



Proverbio di oggi.....

'A meglià parola è chella ca nun se dice.

La miglior parola è quella che non si dice.

QUANTO DURA LA “TEMPESTA CHIMICA” DELL'INNAMORAMENTO?

Dalla dopamina all'ossitocina, la "tempesta chimica" dell'innamoramento altera sonno, appetito e umore. Ecco quanto dura la fase più intensa e perché il cervello innamorato somiglia a quello sotto l'effetto di sostanze.

Secondo la scienza, la fase più intensa, quella che altera appetito, sonno, concentrazione e umore, dura tra i **18 mesi e i 3 anni** (ma esistono eccezioni).

In tale periodo, il cervello è preda di un mix di sostanze che amplificano l'attenzione verso l'altro, generando

- **euforia e iper-attivando il cosiddetto "sistema di ricompensa".**

A sconvolgerci contribuiscono

- ❖ la *dopamina*, che alimenta il desiderio,
- ❖ l'*ossitocina*, che favorisce la fiducia,
- ❖ la *noradrenalina*, responsabile dell'accelerazione cardiaca.

In varie pubblicazioni d'inizio millennio, Helen Fisher, antropologa della Rutgers University (New Jersey), collaborando con neuroscienziati, ha mostrato, tramite test basati su risonanze magnetiche, che un cervello innamorato somiglia a quello di chi è sotto effetto di **cocaina**, attivando le stesse aree cerebrali. Con il passare del tempo questa "**tempesta**" **si attenua**, e l'innamoramento si trasforma in un sentimento alimentato, più che dalla chimica, dalle dinamiche di cooperazione.

(Salute, Focus)



SCIENZA E SALUTE

Perché quando siamo in imbarazzo arrossiamo?

Da quale meccanismo cerebrale è causato il rossore sulle guance tipico dell'imbarazzo? Uno studio ha trovato la risposta (in modo un po' sadico).



Che cosa c'è di più imbarazzante di essere costretti a esibirsi in un karaoke di fronte a sconosciuti? Semplice: dover rivedere in video la propria performance canora. A queste due torture consecutive sono state esposte 60 ragazze dai 16 ai 20 anni, con un obiettivo scientifico di tutto rispetto: scoprire **come mai l'imbarazzo ci fa arrossire**.

GOTE ROSSE PER L'IMBARAZZO: DUE IPOTESI PRINCIPALI

Finora erano due, per gli psicologi, le possibili spiegazioni del rossore per la vergogna, che nel 1872 **Charles Darwin** definì "*la più peculiare e umana tra tutte le espressioni emotive*". Secondo alcuni arrossiamo quando consideriamo quello che devono aver pensato, di noi, gli altri; la seconda ipotesi collega più semplicemente il rossore alla sensazione di essere esposti, al centro della scena. Il nuovo studio, pubblicato su *Proceedings of the Royal Society B*, avallava quest'ultima ipotesi: la reazione sarebbe collegabile **a un aumentato - e immediato - senso di autoconsapevolezza**, e non a elaborazioni più complesse sul giudizio altrui.

NEI PANNI DI ELSA O MARIAH

Dopo aver pubblicato un annuncio generico di ricerca di volontari per un "compito sociale" e un esperimento che includeva la visione di filmati sotto scansione cerebrale, i ricercatori dell'Università di Amsterdam (Paesi Bassi) hanno ricevuto la disponibilità di decine di volontarie femmine (e solo due maschi: da qui la decisione di limitarsi a un campione al femminile).

Le partecipanti sono state invitate a sorpresa **a esibirsi in un karaoke** con solo quattro canzoni disponibili: *Let It go* (di Elsa di Arendelle), *Hello* di Adele, *All I Want For Christmas Is You* (Mariah Carey) e *All The Things She Said* delle t.A.T.u.. Le canzoni sono state scelte apposta per richiedere virtuosismi e provocare imbarazzo. Oltretutto, le esibizioni delle giovani volontarie sono state filmate.

MAGGIORE CONSAPEVOLEZZA DI SÉ

Dopo una settimana, le partecipanti sono state invitate in laboratorio per guardare i video delle performance proprie o altrui mentre la loro attività cerebrale veniva studiata in **risonanza magnetica funzionale (fMRI)**. Per provocare maggiore imbarazzo, è stato comunicato loro che le altre volontarie stavano guardando i loro video canori.

Le scansioni cerebrali hanno smentito Darwin, evidenziando che il rossore per l'imbarazzo andava di pari passo con una maggiore attività nel **cervelletto**, una regione collegata all'*arousal*, un'attivazione fisiologica legata *anche* alle emozioni. Si sono attivate anche aree della **corteccia visiva**, perché le volontarie stavano prestando molta attenzione alla loro performance. Nessuna attivazione è stata invece notata nelle regioni implicate nel lavoro di mentalizzazione, cioè nell'immaginare che cosa stanno pensando gli altri.

Se dal punto di vista fisiologico il rossore è provocato dall'aumento dell'afflusso di sangue alle guance (o alle orecchie, o al collo), in termini psicologici sembra dunque che si arrossisca perché ci si sente maggiormente esposti, **"osservati"**, e non perché si immagina il giudizio degli altri su di noi. L'ipotesi andrà comunque confermata su una popolazione più variegata di quella scelta per lo studio.

(Salute, Focus)

PREVENZIONE E SALUTE

DIPENDENTI PIÙ SERENI E PRODUTTIVI? basterebbe lavorare solo quattro giorni la settimana



Per sei mesi 61 aziende britanniche hanno fatto lavorare i dipendenti un giorno in meno alla settimana: erano tutti meno stressati e più efficienti.

Ben 61 aziende britanniche attive in diversi campi – dalla ristorazione alla finanza, dal marketing all'informatica – hanno sperimentato da giugno a dicembre 2022 l'introduzione di una settimana lavorativa di quattro giorni (ovvero 32 ore).

I risultati di questo esperimento, il più grande finora condotto al mondo, sono molto positivi: i lavoratori sono meno stressati, lavorano meglio e chiedono meno giorni di malattia, e la produttività delle aziende non è affatto calata, anzi – in alcuni casi è addirittura leggermente aumentata.

meno stressati. I risultati parlano chiaro: l'adozione di una settimana lavorativa di quattro giorni ha fatto sì che per il 71% degli impiegati diminuissero i livelli di *burn-out* (ovvero esaurimento da lavoro), e che il 39% si sentisse meno stressato. Oltre a questo, le richieste di giorni di malattia sono scese del 65% e quelle di dimissioni del 57%.

LA SPINTA DEL COVID. Secondo diversi dirigenti aziendali, l'idea di una settimana ridotta è nata in risposta alla pandemia, per attrarre nuovi talenti nel mercato del lavoro post-covid e come valida alternativa al telelavoro. Più in generale, la pandemia ci ha fatto riflettere sull'importanza di avere più tempo libero da passare con famiglia e amici, e la settimana lavorativa "corta" ci permette di bilanciare al meglio il lavoro e la vita privata.

FLESSIBILITÀ E COMPROMESSI. Parlare di "settimana lavorativa di quattro giorni" non è proprio corretto: alcune aziende hanno deciso di chiudere del tutto adottando un fine settimana di tre giorni, mentre altre hanno preferito scaglionare il lavoro dei dipendenti su una classica settimana da cinque giorni, senza che ognuno superasse le 32 ore settimanali. Un ristorante, ad esempio, ha calcolato la settimana di 32 ore su un intero anno solare, facendo lavorare di più i dipendenti nei mesi estivi, in alta stagione, e riducendo l'orario in quelli invernali. Alcune aziende hanno invece richiesto dei compromessi ai propri dipendenti, tra cui una riduzione nei giorni di ferie o la disponibilità ad essere chiamati con poco preavviso al lavoro.

TEMPO LIBERO. Il tempo guadagnato grazie alla settimana lavorativa corta è stato impiegato dai dipendenti perlopiù per svolgere attività poco piacevoli ma necessarie (che prima svolgevano nel fine settimana), come fare la spesa o pulire casa: in questo modo, il sabato e la domenica sono rimasti liberi per il divertimento. Per chi aveva figli piccoli, il giorno libero extra durante la settimana è servito per risparmiare sulla babysitter; in generale, tutti hanno dichiarato di aver trovato più tempo per svolgere attività a cui sono appassionati, come la cucina o lo sport, o di aver sviluppato nuovi interessi.

QUALCHE LATO NEGATIVO. Per qualcuno la settimana corta non è stata tutta rose e fiori: molti dipendenti di grandi aziende si sono detti preoccupati di avere un carico di lavoro maggiore, mentre chi lavorava in ambito creativo si è detto scontento della riduzione dei momenti conviviali (sacrificati a favore dei "periodi di concentrazione" anti perdite di tempo), sostenendo che spesso è proprio dalle chiacchiere che nascono nuove idee. Nel complesso, comunque, l'esperimento è stato un successo:

❖ **visti gli ottimi risultati, 56 aziende su 61 (il 92%) hanno deciso di mantenere la settimana lavorativa ridotta.** (*Salute, Focus*)

SCIENZA E SALUTE

Il viaggio al centro della Terra parte dalla Valsesia: qui il mantello si trova a soli 2 km dalla superficie

In Valsesia una straordinaria anomalia geologica permette di avvicinarsi al mantello come in nessun altro luogo al mondo: a Vocca, i geologi raggiungeranno la linea di confine tra la crosta terrestre e il cuore della Terra.

Abbiamo fotografato gli *anelli di Saturno*, fatto atterrare *rover su Marte* e spedito sonde oltre i confini del sistema solare. Eppure il nostro pianeta resta in gran parte inesplorato proprio sotto i nostri piedi.

Il pozzo più profondo mai scavato, quello della penisola di Kola, in Russia, si è fermato a **circa 12 chilometri**:

- **appena lo 0,2% dei 6.371 chilometri che ci separano dal centro della Terra.**

Per rendersi conto delle proporzioni, si può pensare a una **mela**. La crosta terrestre, con le sue montagne, gli oceani e le città, è sottile come la buccia. Sotto si estende il mantello, **un enorme volume di roccia calda che scorre lentamente nell'arco di milioni di anni e che costituisce la parte più grande del pianeta.**

Il Moho, la linea che nessuno ha mai toccato

Il **confine tra crosta e mantello si chiama discontinuità di Mohorovičić**, o più semplicemente Moho, dal nome del sismologo croato Andrija Mohorovičić che la individuò nel 1909. Studiando i terremoti nei Balcani, notò che a una certa profondità le onde sismiche improvvisamente acceleravano: segno che stavano attraversando un materiale diverso, più denso e rigido. Quella era la **firma del mantello**.

Da allora il Moho è diventato uno dei riferimenti fondamentali della geofisica, ma resta un confine "visto" solo indirettamente, attraverso le onde sismiche. Sotto gli oceani si trova a 5-10 chilometri di profondità, ma i fondali marini sono difficili e costosi da perforare.

Sotto i continenti, invece, scende in media a 30-40 chilometri, e sotto le grandi catene montuose può superare i 60-70: **una profondità impensabile per qualunque trivella oggi esistente.**

La Valsesia fa eccezione

Ed è qui che entra in gioco un angolo di Piemonte. Chi conosce le Alpi tende a immaginare che, come in ogni catena montuosa, anche qui il Moho sia sepolto molto in profondità, sotto montagne che pesano e affondano nel mantello come un iceberg nell'acqua. In gran parte della catena è effettivamente così:

- **sotto le Alpi occidentali la crosta si ispessisce e la Moho raggiunge anche i 50 chilometri e oltre.**

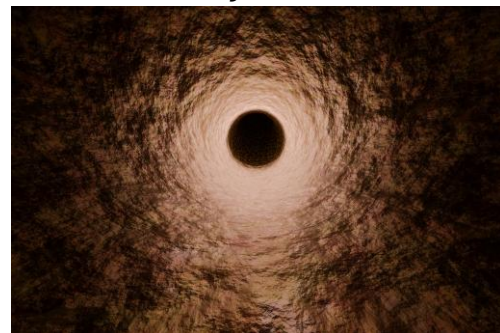
Nella zona **Ivrea-Verbanò**, però, la storia è diversa. Quando, decine di milioni di anni fa, la placca africana si scontrò con quella europea dando origine alle Alpi, un enorme frammento di crosta profonda e di mantello superiore fu spinto verso l'alto, fino a essere inclinato e portato vicino alla superficie.

Il risultato è un vero e proprio "spaccato" naturale della crosta:

- *le rocce che normalmente si trovano a 20-30 chilometri di profondità affiorano oggi sulle nostre montagne, e le indagini geofisiche indicano che la Moho si trova qui a circa 2 chilometri sotto la superficie, contro i 30 e più della norma continentale.*

In altre parole, non serve più scavare per decine di chilometri: **in Valsesia la crosta profonda è già in superficie e il mantello è a portata di trivella.**

Non è un caso che in zona affiori la peridotite di Balmuccia, una roccia che proviene proprio dal mantello superiore ed è uno dei rari esempi al mondo visibili in superficie. Per questo l'area è considerata da decenni uno dei luoghi di riferimento per studiare l'intera sezione tra crosta e mantello.



Il progetto DIVE

Il sogno di perforare fino al mantello nasce negli **anni Sessanta**, con il celebre progetto americano Mohole, che puntava a **bucare il fondale oceanico** e fu **abbandonato per difficoltà tecniche e costi**.

In pochissimi casi si è riusciti a scapito di sforzi enormi.

Oggi la comunità scientifica internazionale ha individuato nella zona Ivrea-Verbanò l'occasione migliore e l'ha messa al centro del progetto DIVE (Drilling the Ivrea-Verbanò zone).

Il pozzo di Vocca

Il percorso è stato lungo.

Nel maggio 2017 un workshop dell'ICDP a Baveno concluse che **quattro perforazioni tra Val Sesia e Val d'Ossola rappresentavano la strategia scientificamente più promettente**.

Seguirono i rilievi sul campo: nel 2020 due campagne sismiche congiunte, con GFZ Potsdam, Università di Losanna e Montanuniversität Leoben, indagarono la struttura profonda dell'area, compresa la zona di Balmuccia.

La prima fase, tra il 2022 e il 2024, ha riguardato la Val d'Ossola, con **due pozzi a Ornavasso e Pieve Vergonte**, profondi **579 e 910 metri**. Non hanno raggiunto il mantello, ma hanno restituito campioni e dati preziosi sulla crosta continentale inferiore, mostrandone una variabilità inattesa. Ne sono nati numerosi studi, alcuni già pubblicati su riviste internazionali, altri ancora in corso.

Seconda fase: si scende in profondità

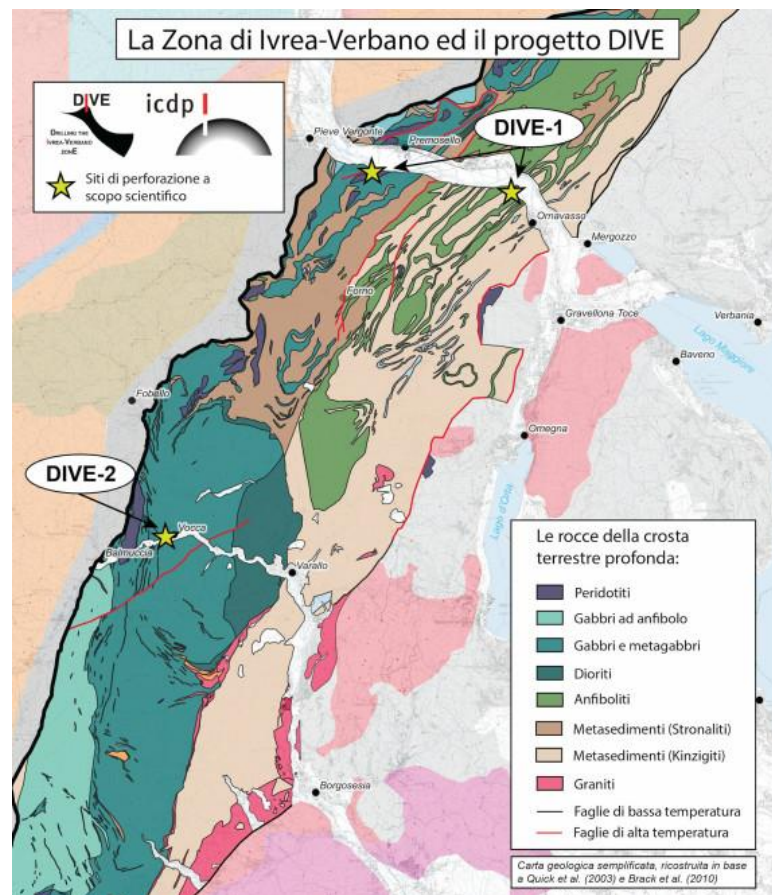
Il nuovo pozzo sorgerà nell'area di Vocca e dovrà scendere più del doppio dei pozzi ossolani, con l'obiettivo di raggiungere la passaggio tra crosta e mantello.

Se l'impresa riuscirà, i ricercatori potranno finalmente analizzare la Moho direttamente: **carotaggi di roccia, misure di temperatura, proprietà fisiche e fluidi**.

Perché è importante toccare la Moho?

Capire com'è fatta e come funziona la zona di passaggio tra crosta e mantello aiuta a ricostruire l'evoluzione del pianeta, a comprendere come **circolano i fluidi nella crosta e come si formano e si distribuiscono i giacimenti di minerali strategici**, oggi sempre più importanti per la transizione energetica e tecnologica.

(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
Napoli Vomero	FT/PT	farmaciacarella@libero.it	5 Ottobre
Napoli S. Erasmo	FT/PT	farmsanterasmo@gmail.com	5 Ottobre
Napoli Fuorigrotta	FT/PT	334 703 5964	5 Ottobre
Napoli S. Giovanni	FT/PT	farmacia.apice@tiscali.it	5 Ottobre
Portici	FT/PT	333 704 7022	18 Settembre
Ercolano	FT/PT	335 642 6993	09 Settembre
Ercolano	FT/PT	farmaciamazzone@gmail.com	09 Settembre
Napoli - Pianura	FT/PT	338 720 0072	09 Settembre
Frattaminore	FT/PT	349 250 4921	09 Settembre

FARMACIA DEI SERVIZI:



SCOPRI LA FARMACIA DEI SERVIZI

Nelle farmacie della Campania puoi accedere a numerosi servizi di **PREVENZIONE** E **ASSISTENZA SANITARIA**.

Puoi effettuare **ELETTROCARDIOGRAMMA**, **HOLTER CARDIACO**, **HOLTER PRESSORIO** (con ricetta medica) ed altri esami di prima istanza.

In farmacia puoi inoltre **VACCINARTI** e aderire ai programmi di **SCREENING ONCOLOGICO**: puoi prenotare **MAMMOGRAFIE**, **PAP TEST** e **TEST HPV**, oppure ritirare il kit per lo **SCREENING DEL TUMORE DEL COLON-RETTO**.

Scopri la farmacia a te più vicina sul **PORTALE SALUTE DEL CITTADINO** collegandoti a sinfonia.regione.campania.it e sull'**APP SINFONIA SALUTE**.



Caduceo d'Oro 2026: Teatro di San Carlo - Napoli



ORDINE DEI FARMACISTI
DELLA PROVINCIA DI NAPOLI



MEDAGLIE *alla* PROFESSIONE *Cerimonia di Consegna*

Con il patrocinio di



FONDAZIONE
Ordine dei Farmacisti
della Provincia di Napoli - ETS



agifarnapoli



federfarma
/ NAPOLI

Lunedì 14 Dicembre 2026 - ore 19,30
Teatro di San Carlo - Napoli

ENPAF: GUIDA RAPIDA PER NEOISCRITTI

Tutto quello che devi sapere al momento dell'iscrizione

ENPAF: GUIDA RAPIDA PER NEOISCRITTI

Tutto quello che devi sapere al momento dell'iscrizione

Contributi, scadenze, servizi online e tutele: le informazioni essenziali per partire consapevoli.

Iscrizione all'Albo = ingresso immediato nel sistema ENPAF con obbligo di contribuzione

PEC

Canale unico per le comunicazioni e avvisi PagoPA: va sempre aggiornata

30 settembre

Per i neoiscritti domanda di riduzione entro il 30 settembre dell'anno successivo all'iscrizione

6 mesi + 1 giorno

Condizione minima per accedere alle riduzioni

1^a riscossione

Il secondo anno di iscrizione vengono riscossi i contributi del biennio

01



Iscrizione e contributi

Iscrizione all'Enpaf automatica e obbligatoria con l'iscrizione all'Albo.

Contributo annuo infrazionabile, dovuto per l'intera annualità, anche se entri o esci in corso d'anno.

Primo avviso l'anno successivo a quello di iscrizione: copre due annualità.

02



Riduzioni possibili

Riduzioni 33,33%, 50% o 85% per disoccupazione o esercizio di attività professionale con altra copertura previdenziale obbligatoria.

33,33% o 50% se non eserciti.

Requisito: almeno 6 mesi + 1 giorno nell'arco dell'anno solare oppure metà + 1 giorno del periodo di iscrizione.

03



Solidarietà e futuro

Solidarietà (riservata ai neoiscritti dal 2004):

1% per disoccupazione o 3% per esercizio di attività professionale con altra copertura previdenziale obbligatoria, ma senza altri redditi professionali.

Non genera pensione e non è deducibile.

85% e solidarietà per disoccupazione: massimo 5 anni.

Disoccupazione comprovata con DID/NASpl; in mancanza, si applica il 50%.

04



Scadenze ed esclusioni

Domanda entro il 30 settembre dell'anno successivo a quello di iscrizione: termine perentorio.

Se non rispetti la scadenza, contributo intero per due anni. Titolari, soci o associati agli utili della farmacia, sempre a contributo intero. Contributo intero anche se si esercita, in via esclusiva e per almeno la metà più un giorno del periodo di iscrizione, attività professionale priva di ulteriore copertura previdenziale obbligatoria.

05



Servizi online e PEC

Con SPID o CIE puoi entrare in ENPAF Online.

Consulta posizione, stampa attestazioni, aggiorna dati e PEC.

La PEC è il canale unico per avvisi e comunicazioni.

06



Tutele e opportunità

Assistenza, maternità, Welfare EMAPI (ASI, LTC, TCM) spettano a tutti, purché in regola con la contribuzione. Convenzioni riservate.

Ogni scelta contributiva incide sulla pensione futura.