



Proverbio di oggi.....

A meglio parola è chella ca nun se dice

DORMIRE CON I CALZINI MIGLIORA LA QUALITÀ DEL SONNO?

Di sera la temperatura corporea scende, preparando il corpo al sonno. Riscaldando i piedi, si aprono i vasi sanguigni che aiutano il raffreddamento

Piedi freddi o piedi caldi?

L'idea di dormire con i calzini è amata o odiata: c'è chi non può stare senza e chi non li metterebbe per nulla al mondo. Ma secondo **Michelle Drerup, direttore del Centro per i disturbi del sonno della Cleveland Clinic** (Ohio, Stati Uniti), indossarli può migliorare la qualità del sonno.

«Riscaldando i piedi, si può abbassare la temperatura corporea centrale e addormentarsi più velocemente» ha spiegato alla *Cnn*.

VASODILATAZIONE

Durante il giorno, la temperatura interna di un adulto è di circa 37°, mentre nei bambini e giovani può essere leggermente più bassa. Di sera inizia a scendere di uno o due gradi, preparando il corpo al sonno.

Si verifica un processo di vasodilatazione, cioè di allargamento dei vasi sanguigni delle estremità (soprattutto mani e piedi), che facilita la dispersione di calore attraverso la pelle. Mentre la pelle si riscalda, l'interno del corpo si raffredda. Ed è proprio in questo frangente che i calzini si rivelano utili. «Riscaldando i piedi, si aprono i vasi sanguigni che aiutano a raffreddare il resto del corpo» spiega Drerup.

I SUGGERIMENTI Nel 2018 un piccolo studio aveva dimostrato che le persone con i calzini si addormentano otto minuti più velocemente e dormono 32 minuti in più rispetto a quelli che non li indossano, con meno risvegli durante la notte. Per abbassare il corpo fresco non bastano i calzini.

Gli esperti del sonno suggeriscono di mantenere la temperatura in camera da letto intorno ai 18°, pur con una certa flessibilità (fino a 15° per i «calorosi» e 21° per i «freddolosi»).

Anche fare una doccia o un bagno caldo (non bollente) prima di andare a letto può essere di aiuto. «Se aumento un po' la temperatura corporea interna poco prima di andare a letto, poi c'è un calo maggiore quando si abbassa e questo può favorire il sonno» dice Drerup. (*Salute, Corriere*)



PREVENZIONE E SALUTE**DIETA: PERCHÉ può ESSERE DIFFICILE SEGUIRLA?**

C'è chi abbandona la dieta dopo poche settimane e c'è chi, pur resistendo più a lungo, finisce comunque per interromperla.

Le cause che possono determinare questo abbandono sono diverse.

Il motivo principale è spesso legato alla difficoltà nel seguire quello che finisce per diventare un vero e proprio regime alimentare: **diete troppo restrittive** o che comportano **privazioni eccessive** possono condurre a un rapporto sbagliato con



l'alimentazione e con i momenti legati ai pasti, cosa che può diminuire la motivazione necessaria a proseguire con il percorso.

Inoltre, quando i risultati non emergono nell'immediato o il peso desiderato non viene raggiunto in tempi brevi, coloro che sono a dieta tendono a priori a convincersi che continuare non servirà a niente.

Ne parliamo con il dr **M. Cozzi**, biologo nutrizionista, Humanitas Medical Care di Lainate e Varese.

COSA SIGNIFICA SEGUIRE UNA DIETA?

Il termine "dieta" deriva dal greco "*diaita*", che stava ad indicare lo "**stile di vita**", specialmente in ambito alimentare, senza implicazioni positive né tantomeno negative, come si tende a fare al giorno d'oggi.

Seguire una dieta, quindi, significa costruire delle abitudini, adottando un approccio alimentare equilibrato e sostenibile nel tempo, piuttosto che intraprendere un percorso a breve termine, legato esclusivamente al raggiungimento o meno di risultati specifici e spesso caratterizzato da privazioni, stress, e momenti di isolamento sociale.

Portare avanti un percorso nutrizionale non deve essere complicato. **La dieta più efficace è quella che fa stare bene e che si adatta quanto più possibile allo stile di vita della persona.**

Una dieta non dovrebbe essere percepita come una sfida o una rinuncia continua, ma come un'abitudine che si integra alla quotidianità e dovrebbe essere comoda, funzionale e semplice da portare avanti, oltre naturalmente a condurre verso una condizione di benessere.

COSA IMPEDISCE DI PORTARE A TERMINE LA DIETA?

L'interruzione di un percorso nutrizionale può dipendere da diversi fattori.

Tra i motivi principali ci sono la **difficoltà nell'organizzare la giornata** in modo da seguire le indicazioni ricevute e le **aspettative eccessivamente elevate** rispetto alla perdita di peso, sia per quanto riguarda i risultati desiderati, sia per le tempistiche necessarie per ottenerli.

Quando i risultati tardano ad arrivare, la persona può decidere di non presentarsi alle visite di controllo, talvolta anche per un senso di "vergogna", percependo questi incontri come momenti di giudizio anziché come tappe fondamentali per costruire un percorso personalizzato.

Un altro ostacolo comune è il **calo della motivazione nel tempo**, spesso dovuto alla necessità di dare priorità ad altri aspetti della quotidianità, facendo andare in secondo piano la continuità nel seguire le indicazioni per un corretto stile di vita e perdendo così di vista i propri obiettivi.

Inoltre, anche il fatto di dover affrontare dei pasti fuori dagli schemi, vivendo gli episodi considerati come “**sgarri**” **alimentari**, può indurre la convinzione di aver compromesso irrimediabilmente i progressi fatti, portando a una rinuncia prematura.

Infine, l'ambiente sociale: il supporto di familiari, amici o colleghi può influenzare positivamente il proseguimento del percorso, ma in alcuni casi atteggiamenti negativi o mancanza di comprensione possono essere controproducenti e ostacolare la continuità.

DIETA: PAZIENZA, COSTANZA ED EQUILIBRIO

Le parole chiave di un percorso nutrizionale efficace sono **pazienza, costanza ed equilibrio**. È fondamentale concedersi il tempo necessario per modificare le proprie abitudini e costruire uno stile di vita sano, che integri e bilanci una corretta alimentazione con gli altri aspetti della quotidianità.

Spesso, però, la fretta di raggiungere un obiettivo a tutti i costi, unita a convinzioni errate sul cibo, sulla dieta e sul significato di seguire un percorso nutrizionale, può ostacolare questo processo.

Per ottenere risultati duraturi, è importante procedere in modo graduale, passo dopo passo, costruendo solide fondamenta giorno dopo giorno e pasto dopo pasto, su cui basare uno stile di vita equilibrato e sostenibile.

Il **nutrizionista** deve svolgere un ruolo di supporto globale, non solo dal punto di vista clinico e nutrizionale, ma anche emotivo e motivazionale. Il percorso di cambiamento delle abitudini alimentari è spesso ostacolato da difficoltà che non sono esclusivamente legate alla dieta, ma che riguardano **aspetti psicologici, sociali o emozionali** del paziente. Questi “blocchi” possono derivare da stress, frustrazione, convinzioni errate, o anche dal timore di non riuscire a mantenere l'impegno.

Per superare queste difficoltà, è fondamentale che il nutrizionista costruisca un rapporto di fiducia solido con il proprio paziente. Solo così si sentirà supportato e motivato a proseguire nel percorso, anche quando si presenteranno delle difficoltà. (*Salute, Humanitas*)

SCIENZA E SALUTE

I GIOCHERELLONI SONO PIÙ ATTRAENTI: PIACCIONO PIÙ DI LAUREATI E CREDENTI

Studio europeo dimostra che la giocosità rientra fra le caratteristiche più ricercate in un potenziale partner

**In Amore conta la
GIOCOSITA'**



Questa caratteristica rientra, infatti, fra gli attributi ritenuti più “desiderabili” in un potenziale partner.

È quanto emerge da uno studio pubblicato sulla rivista **American Journal of Play** dai ricercatori dell'Università di Zurigo (Svizzera), secondo cui il **marito o la moglie “ideali”** dovrebbero essere giocherelloni oltre che affabili, intelligenti e dotati di senso dell'umorismo. Nel corso della ricerca, gli autori hanno chiesto a **327 studenti** tedeschi, svizzeri e austriaci di stilare un elenco delle qualità che desideravano trovare in un compagno a lungo termine.

Dall'analisi dei risultati è emerso che le qualità più ricercate sono l'affabilità, l'intelligenza, l'umorismo e la voglia di divertirsi. Anche la **giocosità** si è rivelata importante: si è piazzata a metà classifica, ma a poca distanza dai favoriti. “Questo tratto della personalità sembra essere importante per la **scelta del partner**, almeno più del possesso di una laurea, di un buon corredo genetico o di essere religiosi – spiega René Proyer, che ha guidato la ricerca –. Anche se dobbiamo essere cauti nell'interpretazione dei dati, lo studio potrebbe indicare che le persone giocose sono percepite come partner **più attraenti** o che la giocosità si manifesta sempre più nelle relazioni sentimentali”. (*Salute, sole 24 ore*)

PREVENZIONE E SALUTE**MAL DI SCHIENA: QUANDO SERVE L'INTERVENTO?**

Il mal di schiena è una delle condizioni ritenute più invalidanti sia sul lavoro che nella vita quotidiana.

Tipicamente, questo disturbo interessa persone giovani e attive nel mondo del lavoro ed è importante non sottovalutarne la comparsa. Approfondiamo l'argomento con il dottor **Giovanni Casero**, ortopedico della colonna e co-responsabile del Centro di Chirurgia Vertebrale e Robotica di Humanitas San Pio X.

**MAL DI SCHIENA: COSA FARE?**

Il mal di schiena è un segnale d'allarme da non trascurare, sia se si manifesta improvvisamente senza un evento traumatico, sia se accompagnato da **formicolii** e **sensazioni di "corrente" lungo le gambe**. In tali circostanze, è consigliabile consultare uno specialista per una valutazione e un trattamento appropriati. Dato che il mal di schiena **può derivare da varie cause**, solo una valutazione specialistica può guidare verso la terapia più adatta. Nella maggior parte dei casi, il trattamento consigliato è conservativo e può includere riposo, farmaci antinfiammatori (FANS), fisioterapia e terapie fisiche come tecarterapia e laser, in base alla diagnosi.

Di solito il **trattamento conservativo** consente di **alleviare il dolore** e di **ripristinare la qualità della vita** della persona. Solo in rari casi, in cui i trattamenti conservativi non sono appropriati o non risultano più efficaci, potrebbe essere necessario ricorrere all'intervento chirurgico.

MAL DI SCHIENA: QUANDO È NECESSARIO L'INTERVENTO?

Durante la visita con lo specialista della colonna vertebrale, il medico valuta se è necessario un **intervento chirurgico** e quale tipo di trattamento chirurgico è più indicato per la persona e il suo problema specifico. Non esiste una tecnica chirurgica universale per tutte le cause di mal di schiena, così come non esiste una singola condizione di mal di schiena che sia identica per tutti i pazienti.

Lo specialista prende in considerazione diversi elementi prima di discutere con il paziente la possibilità di un intervento chirurgico: i risultati degli esami strumentali, il tipo di dolore e il livello di impedimento avvertito, l'impatto sulla qualità di vita, l'età, lo stato generale di salute e la presenza di altre condizioni mediche. Gli **esami strumentali** sono importanti per identificare la causa del mal di schiena, ma non sono determinanti nella decisione di sottoporsi o meno all'intervento chirurgico. Nella maggior parte dei casi, la decisione sulla chirurgia è basata sull'osservazione clinica durante la visita.

QUALI SONO GLI INTERVENTI IN CASO DI MAL DI SCHIENA?

In rari casi in cui l'intervento chirurgico è necessario. Oggi è possibile utilizzare **tecniche di chirurgia mininvasiva**, compresa la chirurgia robotica per la colonna vertebrale. L'obiettivo della chirurgia mininvasiva della colonna, con o senza l'ausilio della tecnologia robotica, è quello di **preservare e rispettare i tessuti** come muscoli, tendini e legamenti, il che favorisce un maggiore controllo del dolore post-operatorio, un completo recupero funzionale della schiena e un ritorno più rapido alle attività quotidiane. Questo è reso possibile grazie ad approcci che consentono di ridurre le dimensioni delle cicatrici, le aderenze post-chirurgiche e i tempi di riabilitazione.

Tuttavia, le tecniche di chirurgia mininvasiva non sono adatte a tutte le patologie e a tutti i pazienti: alcune persone potrebbero non avere le caratteristiche anatomiche appropriate e quindi potrebbero richiedere un intervento con tecnica tradizionale al fine di ridurre i rischi intraoperatori, nonostante ciò comporti tempi di recupero più prolungati. (*Salute, Humanitas*)

SCIENZA E SALUTE

Un nuovo studio sulla FELICITÀ: da cosa dipendono quella momentanea e quella duratura?

Emerge che i più alti livelli di felicità derivano da donazioni, acquisto di regali per qualcuno, spesa per la cura personale e l'istruzione

Se vi capitasse di vincere al lotto come spendereste i soldi che vi ha elargito la dea bendata? Acquistando una nuova lavatrice, un iPhone, facendo un abbonamento in palestra oppure elargendo donazioni di beneficenza? E quanto sareste contenti della fortuna che vi è capitata?

Nonostante molte indagini soprattutto made in USA indichino che, secondo la gente, il denaro può comprare la **felicità** anche perché è legata al **benessere psicofisico** che deriva dall'aver **disponibilità economiche**, uno studio canadese-finlandese appena pubblicato su *Communications Psychology* indica che una sola di queste scelte di spesa può darvi vera felicità. E, qualsiasi sia la parte del mondo in cui vivete, inizierete a provarla non prima di 3-6 mesi dopo l'acquisto che avete inaspettatamente potuto fare, grazie al vostro colpo di fortuna.



LA RICERCA DELLA FELICITÀ

La dichiarazione d'indipendenza degli Stati Uniti del 4 luglio 1776 di Thomas Jefferson indica fra i diritti inalienabili dell'uomo la **ricerca della felicità**, un concetto che ha dato anche il titolo al **film di Gabriele Muccino**, premio Oscar 2007: il protagonista Will Smith, rimasto disoccupato e senza casa, dopo aver vissuto mesi di disperazione col figlio minorenni lasciategli a carico dalla moglie che l'aveva abbandonato, ritrova la felicità con un lavoro con cui ripiana la sua vita in un processo che lo psicologo ungherese *Mihály Csikszentmihályi* recentemente scomparso definisce «**flusso della felicità**» dove, piuttosto che il raggiungimento dello scopo, è **lo stesso processo di ricerca della felicità a donare questa emozione** che non deriva da gratificazioni esterne che ci soddisfano solo temporaneamente, ma dal nostro interno.

Due tipi L'aveva già capito il filosofo greco Aristotele duemila anni fa quando distinse la **felicità edonica**, quella cioè **momentanea**, da quella **eudaimonica**, quella cioè **duratura** che nasce da un moto interiore che spinge a fare cose buone dandoci una felicità che deriva dall'esercizio della virtù.

Secondo la rivista *Forbes* fra i filantropi campioni di felicità **eudaimonica** ci sarebbe al primo posto Bill Gates, mentre Elon Musk, la persona più ricca del mondo, non entra nemmeno in graduatoria per la sproporzione fra ciò che ha e ciò che ha donato.

Scale della felicità I giudizi venivano valutati mensilmente con la **scala SWB del benessere soggettivo** che indaga soddisfazione di vita, aumento dell'affettività positiva e calo di quella negativa. A ogni valutazione i soggetti dovevano anche completare una scala di soddisfazione dando un punteggio ad affermazioni come «**Sono soddisfatto della mia vita**», indicando **quante volte** nell'ultimo mese (molto spesso, raramente o mai) **avevano avuto sentimenti positivi o negativi** (ad es., «*sono felice*» oppure «*sono triste*»). Tre e sei mesi dopo la fine del periodo di spesa, i partecipanti hanno ripetuto le valutazioni.

Doni e regali A entrambe le valutazioni i **livelli più alti di felicità** sono risultati quelli derivati da **donazioni a organizzazioni benefiche** e dall'**acquisto di regali per qualcuno**: i partecipanti allo studio sottolineavano come fosse la stessa **esperienza dell'acquisto a procurare la maggior felicità**.

Sono risultati **alti livelli di felicità** anche quelli dalla **spesa per la cura personale** (ad es., abbonamenti in palestra, creme per il viso, ecc) e di **istruzione** (ad es., corsi di informatica, scuola guida, ecc).

Aspetto sociale È emerso anche un **aspetto sociale della felicità**:

i **più ricchi** erano maggiormente **propensi ad acquistare esperienze**, mentre i **più poveri** a **saldare debiti**: chi acquista esperienze cerca forse qualcosa oltre la felicità edonica che già gli proviene dalla propria sicurezza economica? (*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 Annuncio
Pompei	FT/PT	339 391 3325	7 Aprile
Pomigliano	FT/PT	farmaciealfa@gmail.com	7 Aprile
Napoli Arenella	FT/PT	candidature@cifariello.com	7 Aprile
Acerra	FT/PT	348 702 2524	1 Aprile
Napoli	FT/PT	347 455 3537	1 Aprile
Arzano	FT/PT	333 967 5989	1 Aprile
Pomigliano	FT/PT	328 662 7954	26 Marzo
Napoli Scampia	FT/PT	335 549 9705	26 Marzo
Pomigliano Parafarmacia	FT/PT	info@inparafarmacia.it	26 Marzo
Frattamaggiore	FT/PT	338 784 0156	26 Marzo
Varcaturò Giugliano	FT/PT	351 887 1195	11 Marzo
Poggiomarino	FT/PT	333 634 4539	11 Marzo
Portici	FT/PT	081 776 30 74	03 Marzo
S. Antimo	FT/PT	345 111 6017	03 Marzo
Casoria	FT/PT	339 675 7995	03 Marzo
Boscotrecase	FT/PT	g.romano45@alice.it	21 Febbraio
Torre del Greco	FT/PT	366 108 5904	21 Febbraio
Napoli	FT/PT	333 100 4446	21 Febbraio

ORDINE: Calendario Corsi ECM – Sessione PRIMAVERILE

Data	Argomento	Relatore	Crediti ECM
Mese di APRILE			
Mercoledì 9 Aprile h. 21.00	Servizi di Telemedicina in Farmacia: esami cardiologici – interpretazione dei dati	M. Santomauro A. Guarino	4
Mercoledì 16 Aprile h. 21.00	La Malattia Venosa: Strategie di primo soccorso in Farmacia	Francesca Mosella	10 FAD
Lunedì 28 Aprile h. 21.00	Comunicazione Efficacia in Farmacia	N. Mancini	4
Mese di MAGGIO			
Lunedì 5 Maggio h. 21.00	Piccole Patologie in dermatologia e danni da raggi UV	G. Argenziano C. Giorgio	In accreditamento
Lunedì 12 Maggio h. 21.00	Valutazione delle Interazioni Farmaco - Farmaco nel Pz Politerapico	Edi Mattera	In accreditamento
Giovedì 22 Maggio h. 21.00	Sintomatologie Gastrointestinali Consigli Pratici – Ruolo del Farmacista	G. Nardone	In accreditamento
Lunedì 19 Maggio h. 21.00	Medicina di Precisione e di Genere: Ruolo del Farmacista	A. Maffettone B. Politi	In accreditamento
Lunedì 26 Maggio h. 21.00	Ispezioni in Farmacia ASL-NA-1	S. Serao Creazzola E. Granata; A. Venturelli	3
Martedì 27 Maggio h. 21.00	Ispezioni in Farmacia ASL-NA 2 Nord	M. Fusco E. D'Ambrosio	3
Mercoledì 28 Maggio h. 21.00	Ispezioni in Farmacia ASL-NA 3 Sud	E. Nava C. Mancaniello; R. Menna	3

ORDINE: progetto ELDERCARE 2024/2025

Giornate geriatriche di prevenzione

L'Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli ha organizzato la II Ediz. del progetto **Eldercare**.

L'obiettivo delle giornate geriatriche di prevenzione è di svelare precocemente i prodromi di declino cognitivo, di stratificare il rischio cardiocerebrovascolare e di fornire immediate informazioni su opportune modifiche delle abitudini alimentari e degli stili di vita ha detto il presidente **Vincenzo Santagada** promotore insieme a **Raffaele Marzano**.



"ELDERCARE"
Giornate geriatriche di prevenzione
In Italia: oltre un milione di soggetti affetti da demenza (circa 600 mila con demenza di Alzheimer)

Le demenze rappresentano la quarta causa di morte negli ultrasessantacinquenni dei paesi occidentali e il 60% di tutti i casi di demenza è rappresentato dalla Demenza di Alzheimer

La demenza di Alzheimer e, in minor misura, la demenza vascolare sono le principali cause di declino cognitivo correlato all'età.

L'obiettivo delle giornate geriatriche "Eldercare" è di svelare precocemente i prodromi di declino cognitivo, di stratificare il rischio cardiocerebrovascolare, e di fornire immediate informazioni su opportune modifiche delle abitudini alimentari e degli stili di vita.

Si ringrazia per la collaborazione:

PIAM, DOMUS PETRI, MEDISOL

Di seguito il **calendario**

12 ottobre	<i>Farmacia S. Caterina</i>	Caivano	1 Marzo	<i>Farmacia Elifani</i>	Meta
19 ottobre	<i>Farmacia Cirino</i>	Mugnano	8 Marzo	<i>Farmacia Cifariello</i>	Napoli
9 novembre	<i>Farmacia Morrica</i>	Marano	15 Marzo	<i>Farmacia Visconti</i>	Nola
16 novembre	<i>Farmacia del Corso</i>	Frattamaggiore	22 Marzo	<i>Farmacia La Flora</i>	Casalnuovo
23 novembre	<i>Farmacia Procaccini</i>	Napoli	29 Marzo	<i>Farmacia Cannone</i>	Napoli
30 novembre	<i>Farmacia Associate</i>	Afragola	5 Aprile	<i>Farmacia Nocerino</i>	Carbonara
7 Dicembre	<i>Farmacia Guacci</i>	Castellammare	12 Aprile	<i>Farmacia dello Iacovo</i>	Napoli
14 Dicembre	<i>Farmacia Improta</i>	Villaricca	3 Maggio	<i>Farmacia Terranova</i>	Napoli
21 Dicembre	<i>Farmacia Zaccariello</i>	Pozzuoli	10 Maggio	<i>Farmacia Brignola</i>	Giugliano
11 Gennaio 25	<i>Farmacia Pezzullo</i>	Qualiano	17 Maggio	<i>Farmacia Iorio</i>	Napoli
18 Gennaio	<i>Farmacia Stabile</i>	Napoli	24 Maggio	<i>Farmacia Salvati</i>	Napoli
25 Gennaio	<i>Farmacia Palagiano</i>	S. Agnello	31 Maggio	<i>Farmacia Verdi</i>	Giugliano
1 Febbraio	<i>Farmacia Cantone</i>	Arzano	7 Giugno	<i>Farmacia Di Maggio</i>	S. Antonio
8 Febbraio	<i>Farmacia Maluvia</i>	Pozzuoli	14 Giugno	<i>Farmacia Cozzolino</i>	Casoria
15 Febbraio	<i>Farmacia Carraturo</i>	Napoli	21 Giugno	<i>Farmacia Cozzolino</i>	Ercolano
22 Febbraio	<i>Farmacia Petrone</i>	Napoli			