



AVVISO

Ordine

1. Bacheca: annunci lavoro
2. Crediti ECM

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. Lo Stress? Se moderato fa Bene alla Memoria. La teoria dell' Ormesi
4. Una molecola che imita l' insulina porterà a una pillola per il diabete?
5. Il COLPO di FULMINE Non Esiste: Innamorarsi è un percorso a Tappe (e lo dice la scienza)



6. Capogiri, lo sai che saltare la pausa pranzo è una delle tante cause?

GUACCI.
LA DISTRIBUZIONE FARMACEUTICA
AL SERVIZIO DELLE
FARMACIE INDIPENDENTI.

Frosinone Nola Barletta

www.guacci.it

Proverbio di oggi.....

E' mort' a creatura, nun simm' chiù cumpar

CAPOGIRI, lo sai che SALTARE la PAUSA PRANZO è una delle tante CAUSE?

Saltare la pausa pranzo, o non mangiare a sufficienza, durante una intensa giornata di lavoro, può indurre capogiri dovuti all'ipoglicemia, cioè a una riduzione dei livelli di zuccheri nel sangue.

– I capogiri, così come la sensazione di svenimento, possono però dipendere da molte cause e richiedere interventi diversi.

Se infatti, nel caso dell'**ipoglicemia**, bere un po' di acqua zuccherata o un succo di frutta può riportare alla normalità i livelli della glicemia e risolvere il capogiro, è però necessario fare l'autoesame della **glicemia** se la persona è diabetica, perché gli stessi sintomi si potrebbero riferire sia all'ipo che all'iperglicemia, cioè alti livelli di zuccheri nel sangue, e richiedere quindi interventi diversi, iniziando dal non somministrare bevande zuccherate.

Capogiro e sensazione di svenimento non vanno mai sottovalutate perché possono essere causate da patologie anche gravi che richiedono l'intervento medico. Infatti, tra le cause del capogiro ci sono, per esempio,

- la labirintite, cioè un problema vestibolare,
- una riduzione transitoria di flusso sanguigno al cervello, cioè il **TIA** (*Attacco Ischemico Transitorio*),
- ipertensione
- ma anche allergie, artrosi cervicale e **cervicalgia**,

(Salute, Humanitas)



SCIENZA E SALUTE

Lo STRESS? Se moderato fa Bene alla Memoria. La teoria dell'Ormesi

Diventa dannoso per il cervello, invece, quando è cronico o supera una certa soglia. Chi ha una buona rete sociale di supporto riuscirebbe a gestire meglio le tensioni

Anche per lo stress, come per i medicinali, è tutta questione di dosaggio: troppo fa sicuramente male al cervello (e non solo), ma **un po' di tensione** non guasta e anzi **aiuta ad avere una miglior memoria di lavoro**, quella a breve termine che serve a immagazzinare informazioni di utilizzo rapido. Lo dimostra una ricerca pubblicata sulla rivista *Neuropsychologia*, secondo cui lo stress è deleterio per le prestazioni cognitive solo se oltrepassa una certa soglia.

Prove di memoria

I ricercatori hanno sottoposto oltre 1200 giovani adulti a test mnemonici di riconoscimento di oggetti e volti mentre il loro cervello veniva analizzato per capire come si attivassero le diverse aree; inoltre, tutti hanno risposto a un questionario di valutazione del livello di stress. I risultati hanno mostrato che nel cervello dei partecipanti più sotto pressione le zone cerebrali connesse alla memoria a breve termine risultavano poco attive, mentre al contrario **in chi riferiva livelli di stress moderati** queste aree erano **particolarmente "accese"** e anche i **risultati dei test mnemonici** sono stati **superiori**.



Poiché lo studio non ha direttamente valutato i livelli di stress, misurati solo attraverso un questionario, non si può affermare che ci sia la prova di un rapporto di causa-effetto certo, ma si tratta di un **indizio** che depone a favore di un possibile ruolo positivo dello stress a basse dosi sulle funzioni cognitive.

La teoria dell'ormesi

Si tratta della cosiddetta teoria dell'**ormesi**, che potrebbe prosaicamente tradursi con il detto «*ciò che non uccide, fortifica*»: uno stimolo di per sé negativo come lo stress può essere un agente «condizionante» positivo perché **può aiutare a gestire meglio eventuali, successivi eventi difficili e stressanti**. Da un po' di tempo i ricercatori hanno iniziato a verificare se sia davvero così in merito allo stress e questo studio, assieme ad altre indagini condotte in precedenza sugli animali, sembra indicare che la teoria valga almeno per le performance mnemoniche: un piccolo stress migliora la memoria di lavoro **anche nei ratti**, per esempio, così come sembra accadere nell'uomo stando a questo nuovo studio.

Attenzione a quello cronico

Saper gestire uno stress moderato consente perciò di «anticipare» eventuali problemi futuri per reagirvi al meglio. Al di là di un livello che si è imparato ad affrontare oppure **quando è cronico**, invece, lo stress diventa però **dannoso** e si associa a **funzioni cognitive peggiori** e a **conseguenze negative per la salute**. La **soglia tollerabile**, stando ai dati raccolti, **può cambiare a seconda della quantità e qualità delle relazioni**: i partecipanti all'indagine, che dichiaravano di avere una buona rete sociale di supporto, sembravano riuscire a gestire meglio lo stress e le tensioni. (*Salute, Corriere*)

SCIENZA E SALUTE

UNA MOLECOLA che IMITA l'INSULINA PORTERÀ a una PILLOLA per il DIABETE?

Un futuro trattamento orale contro il diabete è un po' più vicino grazie alla scoperta di una molecola che si comporta come l'insulina sui recettori.

Una molecola che tratta i recettori in modo analogo all'insulina potrebbe spianare la strada a un trattamento orale contro il diabete, un'alternativa alle fastidiose iniezioni necessarie per controllare la malattia.

L'ha identificata un team di ricercatori australiani sfruttando la microscopia crioelettronica (*Cryo-EM*)

Questa tecnica, premiata con il Nobel, permette di vedere più nel dettaglio le strutture di proteine e di componenti delle cellule piccolissimi, con un livello di precisione fino a pochi anni fa inimmaginabile.

La scoperta è stata pubblicata su Nature Communications.

UN ORMONE DELICATO.

Uno degli ostacoli alla creazione di insulina in pasticche per il diabete di tipo 1 (*la forma di diabete in cui il pancreas non produce insulina*) è il fatto che questo ormone necessario alle cellule per assorbire e utilizzare glucosio è molto instabile e non riesce a passare attraverso il tratto digestivo senza essere demolito.

Finora si sono tentate diverse strade per aggirare questo ostacolo, alcune delle quali anche molto complesse, come la produzione di corazze biocompatibili per schermare l'insulina dagli enzimi digestivi o di tavolette orali che la iniettano con microaghi.

Un gruppo di scienziati del *Walter and Eliza Hall Institute di Parkville* (Australia) ha tentato una via più semplice:

❖ **se l'insulina è così complessa da maneggiare, perché non sostituirla?**

LO STESSO COMPITO.

Il team ha usato la *Cryo-EM* per ottenere immagini 3D del recettore cellulare dell'insulina a livello atomico e ha poi osservato come diverse molecole, inclusa l'insulina, interagivano con esso.

Dopo aver esaminato diversi peptidi (ossia composti chimici) noti per interagire con quel recettore mantenendolo aperto e attivo, i ricercatori ne hanno trovato uno che si comporta in modo analogo, pur avendo una diversa struttura.

«L'insulina si è evoluta per tenere il recettore come una mano che avvicina le estremità di una pinzetta», spiega Nicholas Kirk, tra gli autori.

«I peptidi che abbiamo usato lavorano in coppia per attivare il recettore dell'insulina, come due mani che tengano le estremità della pinzetta dall'esterno», facendo però lo stesso lavoro.

UN'ALTRA POSSIBILITÀ.

Il risultato dello studio è soprattutto aver chiarito che una molecola analoga all'insulina può sostituirla nel suo delicato compito. Tradurre tutto questo in compresse orali contro il diabete non sarà facile né immediato, ma teoricamente si potrebbe fare. (*Salute, Focus*)



SCIENZA E SALUTE

II COLPO di FULMINE Non Esiste: Innamorarsi è un percorso a Tappe (e lo dice la scienza)

Con un algoritmo è stato studiato lo sviluppo delle relazioni amorose che si è dimostrato graduale. Eccessiva ansia e bassa autostima possono rallentare il cammino di formazione della coppia

Nel suo libro *La Nausea*, il celebre filosofo-scrittore francese **Jean Paul Sartre** scriveva:

«Mettersi ad amare qualcuno è un'impresa:

devi avere un'energia, una generosità, un accecamento...

C'è un momento, all'inizio, in cui devi saltare un precipizio e, se si riflette, non lo si fa».

Ora, 84 anni dopo, uno studio appena pubblicato sull'*European Journal of Personality* da un gruppo di ricercatori americani, canadesi e inglesi gli dà

ragione **analizzando i rapporti amorosi tramite un algoritmo** computerizzato che per la prima volta ha **seguito tutto lo sviluppo delle relazioni amorose** fin da prima che si concretizzino, a dopo che la coppia si è formata.

Variabile Multifasica

Un investimento affettivo impegnativo – dicono i ricercatori- è una variabile continua che va da livelli molto bassi (ad es., *incontrarsi solo per un caffè*) a molto alti (*avere figli e andare a vivere insieme*).

Creare una relazione ufficiale è un passo importante di un processo multifasico per la creazione di un partenariato a lungo termine, stabile e felice, e per comprenderlo occorre valutare soprattutto i tratti del percorso della relazione che precedono la formazione della coppia.

Coppia Modello

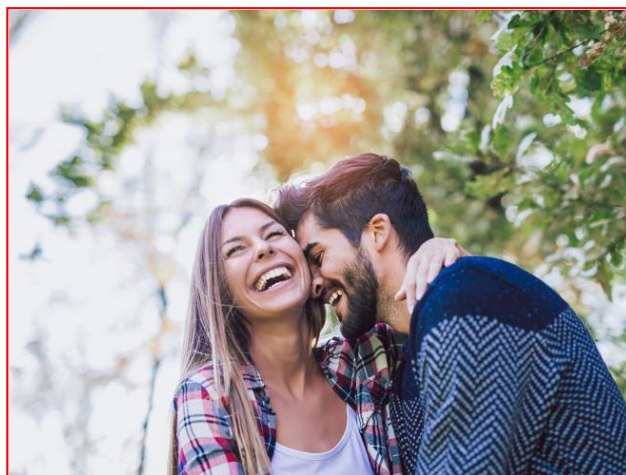
Sartre ha conosciuto la futura moglie Simone de Beauvoir a soli 24 anni legandosi poi a lei per tutta la vita, cioè fino al 1980 quando morì a 74 anni.

Lei se ne andò 78enne 6 anni dopo, ma secondo lo studio dei ricercatori diretti da Paul Eastwick il loro **non fu un colpo di fulmine**, semplicemente perché nemmeno quei due coniugi modello possono essere sfuggiti alla regola secondo cui **l'amore a prima vista non esiste**.

Un risultato che Dante Alighieri forse commenterebbe dicendo:

- **«Non può comprender la passion chi non l'ha provata... ».**

Questo è comunque quanto emerge dallo studio. In genere, le persone riferiscono di aver conosciuto i loro partner come amici o conoscenti, spesso frequentandoli per settimane o mesi, prima che la loro relazione si concretizzasse ed è proprio durante questo periodo che l'interesse romantico dei due sale o scende diventando la bussola che indica quali relazioni possono maturare e quali rimarranno invece in un limbo perpetuo come le passanti della canzone di Fabrizio De André .



Machine Learning

I ricercatori hanno valutato 208 single di ambo i sessi che hanno avuto oltre 7mila appuntamenti galanti nell'arco di 7 mesi.

È stato usato un particolare algoritmo di **machine learning** chiamato random forest in grado di analizzare i cosiddetti big data, cioè la massa enorme di informazioni come le differenze individuali di ognuno di loro rispetto al comune obiettivo della conquista amorosa, ricavandone una valutazione teorica di compatibilità che indicava quali soggetti potevano avere un maggior interesse romantico per alcuni tipi di partner. Sono emerse **molte variabili in grado di influenzare lo sbocciare del rapporto** fra cui l'orientamento socio-sessuale, l'attrazione reciproca, la percezione degli attributi positivi del partner (ad es: *attraente, eccitante*, ecc.), le caratteristiche di attaccamento (ad es: *la ricerca di prossimità fra loro*) e l'interesse percepito da lui/lei.

Processo a Tappe

La formazione della coppia attraversa un **graduale processo di costruzione dell'intimità** con la rivelazione di sé all'altro che inizia già prima che la relazione si concretizzi in appuntamenti e **questo processo può essere rallentato** da fattori come le **vulnerabilità** associate a una **bassa autostima** o a una **eccessiva ansia di attaccamento** che, come diceva Sartre, può far diffidare non solo dell'avvio di una nuova relazione, ma anche dell'opportunità di approfondirne una già iniziata.

Mark Luke Knapp dell'Università del Texas, neuropsicologo noto a livello internazionale per aver definito le basi della comunicazione non verbale nelle relazioni fra potenziali partner, ha indicato da tempo che entrambi i partner attraversano fasi crescenti di auto-rivelazione e di interdipendenza e due di queste fasi, la rivelazione di sé e le manifestazioni di affetto, si verificano dopo un'iniziale interazione, ma sempre prima che la coppia si sia formata.

Facebook

Dopo trent'anni dalla loro formulazione le sue teorie sono state applicate dai ricercatori della Columbia University diretti da Jasse Fox in uno studio pubblicato sul *Journal of Social and Personal Relationships* secondo cui i social e Facebook rappresentano soprattutto per i giovani uno dei principali mezzi per ridurre l'incertezza delle fasi iniziali della formazione di una relazione definite da Knapp: iniziare, sperimentare, intensificare, integrare e legarsi. In genere, quando la relazione è considerata stabile c'è una discussione online sul diventare o meno FBO, stimolata soprattutto dalle donne:

FBO significa **"ufficiale su Facebook"**. cioè che una relazione viene ufficialmente dichiarata sulla piattaforma di Facebook.

Rendere pubblico lo stato della relazione sui social è un passo importante per ufficializzarla e ha implicazioni importanti per la proclamazione pubblica del proprio stato relazionale, come descritto nel modello di Knapp.

Tempo al tempo

In questi anni molti sono stati gli studi che hanno esaminato questi aspetti: uno degli ultimi è il modello ReCAST acronimo di *Relationship Coordination and Strategic Timing*, cioè modello per il coordinamento e la tempistica delle relazioni, elaborato nel 2018 dallo stesso Paul Eastwick principale autore dello studio da cui siamo partiti e che indica come **i potenziali partner cerchino di valutare la loro compatibilità nelle fasi iniziali della relazione**, un processo che richiede tempo prima che i due accertino se la loro relazione offre un potenziale a breve o a lungo termine (cioè solo sessuale o sessuale e di attaccamento), oppure se non abbia invece nessuna potenzialità di crescita.

È questo lasso di tempo che decide se le relazioni possono davvero svilupparsi o non nascere mai.

(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. Giuseppe Vesuviano	FT	333 411 7718	12 Gennaio
Napoli	FT/PT	340 861 1863	12 Gennaio
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



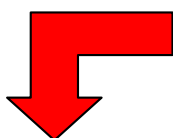
Il notiziario in tempo reale per il farmacista a cura del Prof. Vincenzo Santagada

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.**