



AVVISO

Ordine

1. Prevenzione Coronavirus
2. Ordine: iniziative per emergenza da Coronavirus

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. Il ciclo mestruale si sincronizza tra DONNE che passano molto tempo insieme. Vero o Falso?
4. Perché l'alcol è un disinfettante?
5. Lo Sbadiglio è Contagioso? Se lo fa un amico ancora di più

Prevenzione e Salute

6. Fase 2: ripartiamo senza ansia
7. La pasta scotta fa ingrassare?

Proverbio di oggi.....

E' 'na pasta d'ommo E' una pasta d' uomo – persona buona

CORONAVIRUS Fase 2: NUOVE TERAPIE



ORDINE DEI FARMACISTI
DELLA PROVINCIA DI NAPOLI

Presidente: Prof. Vincenzo Santagada
Coordinatore della Commissione Formazione Professionale: Prof. Francesco Barbato



WEBINAR

Dell'Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli
Per un'Offerta Divulgativa e Formativa in modo SMART



CADUCEO D'ORO 2019

**COVID-19: FASE 2
NUOVE TERAPIE**

Prof. Paolo ASCIERTO

Istituto Nazionale Tumori
Fondazione Pascale

Mercoledì 13 Maggio

Ore 21:00

COME PARTECIPARE

Per seguire la diretta live (e intervenire) basta collegarsi
sulla pagina Facebook dell'ordine

<https://www.facebook.com/ordinefarmacistinapoli/>

La diretta live si può seguire in doppia modalità,

1 **Nella piattaforma Zoom** (limitato per mercoledì a 100 unità)

2 **Via Facebook** (illimitato)

Per accedere alla piattaforma Zoom è necessario ricevere il link dove collegarsi

PREVENZIONE E SALUTE**IL CICLO MESTRUALE si sincronizza tra DONNE che passano molto tempo insieme. Vero o Falso?**

Una credenza ritiene che, quando due o più donne convivono per un determinato periodo di tempo, il ciclo mestruale si sincronizzi, fino a coincidere.

Che si tratti di madri e figlie o di coinquiline, ma anche di donne che lavorano insieme nello stesso ambiente, questo fenomeno sarà stato certamente notato.

Ma sarà vero? O si tratta di una semplice coincidenza?

Lo abbiamo chiesto alla dottoressa **Serena Del Zoppo**, ginecologa in Humanitas Medical Care ad Arese.

FALSO

La convivenza tra donne della stessa famiglia, abitazione o luogo, non fa coincidere l'arrivo delle mestruazioni nello stesso periodo.

Uno dei primi studi a riguardo è nato negli anni '70 a opera della psicologa Martha McClintock, che analizzò il fenomeno in un piccolo gruppo di sue pazienti: effettivamente aveva notato che i tempi delle loro **mestruazioni** tendevano ad avvicinarsi di mese in mese.

Pubblicò poi la sua tesi sulla rivista *Nature*: parte del suo successo derivò, probabilmente, dall'ascesa del femminismo di quegli anni, in cui le donne erano particolarmente propense a ricercare alleanze e motivi di coesione.

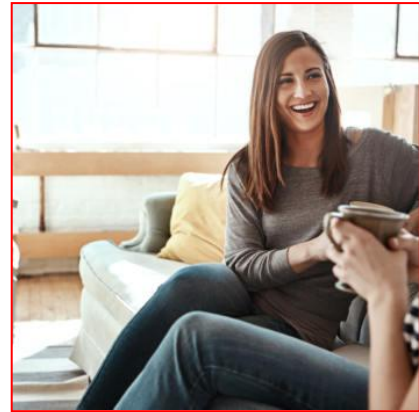
Ci furono altri studi che confermarono la sua tesi, ma tutti relativi a piccoli campioni di persone.

Bisognerà aspettare diversi anni per completare degli studi su scala più ampia:

alcuni scienziati dell'Università di Oxford hanno condotto la medesima ricerca su un campione di 360 coppie di donne, che hanno vissuto a stretto contatto tra loro per più di tre mesi.

Lo studio ha dimostrato che in circa 3 casi su 4 i loro cicli mestruali erano tutt'altro che coincidenti, anzi tendevano a divergere.

Bisogna quindi fermarsi e accettare il fatto che la sincronizzazione dei cicli con le proprie colleghe, coinquiline o parenti non è altro che una coincidenza. (*Salute, Humanitas*)

**SCIENZA E SALUTE****PERCHE' L'ALCOL E' UN DISINFETTANTE?**

Essendo un solvente, quando viene a contatto con l'organismo dei batteri e dei virus, l'alcol modifica e altera la struttura chimica delle loro proteine e dei loro enzimi, impedendo a queste sostanze di svolgere le loro funzioni.

Le proteine e gli enzimi si trovano in tutti gli organismi viventi e sono essenziali per la vita.

In pratica l'alcol, distruggendo queste sostanze, uccide batteri e virus. O meglio, buona parte di essi, perché non tutti sono sensibili alla sua azione:

- es. **non è in grado di neutralizzare alcune spore**

(*Salute*)

PREVENZIONE E SALUTE**FASE 2: RIPARTIAMO SENZA ANSIA**

Dal 4 maggio siamo entrati ufficialmente nella cosiddetta “fase 2”, caratterizzata da una graduale e controllata ripresa della nostra quotidianità.

Le incertezze e le paure rimangono:

- *è normale che il non sapere ciò che succederà faccia aumentare l’ansia.*

Se liberarcene è difficile, certo possiamo fare qualcosa per attenuarla: il dottor [Francesco Cuniberti](#), specialista del Centro per i disturbi d’ansia e di panico di Humanitas San Pio X, ci spiega come fare.

Ripartire dal lavoro

Con il **lockdown** siamo stati lontani dai nostri uffici, o in generale dai nostri luoghi di lavoro, per molto tempo. Il modo di lavorare è cambiato:

- *“obbligati” a rimanere a casa, abbiamo provato lo smart working, che ha modificato la routine giornaliera, i rapporti personali con i colleghi, il modo di comunicare e i mezzi con cui farlo.*

Se all’inizio questa nuova metodologia poteva spaventare, con il passare dei mesi la formula ha portato diversi benefici anche nella gestione dell’ansia.

Durante il lockdown alcune persone hanno potuto lavorare più serenamente, magari perché le scadenze e le incombenze sono passate in secondo piano; in generale, abbiamo lavorato in un modo diverso, più consapevole e che dà la giusta importanza a ciò che facciamo.

Dovremo **fare tesoro di questa consapevolezza**, al di là dell’emergenza in cui ci troviamo.

Ripartire da noi stessi

Molti di noi hanno riscoperto il valore della noia. Per sopravvivere abbiamo avuto la possibilità di **scoprire aspetti di noi stessi** e sperimentato di tutto:

- *dalla cucina all’esercizio fisico, abbiamo terminato quei lavori che aspettavano da tempo di essere fatti, abbiamo dedicato tempo ai nostri hobby che avevamo trascurato e scoperto nuove **passioni**.*

Certamente abbiamo dimostrato a noi stessi di **essere più resistenti di ciò che credevamo**: quando torneremo alla normalità dovremo sforzarci di **puntare sul nuovo “io”** che abbiamo scoperto in queste settimane per essere meno ansiosi e agitati.

Ripartire dagli affetti

Condividere gli spazi con i propri cari, i coinquilini o la famiglia per 24 ore al giorno è dura; nel bene e nel male, il lockdown ha cambiato i **rapporti con le altre persone**.

Alcuni genitori hanno “conosciuto” i loro figli: li hanno osservati durante le ore scolastiche, hanno parlato con loro, si sono confrontati in un modo forse mai successo prima.

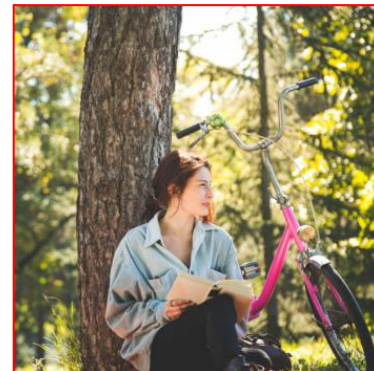
Anche nella fase 2 è fondamentale riuscire a mantenere la capacità di **trovare del tempo per i propri affetti**, rafforzare i rapporti costruiti e aiutarsi a vicenda a superare eventuali ansie e paure.

Chi invece ha dovuto trascorrere il periodo di isolamento in casa da solo ha scoperto quanto la vicinanza fisica con i propri affetti sia importante e anche come i **piccoli gesti**, come un abbraccio o una carezza, sono importanti per gestire le emozioni quotidiane e non sono da considerare come scontati.

Ripartire dalla natura

Il restare a casa senza poter uscire ha creato ansia anche in coloro che non sono soliti percepirla: una palestra per mettersi nei panni di quelle persone che vivono l’ansia ogni giorno e che si sentono “intrappolate” quotidianamente. Potranno infatti comprendere che esperienze semplici, come una passeggiata in un parco, possano non essere così scontate, e magari apprezzarle davvero.

Non appena sarà possibile, seguendo le normative vigenti, potremo iniziare a **trascorrere del tempo nella natura**: una semplice passeggiata nel bosco o picnic su un prato permetterà al nostro cervello di relazionarsi con suoni, profumi e consistenze che avevamo dimenticato o poco apprezzato. Gli effetti positivi sulla psiche e sulle energie fisiche non mancheranno.



Ripartire dall'attività fisica

Abbiamo già iniziato a scoprire i benefici del fitness durante la quarantena: la voglia di **fare movimento** e di **prendersi cura del corpo** ha avuto la meglio, fortunatamente, per moltissime persone.

Sia che si tratti di **workout**, sia di **sedute di yoga o pilates**, riuscire a ritagliarsi del tempo per il proprio benessere fisico è fondamentale per mantenersi in forma fisica ma anche psicologica:

- *il movimento, lo sport in generale, è il migliore anti-ansia e anti-depressivo naturale.*

Ora che abbiamo risvegliato il corpo, possiamo approfittare della bella stagione per cominciare, pian piano, a stimolare i nostri muscoli anche fuori dalle mura domestiche:

- *fare attività fisica ci aiuterà a gestire l'ansia della ripartenza e ad affrontare i prossimi mesi in un modo diverso, più consapevole e ricco di energia fisica e mentale.*

Questa quarantena ha permesso di scoprire meglio noi stessi, i nostri limiti, le nostre forze.

Dobbiamo ripartire da qui, immaginando una "versione di noi 2.0" più consapevole, più naturale, più a contatto con le persone e gli affetti importanti e soprattutto, senza ansia. (*Salute, Humanitas*)

PREVENZIONE E SALUTE

LA PASTA SCOTTA FA INGRASSARE?

Scotta non piace ai buongustai, ma ci sono altri buoni motivi per i quali è meglio non cuocere troppo la pasta - e ne guadagna soprattutto la salute.

Chi cerca di mantenere la linea ma allo stesso tempo non vuole rinunciare a una piccola porzione di **pasta**, è meglio che la mangi al dente, perché la pasta scotta o troppo cotta provoca un brusco innalzamento degli zuccheri nel sangue e fa perciò ingrassare. Se infatti per la pasta al dente l'**indice glicemico** si ferma a 41, quando è troppo cucinata questo può salire di molto.

COME COLLA.

Succede perché, durante la cottura, l'acqua bollente idrata i granuli di amido, stretti in una rete proteica (il glutine), rendendo la pasta non troppo morbida, ma abbastanza da essere masticata. Più a lungo la pasta viene cucinata, più le molecole di amido vengono scomposte e più velocemente, mangiandola, il corpo assimilerà i carboidrati, causando un picco di zucchero nel sangue.

Non solo:

- *la pasta scotta risulta anche meno digeribile perché tende a formare un impasto colloso, che gli enzimi digestivi faticano a disgregare e che transita in modo difficoltoso nel tratto intestinale.*

MENO NUTRIENTE.

Se la pasta è troppo cotta, infine, è anche meno nutriente. Secondo una ricerca della Columbia University, quando i legami tra le molecole vengono danneggiati dalla cottura prolungata la pasta ha meno vitamine del gruppo B, quelle che aiutano a produrre l'energia di cui il corpo ha bisogno.

(*Salute, Focus*)



SCIENZA E SALUTE**Lo Sbadiglio è Contagioso? Se lo fa un amico ancora di più**

Fenomenologia di un gesto istintivo e comune. Può essere spontaneo o in risposta a quello di altri. E potrebbe riflettere il legame emotivo che lega chi lo fa e chi lo percepisce: uno studio italiano

Lo sbadiglio, si sa, è contagioso. Ancora di più, però, se chi sbadiglia per primo è un amico o un familiare.

E non è una questione visiva, anche soltanto sentire uno sbadiglio può provocare lo sbadiglio. A svelare nuovi aspetti di un gesto così comune e in qualche modo sconosciuto è uno studio pubblicato su *Frontiers in Psychology*.

**COSA SAPPIAMO DELLO SBADIGLIO?**

La prima distinzione, cruciale, è tra uno sbadiglio spontaneo, quindi non in risposta a sbadigli altrui, e quello frutto di contagio. Due fenomeni completamente diversi. Il primo è antico e si ritrova in quasi tutti i gruppi di vertebrati, dai pesci fino ai mammiferi, anche se non sappiamo se quello che noi chiamiamo sbadiglio abbia la stessa origine (meccanismo) e funzione nei diversi gruppi di animali.

Nell'uomo è associato a sonnolenza, tensione, noia. Per es.,

- *se vedo uno sbadiglio in una sala d'aspetto d'ospedale può segnalarmi tensione,*
- *se lo osservo in tarda serata in pizzeria mi segnala stanchezza.*

Tuttavia, nonostante lo sbadiglio sia diffuso e ben riconoscibile, non se ne conoscono appieno i meccanismi scatenanti e la funzione. A cosa serve? Non lo sappiamo.

LO SBADIGLIO DA CONTAGIO È UN FENOMENO SOCIALE?

Sì, ed entra in gioco quando lo sbadiglio di un soggetto scatena quello di un altro. Questo fenomeno, oltre che nell'uomo, è stato finora trovato in un numero limitato di specie che hanno una complessa socialità, tra cui una specie di uccello, *il parrocchetto ondulato*, *l'elefante marino del sud*, *il lupo* e *diverse specie di scimmie*. Quindi mentre lo sbadiglio spontaneo è antico, quello frutto di contagio è un fenomeno più "moderno" e legato alla socialità. Però attenzione, il contagio è diverso dallo sbadigliare insieme.

CI SPIEGA?

Due soggetti possono sbadigliare insieme semplicemente perché entrambi si trovano in una situazione simile, sono entrambi stanchi, così come due persone possono ridere contemporaneamente perché stanno guardando la stessa scena comica in tv.

Il contagio prevede proprio che lo sbadiglio di una persona, o una risata per mantenere l'analogia, *provochi* lo sbadiglio, o la risata, nell'altra.

Questo è più difficile da dimostrare. L'aspetto più intrigante e allo stesso tempo più misterioso è il fatto che il contagio di sbadiglio non avviene con uguale frequenza tra tutti:

- *questo nostro studio ci dice che nell'uomo è più alto tra familiari e amici e più basso tra conoscenti e sconosciuti. Questo effetto della familiarità sembra essere presente anche in alcune specie di scimmie (bonobo, scimpanzé, gelada) e nel lupo.*

A COSA È DOVUTO QUESTO EFFETTO 'FAMILIARITÀ'?

Secondo una prima ipotesi il contagio di sbadiglio potrebbe riflettere la connessione emotiva che lega due persone. Secondo un'altra ipotesi, invece, nella loro vita quotidiana le persone terrebbero maggiormente d'occhio i loro cari, li osservano di più, e questo aumenterebbe la probabilità di captare lo sbadiglio di un familiare e di rispondere sbadigliando.

QUANTI FATTORI INFLUENZANO LO SBADIGLIO?

E' un fenomeno semplice da riconoscere, ma complesso da comprendere. Le domande che restano in sospeso sono ancora tante. Lo sbadiglio può essere influenzato da molti fattori, **la fascia oraria, il contesto sociale o ambientale, lo stato fisiologico ed emotivo del momento**. Servono pertanto ulteriori studi con dati raccolti con la stessa metodologia. (*Salute, Repubblica*)

Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli LA BACHECA

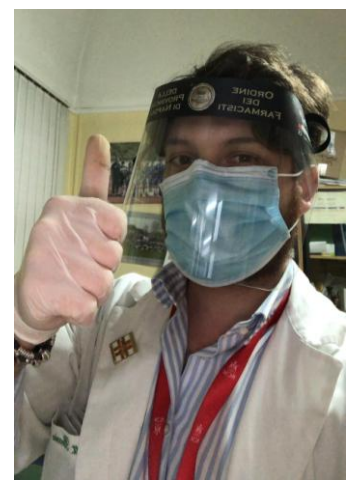


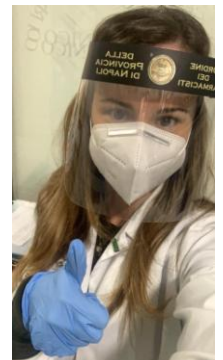
ORDINE: consegnate le VISIERE PROTETTIVE ai Colleghi di Farmacie Private e Pubbliche, Parafarmacie e SSN

Iniziativa aggiuntiva ai DPI e non sostitutiva intrapresa dall'Ordine per la tutela dei Farmacisti e dei Cittadini.

















FARMACIA DELLA STAZIONE DAL 1906

