



AVVISO

Ordine

1. Crediti ECM e autoformazione
2. Corso di Perfezionamento

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. Quanto vivono gli spermatozoi dopo un'eiaculazione?
4. Lo stress fa venire i capelli bianchi



Prevenzione e Salute

5. Virus in Cina, lo studio su «lancet»: possibili casi di pazienti asintomatici
6. Freddo e sensibilità dentale: perché succede e come combatterne gli effetti
7. Soffri d'insonnia? Prova con un rimedio naturale! Melatonina.



www.farmaciacentrosalute.it

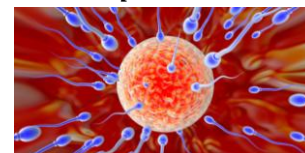
Proverbio di oggi.....

'Mparate a parlà, no a faticà. Impara a parlare, non a lavorare

QUANTO VIVONO GLI SPERMATOZOI DOPO UN'EIACULAZIONE?

La vitalità degli spermatozoi è determinata da alcuni parametri chimico-fisici.

La vitalità degli spermatozoi è determinata da alcuni parametri chimico-fisici tra i quali soprattutto la **temperatura e il grado di acidità** (il pH) dell'ambiente.



Nello sperma, che contiene oltre agli spermatozoi anche il plasma seminale, la temperatura deve essere compresa tra 37 e 37,5 °C, ci deve essere una leggera alcalinità (pH tra 7 e 7,5) e la disponibilità di zuccheri.

Alterazioni anche piccole di questi fattori compromettono la possibilità di sopravvivenza degli spermatozoi. I testicoli non scesi, cioè ritenuti all'interno del corpo (difetto chiamato **criptorchidismo**) possono provocare sterilità proprio perché la temperatura interna è alta per la vitalità degli spermatozoi.

E IL NAUFRAGAR M'È DOLCE... Nella vagina, durante i periodi di non ovulazione, l'ambiente è acido (pH inferiore a 6) e gli spermatozoi dunque vivono poco, anche solo alcuni minuti.

Nei giorni vicini all'ovulazione, invece, quando è presente il muco cervicale, che ha il pH giusto, gli spermatozoi sopravvivono alcune ore, da 2 a 16.

Dopo aver superato il muco cervicale, essi si diffondono, a ondate, nell'utero, nelle tube e anche nella cavità peritoneale e qui possono sopravvivere giorni.

STIAMO FRESCI. Se sono emessi all'esterno, a temperatura ambiente, per esempio a 15 °C, rimangono vitali circa uno o due giorni, ma non tutti e in percentuali sempre più basse col passare del tempo e comunque con grande variabilità secondo la persona e l'età. A 36 °C vivono poche ore.

Per conservarli due o tre giorni si possono mettere a 4 °C, ma per la loro sopravvivenza è indispensabile aggiungere alcune sostanze criopreservanti.

Con la **crioconservazione**, invece, la provetta è tenuta alla temperatura di -196 °C, in azoto liquido, con sostanze preservanti più forti e gli spermatozoi si conservano per anni e anni, a tempo indefinito (le "banche del seme").

PREVENZIONE E SALUTE**VIRUS IN CINA, LO STUDIO SU «LANCET»:
POSSIBILI CASI DI PAZIENTI ASINTOMATICI**

Analizzato il caso di un bambino positivo al coronavirus ma senza alcun segnale di malattia. Gli autori: «Cruciale isolare i malati e mettere i contatti in quarantena»

Un nuovo elemento si aggiunge all'allerta per il **coronavirus «2019-n-CoV»** che si sta diffondendo in Cina. Secondo uno studio pubblicato su *Lancet*, alcuni pazienti potrebbero essere asintomatici (cioè non mostrare febbre né altri segnali di malessere), ma essere comunque infetti.

Un bambino senza sintomi

Gli studiosi di Hong Kong hanno preso in esame una famiglia cinese di sei persone che ha fatto un viaggio a Wuhan tra fine dicembre e inizio gennaio, per poi rientrare a Shenzhen (provincia di Guangdong):

- ❖ *cinque (tra i 36 e i 66 anni) sono risultati infetti - con febbre, sintomi respiratori, diarrea - e hanno contagiato un altro membro della famiglia che non era stato a Wuhan.*

Nessuno ha frequentato mercati o avuto contatti con animali.

Un bambino di 10 anni dello stesso gruppo familiare, pur non presentando febbre, è risultato positivo al coronavirus.

Va precisato comunque che non si può escludere che il test per il virus sia stato eseguito prima che lo stesso avesse completato il periodo di incubazione, durante il quale i sintomi sono assenti.

«Cruciale isolare i pazienti»

Anche durante l'**epidemia di Sars** erano stati documentati alcuni "portatori sani", ma si trattava di casi molto rari.

Gli autori dello studio pubblicato su *Lancet* concludono che comunque casi di infezione asintomatica da virus 2019-n-CoV appaiono possibili e che dunque è cruciale isolare i pazienti e mettere in quarantena tutti coloro che hanno avuto contatti con i malati, oltre a raccomandare il massimo rispetto delle norme di igiene personale e sicurezza alimentare.

Misure insufficienti?

«Sembra possibile l'esistenza di pazienti che stanno bene, non hanno febbre, ma possono diffondere il coronavirus.

Il che significa che la misurazione della temperatura agli aeroporti potrebbe non essere sufficiente per bloccare la diffusione della malattia - spiega il virologo Roberto Burioni sul sito *MedicalFacts* -. La lotta contro quest'infezione sarà più difficile del previsto».

Va tuttavia precisato che il livello considerato febbre nella valutazione sul bambino citato nello studio di *The Lancet* potrebbe essere stato anche maggiore di quello misurato dagli scanner aeroportuali (quindi il bambino, nel caso specifico, non è sicuro che sarebbe sfuggito al controllo).



SCIENZA E SALUTE

LO STRESS FA VENIRE I CAPELLI BIANCHI (ADESSO LO CONFERMA ANCHE LA SCIENZA)

Uno studio americano-brasiliano pubblicato sulla rivista «Nature» ha stabilito un legame fra il sistema nervoso e le cellule staminali che rigenerano i pigmenti

Lo stress fa venire i capelli bianchi:

- ❖ a dirlo non sono più solo le leggende popolari (si pensi a Maria Antonietta, i cui capelli diventarono bianchi in una sola notte quando venne catturata durante la Rivoluzione francese, oppure la trasformazione del presidente **Barack Obama** prima e dopo l'ingresso alla Casa Bianca), ma anche la scienza.

Una ricerca condotta tra Stati Uniti e Brasile sotto la guida di Ya-Chieh Hsu dell'Università di Harvard e pubblicata sulla rivista *Nature* ha stabilito un nesso fra il sistema nervoso e le cellule staminali che rigenerano i pigmenti (nei topi di laboratorio).

La scoperta è avvenuta per caso:

- ❖ *gli scienziati stavano conducendo uno studio sul dolore sui topi dal pelo scuro e hanno quindi somministrato alle cavie una tossina per indurre il dolore.*

Meno di un mese dopo il pelo degli animali era diventato completamente bianco.

A quel punto il team di studiosi ha voluto indagare più a fondo, per capire se il fenomeno dipendesse dallo stress indotto dal dolore e quindi dall'attivazione delle fibre del sistema nervoso simpatico.

Ha quindi messo a punto un esperimento molto semplice:

- ❖ *dopo aver iniettato la tossina nei topi, i ricercatori hanno trattato gli animali con un farmaco in grado di inibire la trasmissione alle fibre nervose simpatiche.*

CELLULE STAMINALI

«Il processo di perdita del colore del pelo è stato bloccato dal trattamento» ha spiegato Thiago Mattar Cunha dell'Università di San Paolo in Brasile.

«Sotto stress, il sistema nervoso simpatico è molto più attivo e questa dovrebbe essere in genere una buona cosa - [ha sottolineato in una nota Ya-Chieh Hsu](#) -, ma la sua attivazione rilascia grandi quantità di un neurotrasmettitore chiamato noradrenalina che, per quanto ci consenta di agire rapidamente di fronte a una situazione di pericolo, viene però assorbito dalle cellule staminali che rigenerano il pigmento responsabile del colore dei capelli e che si trovano nel bulbo pilifero, favorendone così la rapida riduzione. Gli esperimenti sui topi hanno quindi mostrato come tutte le cellule staminali che rigenerano i pigmenti vengano perse in pochi giorni: una volta sparite, non è più possibile rigenerarle.

Questi risultati potrebbero aiutare a fare luce su come lo stress influisca su altri tessuti e organi e aprire quindi la strada per nuovi studi, volti a indagare come modificare o bloccare gli effetti dannosi dell'affaticamento eccessivo».

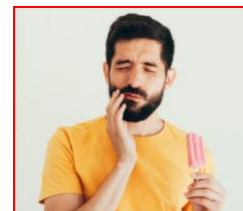
(Salute, Corriere)



PREVENZIONE E SALUTE**FREDDO E SENSIBILITÀ DENTALE:
PERCHÉ SUCCEDE E COME COMBATTERNE GLI EFFETTI**

Con sensibilità dentale intendiamo la sensazione di fastidio che si avverte quando i denti reagiscono a uno stimolo esterno, che può essere di varia origine: termica, chimica o tattile. Ne sono un esempio l'eccessivo freddo, l'eccessivo caldo o un'alimentazione ricca di cibi acidi.

La causa dell'**ipersensibilità dentale**, tuttavia, non è tanto lo stimolo esterno in sé, ma piuttosto lo stato di **esposizione della dentina**, la struttura portante del dente che racchiude la polpa, attraversata da tubuli che contengono fibre nervose. La dentina è per sua natura sensibile e normalmente è coperta dallo smalto, che non permette il suo contatto con l'ambiente orale circostante.



Ma quali sono i fattori di rischio che aumentano il rischio di sensibilità dentale? E come porre rimedio?

Abrasioni, erosioni, parafunzioni: i fattori di rischio

Se la dentina si scopre, o si rovina, il dolore sopraggiunge: tra le cause possibili, vi sono fattori traumatici abrasivi, come lo spazzolamento errato; fattori erosivi, come sostanze acide che entrano in contatto con i denti, ma anche fattori patologici, come le malattie parodontali.

Le **abrasioni** sono tra le più comuni:

- ❖ *possono avvenire a causa di uno scorretto spazzolamento durante l'igiene orale, o l'utilizzo di uno spazzolino troppo duro per il proprio smalto, o anche di un dentifricio con effetto abrasivo.*
- ❖ *È importante evitare di usare una forza eccessiva durante lo spazzolamento, o una tecnica errata.*

Le **erosioni** sono causate da un eccessivo consumo di alimenti e bevande acide, quali i succhi di frutta, spremute, agrumi, yogurt, o le bibite gassate.

Anche le **parafunzioni**, ossia tutti quegli atteggiamenti perpetuati nel tempo che spesso facciamo con labbra e denti senza accorgercene – mordersi le labbra, tenere in bocca il bastoncino della matita, appoggiarsi al mento, mangiarsi le unghie -, possono portare all'esposizione del tessuto dentinale. Una tra tutte, il **BRUXISMO**, ossia la contrazione involontaria dei muscoli della masticazione, che si manifesta con il digrignamento dei denti, specie nelle ore notturne.

Anche alcuni trattamenti odontoiatrici realizzati in maniera poco professionale, come sbiancamenti, possono portare alla medesima problematica.

Come si cura l'ipersensibilità dentinale?

La prima cosa da fare, in caso di sospetta ipersensibilità dentinale, è **rivolgersi a uno specialista**, che potrà individuare la causa del disturbo ed escludere altre patologie.

Le terapie professionali variano in base alla gravità dell'ipersensibilità e prevedono l'utilizzo di principi attivi che hanno come scopo quello di evitarne la comparsa, attraverso il sigillo dei tubuli dentinali. Ad es.:

- *Fluoruro di sodio o stannoso in gel da applicare sull'area sensibile;*
- *Nitrato di potassio in gel;*
- *Idrossianopatite;*
- *Fosfato di calcio e idrossido di calcio.*

È anche molto importante attuare alcuni **piccoli accorgimenti** a casa:

- *Curare l'igiene orale in modo scrupoloso;*
- *Adottare una corretta tecnica di spazzolamento (non spazzolare con eccessivo vigore) e utilizzare il filo interdentale;*
- *Utilizzare un dentifricio per denti sensibili;*
- *Usare uno spazzolino morbido;*
- *Evitare bevande e alimenti acidi;*
- *Sottoporsi a pulizia professionale periodica. (Salute, Humanitas)*

PREVENZIONE E SALUTE

SOFFRI D'INSONNIA? PROVA CON UN RIMEDIO NATURALE! MELATONINA

Gli integratori a base della stessa sostanza prodotta dal tuo corpo per farti dormire non provocano gli effetti collaterali e l'assuefazione che spesso si portano dietro i farmaci ipnotici

Soffri di insonnia? Fai fatica a dormire e il tuo sonno è agitato? Rientri in quel 15% di italiani che non riesce a passare notti serene:

un esercito di nove milioni di persone che ha speso ben 137 milioni di euro solo nel 2014 per acquistare ipnoinduttori.

Prima di buttarti sui medicinali classici, però, pensaci. «Benzodiazepine e imidazopiridine sono i trattamenti più efficaci per curare i pazienti con insonnia, ma certamente hanno parecchi inconvenienti, soprattutto per gli anziani, e possono creare, in diversa misura, dipendenza», dice R. Manni, resp. del centro di medicina del sonno presso l'Ist. neurologico Casimiro Mondino di Pavia.



Dunque? *Puoi provare gli integratori e i nuovi farmaci a base di melatonina, rimedi che si potrebbero definire naturali.* La sostanza sintetizzata in laboratorio infatti è un ormone che il tuo corpo già produce: lo secerne una piccola ghiandola del cervello chiamata epifisi, in base all'alternanza di luce e di buio, e la sua secrezione influenza il ritmo sonno-veglia.

«L'eventuale secrezione insufficiente di melatonina può portare all'insonnia, come avviene negli anziani, e può essere integrata con i prodotti venduti in farmacia, in modo da fornire all'organismo la sostanza naturale di cui è carente».

QUANDO FA BENE *«L'azione dei prodotti a base di melatonina può essere più efficace di tisane e prodotti fitoterapici, perché aumenta la propensione al sonno, la sua durata e la sua qualità»*, dice L. Parrino, presidente dell'Associazione italiana di medicina del sonno.

«In più, la melatonina non provoca l'assuefazione e gli effetti collaterali che spesso si portano dietro i farmaci ipnotici».

In generale gli integratori a base di melatonina sono indicati: *per combattere i disturbi di addormentamento; per contrastare i risvegli notturni e il sonno disturbato.*

Ci sono poi alcune condizioni che possono influire sulla secrezione notturna di melatonina, alterando di conseguenza i ritmi sonno-veglia:

- *l'invecchiamento, perché la produzione di melatonina diminuisce con l'avanzare dell'età;*
- *l'avvicinarsi della menopausa;*
- *il jet lag (la sindrome di chi non si adegua al nuovo fuso orario dopo un lungo volo);*
- *lavoro nelle ore notturne; periodi di stress;*
- *effetti collaterali di alcuni farmaci;*
- *condizioni patologiche quali obesità e sindrome metabolica, patologie cardiovascolari e cefalee.*

LE FORMULAZIONI IN VENDITA: *Gli integratori a base di melatonina sono prodotti da banco, in compresse o gocce, venduti senza ricetta in farmacia, parafarmacia e in erboristeria. Contengono quantità variabili dell'ormone sintetizzato, comunque non superiori a 1 mg.*

Da qualche tempo è in commercio anche una **super melatonina**, un farmaco a dosaggi più alti (fino a 2 mg) e anche in una *formulazione a rilascio prolungato di 8-10 ore*, disponibile solo dietro prescrizione medica.

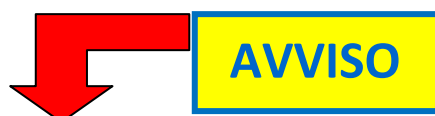
È importante anche la scelta del giusto dosaggio e rilascio: **esistono diverse formulazioni, adatte ai vari disturbi del sonno.** L'ideale, specie se l'uso è prolungato, è sempre farsi consigliare dal medico, anche se non è richiesta per l'acquisto una sua ricetta. *(Salute e Benessere)*

Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli LA BACHECA



Crediti ECM : farmaDAY AUTOFORMAZIONE 2020

Autoformazione e farmaDAY



I crediti formativi ECM acquisiti con **AUTOFORMAZIONE** per l'anno **2019**,
(fino ad un massimo di **30CF**)
attraverso la lettura del **FarmaDAY**,
saranno visibili sull'**account personale** nella banca dati del COGEAPS entro
MARZO 2020.

Visto il successo di questa iniziativa che consente di acquisire crediti formativi
attraverso la lettura quotidiana del **FARMADAY** e di facilitare, di conseguenza, il
soddisfacimento dell'obbligo formativo,
il Consiglio direttivo dell'Ordine ha deliberato di proseguire con questa iniziativa
anche nel triennio **2020-2022**.

COME ADERIRE

Per aderire è sufficiente richiedere la documentazione necessaria alla Segreteria
ECM che svolge attività di **supporto GRATUITO** per tutti gli iscritti all'Ordine di
Napoli per tutto ciò che riguarda gli ECM al seguente indirizzo mail:

infoecm.ordna@gmail.com

EVENTI Mese di Febbraio

Giornata Formativa su cosa può fare il Farmacista Nutrizionista.



Giornata formativa

NUTRIZIONISTI IN... REGOLA: CONSIGLI PER L'USO

La professione nel Terzo Millennio: come orientarsi
tra norme, adempimenti e percorsi formativi



Giovedì 6 febbraio 2020
dalle 14:00 alle 17:30
Aula Formativa Federfarma
Napoli - Via Toledo, 156

Saluti istituzionali

Sen. Dott. Vincenzo D'Anna
Presidente Ordine Nazionale dei Biologi
Prof. Vincenzo Santagada
Presidente Ordine dei Farmacisti
della provincia di Napoli
Dott. Vincenzo Piscopo
Commissario della delegazione
dell'Onb per la Campania e il Molise

Apertura dei lavori

Il Gruppo di studio di Nutrizione:
obiettivi, scopi e attività

Dott.ssa Annalisa Giordano
Biologa Nutrizionista, Sub commissario
della delegazione dell'Onb
per la Campania e il Molise
Dott. Natale Gentile
Biologo Nutrizionista, referente Gruppo
di studio di Nutrizione - Delegazione
dell'Onb per la Campania e il Molise

Tavola rotonda

Percorsi formativi, norme
e adempimenti: domande
frequenti e linee di indirizzo
Dott.ssa Claudia dello Iacovo
Delegata nazionale alla Formazione e
Consigliere Ordine Nazionale dei
Biologi

Prof. Vincenzo Santagada
Presidente Ordine dei Farmacisti
della provincia di Napoli

Avv. Chiara Gala
Responsabile Ufficio Legale
Ordine Nazionale dei Biologi

Avv. Mario Ponari
Consulente Privacy
Ordine Nazionale dei Biologi

Moderatrice

Dott.ssa Sarah Di Lauro
Biologa Nutrizionista, componente
Gruppo di Studio Nutrizione

www.onb.it

AgOnb
Agenzia di stampa

Il Giornale dei
Biologi

<bio's>

Radio Bio

ONB TV

CADUCEO D'ORO 2019 - PANEL DEGLI SPONSOR

Lunedì 16 Dicembre, ore 20.00 – Teatro San Carlo di Napoli

Si **ringraziano tutte le aziende** per la sensibilità avuta nel patrocinare questa cerimonia rivolta alla valorizzazione dell'intera Categoria e rendendo lo sforzo dell'Ordine per nulla oneroso.

CONTRIBUZIONI VOLONTARIE A FAVORE della MANIFESTAZIONE

in collaborazione con

