



AVVISO

Ordine

- ❖ Bacheca: annunci lavoro
- ❖ Quota iscrizione 2024

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

- ❖ VITAMINE della frutta in primavera: quali sono e come sfruttarle al meglio
- ❖ Dormire con i capelli bagnati si può? I consigli della dermatologa e il trucco di federe in seta e raso
- ❖ Come cambia il SONNO con l' ETÀ: le ore di Riposo Notturmo necessarie in ogni fase della vita



Prevenzione e Salute

- ❖ "ipertensione, gli effetti positivi della penicella
- ❖ IPERTENSIONE: fare Volontariato la Riduce



Proverbio di oggi.....

Chello ca nun se pava, nun se stima

"IPERTENSIONE, GLI EFFETTI POSITIVI DELLA PENICHELLA

Schiacciare un pisolino tutti i giorni potrebbe abbassare la pressione sanguigna.

Secondo uno studio la pennicella pomeridiana avrebbe un effetto simile all'assunzione dei **farmaci antipertensivi** a bassa dose o alla riduzione del consumo di **sale** nella dieta.

Gli autori hanno coinvolto **212 persone** dell'età media di 62 anni, che avevano una pressione arteriosa media di 129,9 mmHg.

Ai volontari è stato chiesto d'indossare per un'intera giornata uno strumento medico portatile in grado di rilevare la **pressione sanguigna**.

Inoltre, gli studiosi hanno esaminato le abitudini dei partecipanti (es. *il consumo di caffè, alcol e sale e i livelli di attività fisica*) e hanno analizzato quanto tempo dedicassero ogni giorno al **sonnellino pomeridiano** (in media 49 minuti).

A termine dell'indagine, è emerso che le persone che erano abituate a schiacciare un pisolino tutti i pomeriggi avevano la pressione massima **inferiore di 5mmHg** rispetto a coloro che non lo facevano.

In particolare, i ricercatori hanno scoperto che ogni ora di pennicella era in grado di far abbassare la pressione sanguigna di **circa 3 mmHg**.

Secondo gli esperti, si tratta di risultati simili a quelli che si potrebbero ottenere riducendo il consumo di sale o seguendo una terapia antipertensiva a basso dosaggio. "Il sonnellino pomeridiano sembra abbassare i livelli della pressione sanguigna nella stessa misura di altri cambiamenti dello **stile di vita**.

Per es. la riduzione di sale e alcol può abbassare i livelli della pressione sanguigna di 3-5 mmHg.

Questi risultati sono importanti perché un calo della pressione sanguigna di soli 2 mmHg può **ridurre fino al 10%** il rischio di essere colpiti da eventi cardiovascolari come l'infarto. Sulla base di queste scoperte, se qualcuno ha la possibilità di schiacciare un pisolino durante il giorno, potrebbe anche trarne benefici per la riduzione dell'ipertensione arteriosa". (*Salute, Sole24Ore*)



SCIENZA E SALUTE

VITAMINE della frutta in PRIMAVERA: quali sono e come sfruttarle al meglio

Dalle fragole alle ciliegie, dai mirtilli alle albicocche: in primavera la frutta è ricca di vitamine e composti antiossidanti e antinfiammatori

La primavera è «un vino effervescente», scrive Vincenzo Cardarelli, quando «spumeggia il primo verde/sui grandi olmi fioriti a ciuffi». È una festa della natura e per noi delle **vitamine** e dei **composti antiossidanti** e **antinfiammatori**. Tra marzo e giugno si apprezzano le ultime arance e maturano delizie come pesche e ciliegie.

FRAGOLE

Poco zuccherine e molto acquose, le fragole sono un frutto ideale. Pochi le associano alla **vitamina C**, immaginando che il micronutriente abbia a che fare soprattutto con gli agrumi. Invece una porzione, pari all'incirca a otto-dieci frutti, può quasi coprire il fabbisogno giornaliero della vitamina.

CILIEGIE

Del rosso delle fragole è responsabile un tipo di polifenoli, le **antocianine**, sostanze che il mondo vegetale possiede in esclusiva e che possiamo immaginare come guerrieri armati contro lo stress ossidativo, la ruggine delle cellule.

Questi pigmenti colorano di sfumature dal magenta al blu lamponi, mirtilli e ribes.

Nelle ciliegie, si mischiano ad altri composti fenolici, di cui è allo studio il ruolo anti-proliferativo nei confronti di cellule tumorali. I frutti sono anche una buona fonte di **melatonina**, che il nostro cervello sintetizza come ormone del sonno.

MIRTILLI

Sul finire della primavera si raccolgono i mirtilli, di cui si studiano le caratteristiche antinfiammatorie: insieme agli altri frutti di bosco sarebbero una sorta di **scudo per l'intestino e la vescica**, prevenendo l'adesione alle loro pareti di alcuni ceppi batterici patogeni della famiglia degli *Escherichia coli*.

ALBICOCHE E PESCHE

A giugno la stagione dei fiori cede il passo all'estate con albicocche e pesche. Tutta la frutta gialla e arancione è ricca di **carotenoidi**, una famiglia di circa 600 fitocomposti.

Tra questi, il più famoso è il betacarotene, il punto di partenza nell'organismo per la formazione della **vitamina A**, funzionale alla vista, alle **ossa**, **alla pelle** e **al sistema immunitario**.

La molecola svolgerebbe anche un ruolo nel contrastare l'invecchiamento cellulare prevenendo la formazione di **radicali liberi**.



SCIENZA E SALUTE

Dormire con i capelli bagnati si può? I consigli della dermatologa e il trucco di federe in seta e raso

Gli esperti suggeriscono di asciugare i capelli prima di andare a letto per evitarne la rottura e possibili follicoliti, ma non vale per tutti. Ecco chi deve fare attenzione

Fare una bella doccia la sera, prima di andare a letto, può essere sicuramente un modo per rilassarsi prima del sonno. Ma **che cosa succede se si va a dormire con i capelli bagnati?** La situazione non è poi così infrequente.

Il rumore del phon potrebbe svegliare qualcuno che già riposa in famiglia e molto spesso i ragazzi, magari dopo gli allenamenti sportivi serali, sono troppo pigri per asciugarsi la chioma.

E allora?

I dermatologi concordano che sarebbe meglio evitare di dormire con i capelli bagnati perché potrebbero sorgere **problemi al cuoio capelluto** come infezioni o un peggioramento di condizioni già esistenti.

Come regolarsi dunque?

LA ROTTURA DEI CAPELLI

«Andare a letto con i capelli bagnati può effettivamente comportare dei rischi - conferma la dermatologa **Marta Brumana** dell' Humanitas San Pio X di Milano - ma in realtà è molto soggettivo e il "divieto" non vale per tutti». Quando i capelli sono bagnati sono più elastici, e questo è il motivo per cui vengono districati quando sono umidi e non asciutti.

Tuttavia, quando i capelli sono bagnati sono anche più **fragili**. «Il problema è che rischiano di rompersi perché **quando la chioma è bagnata si sollevano le cuticole** (la parte più esterna del capello con il compito di proteggerlo come fosse una guaina, ndr).

Le cuticole sono ricche di acidi grassi idrofobici e normalmente tengono l'acqua fuori.

Quando però utilizziamo lo shampoo e facciamo la doccia può penetrare dell'acqua, e questo fa sollevare le cuticole, rendendo i **fusti più vulnerabili sia alle doppie punte sia alla rottura**».

Attenzione, anche il troppo calore può creare problemi: quando i capelli vengono asciugati con un phon troppo caldo o con la piastra, l'acqua penetrata sobbolle, prende troppo calore e rompe il fusto dall'interno.

FOLLICOLITI E DERMATITE SEBORROICA

«Dormire con i capelli bagnati contribuisce anche a creare un **ambiente umido e caldo sul cuoio capelluto**, condizioni che può predisporre a **infezioni batteriche e funginee**» sottolinea la dottoressa Brumana.

Su tutto il nostro corpo infatti, capelli compresi, abbiamo un microbiota che è l'insieme di tutti i funghi e batteri che "abitano" sulla nostra pelle. «Il cuoio capelluto è proprio il luogo in cui in assoluto abbiamo più funghi e batteri, ed è normale. Ma se andiamo a creare un ambiente umido con la testa che si scalda sul cuscino di formerà un terreno di coltura per funghi e batteri, che proliferano e **possono svilupparsi patologie come le follicoliti**, che sono i fastidiosi brufolletti in testa».



Il lievito *Malassezia* sul cuoio capelluto può anche causare **dermatite seborroica**, mentre il lievito *Candida* può portare a prurito al cuoio capelluto o vesciche. «Per chi è predisposto, dormire coi capelli bagnati può causare un **peggioramento della forfora** o della dermatite seborroica».

IL FALSO MITO DEL RAFFREDDORE

A differenza di quanto si potrebbe credere andare a letto con i capelli bagnati **non fa venire il raffreddore**. «Prendere freddo può predisporci a eventuali problematiche di salute, ma non è la causa del raffreddore, che è invece portato da un virus» precisa la dottoressa. In realtà è tutto un equivoco nato da una questione linguistica: nonostante in molte lingue del mondo la malattia abbia riferimenti alle basse temperature, a partire dal nostro raffreddore («cold» in inglese, «refrasiado» in spagnolo) **la scienza non ha mai provato che il freddo aumenti il rischio di prendere il raffreddore** o di aggravarlo.

LA CERVICALE

Per chi ha problemi di cervicale sarebbe meglio evitare di dormire con i capelli bagnati: probabilmente non potrà mai essere la causa della cervicale, ma certamente l'umido può contribuire a peggiorare una situazione. «Soprattutto per chi ha i capelli lunghi è un po' come tenere un panno bagnato sul collo» sintetizza Brumana. In generale si può dunque andare a dormire con i capelli bagnati, ma questo comportamento va evitato da chi soffre di dermatiti, follicoliti o si sveglia spesso con la cervicale o ha capelli fragili a causa dei trattamenti.

MEGLIO OPTARE PER FEDERE DI SETA O RASO

Infine un suggerimento. «Se proprio si vuole dormire con i capelli bagnati meglio scegliere federe di seta o di raso - conclude la dermatologa dell'Humanitas - perché questi materiali hanno il vantaggio sia di fare rompere meno i capelli rendendoli anche meno crespi, sia di limitare un po' lo sviluppo di colonie batteriche e fungine che potrebbero causare un'infezione».

(Salute, Corriere)

PREVENZIONE E SALUTE

IPERTENSIONE: fare Volontariato la Riduce

Aiutare gli altri e' una strategia per proteggersi dall'ipertensione.

Le persone che si danno al volontariato hanno un rischio minore di soffrire di pressione sanguigna alta.

*Bastano duecento ore di volontariato all'anno per diminuire il pericolo di ammalarsi di ipertensione, secondo una nuova ricerca pubblicata sulla rivista *Psychology and Aging*.*

Il volontariato va dunque ad aggiungersi a quei fattori di stile di vita importanti per il mantenimento di uno stato ottimale di salute, come l'alimentazione equilibrata e l'esercizio fisico.

"I nostri risultati mostrano che il volontariato e' un'attivita' positiva non solo sul piano sociale ma anche su quello della salute individuale", ha spiegato Rodlescia S. Sneed responsabile dell'indagine.

"Gli adulti piu' anziani che vogliono dedicarsi agli altri adesso sanno che si coinvolgeranno in un'esperienza che li autera' a promuovere anche la propria salute". (Agi)



SCIENZA E SALUTE

Come cambia il SONNO con l'ETÀ: le ore di Riposo Notturno necessarie in ogni fase della vita

I neonati si svegliano a qualunque ora, gli adolescenti non vorrebbero mai andare a letto, gli anziani faticano a riposare. Gli schemi del sonno cambiano con tempo: ecco perché

La tabella delle ore di sonno per età

I neonati si svegliano a qualunque ora, i bambini spesso chiamano mamma e papà nel cuore della notte, gli adolescenti non vorrebbero mai andare a letto (salvo non volersi neppure alzare al mattino), gli anziani fanno fatica a riposare bene.

Trascuriamo dormendo circa un terzo della nostra esistenza e dalla qualità del sonno dipende gran parte della nostra salute perché il riposo è importante per la regolazione delle funzioni neuroendocrine, immunitarie, cardiovascolari e di molto altro.

Ma perché i nostri schemi del sonno cambiano con l'età?

«Il riposo notturno non è un fenomeno statico, ma dinamico e la sua fisiologia può cambiare in relazione al sesso e all'età, risentendo di fattori ormonali e costituzionali».

Non si dorme sempre nello stesso modo e per lo stesso tempo nel corso della vita ma, tranquillizziamoci, è del tutto normale.

I meccanismi del sonno: gufi e allodole

Gene «Clock», luce e temperatura corporea sono i tre elementi che regolano il meccanismo circadiano (sonno-veglia) e il processo di omeostasi (*l'equilibrio dell'organismo rispetto all'ambiente*).

Il primo è in buona parte geneticamente determinato ed è l'orologio biologico interno che ci dice quando andare a dormire e quando alzarci.

Insomma, si nasce **gufi** (con la tendenza ad andare a letto tardi) o **allodole** (chi preferisce coricarsi presto) o normali (*una via di mezzo*).

La luce inibisce il **rilascio di melatonina** (*ormone che predispone il corpo al sonno*):

- ❖ è questo il motivo per cui, allo scopo di facilitare l'addormentamento è consigliabile ritirarsi in un ambiente buio.

Infine la **temperatura corporea**, strettamente collegata allo stato di bio-vigilanza, ha un suo **ritmo circadiano a sé, con un picco minimo intorno alle 3,30 del mattino e uno massimo alle 15,30**.

«Nel cuore della notte la **temperatura corporea si abbassa, di conseguenza l'attenzione cala** e questo è uno dei **motivi di tanti incidenti stradali**, non sempre attribuibili ad alcol e droga.

A tradire sono spesso i colpi di sonno:

- ❖ alle **tre del mattino** l'organismo richiede riposo e un individuo dovrebbe restare a letto e non in giro per le strade».


Del resto chi lavora di notte lo sa: si va in astinenza da sonno proprio a quell'ora.

(Salute, Corriere)


FASI DELLA VITA	ORE DI SONNO NECESSARIE
Neonati	14-17 ore
Bambini (4-11 mesi)	12-15 ore
Bambini (1-2 anni)	11-14 ore
Età prescolare (3-5 anni)	10-13 ore
Età scolare (6-13 anni)	9-11 ore
Adolescenti (14-17 anni)	8-10 ore
Giovani adulti (18-25 anni)	7-9 ore
Adulti (26-64 anni)	7-9 ore
Anziani (over 65)	7-8 ore

ORDINE: IN RISCOSSIONE LA QUOTA SOCIALE 2024


In riscossione la quota sociale anno 2024

-  E' in riscossione la quota sociale 2024 di EURO **155,00** di cui
- Euro 113,20 per l'Ordine
 - Euro **41,80** per la FOFI.

 La scadenza del pagamento è prevista per il **prossimo 31 Marzo**.

 Il pagamento della quota annuale è **obbligatorio per conservare l'iscrizione all'Albo**, condizione necessaria nei casi previsti dalla Legge per svolgere l'attività professionale.

 Quest'anno presso gli Uffici dell'Ordine Professionale sono disponibili in formato digitale copia dei PagoPA.

 Pertanto gli iscritti che **non avessero ancora ricevuto tale avviso**, anche dopo la scadenza del 29/02/2024 possono scaricarlo inserendo il proprio **Codice Fiscale** al seguente link



[Quota sociale 2024 \(ordinefarmacistinapoli.it\)](https://ordinefarmacistinapoli.it)

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
Napoli	FT/PT	392 947 1908	22 Marzo
Nola	FT/PT	349 129 2020	22 Marzo
Torre del Greco	FT/PT	333 431 9437	22 Marzo
Napoli Est	FT/PT	333 547 0671	12 Marzo
Napoli Fuorigrotta	FT/PT	339 450 1105	12 Marzo
San Giorgio a Cremano	FT/PT	farmaciestefanolauro@gmail.com	12 Marzo
S. Anastasia	FT/PT	338 922 7703	07 Marzo
Nola	FT/PT	335 670 0618	07 Marzo
Marano	FT/PT	393 932 8902	07 Marzo
Pomigliano	FT/PT	333 260 6197	07 Marzo
S. Giorgio a Cremano	FT/PT	scaramellinostaffbanco@gmail.com	07 Marzo
Napoli Scampia	FT/PT	349 652 6925	07 Marzo
Melito	FT/PT	360 664 819	01 Marzo
Napoli Arenella	FT/PT	081 560 7209	01 Marzo
Napoli Fuorigrotta	FT/PT	345 070 9730	01 Marzo
Casoria	FT/PT	338 800 8379	01 Marzo
Napoli – Piazza Dante	FT/PT	331 872 8897	01 Marzo
Pozzuoli	FT/PT	331 333 9991	13 Febbraio
Giugliano – Iago Patria	FT/PT	380 156 4663	13 Febbraio
Ercolano	FT/PT	farmaciasantadele@gmail.com	13 Febbraio
Napoli Ponticelli	FT/PT	info@farmaciaciardiello.it	13 Febbraio