



AVVISO

Ordine

1. Barcheca: annunci lavoro
2. Crediti ECM

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. VIROVORO, la scoperta del microrganismo che mangia i Virus (e può aiutare contro le malattie)
4. Pelle secca in inverno: da cosa è provocata, come curarla



5. Melatonina per dormire, a cosa serve? ecco quando è davvero utile.
6. Benessere delle parti intime, ancora troppi gli errori delle donne

GUACCI.
LA DISTRIBUZIONE FARMACEUTICA
AL SERVIZIO DELLE
FARMACIE INDIPENDENTI.

www.guacci.it

Proverbio di oggi.....

'O cane mòzzeca ò stracciato. Il cane morde lo straccione.

VIROVORO, la scoperta del microrganismo che mangia i Virus (e può aiutare contro le malattie)

È la prima volta che si individuano degli esseri viventi con queste caratteristiche

Un organismo in grado di nutrirsi esclusivamente di virus per sopravvivere. E quindi aiutare l'uomo nella battaglia alle infezioni, come quella contro il **Covid-19**.



Virovoro, la scoperta del microrganismo che mangia i virus (e quindi può aiutare contro le malattie)

La scoperta dei "virivori" è del team di ricerca guidato da scienziati statunitensi della Scuola di Scienze Biologiche dell'Università del **Nebraska** di Lincoln, che hanno collaborato a stretto contatto con i colleghi del Dipartimento di Patologia Vegetale e del Centro di Virologia del Nebraska. Questo organismo **può sfruttare i virus come unica forma di sostentamento** sia per la crescita fisiologica che per quella dell'intera colonia. Si tratta di microrganismi ciliati e planctonici di genere Halteria, che vivono nelle acque dolci di tutto il mondo.

È la prima volta che si individuano degli esseri viventi con queste caratteristiche: che ci siano organismi che mangiano i virus non è certo una novità per gli scienziati, ma che ce ne siano alcuni la cui dieta è quasi totalmente composta da questi ultimi, lo è eccome.

(Salute, Il Mattino)

PREVENZIONE E SALUTE

MELATONINA per DORMIRE, a Cosa Serve? Ecco quando è davvero UTILE

L'hanno chiamata l'ormone-Dracula perché c'è in abbondanza quando è buio e «scompare» con la luce del sole.

Anche per questo nell'immaginario collettivo la melatonina è l'ideale per combattere i disturbi del sonno, ma su questa sostanza naturale che oggi si può trovare in moltissimi supplementi gli equivoci si sprecano: facciamo allora chiarezza sui dubbi più frequenti con Roberto Manfredini, cronobiologo dell'Università di Ferrara, che nel suo libro «Un tempo per ogni cosa» (Piemme) dedica ben due capitoli a spiegare perché la melatonina non è una panacea per tutti i mali, ma può essere utile a tanti

Che cos'è la melatonina?

La **melatonina** è un **ormone prodotto dall'epifisi** nel cervello quando è buio, con concentrazioni che salgono rapidamente nel sangue e un massimo che si raggiunge fra le due e le quattro di notte, per poi calare più lentamente fino al mattino; **la concentrazione raggiunta cambia con l'età** ed è massima nei neonati, alta nei giovani e man mano più ridotta con l'andare degli anni.

La sintesi viene inibita dalla luce solare ma anche artificiale: quella blu degli schermi è uno 'stop' particolarmente efficace.



La melatonina è un sonnifero?

No, è un **ipno-inducente** ovvero una **sostanza che aiuta ad addormentarsi**: accorcia di circa 8-10 minuti il tempo necessario, perciò non è indicata in tutti i disturbi del sonno. Una persona che soffre di insonnia cronica per esempio non trae giovamento dalla melatonina, anche ad alte dosi.

Quando è utile un integratore di melatonina?

Quando serve **resincronizzare il ritmo sonno-veglia**, per esempio se si hanno difficoltà di sonno legate al **jet lag**. Si può prescrivere anche in chi ha la sindrome da fase del sonno ritardata, ovvero chi è un 'gufo' spinto che si addormenta molto tardi per provare a 'resettare' il ritmo. In tutti i casi però l'integrazione deve essere scelta per brevi periodi e **non è indicata per i disturbi del sonno come l'insonnia** o per gestire il sonno nel lavoro a turni.



A quale dose si può prendere la melatonina?

Nel sangue la melatonina è in concentrazioni minime, anche duecento volte più basse rispetto alla dose di **1 mg** contenuta in genere nei supplementi: questo dosaggio è perciò sufficiente e adeguato alla maggioranza dei casi in cui ne è indicato l'impiego, solo in situazioni particolari e mai in modalità fai da te può essere opportuno aumentare la quantità. Dal 2013 esiste una preparazione registrata come farmaco che contiene **2 mg di melatonina**, che deve essere prescritta dal medico e può essere utilizzata per il trattamento in monoterapia dell'insonnia primaria in persone di oltre 55 anni con una qualità di sonno scadente. Non esistono segnalazioni relative al rischio di sovradosaggio di melatonina ma non si può prendere per lunghi periodi, perché i dati degli studi scientifici si riferiscono a utilizzi nel breve termine e non ce ne sono di sufficienti per l'impiego cronico.

La melatonina può avere effetti collaterali?

È una sostanza sicura, se usata per brevi periodi.

Gli effetti collaterali sono lievi e rari, tuttavia esistono e si può avere per esempio **sonnolenza diurna, senso di confusione, mal di testa, vertigine, dolore di stomaco, nausea, calo dell'appetito, diarrea, tono dell'umore depresso oppure facile irritabilità, sonno agitato e talora incubi**, modificazione dei valori della pressione arteriosa; in caso di assunzione per periodi prolungati sono state segnalate anche conseguenze sull'apparato riproduttivo maschile e femminile, per esempio un calo della produzione di testosterone.



Ci sono precauzioni da prendere?

Non bisogna bere alcol assieme alla melatonina, né bevande con caffeina che ne contrasterebbero l'effetto; meglio non guidare per alcune ore dopo averla presa.

La melatonina può anche dare **interazioni con altri farmaci** (come *sedativi, antidepressivi, anticoagulanti, antidiabetici*) perciò se si segue una terapia occorre chiedere consiglio al medico;

lo stesso vale se si soffre di altre malattie.

Si può dare la melatonina ai bambini?

Viene usata da tanti, ma i bambini hanno già grosse quantità di melatonina in circolo e non dovrebbero avere bisogno di integrazioni; poiché anche e soprattutto in età pediatrica gli studi non sono mai stati di lunga durata, l'uso protratto è da evitare così come l'impiego fai da te.



Si può usare in gravidanza e allattamento?

Durante l'attesa no, perché è comunque un ormone e in caso di disturbi del sonno occorre sentire uno specialista per affrontarli in modo corretto; meglio non prenderla durante l'allattamento, perché anche se l'uso sporadico e di breve durata è ritenuto sicuro non ci sono studi in merito.

Esistono altri impieghi per la melatonina?

Si tratta del più potente antiossidante del nostro organismo, perciò è stata studiata anche come **sostanza anti-invecchiamento**; ha **funzioni antinfiammatorie**, concorre a **regolare il metabolismo energetico** e aiuta a controllare la **pressione arteriosa**, così oggi viene indagata anche in numerose malattie e condizioni, ma gli studi non sono ancora sufficienti per avere un verdetto certo.

(Salute, Corriere)



PREVENZIONE E SALUTE

PELLE SECCA in INVERNO: da cosa è PROVOCATA, come CURARLA

Per la pelle l'inverno è la stagione più dura.

La barriera naturale del nostro corpo, nonché l'organo più esteso che possediamo, richiede accorgimenti che aiutino a mantenerla elastica, nutrita e resistente agli attacchi esterni.

Ne abbiamo parlato con la dottoressa **Valentina Trevisan**, dermatologa di Humanitas San Pio X.

I sintomi della pelle secca

La pelle secca è una condizione causata da fattori come

- *il troppo caldo*
- *il troppo freddo,*
- *dal contatto prolungato con l'acqua,*
- *in alcuni casi la secchezza cutanea può avere anche cause genetiche, come nella dermatite atopica o nell'ittiosi.*

Che sia un disturbo temporaneo, magari tipico dell'inverno, o una condizione permanente, la pelle secca si presenta con sintomi che possono variare in base all'età, allo stile di vita, alla salute generale dell'individuo e che è bene non sottovalutare.

Tra quelli più comuni ricordiamo desquamazione, prurito, rossore, sottili crepe a volte addirittura sanguinanti.

Spesso la pelle appare poco elastica, e dopo la doccia può essere ruvida e squamosa. Quando la situazione peggiora molto, si possono creare vere e proprie dermatiti.

I rimedi contro la pelle secca

È molto importante preferire brevi docce tiepide ai bagni caldi, ed evitare di superare una doccia al giorno (per chi ha la dermatite atopica la frequenza dovrebbe essere al massimo di 2-3 volte a settimana).

No a saponi aggressivi, che tendono a seccare ancor più la pelle, meglio sostituirli con creme detergenti delicate.

Durante l'inverno, quando fa più freddo o c'è molto vento, non bisognerebbe uscire scoperti: guanti, sciarpa e cappello hanno un ruolo fondamentale.

Quando consultare un medico?

Nella maggioranza dei casi la pelle secca si può attenuare con questi semplici accorgimenti, ma a volte possono non bastare.

Consigliamo di consultare il proprio medico se la secchezza non migliora, o se la desquamazione, l'arrossamento e il prurito diventano intensi e interferiscono con aspetti della vita quotidiana, come il sonno e la capacità di concentrazione.

(Salute, Humanitas)



PREVENZIONE E SALUTE

BENESSERE DELLE PARTI INTIME, ANCORA TROPPI GLI ERRORI DELLE DONNE

Antibiotici e antifungini usati con leggerezza, sintomi trascurati, abitudini di igiene intima che lasciano a desiderare: i tanti errori delle donne di tutte le età

Sono certo più informate e attente degli uomini in tema di problemi dell'apparato riproduttivo: tante vanno regolarmente dal ginecologo, conoscono l'importanza degli screening con il **pap test**, si **sottopongono a ecografie e mammografie**.

Eppure molte donne non sono altrettanto attente quando si parla di piccoli disturbi che possono minare il benessere intimo o di sintomi e disagi come il dolore ai rapporti sessuali, per tante ancora difficili da discutere con il medico. Così, gli errori sono ancora troppi.



La Tentazione del Fai da Te

: Essendo abbastanza attente al proprio benessere, tutte si accorgono di segni insoliti come **perdite abbondanti dall'odore sgradevole, bruciore, prurito**.

Il guaio è che la tentazione del fai da te è fortissima:

una **crema antibiotica**, un **antifungino da banco** e molte pensano di poter risolvere il fastidio da sole senza andare dal ginecologo.

Sbagliato, come sottolinea Francesco De Seta della Clinica Ostetrica e Ginecologica dell'Ospedale materno-infantile Burlo Garofolo di Trieste:

«Appena hanno uno di questi sintomi, le donne pensano tutte che la colpa sia di un'infezione.

Non è detto, perché un buon 40% di casi dipende da irritazioni su base allergica o simili:

❖ **in queste situazioni applicare antibiotici o antifungini è un grosso errore.**

Le donne più "a rischio" sono quelle che hanno già avuto infezioni, come **candidosi o vaginiti batteriche**: molte si curano come hanno fatto in passato ma è stato dimostrato che nel 60% dei casi non è una strategia corretta perché il disturbo è diverso.

Morale, in caso di sintomi di qualunque genere è sempre meglio parlarne al ginecologo e nel frattempo, se proprio si vuole intervenire, usare solo farmaci da banco sintomatici, per es. per **alleviare il prurito**».

Le Cattive Abitudini

: Altro errore tipico e frequente dovuto alla scarsa consapevolezza di ciò che serve per mantenere un buon benessere intimo, **l'uso inappropriato e abbondante di lavande vaginali**:

❖ alla lunga possono essere irritanti, meglio utilizzarle solo quando serve dietro indicazione del medico.

Molte poi non sanno che i detergenti troppo profumati possono risultare aggressivi sulle mucose delicate dell'apparato genitale:

➤ *per evitare squilibri della flora batterica vaginale occorre scegliere saponi intimi con un pH acido, senza fragranze e ingredienti che possano risultare irritanti o allergizzanti.*

Attenzione poi alla moda, che può contribuire non poco ai fastidi:

➤ *una biancheria in materiale sintetico non traspirante, di colori forti o ricca di pizzi può provocare bruciori e pruriti da irritazione locale e facilitare le infezioni, perché senza un'adeguata traspirazione si crea un ambiente caldo umido ideale per la proliferazione dei germi.*

Infine, **attenzione alla dieta**: poche sanno che l'alimentazione incide non poco sul benessere intimo femminile e che per es. **troppi zuccheri favoriscono la Candida**.

«Recuperare una sana dieta mediterranea con molta frutta e verdura serve anche a mantenere in salute l'apparato genitale, prevenendo le infezioni e favorendo l'equilibrio della flora batterica vaginale, essenziale per un vero benessere», conclude il ginecologo. (*Salute, Corriere*)

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 |
|---------------------------|---------------------|--------------------------------|-----------------------------------|
| S. Gennaro Vesuviano | FT/PT | 338 978 1852 | 09 Gennaio |
| Poggiomarino Boscorale | FT/PT | info@farmaciedeigolfi.it | 09 Gennaio |
| Varcaturò/Lago Patria | FT/PT | 380 156 4663 | 09 Gennaio |
| Napoli | FT/PT | danilo.alfano@farmaciameo.com | 09 Gennaio |
| Pompei | FT/PT | 339 391 3325 | 09 Gennaio |
| Napoli Centro Storico | FT/PT | 392 947 1908 | 09 Gennaio |
| Napoli | FT/PT | 338 206 3159 | 02 Gennaio |
| Marano | FT/PT | luigi.ruggiero@farmaciameo.com | 02 Gennaio |
| Napoli – Piazza Dante | FT/PT | 331 872 8897 | 02 Gennaio |
| Napoli | FT/PT | farmaciasanciro@gmail.com | 02 Gennaio |
| Monte di Procida | FT/PT | 339 312 8126 | 02 Gennaio |
| Castellammare | FT/PT | 392 977 9071 | 02 Gennaio |

ORDINE di NAPOLI

AUTOFORMAZIONE ed ECM: come Ottenere i Crediti ECM

Autoformazione e farmaDAY

Al fine di incoraggiare le modalità di aggiornamento professionale basate sull'autoapprendimento, si informa che Codesto Ordine ha deciso di **assegnare una percentuale di crediti formativi** per la partecipazione alle seguenti tipologie di attività specifiche della professione di farmacista:



Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli



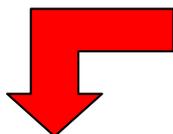
Il notiziario in tempo reale per il farmacista a cura del Prof. Vincenzo Santagada

1. Lettura della pubblicazione della Rivista Ufficiale dell'Ordine “**farmaDAY**” in *versione digitale*, consentirà di acquisire un massimo di **25 Crediti ECM** all'anno.

2. La partecipazione ad eventi di volontariato svolti presso l'associazione “*Un Farmaco per Tutti*” e “*Una Visita per Tutti*”, consentirà di acquisire **1 Credito ECM** per ogni ora di attività fino ad un massimale di *30 ore di impegno*.



3. La partecipazione ad attività di **Tirocinio Professionale** pre laurea consentirà di acquisire un massimo di **25 Crediti ECM** all'anno.



COME FARE PER PARTECIPARE

Per usufruire di questo innovativo servizio gratuito è sufficiente contattare la Nostra segreteria ECM all'indirizzo mail: infoecm.ordna@gmail.com

che provvederà ad inviarVi la documentazione necessaria e tutte le informazioni relative.

VIGILANZA DEGLI ORDINI SUL CORRETTO ESERCIZIO DELLA PROFESSIONE

Ecco una nota di sintesi su alcuni elementi fondamentali da ricordare per il corretto esercizio della professione e la lotta all'abusivismo in tutti gli ambiti in cui opera il farmacista.

Il Consiglio Nazionale della Federazione ha deliberato di porre in essere “**una lotta serrata all'abusivismo in tutti gli ambiti in cui opera il farmacista:**

dalla *farmacia di comunità all'ospedale, dalla distribuzione alla ricerca*” e, in questo senso, tutti gli Ordini provinciali sono invitati a vigilare con la massima attenzione sul corretto esercizio della professione.

L'art. 8 della **L. 175/1992** riconosce agli **Ordini professionali la facoltà di promuovere ispezioni presso le sedi professionali dei propri iscritti, al fine di vigilare sul rispetto dei doveri inerenti alla professione.** A tal proposito è opportuno rammentare alcuni profili di fondamentale importanza.



Esercizio abusivo della professione:

Al farmacista è vietato porre in essere, consentire o agevolare a qualsiasi titolo l'esercizio abusivo della professione (*cf. art. 3, comma 2, del Cod. Deont. Farm.*).

Tale comportamento costituisce anche un **grave reato**, sanzionato *dall'art. 348 del Codice Penale* e, per il farmacista che consenta o agevoli l'abusivismo, l'art. 8 della legge 175/1992 prevede anche **l'interdizione dalla professione per un periodo non inferiore ad un anno.**

Obbligo di indossare il camice bianco e il distintivo professionale:

Oltre ad essere previsto in alcune Regioni da specifiche disposizioni di legge, costituisce preciso obbligo deontologico per il farmacista (*art. 5, comma 1, Cod. Deont. Farm.*) che presta la propria attività al pubblico indossare il camice bianco e il distintivo professionale.

La ratio di tale disposizione è di tutta evidenza e risiede nella necessità di garantire al cittadino la possibilità di individuare agevolmente e senza possibilità di equivoci il farmacista, **unico professionista abilitato a fornire consigli sui medicinali.**