



AVVISO

Ordine

1. Bachecca: annunci lavoro
2. ENPAF: assistenza

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. Perché invecchiando si dorme di meno?
4. cinque motivi per fare una doccia fredda



Prevenzione e Salute

5. I 9 buoni segreti delle noci
6. Undici motivi per cui è meglio perdere peso

GUACCI.
LA DISTRIBUZIONE FARMACEUTICA
AL SERVIZIO DELLE
FARMACIE INDIPENDENTI.

Frosinone Barletta
Nola

www.guaccl.it

Proverbio di oggi.....

'A gatta scippa pure quanno l'accarizze.

Perché invecchiando si dorme di meno?

Il calo di forma fisica e la progressiva perdita delle cellule che ci ordinano di dormire sono alcune possibili cause di insonnia con il progredire dell'età.

Ormai lo sappiamo: dormire bene e per il giusto numero di ore è indispensabile per **consolidare la memoria, stabilizzare umore e metabolismo, liberarsi delle sostanze di scarto** accumulate nel cervello ed avere **un buon rendimento scolastico.**



Addio, lunghi riposi. Ma dopo una certa età, un'intera notte di sonno ininterrotto può equivalere a un miraggio:

a mano a mano che invecchiamo dormiamo di meno, e anche la qualità del riposo diminuisce, perché spesso interrotto da una serie di microrisvegli.

Se un 25enne trascorre molte ore nella cosiddetta *fase profonda* del sonno, quella in cui le onde corrispondenti all'attività cerebrale si fanno più ampie e meno frequenti, un 70enne passa, in questo stadio, solo pochi minuti a notte. Studi hanno dimostrato che *il sonno profondo è indispensabile per il trasferimento delle memorie a breve termine accumulate nell'ippocampo alla corteccia prefrontale*, dove si consolidano in memorie a lungo termine. La scarsa qualità del sonno in tarda età ha cattive conseguenze anche su questa facoltà cognitiva. **Da cosa dipende l'insonnia degli anziani?**

Cause cellulari. Un fattore è rintracciabile nella *perdita di neuroni nel nucleo preottico ventrolaterale dell'ipotalamo anteriore*, una regione cerebrale deputata al regolamento dei ritmi sonno-veglia: queste cellule ci "dicono" quando è ora di dormire.

E con l'età **si riducono di numero.** Più il n. di neuroni nell'area diminuisce, più disturbati saranno il sonno e la memoria.

Come si ovvia a questo peggioramento della qualità del riposo notturno? Con il classico sonnellino pomeridiano, che aiuta a tamponare la situazione (*ma può, ahimé, rendere più difficoltoso addormentarsi alla sera*).

PREVENZIONE E SALUTE**I 9 BUONI SEGRETI DELLE NOCI**

Che cosa rende le noci così interessanti per la nostra salute? Ecco in sintesi la lista delle buone proprietà del più popolare fra i frutti a guscio

Sono uno dei **punti di forza della dieta mediterranea**, sono da anni sotto la lente degli scienziati della nutrizione e soprattutto sono sempre di più sulle tavole degli italiani: parliamo delle **noci**.

Fra tutti i tipi di **frutta a guscio**, infatti, sono fra le più studiate per valutare il loro contributo ad una dieta salutare. Vediamo quali sono i principali **benefici** per la salute associati al consumo di noci e quali sono le loro **caratteristiche nutrizionali** più interessanti.

**NOCI E SALUTE**

Come sempre, è vero che la differenza la fanno non i singoli alimenti ma **le abitudini alimentari quotidiane e lo stile di vita nel suo complesso**. In vari studi di coorte, però, il **consumo di frutta a guscio** è stato associato a tassi ridotti di malattia coronarica e di tumori, nonché a una mortalità più bassa per entrambe le cause. Perché?

Che cosa contengono le noci?

1. I GRASSI

Le noci contengono notevoli quantità di grassi, ma di una categoria "utile", poiché gli acidi grassi sono principalmente insaturi; in particolare, sono l'alimento con il più alto contenuto di **acido alfa-linolenico (ALA)**, un acido grasso della serie **Omega 3**. Viene definito "essenziale", perché l'organismo non è in grado di sintetizzarlo e quindi deve essere introdotto con la dieta.

Molti studi l'hanno correlato ad un minor rischio di malattie cardiovascolari, compresi infarto e ictus, grazie a diversi effetti positivi sul ritmo cardiaco, sui livelli di colesterolo, sull'aggregazione delle piastrine, sul tono delle pareti vascolari, sui meccanismi immunitari e infiammatori legati fra l'altro all'aterosclerosi.

2. I FITOSTEROLI: Come tutti i cibi vegetali, le noci sono prive di colesterolo ma contengono fitosteroli, composti studiati per le loro proprietà antiossidanti e perché sembrano promuovere la riduzione del **colesterolo "cattivo"**, quello lipoproteico a **bassa densità (LDL)**.

Con una media di 113 mg per cento grammi di prodotto, le noci sono tra gli alimenti più ricchi di fitosteroli.

3. I MINERALI

Come molti alimenti vegetali, le noci contengono poco sodio (**2 mg/100 g**) ma sono ricche di potassio (**441 mg/100 g**), magnesio (**158 mg/100 g**) e calcio (**98 mg/100 g**).

Questi minerali sono coinvolti in diversi processi fondamentali per il nostro organismo, come la sensibilità all'insulina, la regolazione della pressione sanguigna e la reattività vascolare.

Ad esempio, ci sono evidenze che l'aumento di potassio nella dieta attenui gli effetti (negativi) del sodio, con effetti positivi sulla pressione sanguigna e la prevenzione di ictus e malattie cardiovascolari.

Associazioni dirette con minori rischi per cuore e vasi sono emerse anche per la presenza nella dieta di magnesio, mentre i dati più interessanti sul calcio mostrano un ruolo potenziale con la **vitamina D** nella prevenzione delle fratture, in particolare delle fratture dell'anca.

E se si considerano tutti e tre insieme? La combinazione di potassio, magnesio e calcio nella dieta è stata associata a un ridotto rischio di ictus, con un probabile effetto sinergico.

4. LA VITAMINA E

Con il termine vitamina E sono compresi quattro tipi di *tocoferolo*, α -*tocoferolo*, β -*tocoferolo*, γ -*tocoferolo* e δ -*tocoferolo*.

Nello specifico le noci sono un'ottima fonte di γ -tocoferolo (21 mg/100 g), che si ritiene essere la forma di vitamina E con effetti cardioprotettivi.



MELATONINA



5. LA MELATONINA

La melatonina è un ormone sintetizzato dalla ghiandola pineale dei mammiferi, conosciuta soprattutto come “regolatore” del sonno.

È anche contenuta, come *fitomelatonina*, in diverse piante, e le noci ne sono una delle principali fonti alimentari (350 ng/100).

Detto ciò, per ora non ci sono prove che le noci migliorino effettivamente la qualità del sonno.

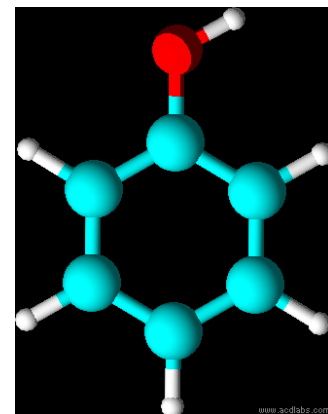
Qualche dato, invece, è emerso a proposito di effetti benefici sull'umore, attribuiti, secondo un piccolo studio su giovani sani, alla compresenza di **melatonina**, *acido alfa-linolenico* e *antiossidanti*.

6. I POLIFENOLI

Fra i cibi che popolano le nostre dispense, le noci meritano una menzione per l'apporto di polifenoli (fino a 2500 mg/100 g).

Alcuni di questi **polifenoli** (*acido ellagico* e *urolitine* in particolare) mostrano attività antiossidanti, antinfiammatorie, antitumorali e prebiotiche, suggerendo una serie di effetti benefici sulla salute umana, i cui meccanismi però sono ancora oggetto di discussione.

Ciò che sappiamo è che si è studiato, *in vitro* e su modelli animali, un effetto inibente sulle cellule tumorali e che è stato documentato un miglioramento del microbiota intestinale.



7. L'ENERGIA

Le noci forniscono un elevato apporto calorico: circa 600 calorie per un etto. La porzione giornaliera consigliata di 30 grammi quindi ci regala circa 180 calorie.

A seconda delle necessità quindi possono rappresentare una buona scorta di energia in spazio ridotto (qualità interessante per gli sportivi, ad esempio).

8. IL POTERE SAZIANTE

Grazie alla combinazione di calorie, fibra e apporto proteico, le noci hanno un elevato potere saziante, per questo sono spesso consigliate come snack salutare.

9. IL SAPORE

La versatilità in cucina e le caratteristiche organolettiche le rendono un alleato utile per insaporire i cibi, magari risparmiando sul sale che invece è sempre bene ridurre.

(Salute, Fondazione Veronesi)

SCIENZA E SALUTE

CINQUE Motivi per FARE una DOCCIA FREDDA

Ecco perché prendere coraggio e spostare il miscelatore verso il blu

Il getto gelido sulla pelle può sembrare una sensazione poco gradevole, specialmente ora con l'autunno alle porte e le temperature che cominciano a irrigidirsi. Eppure, una doccia fredda può migliorare la circolazione sanguigna, mettere il turbo all'umore e rendere pelle e capelli più belli. Ecco la lista dei cinque motivi per farsi coraggio e abbandonare il comfort dell'acqua calda.

1. Migliora la circolazione sanguigna : Una doccia fredda aumenta il flusso di sangue nel corpo. L'effetto è benefico per il sistema cardiovascolare e può aiutare la pressione sanguigna rassodando arterie e vene varicose. Inoltre, un flusso sanguigno aumentato aiuta il cervello a funzionare in maniera ottimale.

2. L'acqua fredda è un anti depressivo: La sensazione di eccitazione dopo una doccia fredda arriva da una serie di impulsi elettrici inviati dalle terminazioni dei nervi periferici al cervello, questo processo ha un effetto anti depressivo.

Una ricerca del 2008 chiamata "Docce fredde adattate come trattamento potenziale per la depressione" e pubblicato su *Medical Hypotheses* presenta l'ipotesi che la depressione potrebbe essere causata da "uno stile di vita che manca di certi agenti di stress fisiologici".

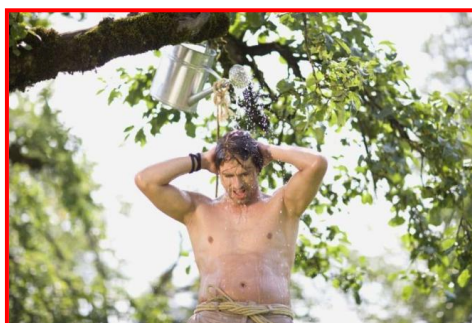
Lo studio ha provato che l'esposizione al freddo attiva il sistema nervoso simpatico e aumenta il rilascio di *noradrenalina*, una sostanza chimica che mitiga la depressione.

3. L'acqua fredda fa bene a pelle e capelli : L'acqua calda, invece, tende a seccarli.

4. Può migliorare le performance atletiche : Uno studio recente pubblicato sull'*American Journal of Physiology* ha scoperto che gli atleti che fanno immersioni nell'acqua fredda dopo un allenamento di resistenza sono in grado di ottenere risultati migliori nelle successive sessioni di addestramento e ciò permette di aumentare l'adattamento a un allenamento a lungo termine.

Un'altra ricerca apparsa sul *Journal of Sports Science and Medicine* ha confermato che le immersioni in acqua fredda dopo l'esercizio migliorano la ripresa. Gli esperti consigliano di effettuarle subito dopo la fine dell'attività fisica.

5. L'acqua fredda costruisce la forza mentale: E' necessaria una certa dose di coraggio e preparazione mentale per spostare il miscelatore della doccia verso il blu. E più si sottopone il corpo a fattori di stress più ci si adatta facilmente a quelli futuri. (*Salute, TGCom24*)



PREVENZIONE E SALUTE**UNDICI MOTIVI per cui CONVIENE
PERDERE PESO**

Dal sesso ai minori rischi di cancro, ecco perché dire basta ai chili in più

Non solo tornare snelli è un balsamo per l'autostima e consente di avere un migliore rapporto con la propria immagine allo specchio. Oltre l'estetica c'è di più. Dal sesso ai minori rischi di cancro, dalla pelle più sana a un minore dolore ai piedi, ecco undici motivi per cui conviene dire basta a sedentarietà e snack ipercalorici e cominciare a perdere peso.

1. *Nel 2011, una ricerca australiana ha scoperto che tra gli uomini obesi diabetici, perdere tra il 5 e il 10% del peso corporeo porta a un miglioramento della funzione erettile e della libido.*
2. *Quando si è sovrappeso, anche gli ormoni che regolano l'umore sono in una condizione di squilibrio. Quindi, perdere peso aumenta il benessere e diminuisce la depressione.*
3. *Essere troppo in carne sovraccarica la ghiandola surrenale che gestisce asma e allergie. Inoltre, la condizione pesa sul sistema respiratorio e può esacerbare i sintomi di asma.*
4. *Uno studio recente, effettuato su persone che hanno perso 40 chili dopo la chirurgia bariatrica, ha scoperto che il dolore ai piedi si è ridotto dell'83%.*
5. *Perdere peso diminuisce il dolore dovuto all'artrite.*
6. *La dieta di un padre prima del concepimento riveste un ruolo cruciale nella salute del bambino.*
7. *L'eccesso di peso può creare problemi alla pelle accentuando le infezioni. Inoltre, perdere peso può migliorare la psoriasi.*
8. *I pazienti obesi non entrano nella macchina per la risonanza magnetica.*
9. *Perdere peso migliora la memoria.*
10. *Chi è più grosso anticipa la data di un possibile attacco cardiaco di 12 anni.*
11. *Le donne sovrappeso un rischio quattro volte superiore di sviluppare un cancro all'endometrio. Aumentano pure le possibilità di un cancro al seno. Il motivo alla base è lo stesso: il grasso corporeo produce estrogeni, ormoni legati a entrambe le patologie.*



Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

LA BACHECA



Bacheca Annunci Lavoro in Farmacia / Parafarmacia

Per segnalare disponibilità di lavoro in Farmacia e/o Parafarmacia basta inviare messaggio whatsapp

Farmacia - Luogo	Tipologia lavoro	Contatto	Data Pubblicazione Annuncio
Napoli	FT/PT	335 206 406	14 Ottobre
S. Giorgio a Cremano	FT/PT	335 808 8865	14 Ottobre
Casoria	FT/PT	392 702 4430	14 Ottobre
Napoli	FT/PT	320 879 2075	14 Ottobre
Napoli	FT/PT	339 130 7449	10 Ottobre
Napoli	FT/PT	347 824 7202	10 Ottobre
Napoli Fuorigrotta	FT/PT	349 335 6246	10 Ottobre
Napoli Rione Alto	FT/PT	342 804 0033	10 Ottobre
Napoli Vomero	FT/PT	direzione@farmaciacannone.net	3 Ottobre
Napoli Piscinola	Stage	339 166 0249	3 Ottobre
Napoli/Casoria	FT/PT	338 960 8833	3 Ottobre
Napoli	FT/PT	335 549 9705	3 Ottobre
S. Giuseppe Vesuviano	PT	333 678 7742	30 Settembre
Casoria	Notturmo	338 800 8379	30 Settembre
Somma Vesuviana	FT/PT	393 106 8364	26 Settembre
S. Giorgio a Cremano	FT/PT	ariemmag@libero.it	26 Settembre
Grumo Nevano	FT/PT	338 882 7026	26 Settembre
Giugliano	FT/PT	380 156 4663	26 Settembre

ENPAF: ASSISTENZA

le prestazioni previste dal regolamento

Il Regolamento di assistenza Enpaf prevede prestazioni in favore degli iscritti, figli di iscritti, pensionati e superstiti che si trovino in una situazione di particolare difficoltà economica.

Le prestazioni previste possono distinguersi in due principali categorie:

- a) Assistenza continuativa
- b) Assistenza straordinaria

L'assistenza continuativa prevede la liquidazione di un importo mensile erogato annualmente su tredici mensilità, rinnovabile di anno in anno in presenza dei requisiti richiesti.

L'assistenza straordinaria è costituita da una erogazione una tantum e viene corrisposta a titolo di contributo per le spese sostenute in relazione a determinati eventi oppure a sostegno del reddito riferito a condizioni particolari del beneficiario.

A queste tipologie di prestazioni, se ne aggiungono altre che possono essere approvate dal Consiglio di amministrazione in favore di particolari gruppi di iscritti.



ASSISTENZA

[BORSE DI STUDIO](#)

[CALAMITÀ NATURALI](#)

[FARMACIE RURALI](#)

[LIBERI PROFESSIONISTI](#)

[PARAFARMACIE](#)

[SCUOLE DI SPECIALIZZAZIONE](#)

[INTERVENTI PER FAVORIRE L'OCCUPAZIONE](#)

Il Consiglio di amministrazione ha individuato nell'ISEE lo strumento di valutazione della situazione economica per accedere alle prestazioni assistenziali dell'Ente.

Per l'accesso alle prestazioni assistenziali, è richiesta la **regolarità contributiva**:

il richiedente deve essere in regola con la contribuzione posta in riscossione nell'anno della domanda e non deve avere una morosità pregressa, nei limiti della prescrizione quinquennale, pari o superiore ad un quarto del contributo previdenziale dovuto per ciascun anno

<https://www.enpaf.it/assistenza/>