



**AVVISO**

**Ordine**

1. Bachecca: annunci lavoro
2. ENPAF: assistenza

**Notizie in Rilievo**

**Scienza e Salute**

3. Cibi fermentati, quali sono e a cosa servono
4. ZANZARE: perché alcune persone sono “calamite” e vengono bersagliate dai morsi
5. Ortopedia rigenerativa, i concentrati piastrinici per riparare articolazioni



**Prevenzione e Salute**

6. La bicicletta elettrica non vale (o vale poco) come attività fisica: uno studio dimostra perché
7. Mi “filtro” pur di Piacere: camuffare i selfie, gioco o disagio?

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

www.guacci.it

*Proverbio di oggi.....*

**À altare sgarrupato nun s'apicciano cannele.**

## CIBI FERMENTATI, QUALI SONO E A COSA SERVONO

*I cibi fermentati si stanno diffondendo negli ultimi anni perché sono benefici per la salute del nostro organismo. Lo depurano, regolarizzano la flora batterica e rinforzano il sistema immunitario.*



Scopriamo quelli che dobbiamo assolutamente conoscere. La **fermentazione** ha origini antichissime ed è considerata un **metodo efficace** per **conservare** al meglio gli alimenti. I cibi fermentati sono in grado di apportare preziosi e notevoli **benefici** al nostro organismo. Essi lo depurano prevenendo molte **malattie gastrointestinali**. I cibi fermentati contengono un numero di “**batteri buoni**” che transitando nel nostro organismo contribuiscono a regolarizzarlo efficacemente.

Per “cibi fermentati” si intendono quegli alimenti che sottoposti a un lavoro di microrganismi a opera di batteri, lieviti e muffe in essi contenuti, si generano **vitamine, enzimi, probiotici** e **omega 3** preziosi.

Ecco i **principali cibi fermentati** di cui non dobbiamo fare a meno:

- ❖ **Yogurt:** è il cibo fermentato per eccellenza. Nasce dalla combinazione di due microrganismi, due batteri buoni come il *Lactobacillus bulgaricus* e lo *Streptococcus thermophilus*. È una fonte preziosa di fermenti lattici che aiutano l'apparato digerente e rafforzano il sistema immunitario.
- ❖ **Kefir:** bevanda originaria del Caucaso. Si produce applicando al latte (di mucca o di capra) o all'acqua un concentrato di kefir, batteri e lieviti. È in grado di riequilibrare la flora batterica e contrastare il colesterolo cattivo nel sangue;
- ❖ **Crauti:** Contengono ac. lattico e vitamina B, proteggono la mucosa gastrica;
- ❖ **Miso:** condimento di origine giapponese a base di soia utilizzato in molte zuppe di verdure e alghe. Ricco di lattobacilli benefici;
- ❖ **Olive fermentate;** la fermentazione è applicabile anche alle olive, mediante l'aggiunta di preziosi lattobacilli utili al nostro intestino;  
(Salute, Il Giornale)

**SCIENZA E SALUTE**

## ZANZARE: perché alcune persone sono “CALAMITE” e vengono Bersagliate dai MORSI

*I ricercatori hanno scoperto che alcune persone producono sostanze chimiche acide con un odore particolare e ritenuto molto attraente per i fastidiosi insetti*

Le zanzare esistono da milioni di anni, **addirittura già ai tempi dei dinosauri**, ma purtroppo **non si sono estinte**. Una persona su cinque attira le zanzare più di altre e si ritrova a fare i conti con punture e prurito per molti mesi all'anno, autunno compreso dal momento che **il clima attuale**, soprattutto per le **zanzare coreane**, è ancora molto favorevole al fastidioso insetto. Non è però mai stato chiarito come i fastidiosi insetti scelgano le loro prede. Si è parlato di genetica, di alimentazione (con tanto di consigli su cosa mangiare e non mangiare per tenerle alla larga), di gruppo sanguigno, di colori degli abiti indossati senza però arrivare a una conclusione sufficientemente credibile.



### L'odore acido calamita per le zanzare

Ora un nuovo studio pubblicato su *Cell* suggerisce che è un **particolare odore della pelle a fare da calamita per le zanzare**. I ricercatori hanno scoperto che ci sono persone che producono sulla cute molte **sostanze chimiche acide** e sarebbero quelle a renderle «calamite» per le zanzare.

«Se hai sulla pelle quelle sostanze le zanzare faranno un bel pic nic a forza di morsi».

### L'esperimento

Per riuscire a capire che cosa davvero attira le zanzare i ricercatori hanno raccolto l'odore naturale di 64 volontari facendo loro indossare calze di nylon sulle braccia. Le calze impregnate dell'odore dei volontari sono poi state sistemate su tubi e successivamente sono state liberate dozzine di zanzare della specie *Aedes aegypti* (che possono trasmettere malattie come *Zika*, *Dengue febbre gialla*). Gli scienziati hanno potuto così osservare dove gli insetti si dirigevano scoprendo differenze sorprendenti:

- **la calza più scelta dalle zanzare è risultata 100 volte più attraente dell'ultima classificata nel singolare torneo.**

### L'analisi degli odori: il ruolo degli acidi carbossilici

I ricercatori, dopo aver individuato gli odori preferiti hanno potuto analizzarli con particolari tecniche di analisi chimiche scoprendo che contenevano **livelli elevati di acidi**. Queste molecole fanno parte del naturale strato idratante della pelle e le persone lo producono in quantità diverse. I batteri sani che vivono sulla pelle si cibano di questi acidi e producono parte dell'odore caratteristico delle singole persone. Nel dettaglio le analisi hanno rivelato che sulla pelle delle persone che attiravano maggiormente le zanzare erano presenti in livelli decisamente più elevati **tre tipi di acidi carbossilici**, prodotte dal microbiota cutaneo. Alcuni di questi, se presenti in eccesso sono responsabili del tipico odore di piedi.

### Nessun rimedio

I ricercatori hanno proseguito gli esperimenti per tre anni, ma **la graduatoria di gradimento per le zanzare non si è modificata**. «Se sei una calamita per le zanzare oggi sarai una calamita per le zanzare anche domani». **Apparentemente non sembra esserci soluzione**. La ricerca dovrà ora indagare se modificare alcune abitudini possa portare a un cambiamento, almeno parziale, del profilo chimico dell'odore della singola persona o se sarà possibile creare prodotti in grado di limitare la produzione di questi acidi tanto attraenti per le zanzare.

(Salute, Corriere)

**PREVENZIONE E SALUTE**

## La Bicicletta Elettrica non vale (o vale poco) come Attività Fisica: uno Studio dimostra perchè

*Rispetto ai ciclisti convenzionali gli e-biker hanno la metà delle probabilità di raggiungere gli obiettivi minimi per ottenere benefici per la salute perché lo sforzo è limitato. E si rischiano più incidenti*

Andare in bici fa bene alla salute. Ma scegliere quella elettrica, così di moda di questi tempi, **non porta agli stessi benefici**. Anzi, per lo più illude chi è in sella di raggiungere il famoso target settimanale di 150 minuti di attività fisica moderata o 75 minuti di attività fisica intensa. Ma non è così. Senza un po' di fatica i benefici non ci sono. E con **la bici a batterie lo sforzo non è sufficiente**.



Non si tratta solo di una supposizione perché un gruppo di scienziati tedeschi si è preso la briga di mettere a confronto ciclisti tradizionali e nuovi e-biker scoprendo che questi ultimi **hanno molte meno probabilità di raggiungere i 150 minuti di attività fisica settimanale rispetto a chi pedala senza aiuti**. E, ancora più sconcertante, i ciclisti «elettrici» salgono in sella meno spesso di quelli «tradizionali».

### Lo studio

L'indagine è stata pubblicata sul *BMJ Open Sport&Exercise Medicine* da un gruppo di ricercatori dell'Institute of Sports Medicine di Hannover, in Germania. Gli scienziati hanno monitorato l'attività di 629 tradizionali e 125 e-bikers residenti in Germania. I partecipanti hanno fornito informazioni su eventuali problemi di salute, sull'attività fisica quotidiana e in generale sul loro stile di vita.

Ogni volta che salivano in bici dovevano attivare lo smartwatch per monitorare la distanza percorsa, il tempo passato in bici e il battito cardiaco. **Tutti i volontari sono stati monitorati per quattro settimane**.

### Il confronto

Il confronto tra i due gruppi è impietoso. **I ciclisti «assistiti» hanno fatto ben 70 minuti in meno di attività fisica moderata rispetto ai ciclisti tradizionali**. Inoltre solo il 22% degli e-biker ha raggiunto l'obiettivo settimanale di attività fisica raccomandata contro il 35% dei ciclisti tradizionali.

I ciclisti tradizionali tra l'altro sono saliti in bicicletta più spesso: 6 volte a settimana contro 4 e restavano **in sella in media 25 minuti in più rispetto agli altri**, anche se gli e-biker percorrevano più chilometri.

Anche la frequenza cardiaca dei ciclisti tradizionali era più alta (119 battiti al minuto) contro i 111 al minuto degli e-biker e questo suggerisce un maggiore sforzo fisico.

Per quanto riguarda gli incidenti non sono state osservate differenze significative tra i due gruppi anche se i ricercatori hanno valutato, in base alla velocità di pedalata, che gli e-biker avevano un rischio maggiore di essere coinvolti in un incidente procedendo a velocità più sostenuta.

**Benefici solo per anziani e persone in sovrappeso:** I ricercatori hanno concluso che **gli e-biker avevano la metà della probabilità dei ciclisti tradizionali di raggiungere gli obiettivi di attività fisica consigliata**. Tuttavia gli stessi scienziati hanno ammesso che per determinate categorie come persone anziane o sovrappeso pedalare su una bici elettrica è comunque un'attività non trascurabile. Come dire, meglio di niente, difficilmente infatti farebbero altro. (*Salute, Corriere*)

**PREVENZIONE E SALUTE****Mi “filtro” pur di Piacere: Camuffare i SELFIE, GIOCO o DISAGIO?**

*I social e gli strumenti che mettono a disposizione possono non essere la causa di un malessere ma enfatizzarlo o far emergere una ferita fino ad allora rimasta invisibile*

Con l'avvento di **Instagram e Tik Tok**, due social network incentrati sulla condivisione di foto e video, l'estetica del corpo ha toccato l'**apoteosi**. «**Ciò che definisce l'identità degli utenti è l'immagine di sé.**

“Io sono l'immagine che posto”, questo è il senso del selfie, il biglietto da visita per farsi conoscere online»

E se la nostra immagine, immortalata in uno (auto)scatto o animata in un breve video, diventa l'unico mezzo per presentarsi, allora - è il pensiero sottostante - conviene fare bella figura. Per questo sono stati inventati i **filtri**. Le piattaforme social ne mettono a disposizione una miriade per ritoccare il volto (quelli che cambiano il colorito della pelle, quelli che la levigano, tolgono le imperfezioni, allungano le ciglia, sostituiscono il colore degli occhi e così via) e farlo assomigliare al **canone di bellezza vincente**.

«I social network, da una parte, rendono immediatamente visibile lo standard estetico di riferimento nella società, attraverso il numero di like che ottiene un'immagine e il numero di *follower* che seguono un determinato profilo —; e dall'altra, lo amplificano.

**Le persone si mostrano, oltre che più seducenti, anche più felici di quanto lo siano veramente**, generando un senso di inadeguatezza negli utenti che si sentono brutti o giù di morale».

**Confronto sociale:** La *piazza virtuale* non è paragonabile alla vita prima di Internet.

«Una volta il confronto sociale avveniva all'interno di una compagnia ristretta di amici e conoscenti».

**L'impatto dei social e della selfie-mania sulla salute mentale degli adolescenti si misura dal loro grado di autostima.** «Benché oggi la tendenza alla rappresentazione visiva di sé sia maggiore di un tempo, l'utilizzo dei filtri per apparire più attraenti può essere semplicemente un fenomeno di costume, un gioco divertente, per chi si piace così com'è o comunque **ha imparato ad accettare i propri “difetti”** —

Se il ragazzo fin da piccolo è stato amato e apprezzato per quello che è dai genitori, che hanno saputo stargli vicino e dargli fiducia anche quando ha deluso le loro aspettative, allora **avrà imparato a coltivare la sua autostima**, a crescere forte e sano, e non si farà condizionare dai modelli di bellezza incarnati dagli *influencer* e neanche da un bullo che sul web o fuori dal web lo istiga e lo critica per il suo aspetto fisico».

I social pertanto, sottolinea lo psichiatra, «non sono la causa di un malessere ma possono **enfatizzarlo o far emergere una ferita fino ad allora rimasta invisibile**». Chi vive una vergogna intima per il proprio corpo, facendo quasi fatica a guardarsi nudo allo specchio, ha più difficoltà a esibirsi anche sul palcoscenico virtuale. «Uno studio italiano del 2020 su 693 adolescenti, il 45% maschi, con età media di 16 anni —, ha messo in evidenza che **la vergogna del corpo, appresa da bambino**, ha fortemente predetto il controllo dell'immagine corporea nelle foto postate sui *social network*. Vuol dire che chi prova vergogna verifica costantemente che l'immagine di sé sia conforme agli standard sociali, confrontandola con quella delle persone di riferimento».

**Cyberbullismo:** Il *body shaming* è una forma di bullismo o cyberbullismo in cui la vittima viene presa in giro per il suo aspetto fisico. Secondo un'indagine **quasi 9 adolescenti su 10 almeno una volta ne sono stati vittima**. Le conseguenze del *body shaming* potrebbero essere devastanti per chi già vive male il suo corpo.

«Di fronte allo stress causato dall'insulto — c'è chi, avendo una buona stima di sé, reagisce con ironia, chi assume condotte evitanti, decidendo per esempio di non frequentare più il gruppo in cui ha subito l'aggressione, e chi, infine, **crolla completamente per il senso di vergogna**. Bisogna capire quale disagio si cela dietro alla persona che crolla, che si chiude in casa, si isola da tutti gli altri, fino a pensare di meritarsi quelle critiche e compiere **gesti autolesionistici**». (*Salute, Corriere*)

**SCIENZA E SALUTE****ORTOPEDIA RIGENERATIVA, I CONCENTRATI PIASTRINICI PER RIPARARE ARTICOLAZIONI**

*Molto utili nel curare le tendinopatie degli adduttori della coscia*

Fino al decennio scorso l'ortopedico era impegnato essenzialmente nell'ortopedia "**sostitutiva**", cioè si occupava di sostituire le articolazioni danneggiate o i legamenti lesi con impianti protesici o legamenti sintetici. Oggi gli ortopedici hanno una nuova prospettiva di lavoro e di ricerca, la cosiddetta "**ortopedia rigenerativa**", che ha come obiettivo rigenerare e non più sostituire ciò che è stato lesa dall'usura, dai traumi o da malattie delle articolazioni.

Il dottor *Ferdinando Landolfi*, ortopedico del Cto di Napoli usa **concentrati piastrinici come fonte di fattori di crescita autologhi**, molto utili nella chirurgia ortopedica per il trattamento delle tendinopatie, in particolare quando queste non rispondono ai trattamenti convenzionali.

«Da alcuni anni – spiega – conosciamo l'importanza dei concentrati piastrinici nei meccanismi di riparazione tissutale. Sono piccoli frammenti cellulari ricchi di granuli, contenuti nel sangue periferico che elaborano, immagazzinano e rilasciano (quando sono attivati) numerosi fattori di crescita capaci di stimolare la replicazione di alcune cellule.

**La loro capacità di interferire nei meccanismi di riparazione tissutale** ha costituito la base per l'utilizzo del gel piastrinico, l'azione terapeutica del **Platelet-rich plasma** (letteralmente *plasma ricco di piastrine o Prp*), risiede proprio nei numerosi fattori di crescita contenuti nei granuli».

Questo plasma ricco di piastrine si ottiene da un prelievo di sangue venoso realizzato attraverso una procedura di centrifugazione. Il risultato è proprio questo concentrato di piastrine che poi verrà iniettato rilasciando fattori di crescita che possono stimolare in maniera naturale e selettiva la rigenerazione e la guarigione del tessuto lesionato.

È anche bene chiarire che la sicurezza di queste iniezioni è massima, perché il concentrato di piastrine si ottiene dal sangue stesso del paziente. Quindi senza nessun donatore esterno.

**In particolare, in ambito ortopedico, il Prp viene utilizzato** per la cura di malattie ossee e dei legamenti. Più di recente anche nelle patologie infiammatorie tendinee.

«Dopo i 30-40 anni – i tendini sono soggetti ad un fisiologico invecchiamento con perdita di elasticità e resistenza causate da un basso turnover metabolico, scarsa vascolarizzazione a microtraumatismi ripetuti (*sportivi o lavorativi*). Ma anche da preesistenti malattie dei tendini e malattie metaboliche (*iperuricemia, ipertiroidismo*)». Il chirurgo spiega che la risposta biologica del tendine lesionato dipende sempre dalla vascolarizzazione, all'innervazione e dall'infiammazione. Comunque, «*con i derivati piastrinici è possibile ottenere importanti fattori di espansione cellulare che stimolano la migrazione e la crescita cellulare, la formazione di vasi sanguigni, la sintesi di collagene e la differenziazione cellulare*».

Sono molte le patologie che possono essere trattate con queste infiltrazioni: si va dalle tendinopatie degli adduttori della coscia agli esiti del *Morbo di Osgood Schlatter*, ma anche tendinopatie del tibiale anteriore e posteriore, fascite plantare e molto altro. E in questo modo è possibile evitare l'intervento chirurgico.

«Sono stati dimostrati – risultati molto positivi dall'applicazione nelle lesioni dei legamenti collaterali del ginocchio (di 2° e 3° grado) e in quelle dell'apparato legamentoso della caviglia. Ancor più interessante è che in nessun caso si sono riscontrate complicanze locali né sistemiche, mentre tutti hanno ottenuto risultati incoraggianti per quanto riguarda la risoluzione del dolore e il tempo di recupero».

(Salute, Corriere Mezzogiorno)



## 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	info@farmaciadeigolfi.it	14 Ottobre
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/>