



AVVISO

Ordine

1. Ordine: autoformazione e crediti ECM
2. Ordine: Web TV e Convenzioni

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. MAGNESIO, lo sai che Aiuta a Dormire Meglio?
4. Quel cattivo odore sotto le ascelle?
Tutta colpa dell'enzima Bo
5. Un cerotto per scoprire malattie e tenere sotto controllo gli atleti.



Prevenzione e Salute

6. Dolore al PETTO, ci pensa l'Orologio a fare l'Ecg
7. Vulvodinia, meglio evitare indumenti stretti e salvaslip.



Proverbio di oggi.....
Pur'e mmure tènono 'e rrecchie.

MAGNESIO, lo sai che Aiuta a Dormire Meglio?

Ore e ore ad occhi aperti a rigirarsi tra le coperte, o a camminare su e giù per la casa in attesa che arrivi il sonno.

In questa situazione, molte persone ricorrono a soluzioni farmacologiche – ma non considerano l'esistenza di un prezioso alleato naturale capace di farci dormire meglio:

- il **magnesio**.

Si tratta di un sale minerale che favorisce

l'adattamento delle cellule al ritmo giorno-notte, stimolando l'organismo a sincronizzarsi meglio con il momento predisposto al riposo notturno.

Il magnesio è facilmente reperibile in molti alimenti, tra cui **frutta secca (mandorle, noci, pistacchi), legumi, sardine, polpo, spinaci e zucchine.**

In alternativa, il magnesio può essere assunto con integratori, ma è sempre meglio **evitare il fai-da-te** e rivolgersi a uno specialista prima di assumerli.

Per favorire ulteriormente il riposo notturno, si possono combinare all'assunzione del magnesio alcune semplici strategie come, per es.,

- **evitare di svolgere attività che eccitano il sistema nervoso, fare attività fisica dopo cena,**
- **guardare la televisione, stare a lungo davanti al computer o ai videogiochi, lavorare o studiare fino a tardi.**

Queste attività "eccitanti" possono essere sostituite con altri passatempi che invece rilassano il sistema nervoso, predisponendoci al riposo.

La scelta dell'attività da svolgere può variare da persona a persona, ma un bagno caldo, la lettura di un romanzo, un po' di meditazione o l'ascolto di musica rilassante sono strategie che danno, generalmente, ottimi risultati contro l'insonnia temporanea.

(Salute, Humanitas)



SCIENZA E SALUTE

Quel CATTIVO ODORE sotto le ASCELLE? Tutta colpa dell'enzima Bo

L'enzima si nasconde in specifici batteri ed è capace di trasformare una molecola inodore in un composto che puzza. Si studierà come bloccarne la produzione

In questa calda estate facciamo di tutto per combattere il sudore ed eliminare quel l'inestetico e puzzolente alone sotto le ascelle.

Un tempo forse questi odori servivano per comunicare con i propri simili ma oggi vorremmo essere sempre freschi e profumati.

Ma da dove nasce questa puzza?

I ricercatori dell'Università di York hanno scoperto chi è il vero responsabile dell'odore corporeo:

- si tratta di un **enzima** chiamato **Bo** (Bo, acronimo di *body odour*),

un particolare batterio che vive sotto le nostre ascelle capace di trasformare una molecola inodore in un composto dall'odore sgradevole. La ricerca è appena stata pubblicata su Scientific Report.

I batteri sotto le ascelle

Gli stessi ricercatori già in passato avevano individuato nel microbioma delle ascelle un gruppo di batteri coinvolti nella produzione dei tioalcoli – composti organici contenenti zolfo che danno quell'intenso odore sgradevole al sudore ascellare ospitando una variegata comunità di batteri che fa parte del microbioma naturale della pelle.

Ma il nuovo studio ha compiuto un ulteriore passo in avanti: dalle analisi è emerso che lo *Staphylococcus hominis* è uno dei principali microbi responsabili dell'odore del corpo.

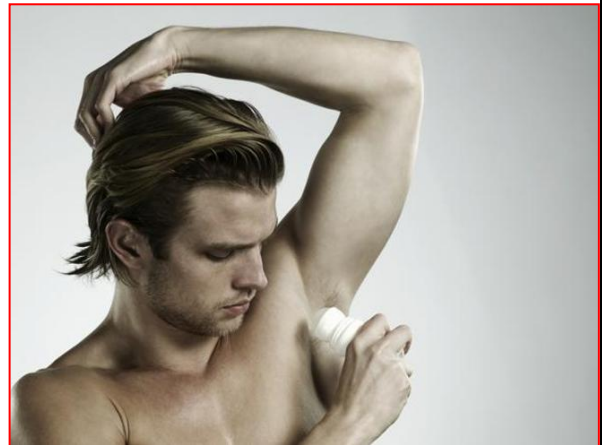
E' in grado di sopravvivere all'ambiente delle ascelle dove, hanno ora scoperto i ricercatori, grazie all'enzima Bo consuma un composto inodore (**Cys-Gly-3M3SH**) rilasciato dalle ghiandole sudoripare trasformandolo in un sottoprodotto tioacologico, il vero responsabile dell'odore pungente del sudore.

Le ricerche future

«Trovare questo enzima Bo ci ha permesso di ricostruire il meccanismo all'interno di alcuni batteri che produce le molecole dell'odore», spiega **Michelle Rudden**, prima autrice dello studio.

«Questo è un progresso chiave per comprendere come funziona l'odore corporeo e consentirà lo sviluppo di inibitori mirati che blocchino all'origine la produzione dell'enzima Bo, lasciando intatto il microbioma delle ascelle».

(Salute, Corriere)



SCIENZA E SALUTE

UN CEROTTO PER SCOPRIRE MALATTIE E TENERE SOTTO CONTROLLO GLI ATLETI

Contiene sensori flessibili e quasi invisibili e analizzando il sudore, può fare diagnosi di malattie acute e croniche oppure monitorare le performance degli sportivi

È un **cerotto flessibile e leggero** in cui vengono inseriti numerosi fili-sensori, che può essere applicato direttamente sulla pelle; in alternativa si possono cucire i fili all'interno di un indumento, ma in entrambi i casi il risultato è un dispositivo che,

- **analizzando composti presenti nel sudore**, può aiutare a fare diagnosi di varie malattie o anche monitorare le performance degli atleti.

Lo hanno messo a punto ingegneri della Tufts University statunitense, che ne raccontano le caratteristiche in uno studio pubblicato su *NPJ Flexible Electronics*.

Prototipo

Il cerotto nasce per andare oltre ai sensori già in commercio, che misurano parametri utili ma grossolani come la *frequenza cardiaca*, la *temperatura corporea*, la *distanza percorsa* e simili:

i ricercatori volevano valutare **marcatori metabolici** come gli elettroliti e molecole come il lattato, per avere indicazioni maggiori per la diagnosi e il monitoraggio di malattie acute e croniche, ma anche per una valutazione puntuale delle performance atletiche.

Semplicità d'analisi

«Il sudore è facilmente accessibile e può essere analizzato con relativa semplicità, inoltre i marcatori che è possibile misurarvi correlano bene con i relativi livelli plasmatici: queste caratteristiche lo rendono un buon surrogato del sangue come fluido diagnostico». L'ingegnere ha attaccato a normali cerotti dei fili flessibili molto sottili, che costituiscono i veri sensori e possono anche essere cuciti in maniera invisibile all'interno di una maglietta da indossare direttamente sulla pelle.

Analisi del sudore

A contatto con il sudore, i fili registrano parametri come il **sodio e gli ioni ammonio, il lattato e l'acidità, il cloro, il cortisolo**: tutti elementi che possono dare indicazioni sullo stato di idratazione e dell'equilibrio elettrolitico, sull'affaticamento muscolare, sullo stress e la funzionalità del metabolismo.

Si tratta perciò di dati utili sia per la diagnosi di malattie sia per il monitoraggio in tempo reale delle performance atletiche, così da capire per esempio se si è già arrivati al picco della prestazione o meno.

Versatilità

«I fili-sensori sono molto versatili, sono infatti coperti da inchiostri speciali che ne modificano le caratteristiche: quello per la valutazione del lattato è una copertura che incorpora **l'enzima lattato-ossidasi**, quello per il pH ingloba una polianilina che risponde al livello di acidità e così via».

«Fili-sensori diversi possono essere inseriti in uno stesso cerotto o cuciti in un tessuto, per poi essere connessi a un microprocessore che può inviare i dati raccolti a uno smartphone».

L'ingegnere ha provato i sensori su volontari sani (uomini e donne, più o meno sportivi) che facevano esercizio su una cyclette: i fili sono risultati in grado di apprezzare modifiche dei parametri misurati entro intervalli dai 5 ai 30 secondi, perfettamente compatibili quindi anche con misurazioni e monitoraggi in tempo reale. «Il metodo è preciso e non invasivo, potrebbe perciò rivelarsi utile in numerose situazioni cliniche e nella pratica sportiva». (*Salute, Corriere*)



PREVENZIONE E SALUTE**Dolore al PETTO, ci pensa l'Orologio a fare l'Ecg**

Lo smartwatch è in grado di fare un elettrocardiogramma a nove derivazioni in grado di poter diagnosticare in fretta un infarto. Lo studio italiano su Jama Cardiology

Lo **smartwatch** è sempre più utile per chi soffre di patologie cardiovascolari. Non solo, infatti, può diagnosticare aritmie, ovvero alterazioni del ritmo cardiaco, ma permette anche di fare un elettrocardiogramma a nove derivazioni anche per la diagnosi precoce di infarto mettendolo sul petto del paziente, con una sensibilità che arriva al 94%.

La nuova funzione può però essere per ora utilizzata esclusivamente dal medico o dall'infermiere in condizioni di emergenza, quando non è disponibile un elettrocardiogramma standard ma il paziente ha sintomi di un possibile attacco cardiaco.

Se si interviene con **l'angioplastica entro 90-120 minuti la mortalità si dimezza**, ma è fondamentale una diagnosi tempestiva. A oggi è indispensabile che i dati vengano valutati da uno specialista ma, in futuro potrebbe essere disponibile un software che consenta la diagnosi automaticamente.

Finora, grazie alle app si poteva effettuare un elettrocardiogramma anche da soli.

In questo caso, però, ci si toglie l'orologio dal polso e mettendolo in nove posizioni sul torace si può riconoscere l'attacco cardiaco con una sensibilità che arriva al 94%.

Lo dimostra per la prima volta al mondo una sperimentazione tutta italiana i cui dati, appena pubblicati su *JAMA Cardiology*.

Stando ai risultati, un **'orologio intelligente'** potrebbe contribuire a ridurre drasticamente i tempi di diagnosi dell'infarto e quindi migliorare la prognosi dei pazienti, che dipende moltissimo dal tempo che intercorre fra l'inizio dei sintomi e la terapia effettuata con l'angioplastica coronarica.

“Un Ecg tempestivo è fondamentale per la diagnosi di infarto, ma non sempre è prontamente disponibile in caso di sintomi sospetti;

- gli smartwatch, invece, sono al polso di un numero sempre più elevato di persone – gli Ecg standard prevedono l'applicazione di elettrodi che misurano l'attività elettrica del cuore in punti diversi sul torace;

gli smartwatch come l'Apple Watch, che abbiamo utilizzato nella nostra sperimentazione ed è uno dei più diffusi al mondo, sono programmati per effettuare una sola derivazione elettrocardiografica, consentendo perciò di esplorare l'attività elettrica di una parte soltanto del cuore.

Il nostro studio ha dimostrato che è possibile spostare l'orologio in diverse posizioni del corpo, effettuando così una misurazione a nove derivazioni analoga a quella di un ECG standard”.

Fondamentale la tempestività

La possibilità di individuare un infarto in corso con rapidità e semplicità grazie all'uso di un semplice smartphone può essere di grande aiuto in determinate situazioni nel ridurre le conseguenze negative di un attacco cardiaco:

“In caso di dolore toracico, soprattutto se si associa a sudorazione e difficoltà di respirazione, è indispensabile effettuare subito un Ecg per verificare l'eventualità di un infarto in corso:

- le Linee guida Esc consigliano infatti un **Ecg entro 10 minuti dal primo contatto col medico**.

La **tempestività è decisiva**:

- i pazienti con infarto miocardico più grave devono essere trasferiti rapidamente in emodinamica per impiantare uno stent, altrimenti si vanifica il beneficio dell'intervento.

Negli ultimi anni, proprio grazie all'angioplastica primaria, la mortalità per infarto si è ridotta del 50%, a patto che la procedura venga effettuata entro 90-120 minuti dalla diagnosi con Ecg. (*La Repubblica*)



PREVENZIONE E SALUTE**VULVODINIA, meglio evitare
INDUMENTI STRETTI e SALVASLIP**

In molti casi viene tenuta nascosta da chi ne soffre ma, pur rimanendo un disturbo pressoché vago e quindi spesso di difficile diagnosi, in Italia ne soffre il 12-15% delle donne.



È la **VULVODINIA**, una percezione dolorosa a livello vulvare.

I SINTOMI

La vulvodinia viene riferita come **bruciore**, irritazione, sensazione di abrasione, secchezza, “punture di spillo”, tensione, percezione di avere dei tagli sulla mucosa, disepitelizzazione e gonfiore.

È una condizione che quindi ben si differenzia dal prurito. Solitamente non è accompagnata da traumi fisici osservabili e non ha una fascia di età come target specifico, può presentarsi in qualsiasi periodo della vita di una donna, dalla pubertà alla menopausa, anche se è **più frequente in età fertile**.

Tra le possibili cause scatenanti si ricordano le ripetute **infezioni** batteriche o micotiche vaginali e vescicali, una predisposizione genetica alle infiammazioni, lesioni del nervo pudendo conseguenti al parto o a traumi, ipercontrattilità vulvo-perineale, alterazioni genetiche, ma anche traumi psicologici legati a rapporti sessuali, visite o interventi chirurgici ginecologici.

È stato verificato che le fibre presenti nel nervo della zona vestibolare e vulvare delle pazienti vulvodiniche sono molto numerose e voluminose.

A volte si associa una ipercontrattilità della muscolatura che circonda la zona perianale e vulvare.

Schematicamente si parla di vulvodinia **spontanea** quando la donna avverte costantemente dolore o fastidio, anche in assenza di stimolazione, e di vulvodinia **provocata** quando i sintomi si innescano in seguito ad una stimolazione (penetrazione vaginale, sfregamento oppure anche al solo contatto).

In base alla localizzazione del dolore, si distingue la **vulvodinia generalizzata** (il disturbo interessa l'area vulvare) da quella **localizzata**, in cui il disturbo è limitato a zone precise (es. il vestibolo e/o il clitoride).

Le Conseguenze per la DONNA: Il dolore può essere quindi anche scatenato da comuni attività o abitudini come indossare **indumenti stretti**, andare in bicicletta ma anche semplicemente stando sedute e può manifestarsi durante la fase penetrativa dei rapporti sessuali, rendendoli a volte impossibili, o durante una visita ginecologica o con l'inserimento di tamponi vaginali.

Talvolta si possono associare anche disturbi vescicali e/o uretrali.

Ne consegue che molte donne affette da questa problematica sviluppano irritabilità, frustrazione, depressione che inevitabilmente incidono nei rapporti con gli altri e anche nella **sfera sessuale**.

COME PRENDERSENE CURA

Dal punto di vista terapeutico innanzitutto è necessario, magari solo temporaneamente,

- ✓ **evitare le situazioni che scatenano il dolore** ad es. esercizi fisici che comportino un eccessivo sfregamento e frizione sulla regione vulvare (es. *bicicletta, ciclette o spinning*);
- ✓ **prediligere il ricorso a un abbigliamento intimo** in cotone o, meglio ancora, in fibroina di seta medicata e optare per indumenti ampi;
- ✓ **evitare i salvaslip e prediligere assorbenti in cotone.**
- ✓ **sconsigliati i detergenti mentolati e profumati.**

Talvolta vengono prescritti farmaci antidolorifici, sostanze naturali ad **azione antiinfiammatoria** ma anche creme ad azione anestetica locale. Quando le donne affette da **vulvodinia** presentano un'alterazione spastica della muscolatura *perianale-vulvare* è consigliata anche la riabilitazione del pavimento pelvico in eventuale associazione a miorilassanti. L'indicazione è di rivolgersi al medico o al ginecologo che saprà valutare l'origine del disturbo e definire il miglior trattamento. (*Salute, Humanitas*)

Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli LA BACHECA



ORDINE: Istituito un sussidio per i Colleghi Iscritti all'ALBO in Stato di Disoccupazione

Il Consiglio dell'Ordine al fine di offrire un sostegno economico agli iscritti all'Albo che si trovino in stato di disoccupazione involontaria e in difficoltà economica, ha approvato nel uno specifico "Fondo di Solidarietà" messo a bilancio nel 2020.

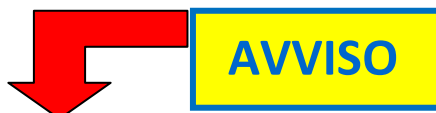
Il Regolamento, consultabile sul sito istituzionale dell'Ordine, prevede per l'anno 2020 l'erogazione di un **sussidio** nella misura massima di **euro 150,00 pro capite** in favore degli iscritti all'Albo che si trovano da almeno 12 mesi inoccupati e che versano in difficoltà economiche.

Nel regolamento pubblicato sul sito sono chiariti i requisiti.

L'istanza potrà essere presentata nel periodo dal **01 giugno al 30 settembre di ogni anno**, corredata da:
1. *Domanda di accesso al Sussidio, in carta libera* (v. allegato - sito istituzionale)

Crediti ECM : farmaDAY AUTOFORMAZIONE 2020

Autoformazione e farmaDAY



Visto il successo di questa iniziativa che consente di acquisire crediti formativi attraverso la semplice 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

Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli: la Web-TV

Web TV dell'Ordine dei Farmacisti della provincia di Napoli.

I video, le rubriche e i servizi della Web TV dell'Ordine, per raccontare attraverso le immagini la Categoria, le iniziative e gli eventi più importanti.



Come seguire la WEB-TV

: collegarsi sul Portale Istituzionale

www.ordinefarmacistinapoli.it/ sezione NEWS / Web Tv Ordine Farmacisti della provincia di Napoli

Di lato
il panel di
alcuni servizi
effettuati:

WEB TV - Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli		
	Manovre di rianimazione in caso di morte improvvisa post Covid -19 https://youtu.be/FCT5mYMvfR4	Iniziativa Ordine sulla pandemia da Covid -19 https://youtu.be/OY6j0KjWvaE
	COVID - 19: I farmacisti Napoletani in prima linea. Intervista al prof. G. Tarro https://youtu.be/UQL5TLecjEI	Ordine Farmacisti Napoli - Regione Campania: Cannabis Terapeutica - Preparazione https://youtu.be/sM1_ukkAH18
	Le Ispezioni in Farmacia https://youtu.be/y816nv_aLYw	ENPAF: La Previdenza dei Farmacisti https://youtu.be/pMPFhvrIGGQ
	ENPAF: L'assistenza dei Farmacisti https://youtu.be/r3HGktr4ft4	Cerimonia Caduceo d'Oro 2018 https://youtu.be/drErXFxzVCg
	TG3: Una Visita per Tutti https://youtu.be/VQFLZFngT_E	La fatturazione Elettronica https://youtu.be/LNO1NUBhvY4
	Vaccini Obbligatori e Raccomandati https://youtu.be/duJNT4XNAog	Vaccino Antinfluenzale 2018-2019 https://youtu.be/LBuMgbxvSUQ
	Manovre salvavita e defibrillatore semiautomatico: ruolo del farmacista https://youtu.be/T-rJGbCEQfy	DDL Concorrenza: cosa fare? https://youtu.be/njF76z3n1Ls
	TG3: Una Visita per Tutti https://youtu.be/tzI9LrOgviY	WEB TV: Annuncio nascita https://youtu.be/7vfOKGwuAfc



il link del sito dove poter visionare gli eventi.

<http://www.ordinefarmacistinapoli.it/web-tv-ordine-farmacisti-della-provincia-di-napoli>

CONVENZIONI: SERVIZI e AGEVOLAZIONI per gli ISCRITTI all'Ordine

Stipula di convenzioni con soggetti terzi con la finalità di apportare concreti vantaggi a tutti gli Iscritti all'Ordine.

Il consiglio dell'Ordine, nella seduta di Consiglio del 28 Giugno 2016, ha approvato la possibilità di poter **attivare delle convenzioni** con imprese che intendono offrire prodotti e/o servizi agli **iscritti all'Ordine della Provincia di Napoli** a condizioni più vantaggiose rispetto a quelle normalmente praticate al pubblico, con la semplice esibizione del *Tesserino professionale dei Farmacisti (nuovo Tesserino Magnetico)*.
La Convenzione realizza simultaneamente la seguente finalità:



Attribuisce immediatamente dei **vantaggi agli Iscritti** nell'espletamento delle finalità dell'Ordine:

L'elenco delle imprese sarà aggiornato man mano che saranno attivate le convenzioni.

PER VISIONARE LE IMPRESE CONVENZIONATE BASTA CLICCARE IL SEGUENTE LINK:

http://www.ordinefarmacistinapoli.it/ordineNuovo/?option=com_content&view=article&layout=edit&id=1493

AZIENDA E SITO	AZIENDA E SITO
 http://tufano.euronics.it/	 Per le Farmacie italiane http://www.otofarma.it/
 Assicurazioni Vima sas del dott. Arcangelo Viticchio & C. arcangelo.viticchio@libero.it	 http://www.centroflegreo.net/ http://www.centrofutura.net/ http://www.centromanzoni.com/ http://www.therapiccenter.it/
 http://www.centroathenanapoli.it/	 www.backoffice.rent info@backoffice.rent
 www.real-luxury.it/ info@real-luxury.it	 Elettroconsult s.r.l. CONSULENZE E SERVIZI INDUSTRIALI www.elettroconsult.it/ info@elettroconsult.it
 TEATRO DI SAN CARLO 1737 http://www.teatrosancarlo.it/ biglietteria@teatrosancarlo.it	 SCOGNAMIGLIO EDILKER S.R.L. MATERIALI - TAVOLINI - TENDINE - STENDI COLON - PAVIMENTI - BASTIGLIONI - BRUCIATURE - ARREDI BASSI www.edilker.it amministrazione@edilker.it
 CASA NOVA nel cuore delle case www.casanovanapoli.it amministrazione@casanovanapoli.it	 archilegno® progetti e arredamenti su misura http://www.archilegno.eu/
 www.remax.it/ cpalisi@remax.it	 TUFANO GOMME L'UNICA SEDE STORICA DAL 1961 ARZANO www.tufanogomme.com info@tufanogomme.com
 eNB BROKERAGGIO ENERGETICO www.enb.company divisione@enb.company	