulsione del tappo. (*Salute, Humanitas*)

SCIENZA E SALUTE

La VITA si è ALLUNGATA ovunque nel MONDO (anche per gli uomini)

Negli ultimi 30 anni la durata della vita è cresciuta un po' ovunque. E la buona notizia è soprattutto per gli uomini: si è ridotta la differenza di longevità con le donne.

Come sta la [popolazione mondiale](#)?

In generale, [viviamo più a lungo](#), mentre il vantaggio di longevità delle donne rispetto agli uomini si fa ovunque più sfumato.

A fotografare le tendenze sulla durata della vita globale è [uno studio](#) dell'Università di Alcalá (in Spagna) pubblicato su *PLOS ONE*.

COME SI CAMBIA.

I ricercatori si sono chiesti se negli ultimi 30 anni le traiettorie di mortalità nei vari Paesi del mondo siano cresciute in modo convergente o divergente, se cioè

le differenze in parametri come l'aspettativa di vita si facciano più lievi o più accentuate, quando si considerano diverse aree geografiche.

L'analisi, che ha preso in considerazione 8 diversi indicatori di mortalità nei dati di 194 nazioni, ha concluso che le tendenze registrate nei vari Paesi sono suddivisibili in cinque macro-gruppi, che rispecchiano pressapoco la divisione per continenti.

DUE COSE IN COMUNE.

Nonostante queste differenze territoriali, due tendenze sembrano accomunare ogni area del mondo.

L'[aspettativa di vita](#) sta aumentando in tutti e cinque i gruppi di convergenza e in tutti i Paesi considerati, mentre il **divario nell'aspettativa di vita tra uomini e [donne](#) (a favore delle seconde) si sta riducendo.**

Gli scienziati hanno usato gli stessi modelli statistici impiegati per l'analisi per realizzare proiezioni della situazione al 2030, e hanno riscontrato che queste due tendenze proseguiranno.

IL RUOLO DEL CROMOSOMA Y.

Tra tutti e cinque i sottogruppi di convergenza (ossia i raggruppamenti dei vari Paesi in base a caratteristiche demografiche comuni), l'[Africa](#) è la regione con i cambiamenti più significativi quanto a indicatori di mortalità.

Anche nei Paesi ad alto reddito, che fanno parte di un altro sottogruppo, questi valori continuano a migliorare, sebbene a un ritmo meno marcato.

L'attenuata differenza nell'aspettativa di vita maschile e femminile può dipendere dalle migliorate condizioni degli operai che si prestano a lavori pericolosi, più spesso uomini, ma una certa differenza di longevità è destinata a rimanere in futuro, perché dipende in parte da condizioni genetiche.

Il [cromosoma Y](#) è infatti associato a un aumentato rischio di mortalità e di malattie legate all'età che avanza.

(Salute, Focus)



SCIENZA E SALUTE

PERCHÉ I CANI SCODINZOLANO COSÌ TANTO?

Felicità, paura, nervosismo... I cani usano la coda per comunicare più di qualsiasi altro mammifero: potrebbe essere un tratto selezionato dall'uomo.

I [cani](#) hanno una vasta gamma di modalità espressive, che nel corso di migliaia di anni di [domesticazione](#) noi umani abbiamo imparato a riconoscere e interpretare:

abbaiano, muovono le orecchie, usano gli occhi... e ovviamente *scodinzolano*, e più in generale usano la [coda](#) per comunicare felicità, ma anche nervosismo o paura.

Lo fanno molto di più di quanto lo facciano i loro parenti più prossimi, cioè i lupi, e più di qualsiasi altro mammifero:

questa centralità della coda nella comunicazione canina ha spinto un gruppo di ricerca del Max Planck Institute for Psycholinguistics

di Nijmegen, in Olanda, a pubblicare su [Biology Letters](#) uno studio intitolato "Perché i cani scodinzolano?", che passa in rassegna le possibili origini di questa abitudine, e suggerisce che possa essere nata grazie alla selezione umana.



LA CODA DEI CANI È UN LINGUAGGIO.

Come detto, lo scodinzolio è per i cani un linguaggio a parte, con una vasta gamma espressiva. I cani agitano la coda quando sono felici, per esempio quando vedono il loro padrone, e in questo caso la muovono in senso orario. Al contrario, quando si sentono in pericolo e vogliono allontanarsi dalla fonte scodinzolano in senso antiorario. In più, studi precedenti (che vengono analizzati nel lavoro in questione, e usati come base per formulare alcune teorie) hanno dimostrato che un cane allevato da un umano scodinzola molto di più di quanto faccia un cucciolo di lupo sempre cresciuto in cattività, a dimostrazione che questo gesto è tipico dei cani in particolare. Che si sarebbero quindi "inventati" lo scodinzolio costante in qualche momento compreso tra i 50.000 e i 15.000 anni fa, quando abbiamo cominciato il processo di domesticazione: non sarebbe l'unico caso di comportamento insorto in seguito al contatto prolungato con noi umani.

CASO O SELEZIONE?

Secondo lo studio, sarebbe stata proprio la domesticazione la principale responsabile della nascita dello scodinzolio nei cani. Un'ipotesi è che si tratti di un effetto collaterale del processo: selezionando i cuccioli per la loro docilità o per il loro buon carattere, abbiamo involontariamente scelto quelli che usavano di più la coda. Un'altra ipotesi, più affascinante, è che il gesto sia stato invece selezionato direttamente:

- ✓ **attirati come siamo dai movimenti ritmici**, abbiamo trovato lo scodinzolio piacevole fin da subito, e abbiamo (più o meno consciamente) selezionato esemplari che si esprimevano in questo modo, arrivando nel corso dei millenni a rendere questo comportamento ubiquo in tutti i cani.

Lo studio propone questa spiegazione come teoria, basata su lavori precedenti e che necessita di venire supportata da risultati più concreti:

- ✓ l'invito del team è di intensificare gli studi su come i cani muovono la coda, perché potrebbero dirci molto sul rapporto ormai millenario tra noi e i nostri "migliori amici".

(Salute, Focus)

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
Portici	FT/PT	333 704 7022	23 Gennaio
Acerra	FT/PT	333 597 8080	18 Gennaio
Napoli Chiaia	FT/PT	338 302 7917	18 Gennaio
Pozzuoli	FT/PT	334 940 4296	18 Gennaio
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