



## AVVISO

### Ordine

1. Fondazione dell'Ordine dei Farmacisti di Napoli
2. Corso training Vaccinazione

### Notizie in Rilievo

#### Scienza e Salute

3. Perché il suono della nostra voce ci risulta estraneo. E non ci piace
4. Colesterolo «cattivo» e infarto: un test del dna potrebbe aiutare a calcolare il rischio.



#### Prevenzione e Salute

5. Lo sai che camminare con l'acqua fino al ginocchio allevia il dolore da artrosi?
6. Tutti i benefici di un abbraccio

**GUACCI.**  
LA DISTRIBUZIONE FARMACEUTICA  
AL SERVIZIO DELLE  
FARMACIE INDIPENDENTI.

Frosinone Nola Barietta

www.guacci.it

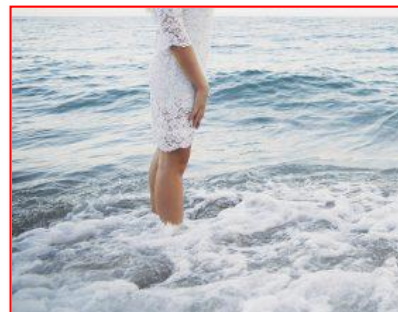
## Proverbio di oggi.....

**Chi troppo s'acala, 'o culo mmòsta**

# Lo sai che CAMMINARE con L'ACQUA fino al GINOCCHIO ALLEVIA il DOLORE da ARTROSI?

*Camminare in spiaggia fa bene ma camminare nel mare con l'acqua fino al ginocchio fa anche meglio perché allevia il dolore da artrosi che colpisce le articolazioni*

-spiega la dottoressa Lara Castagnetti, osteopata e specialista in Medicina Fisica e Riabilitativa di Humanitas.



Camminare al **mare** con l'acqua al **ginocchio** ma anche nell'acqua più alta aiuta ad alleviare il dolore da **artrosi** di tutte le articolazioni degli arti inferiori, e cioè caviglie, **ginocchio** e anca, e non solo del **ginocchio** perché nell'acqua di **mare** ma anche della piscina, si riduce il carico del peso corporeo sulle articolazioni.

**Camminare** nell'acqua di **mare** immergendosi fino all'ombelico o all'altezza del petto e delle spalle aiuta di più ad alleviare il dolore da **artrosi** perché il peso corporeo a carico delle articolazioni si riduce da metà fino meno di un quarto (50% ombelico, 33% petto, 20% spalle) mentre camminare immersi fino al polpaccio solleva le articolazioni di solo il 5% del peso con nessun beneficio nel dolore da **artrosi**.

**Camminare** in acqua è particolarmente importante nei malati di **artrosi** che così allenano anche i muscoli oltre a fare attività fisica che spesso invece non riescono a praticare proprio a causa del dolore provocato dall'**artrosi**. Infine, ma da non sottovalutare, anche l'effetto drenante e il beneficio che **camminare** nell'acqua di **mare** ha sul miglioramento della circolazione venosa e della vascolarizzazione.

(Salute, Humanitas)

**PREVENZIONE E SALUTE**

## Tutti i BENEFICI di un ABBRACCIO

*Abbracciarsi fa bene alla mente e al corpo: ecco alcuni motivi (se ce n'era bisogno) per tornare a farlo con amici e familiari non appena sarà possibile.*

Se è vero che ci accorgiamo dell'importanza delle cose quando le perdiamo, nell'ultimo anno abbiamo imparato ad apprezzare molti gesti e abitudini che prima davamo per scontati:

tra questi ci sono gli **abbracci**, sostituiti da [videochiamate](#) e, ora che ci si può vedere, da [saluti gomito a gomito](#).

Non è ancora il momento di **abbassare totalmente la guardia**, ma un po' alla volta torneremo ad abbracciarci, e i **benefici** che trarremo non saranno solo morali, ma anche fisici.



### I BENEFICI DEL CONTATTO.

Il tatto funziona in due modi:

- esiste il *tocco rapido*, che ci permette di renderci velocemente conto del contatto (*come accade quando ci bruciamo*);
- il *tocco lento*, possibile grazie a un gruppo di nervi chiamati [afferenti C-tattili](#), che vengono stimolati da carezze e abbracci.

È questo secondo tipo di tocco che ci fa sentire bene, e fa sì che il nostro organismo rilasci [ossitocina](#) (ormone che gioca un ruolo fondamentale nelle relazioni sociali, oltre a rallentare il battito cardiaco e diminuire i livelli di ansia e stress) ed *endorfine*, connesse al piacere e al benessere.

Ma, come dicevamo, i benefici di un abbraccio vanno ben oltre una sensazione momentanea di benessere o piacere.

Alcuni studi, ad es., hanno dimostrato che

- *dormire abbracciati al proprio partner aiuta a regolare il sonno*: l'ossitocina che viene rilasciata grazie al contatto aiuta ad abbassare i livelli di *cortisolo*, un ormone che aumenta quando si è stressati.

### UN ABBRACCIO AL GIORNO TOGLIE IL MEDICO DI TORNO.

Esistono poi studi che dimostrano che gli abbracci avrebbero addirittura un effetto curativo, e ci aiuterebbero a combattere le infezioni regolando il rilascio di ormoni che influiscono sul nostro sistema immunitario:

[secondo una ricerca del 2019](#), ad es.,

- ❖ *dormire accoccolati al nostro partner ci proteggerebbe dal raffreddore comune.*

In generale, gli abbracci ci fanno rilassare:

e visto che è scientificamente provato che ansia e stress [abbiano effetti negativi sul nostro organismo](#), è chiaro che abbracciarsi non può che fare bene.

E noi non vediamo l'ora di tornare a farlo.

*(Salute, Focus)*

**SCIENZA E SALUTE**

# PERCHÉ IL SUONO DELLA NOSTRA VOCE CI RISULTA ESTRANEO. E NON CI PIACE

*Quando sentiamo le nostre stesse parole registrate ci sembra di essere striduli e sgraziati. Ma un modo per «fare pace» con il nostro modo di parlare esiste*

La maggior parte di noi sentendo il suono della propria voce ha rabbrivito: ma siamo davvero noi?

In effetti, **non gradire il suono della propria voce è molto comune ma perché accade?**

Sul fenomeno gli psicologi indagano da decenni, ma una nuova ricerca, condotta da Susan Hughes psicologa dell'Albright College in Pennsylvania, fa nuova luce in materia.

## La spiegazione fisiologica

La spiegazione più comune del fatto che non ci piacciono i suoni che emettiamo, sta nelle **diverse modalità con cui sentiamo la voce altrui e la nostra**. Nel primo caso le onde sonore si muovono attraverso l'aria, fino a raggiungere i nostri fini meccanismi auricolari, per creare un segnale elettrico che

il cervello interpreta. Nel secondo caso noi sentiamo anche il suono trasferito «internamente» attraverso le nostre ossa. Questa conduzione ossea comporta basse frequenze, non incluse nel suono vocale condotto solo esternamente per via aerea. Quindi, **quando capita di sentire la nostra voce registrata faticiamo a riconoscerla: ci suona più acuta, per non dire più stridula, e in genere sgradevole**, come avevano già dimostrato esperimenti condotti nel 1966

## L'esperimento

Secondo la dottoressa Hughes le cose potrebbero però andare in parte diversamente. In un esperimento da lei condotto, insieme a Marissa Harrison, un gruppo di studenti è stato invitato a contare da uno e dieci e le loro voci sono state registrate poi è stato chiesto ai ragazzi di cercare di riconoscerle dopo che erano state ridotte a frammenti e mescolate alle voci dei compagni. Quasi nessuno riusciva farlo. **Ma quando è stato chiesto ai giovani di dare un voto di gradimento alle varie voci a sorpresa, pur non riuscendo a riconoscerla, ognuno dava alla propria punteggi alti**

## Le ragioni psicologiche

Come mai? Due le spiegazioni azzardare dalle esperte. La prima: ci piace tutto quello che ha a che fare con noi stessi (è il fenomeno che gli psicologi chiamano «egotismo implicito») e **la nostra voce, anche se non ci sembra nostra, fa comunque risuonare in noi qualcosa che ci è familiare**. Seconda spiegazione: **ci è gradito tutto quello al quale siamo abituati, e tutto sommato, benché in buona parte strana e diversa, la nostra voce ci è nota**. Dopo tutto sentiamo tutto quello che diciamo... Secondo le ricercatrici, dunque, è soprattutto l'effetto sorpresa, quando ci sentiamo dire che quella certa voce era proprio la nostra, ad agire, lasciandoci perplessi più che «disgustati».

## I miglioramenti possibili

Inoltre oggi grazie alla tecnologia abbiamo molte più opportunità di sentirci «registrati» rispetto a chi viveva nel 1966 e questo, oltre ad attenuare in parte l'effetto sorpresa (negativa), può aiutarci a **migliorare intonazione, cadenza e ritmo nel parlare**. Margaret Thatcher si dice avesse un «voice coach» e tecniche di questo tipo sono utilizzate per insegnare a soggetti autistici a modulare la voce.

(Salute, Corriere)



**SCIENZA E SALUTE**

## COLESTEROLO «CATTIVO» e INFARTO: un test del Dna potrebbe aiutare a calcolare il rischio

*Il nuovo test va in direzione della «prevenzione di precisione», che dovrebbe consentire una valutazione individuale del «pericolo» e quindi interventi più mirati e efficaci*

L'effetto del **colesterolo LDL** (il cosiddetto colesterolo "cattivo") sul rischio di sviluppare un infarto miocardico dipende anche dai geni: questi i risultati di uno studio pubblicato su *Circulation* e realizzato da una società di software di genomica specializzata nello sviluppo di Punteggio di Rischio Poligenico (*Polygenic Risk Score - PRS*) per la medicina personalizzata.

Grazie al software di analisi PRS, si è visto che

- ❖ **la combinazione delle informazioni sul rischio genetico del paziente con il suo livello di colesterolo LDL permette di identificare persone a maggior rischio cardiovascolare che sarebbero altrimenti invisibili ai modelli di rischio tradizionali**, ma che hanno potenzialmente bisogno di un trattamento farmacologico adeguato.



### Lo studio

**Le malattie cardiovascolari sono la principale causa di morte in Europa**, determinando quasi 4 milioni di decessi (il 43% di tutti i decessi, dati 2016).

Anche in Italia sono la principale causa di morte (dati Istat 2018), essendo responsabili del 34,8% di tutti i decessi. Dato significativo:

- ❖ **il 40% degli adulti presenta almeno tre dei fattori modificabili di rischio cardiovascolare: ipertensione, ipercolesterolemia, sedentarietà, fumo, eccesso ponderale, scarso consumo di frutta e verdura.**

### L'importanza del «punteggio» poligenico

Lo studio pubblicato su *Circulation* mostra, in particolare, che

- ❖ **le persone con livelli medi di colesterolo LDL (130-160 mg/dl) ma con uno «score» poligenico elevato hanno un rischio equivalente di soffrire di malattie cardiovascolari e infarto rispetto alle persone con ipercolesterolemia (> 190 mg/dl) ma con un PRS di valore medio.**

**La ricerca ha inoltre dimostrato che le persone con punteggi poligenici elevati rispetto alle malattie coronariche possono ridurre il rischio di malattia portandolo nella media della popolazione se mantengono livelli ottimali di LDL (<100 mg/dl).**

Individui con score poligenico basso non hanno invece un aumento del rischio all'aumentare dei livelli di LDL.



## Rischio multifattoriale

«Il rischio di un individuo di avere un infarto o un ictus è determinato dall'interazione di molti elementi, essendo multifattoriale e poligenico.

I risultati di questo nuovo score aprono interessanti prospettive cliniche per i nostri pazienti, dimostrando che il rischio cardiovascolare di un individuo dipende da una correlazione tra colesterolo LDL e rischio genetico —

Lo studio effettuato su più di 400 mila individui, ha dimostrato che **il rischio di infarto e ictus conferito dal colesterolo “cattivo” (LDL-C) è modificato dal background genetico di un individuo.**

Questo suggerisce che i maggiori benefici dei farmaci che abbassano il colesterolo “cattivo” si otterrebbero negli individui con alti score di rischio poligenico».

## Rischio cardiovascolare raddoppiato

«Lo studio — ha mostrato come nei pazienti con alto PRS l'aumento del rischio cardiovascolare, a parità di colesterolo LDL, sia il doppio rispetto al gruppo PRS intermedio».

**Il PRS è in grado, inoltre, di identificare gli individui che, nonostante siano indicati come bisognosi di un intervento terapeutico secondo le linee guida correnti, non sono in realtà ad alto rischio cardiovascolare in base ai loro geni e ai livelli di LDL**, e che quindi potrebbero potenzialmente evitare il trattamento.

## Valutazioni «personalizzate»

«La definizione del rischio cardiovascolare individuale è oggi uno step fondamentale per le strategie di prevenzione cardiovascolare — a notare Massimo Volpe, Presidente della Siprec (Società italiana per la prevenzione cardiovascolare).

«**Non è sufficiente diagnosticare e trattare i singoli fattori di rischio**, come ipertensione arteriosa, dislipidemie, diabete, ma occorre definire il profilo di rischio cardiovascolare totale in ogni singolo individuo e mettere al centro di tutte le strategie e interventi di prevenzione la riduzione di questo valore complessivo, non di singoli elementi come il livello di colesterolo LDL»

## Prevenzione di precisione

«**Assistiamo in questo momento all'emergere di un concetto nuovo, ossia la prevenzione di precisione**, che analogamente alla medicina di precisione, intende rendere gli interventi più efficaci e personalizzati. Basti pensare al progetto di legge Cardio50 (DDL 869 in discussione in questo momento al Senato, ndr.), che, come Società scientifiche, stiamo portando avanti insieme alle Istituzioni e prevede uno **screening nazionale in tutte le fasce di età** per identificare i soggetti su cui agire con maggiore incisività ed efficienza».

«In questo contesto —prosegue — può essere molto utile avere a disposizione un semplice test genetico che affina la valutazione del rischio cardiovascolare così da interpretare il vero significato dei diversi livelli di colesterolo e identificare meglio gli individui su cui concentrare l'azione preventiva».

## Tecnologia bioinformatica

Il PRS è una misura del rischio di malattie di una persona basata sui suoi geni e si calcola combinando gli effetti di un gran numero di varianti genetiche nel genoma. Allelica ha sviluppato avanzati strumenti digitali per la stima del PRS di una persona rispetto alle patologie cardiovascolari, basandosi sulla più recente tecnologia bioinformatica applicata allo studio dei dati genetici di circa 408 mila individui della biobanca del Regno Unito. Basandosi su questo algoritmo, Allelica ha preparato un semplice **test genetico salivare**, che consente di valutare il PRS di ogni individuo. (*Salute, Corriere*)

## Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli LA BACHECA



# VACCINAZIONE in FARMACIA: Corso di Tutoraggio Professionale per l'Attività di Inoculazione del Vaccino anti SARS CoV-2

L'accesso ai corsi è possibile **anche senza prenotazione**.

Al fine di poter completare l'**attività formativa obbligatoria** per poter essere autorizzato all'inoculazione del vaccino, l'*Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli* in collaborazione con *Federfarma Napoli* ha organizzato presso la sede dell'Ordine un corso pratico per l'inoculazione del vaccino secondo l'allegato calendario.

A completamento del corso pratico viene rilasciato l'**attestato di abilitazione all'inoculazione**.

Ieri si è conclusa la seconda giornata del corso pratico, con tutoraggio professionale, per l'inoculazione del vaccino anti COVID organizzato dall'Ordine dei Farmacisti della provincia di Napoli, in collaborazione con Federfarma Napoli, con l'azienda ospedaliera dei Colli guidata dal direttore generale **Maurizio di Mauro** e con lo staff della terapia intensiva guidata dal prof. **Antonio Corcione**.

La giornata di ieri ha visto la partecipazione di **520 Colleghi**. Anche oggi il corso, vista la grande quantità di adesioni, si è svolto su più turni garantendo così lo svolgimento di tutte le fasi in assoluta sicurezza.

Nello specifico, ogni **singolo farmacista** è stato chiamato a eseguire un'iniezione su un manichino appositamente predisposto, sotto la supervisione di un infermiere che ha valutato la correttezza delle azioni. Di seguito alcuni momenti della giornata.

	13.30 – 14.15
	14.30 – 15.15
<b>Venerdì</b>	15.30 – 16.15
<b>4</b>	17.30 – 18.15
<b>Giugno</b>	18.30 – 19.15
	19.30 – 20.15
	20.30 – 21.15







# Destinazione del **5 X 1000** alla **FONDAZIONE** dell'Ordine dei Farmacisti della Provincia di **NAPOLI**

*Destinazione 5 x 1000 alla Fondazione. A Te non costa nulla.*

## DESTINA IL TUO 5X1000 ALLA FONDAZIONE ORDINE DEI FARMACISTI DELLA PROVINCIA DI NAPOLI



### COME DEVOLVERE:

1. Compila il Modulo 730, il CUD o il modello Unico

2. Firma nel riquadro:

Sostegno del Volontariato e delle altre Organizzazioni NON lucrative di Utilità Sociale, delle Associazioni di Promozione Sociale e delle Associazioni e Fondazioni riconosciute che operano nei Settori di cui all'art. 10, C. 1, lett. A, del D.LGS. N. 460 del 1997

3. Indica il Codice Fiscale: **09571771212**

**SCELTA PER LA DESTINAZIONE DEL CINQUE PER MILLE DELL'IRPEF** (in caso di scelta FIRMARE in UNO degli spazi sottostanti)

<p><b>SOSTEGNO DEL VOLONTARIATO E DELLE ALTRE ORGANIZZAZIONI NON LUCRATIVE DI UTILITA' SOCIALE, DELLE ASSOCIAZIONI DI PROMOZIONE SOCIALE E DELLE ASSOCIAZIONI E FONDAZIONI RICONOSCIUTE CHE OPERANO NEI SETTORI DI CUI ALL'ART. 10, C. 1, LETT A), DEL D.LGS. N. 460 DEL 1997</b></p> <p>FIRMA <u>SANTAGADA VINCENZO</u> Codice fiscale del beneficiario (eventuale) <u>09571771212</u></p>	<p><b>FINANZIAMENTO DELLA RICERCA SCIENTIFICA E DELLA UNIVERSITA'</b></p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>
<p><b>FINANZIAMENTO DELLA RICERCA SANITARIA</b></p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>	<p><b>FINANZIAMENTO DELLE ATTIVITA' DI TUTELA, PROMOZIONE E VALORIZZAZIONE DEI BENI CULTURALI E PAESAGGISTICI (SOGGETTI DI CUI ALL'ART. 2, COMMA 2, DEL D.P.C.M. 28 LUGLIO 2016)</b></p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>
<p><b>SOSTEGNO DELLE ATTIVITA' SOCIALI SVOLTE DAL COMUNE DI RESIDENZA</b></p> <p>FIRMA _____</p>	<p><b>SOSTEGNO ALLE ASSOCIAZIONI SPORTIVE DILETTANTISTICHE RICONOSCIUTE AI FINI SPORTIVI DAL CONI A NORMA DI LEGGE CHE SVOLGONO UNA RILEVANTE ATTIVITA' DI INTERESSE SOCIALE</b></p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>
<p><b>SOSTEGNO DEGLI ENTI GESTORI DELLE AREE PROTETTE</b></p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>	

**AVVERTENZE** Per esprimere la scelta a favore di una delle finalità destinarie della quota del cinque per mille dell'IRPEF, il contribuente deve apporre la propria firma nel riquadro corrispondente. Il contribuente ha inoltre la facoltà di indicare anche il codice fiscale di un soggetto beneficiario. La scelta deve essere fatta esclusivamente per una sola delle finalità beneficiarie.