



## AVVISO

### Ordine

1. Ordine: Quota Sociale 2021
2. Fondazione dell'Ordine dei Farmacisti di Napoli
3. Webinar sui nutraceutici

### Notizie in Rilievo

#### Scienza e Salute

4. Cos'è e come si manifesta la sindrome di Burnout
5. Perché quando corriamo ci fa male il fianco?
6. Nebbia Mentale da Covid: un nuovo studio



### Prevenzione e Salute

7. Dieta e sport possono prevenire il diabete



Proverbio di oggi.....

**Nun spetà n'ciel ca n'face te torna**

## PERCHÉ SI DICE “FARE IL BUCATO”?

*Lavare i panni è un'attività che accomuna tutti i popoli fin dalla notte dei tempi*



Il termine “*bucato*” deriverebbe da *bukòn*, una parola **francone** (il ceppo di lingue germaniche parlate nell'allora Regno dei Franchi) che significava “*lavare*”.

In italiano questo verbo si è trasformato in “*bucare*”, e quindi “*fare il bucato*”. Ma è anche possibile che l'espressione “*fare il bucato*” derivi da un metodo che si usava per lavare i panni prima dell'avvento di detersivi e lavatrici.

Nel **Medioevo** le donne mettevano i panni in un recipiente di legno o di terracotta, che poi coprivano con un telo bucherellato (***ceneraccio***).

Quindi vi rovesciavano sopra un composto di acqua bollente e cenere di legna (***ranno o liscivia***), che fungeva da detersivo.

Il telo bucato filtrava la cenere del ranno che puliva bene i panni.

Il “*bucato*” veniva poi sciacquato nelle fontane.

### NEL MONDO.

“Fare il bucato” si dice anche

- in castigliano (*hacer la colada*)
- in catalano (*fer la bugada*).

In inglese, francese e tedesco si dice “fare il lavaggio”, rispettivamente:

- *to do the washing*,
- *faire la lessive*
- *die Wäsche waschen*.

- In portoghese è “*lavare la roba*”: *lavar a roupa*. (*Salute, Focus*)

**SCIENZA E SALUTE****COS'È E COME SI MANIFESTA  
LA SINDROME DI BURNOUT**

*I ritmi frenetici e orientati alla produttività della società odierna spingono le persone a ritmi lavorativi molto pressanti, al punto che molti rischiano di cadere in una sorta di “esaurimento da lavoro”.*

Si tratta della **sindrome di Burnout**, inizialmente associata alle professioni sanitarie, oggi riguarda qualsiasi posizione di grande responsabilità lavorativa, specie nei giovani freelance.

**LA SINDROME**

Il **BURNOUT** è un problema associato all'occupazione o disoccupazione lavorativa. Alla sua origine c'è una condizione di **stress cronico** mal gestito nei sintomi o non affrontato in modo professionale.

Da maggio 2019 l'OMS, ne ha riconosciuto lo status di sindrome, con dei sintomi ben definiti quali la *sensazione di esaurimento* (mentale e fisico), *il distacco mentale dal proprio lavoro*, spesso accompagnato da negatività o cinismo relativi a esso, e una conseguente *riduzione della propria produttività*.

Completano il quadro una **manca di stima in se stessi** e un **senso di colpa** dovuto al non riuscire a stare dietro al lavoro o alle scadenze.

**COME TRATTARE LA SINDROME DI BURNOUT?**

Si possono utilizzare delle accortezze per rendere meno traumatico il lavoro o per circoscrivere gli effetti del Burnout. Dove è possibile, per es.,

- ✓ *si può cercare di lavorare in casa, o comunque in un ambiente vicino che non richieda uno spostamento lungo, cosa che spesso viene percepita come una perdita di tempo e fonte di grande stress.*
- ✓ *Scandire le ore lavorative e quelle non lavorative,*
- ✓ *fare piccole liste di traguardi raggiungibili e prendersi alcune pause, seppur brevi, alla fine di ogni lavoro compiuto può aiutare.*

È tuttavia necessario un cambiamento culturale all'interno dei **luoghi di lavoro**, con una maggiore attenzione alla salute e al benessere dei lavoratori, oltre che la messa a disposizione di aiuto e sostegno orientato alla salute mentale adeguato per chiunque ne sentisse il bisogno.

**RIPARTIRE DAL CORPO:** Ascoltarsi è la parola chiave. La sindrome di Burnout è spesso associata a cali di autostima, che si manifestano anche con una mancata cura di se stessi e del proprio corpo, a cominciare da una serie di abitudini sbagliate che perpetuiamo a causa della mancanza di voglia di cambiare le cose. **Iniziare a predisporre l'ambiente lavorativo in un certo modo è cosa positiva:**

- ✓ *prestare attenzione a come si sta seduti, utilizzare una sedia ergonomica e un tappetino con poggiatesta per il mouse,*
- ✓ *alzarsi per brevi passeggiate tra un lavoro e l'altro,*
- ✓ *posizionare il monitor del pc e la tastiera frontalmente, evitando di torcere il collo o la schiena*

Infine, dare la giusta importanza al sonno e all'alimentazione contribuiranno a una migliore risposta del corpo alle difficoltà, con risvolti positivi nella gestione e nella resistenza allo stress.

**UN PROBLEMA DA NON SOTTOVALUTARE**

Se da una parte lo stress è una risposta assolutamente normale quando si lavora, soprattutto in ambienti competitivi e veloci, sentirsi **troppo stressati a causa del lavoro** non è un problema da sottovalutare, come spesso accadeva e accade. Fino a oggi, infatti, il **Burnout** era considerato sì una condizione medica, ma difficilmente diagnosticabile secondo i parametri richiesti dalla medicina. Invece, con il riconoscimento dell'OMS, il **burnout è stato riconosciuto** e classificato ufficialmente come **“sindrome”**.

Questo significa che lo stress da lavoro viene considerato una condizione che può **influenzare lo stato di salute e benessere delle persone**, per il quale l'OMS ha stabilito le direttive per la diagnosi. (*Humanitas*)

## SCIENZA E SALUTE

# PERCHÉ QUANDO CORRIAMO CI FA MALE IL FIANCO?

*C'è chi lo attribuisce alla milza, chi pensa sia il fegato: in realtà il "dolore all'ipocondrio" ha molteplici spiegazioni e nessuna in particolare. Ma passa in fretta.*

Se non vi hanno fermato l'inerzia, il freddo e il fiato corto, c'è una cosa che più di ogni altra potrebbe arrestare la vostra corsa: il classico, acuto dolore al fianco, destro o sinistro scegliete voi.

## Di che cosa si tratta?

### Si può prevenire? E chi colpisce?

Per indicare quella pungente sensazione esiste un termine medico specifico: *exercise related transient abdominal pain* (ETAP) o "dolore addominale transiente connesso all'esercizio fisico".

Gli esperti lo chiamano anche **dolore in ipocondrio** (una regione della cavità addominale compresa tra le arcate costali e fianchi).

Sono termini scientifici ma, di fatto, generici: non riguarda infatti un organo in particolare - no, non è la milza, né il fegato.

**DEMOCRATICO.** Colpisce due terzi dei runner e si manifesta durante le attività che comportano torsione del busto, come la corsa, il nuoto o l'equitazione. Lo accusano anche gli atleti professionisti - anche se in misura minore, rispetto ai corridori della domenica - e sembra più frequente nei soggetti giovani. Si sviluppa in punti diversi: alcuni lo avvertono a destra, altri a sinistra, e anche per questo è difficile da comprendere o prevenire.

### QUALI CAUSE?

: Una comune spiegazione lo riconduce a uno scarso afflusso di sangue, e quindi di ossigeno, al diaframma (il più importante muscolo respiratorio):

ma alcuni sport come l'equitazione non richiedono un dispendio di ossigeno tale da giustificare questo dolore.

Altri ipotizzano che i sobbalzi dell'attività fisica sollecitino eccessivamente i legamenti dei visceri, che mantengono in posizione gli organi interni, o il peritoneo, la membrana che li ricopre.

Questo spiegherebbe perché alcuni lo **accusino maggiormente dopo aver mangiato o bevuto** (e quindi in parte aver teso l'addome), ma non perché il dolore compaia durante movimenti gradualmente e non bruschi, come quelli del nuoto.

C'è chi chiama in causa la postura: lavorare su certe vertebre sembra poter ricreare questo classico dolore; altri citano una presunta frizione o irritazione del tessuto addominale.

**BUON SENSO.** Insomma sulle cause c'è ancora nebbia fitta.

Ma se il male al fianco vi perseguita, aiuta fare mente locale di quanto l'ha preceduto:

**avete mangiato o bevuto? Che tipo di movimenti avete fatto?**

**Quando vi è accaduto, l'ultima volta?**

Forse c'è qualche accorgimento che potete adottare per cambiare le cose. E in ogni caso, passa in fretta:

- basta fermarsi e riposare. (*Salute, Focus*)



**SCIENZA E SALUTE**

# NEBBIA MENTALE da COVID: un nuovo studio

*Il disorientamento e la stanchezza cognitiva riferiti dai pazienti con Covid sono forse legati all'arrivo nel cervello di cellule del midollo osseo.*

Disorientamento, confusione, difficoltà di concentrazione e una certa lentezza cognitiva:

- sono i sintomi della cosiddetta **nebbia mentale**, la perdita temporanea di lucidità che sembra colpire alcune delle persone contagiate dalla covid, non importa se con sintomi gravi o meno.

Sulle cause di questo disturbo osservato a ogni età, che talvolta si risolve dopo mesi dalla guarigione, si discute da tempo, e ora uno studio che ha osservato da vicino il cervello dei deceduti fornisce una plausibile spiegazione.

La teoria più accreditata vuole che all'origine della nebbia cognitiva da covid ci sia una risposta immunitaria all'attacco del coronavirus e la conseguente infiammazione dei tessuti:

finora però le autopsie eseguite sulle vittime dell'infezione non hanno evidenziato segni di infiammazione, né alterazioni riconducibili a un'infezione virale in corso.

## **MIDOLLO OSSEO.**

Per vederci più chiaro i ricercatori hanno analizzato una porzione della corteccia cerebrale di 15 pazienti morti per CoViD-19 che avevano accusato [anche sintomi neurologici](#).

In cinque di questi pazienti, le analisi al microscopio dei capillari corticali, cioè della fitta rete di sottili vasi sanguigni che irrorano la corteccia, **hanno evidenziato alcuni nuclei cellulari insolitamente grandi**.

La struttura di questi nuclei, secondo gli scienziati, è compatibile con quella dei **megacariociti**, grandi cellule del midollo osseo che, frantumandosi, danno origine alle piastrine necessarie per la coagulazione del sangue.

## **UNA SCOPERTA INASPETTATA.**

Secondo lo studio pubblicato su [JAMA Neurology](#), quei megacariociti si trovavano *nel posto sbagliato*.

La loro presenza non era infatti mai stata documentata prima d'ora nei capillari corticali, e le autopsie eseguite su due persone che non erano morte di covid non ha mostrato tracce di queste cellule nel cervello.

Il fatto di averli trovati solo in 5 pazienti su 15 potrebbe dipendere dalla ridotta porzione di tessuto analizzato di solito negli esami autoptici:

- *nel cervello dei pazienti con covid che lamentano disturbi neurologici, i megacariociti potrebbero essere più diffusi di quanto si pensi.*

Il campione di pazienti è comunque piuttosto ridotto e queste iniziali ipotesi andranno suffragate da altri studi.

## **RICHIAMATE DAI POLMONI.**

Come sono arrivate quelle cellule al cervello? «Sospettiamo che il SARS-CoV-2 danneggi i tessuti polmonari portando al rilascio di segnali chimici che inducono i megacariociti a viaggiare fin lì dal midollo osseo» spiegano gli autori.

«Quando questo accade, queste grandi cellule trovano in qualche modo una strada per passare attraverso i capillari polmonari e arrivare al cervello».

Non è ancora chiaro se le cellule raggiungano la corteccia semplicemente attraverso il flusso sanguigno, in modo passivo, o se invece alterazioni specifiche dei tessuti dovute alla covid permettano ai capillari cerebrali di intrappolarle più facilmente.

(Salute, Focus)



**PREVENZIONE E SALUTE****DIETA E SPORT POSSONO PREVENIRE IL DIABETE**

*Prevenire il diabete? Secondo nuove ricerche statunitensi dieta e sport sarebbe il binomio perfetto ed irrinunciabile per ritardare l'insorgenza di questa patologia che oggi in Italia colpisce circa 5 milioni di persone.*

A confermare quello che i medici cercano da tempo di comunicare ai propri pazienti, ovvero che l'**attività fisica** e l'**alimentazione** non sono un optional, ma un elemento fondamentale nella prevenzione, è uno studio che ha preso in esame 17mila persone.

**Perdita di peso e rischio diabete, quale legame?**

I ricercatori, hanno permesso di verificare che coloro che avevano eseguito un intervento di modificazione dello stile di vita, in particolare dal punto di vista della dieta e dell'attività fisica, avevano

❖ **un rischio inferiore al 29% di sviluppare diabete rispetto a quelli che non lo avevano fatto.**

I tester inoltre avevano perso **peso**, dimagrendo in media di 1,5 chili.

La meta-analisi fatta dai ricercatori ha quindi preso in esame il ruolo svolto dalla perdita di peso nel ridurre il rischio di **diabete**, scoprendo che a ogni chilo perso era associato il 43% di probabilità in meno di svilupparlo.

Ciò suggerisce che anche una piccola perdita di peso dell'1% rispetto al peso iniziale può avere un impatto considerevole sulla riduzione del rischio.

**L'attività sportiva potrebbe diventare prescrittibile?**

Oggi un **medico di medicina generale** o uno specialista possono prescrivere farmaci e diete specifiche, e con buona probabilità, aspettarsi che il paziente si attenga al nuovo regime alimentare e assuma i farmaci. Viceversa, l'attività fisica può essere solo consigliata perché ad oggi non ci sono strutture che la offrono in convenzione.

**Quali sono altri possibili fattori di rischio del diabete?**

La conseguenza, come è possibile riscontrare ogni giorno nella pratica clinica, è che l'attività fisica la fa solo chi può permettersela sia economicamente che in termini di tempo libero da dedicare.

Spesso però è proprio chi non può permetterselo che ne ha più bisogno, perché presenta anche altri **fattori di rischio** collegati al **diabete**, come un basso livello di istruzione e propensione a consumare cibi molto calorici e poco costosi.

Da qui proviene l'appello della società italiana di scientifica al Ministero della Salute a ragionare insieme su come affrontare questo problema.

**Dati e ricerche italiane sul tema**

“La **società italiana di diabetologia** (SID) ha nel suo organigramma un gruppo di studi apposito a riguardo e numerosi studi sono stati condotti e portano tutti nella stessa direzione:

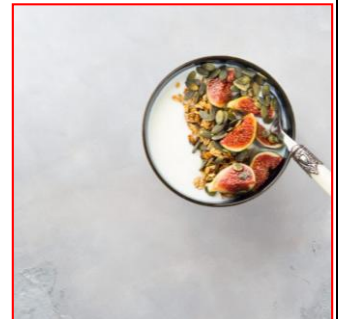
❖ **L'attività fisica aerobica fa bene** –.

L'idea di prescrivere l'attività fisica in convenzione?

Ottima. Bisogna però **incominciare nelle scuole** (molto di più di quella che viene praticata ora) e offrire la possibilità nei posti di lavoro.

La vera rivoluzione sarebbe quella di renderla obbligatoria come la cintura di sicurezza alla guida... almeno venti minuti al giorno”.

(Salute, Humanitas)



## Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli LA BACHECA



### ORDINE: IN RISCOSSIONE LA QUOTA SOCIALE 2021

*E' in riscossione la quota sociale 2021 di EURO 155,00 di cui Euro 113,20 per l'Ordine e Euro 41,80 per la FOFI.*

Si Comunica che in questi giorni, l'Agente della riscossione dell'Ordine della Provincia di Napoli, **sta recapitando l'avviso di pagamento** relativo la Tassa di iscrizione all'Ordine per l'anno 2021.

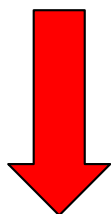
Quota sociale 2020  
Scarica RAV



#### QUOTA SOCIALE 2021

Gli iscritti che **NON** hanno ancora ricevuto l'AVVISO di PAGAMENTO, possono scaricarlo dal sito dell'Ordine inserendo il proprio CODICE FISCALE.

Di seguito il link per poter scaricare il RAV dal **Sito Istituzionale** dell'Ordine, **sez. News**



<http://www.ordinefarmacistinapoli.it/news/1381-quota-sociale-2021>

## WEBINAR dell'Ordine dei Farmacisti di NA: NUTRACEUTICI: Cosa Conoscere, Ruolo del Farmacista

L'Ordine dei Farmacisti organizza l'evento Webinar per una **divulgazione e formazione SMART**: relatori i Proff. Alberto Ritieni e Olga Vaccaro - Università Federico II di Napoli



® ORDINE DEI FARMACISTI DELLA PROVINCIA DI NAPOLI  
Presidente: Prof. Vincenzo Santagada



# WEBINAR ▶▶▶

# NUTRACEUTICI: COSA CONOSCERE, RUOLO DEL FARMACISTA

RELATORI:

**Prof. Alberto Ritieni**

*Università degli Studi di Napoli "Federico II"*

**Prof.ssa Olga Vaccaro**

*Università degli Studi di Napoli "Federico II"*

COORDINA:

**Prof. Enzo Santagada**

*Presidente Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli*

**VENERDÌ 5 MARZO, ORE 21:15**

### COME PARTECIPARE

La **diretta LIVE** permette di intervenire e si può seguire in doppia modalità:

1. **Nella piattaforma Zoom**

(limitato a 100 unità, per accedere è necessario ricevere il link dove collegarsi)

2. **Via Facebook** (illimitato, collegarsi sulla pagina Facebook dell'Ordine)

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

# Nasce la FONDAZIONE dell'Ordine dei Farmacisti della Provincia di NAPOLI

*Lunedì 15 Febbraio una giornata storica presso l'Ordine dei Farmacisti di Napoli.*

Si è insediato il primo C.d.A. della neonata **Fondazione dell'Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli.**

La Fondazione contribuirà a valorizzare la Professione del Farmacista in tutti i suoi aspetti:

dalla formazione continua fino al potenziamento di tutte le iniziative già avviate, come:

**Un farmaco per Tutti, Una Visita per Tutti e Un Tampone per Tutti.**

La nascita della

Fondazione rimarca anche il ruolo inclusivo dell'Ordine, riunendo intorno ad uno stesso tavolo le varie anime della filiera farmaceutica: *Farmacisti Territoriali, Farmacisti Ospedalieri, Titolari di Farmacia, Collaboratori, Farmacisti Volontari, Giovani Farmacisti, Distribuzione Intermedia, Università.*

Tutti uniti al servizio della Comunità, coordinati e guidati dal

- ✓ **Presidente:** Vincenzo Santagada
- ✓ **Vicepresidente:** Raffaele Marzano
- ✓ **Segretario:** Gennaro Maria Nocera
- ✓ **Tesoriere:** Tommaso Maggiore
- ✓ **Consiglieri del CdA:**
  - ❖ Lucia Cavalli, Crescenzo Cinquegrana
  - ❖ Raffaele Carrano Savino
  - ❖ Renato De Falco, Michele Di Iorio
  - ❖ Mariano Fusco, Salvatore Giordano
  - ❖ Riccardo Maria Iorio, Elisa Magli
  - ❖ Micaela Spatarella, Ugo Trama

