



AVVISO

Ordine

1. Bacheca: annunci lavoro
2. Crediti ECM

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. Che cos' è la massoterapia e a cosa serve
4. COVID: perché c' è chi non sente più gli ODORI per Mesi?



5. Prebiotici, consumo regolare aiuta a gestire lo stress
6. Dodici cose da fare (e non fare) mezz'ora prima di andare a dormire.

GUACCI.
LA DISTRIBUZIONE FARMACEUTICA
AL SERVIZIO DELLE
FARMACIE INDIPENDENTI.

www.guacci.it

Proverbio di oggi.....

Nun spetà n'ciel ca n'facc te torna

PREBIOTICI, Consumo Regolare Aiuta a GESTIRE lo STRESS

Il consumo regolare di prebiotici potrebbe aiutare a tenere sotto controllo lo stress.

Lo sostiene uno studio pubblicato sulla rivista *Frontiers In Behavioral Neuroscience*, secondo cui una dieta ricca di queste sostanze influenzerebbe positivamente il **sonno** e il benessere della **flora intestinale**, aiutando a stare bene anche quando ci si sente "sotto pressione".

I **prebiotici** sono sostanze non digeribili presenti nel cibo, di cui si nutrono i batteri intestinali. Ne sono un es. alcuni tipi di **fibre vegetali**, come quelle presenti in **asparagi, avena e legumi**, e una proteina contenuta nel latte materno, chiamata **lattoferrina**.

Per testarne gli effetti in condizioni di tensione emotiva, gli scienziati hanno alimentato per diverse settimane due gruppi con una dieta standard o con una arricchita con prebiotici. Successivamente, hanno sottoposto tutti i partecipanti a una **condizione stressante**.

Risultati: l'alimentazione arricchita con i prebiotici aveva aiutato gli animali a gestire la tensione. Gli esemplari che avevano seguito la dieta ricca di prebiotici avevano, infatti, riportato **meno danni** rispetto agli altri. Nello specifico, la loro flora intestinale non mostrava alterazioni e il loro sonno era tornato normale prima. Secondo gli esperti, i risultati suggeriscono che **un regime alimentare ricco di prebiotici potrebbe alleviare i sintomi dello stress** e favorire il ritorno alla normalità dopo un evento difficile.

"L'episodio snervante cui sono stati sottoposti i partecipanti equivale a un **evento molto stressante** per gli esseri umani, come può esserlo, per es., un incidente d'auto o la morte di una persona cara. I prossimi studi cercheranno di rispondere a questa domanda: possono i prebiotici aiutare gli esseri umani a proteggere e ripristinare la loro microflora intestinale e a **recuperare il sonno** dopo un evento traumatico?". (*Salute, Sole 24Ore*)



SCIENZA E SALUTE

Che cos'è la MASSOTERAPIA e a COSA SERVE

*La **massoterapia** è una tecnica riabilitativa che ha molteplici scopi, tra cui quello di ridurre le contratture muscolari, molto spesso causa e conseguenza di dolore.*

Anche se di per sé non ha particolari controindicazioni – la massoterapia è considerata “l’atto medico e terapeutico più antico al mondo” – è bene conoscerne le **tecniche** e per quali condizioni è particolarmente indicata, e quando invece è da evitare.

Ne abbiamo parlato con il dottor **Patricio Spallarossa**, fisioterapista in Humanitas Medical Care.

Cos'è la massoterapia?

La **massoterapia** è una tecnica riabilitativa manuale, forse tra le più antiche al mondo e sicuramente rappresenta uno – se non il primo – dei più primitivi e istintivi atti terapeutici.

La massoterapia consiste nel toccare con **manovre manuali**, ad oggi ben codificate, uno o più segmenti corporei o distretti, e che ha lo scopo di indurre alcuni **effetti terapeutici**, come ad esempio la **riduzione del dolore** o la normalizzazione del tono muscolare.

Per la sua istintività e immediatezza, la massoterapia rappresenta uno dei primi mezzi terapeutici che abbiamo a disposizione, sia come **autotrattamento**, sia come metodica per indurre un **senso di calma** e pace in altre persone.

Pensiamo ad un genitore che massaggia la schiena o la pancia di un neonato per calmarlo o per ridurre il dolore delle “colichette”, o anche al gesto istintivo che facciamo quando prendiamo “*una contusione*”, ovvero quello di toccare, proteggere e massaggiare la parte lesa per ridurre il dolore... e funziona.

La massoterapia **non presenta particolari controindicazioni**, e anzi può avere effetti benefici anche a lungo termine, soprattutto quando è inserita in un corretto percorso riabilitativo.

Massoterapia: a chi fa bene e quali benefici apporta?

La massoterapia può essere effettuata a **qualsiasi età**. Il massaggio, infatti, è indicato per

- la cura di **patologie muscolari** di tipo **tensivo**, **contratturale** o di **disordine posturale**;
- ridurre **edemi** e **gonfiori**, se pensiamo alla **massoterapia linfodrenante**;
- ottenere **effetti terapeutici viscerali**, tra cui la riduzione di dolori addominali o anche a incentivare movimenti evacuativi intestinali.

Manovre di massaggio sono utilizzate anche per ridurre gli **effetti di tensione** di **cicatrici chirurgiche**, soprattutto dopo interventi che prevedano grandi tagli (pensiamo all'**intervento di protesi dell'anca** e del ginocchio, ai grandi interventi di chirurgia addominale o alle grandi asportazioni di area oncologica, prime tra tutte le **mastectomie**).



Ritornando agli effetti terapeutici della massoterapia, attenuando i dolori e allentando la tensione muscolare, il massaggio è in grado di ridurre il dolore e di determinare un effetto generale di rilassamento anche a livello psichico.

La massoterapia porta **benefici a lungo termine**:

- ❖ la **dose terapeutica** è variabile in base al quadro clinico del paziente e viene personalizzata nel corso del trattamento stesso.

Massoterapia e altre terapie associate

Alla massoterapia possono essere associate diverse **terapie**, come trattamenti di tipo prevalentemente

- ❖ **manuale o osteopatico**,
- ❖ **fisioterapico e manipolazioni**,
- ❖ terapie **iniettive-infiltrative**, come la **mesoterapia**, che utilizza specialità farmaceutiche iniettate nell'immediato sottocute per incentivare l'effetto della massoterapia.

Si possono associare anche terapie fisiche, per esempio la **tecarterapia** che, unendo la tecnica del massaggio all'azione di un debole campo di radiofrequenza attraverso i manipoli, ha anche **effetto antiedemigeno** e antiflogistico, ottimo per la massoterapia.



Massoterapia e trattamento di esercizio terapeutico riabilitativo possono avvenire anche nella stessa seduta. Quando prevale l'aspetto **contratturale miotensivo**, la massoterapia risulta spesso più efficace rispetto a tecniche osteopatiche o di manipolazione chiropratica.

Dopo il trattamento si sente dolore?

Raramente; il massaggio terapeutico nella quasi totalità dei casi restituisce una **sensazione di benessere** e di **rilassamento**.

Può capitare che, alla prima sessione di massaggio, si avverta dolore; questo dipende soprattutto dalla sensibilità sia del paziente, che deve abituarsi al tocco e alla manualità di "un estraneo" sia dalla abilità manuale e tecnica dello stesso fisioterapista che, se il trattamento viene condotto in maniera troppo intensa, può provocare una momentanea riacutizzazione del dolore.

Questo però non rappresenta mai una controindicazione.

Le uniche **controindicazioni** da segnalare per cui la massoterapia va evitata sono:

- le affezioni di tipo **cutaneo infettivo**
- le porzioni di **cute lesa**
- arti o segmenti in cui siano presenti **fratture**
- la presenza di **masse sospette**.

(Salute, Humanitas)



SCIENZA E SALUTE

COVID: perché c'è chi non sente più gli ODORI per Mesi?

Quando l'olfatto non torna dopo mesi dalla Covid è colpa del sistema immunitario che, combattendo un nemico già sconfitto, distrugge le cellule olfattive.

La covid, ormai l'abbiamo capito, colpisce ognuno di noi in modo diverso: c'è chi non presenta sintomi, chi passa dieci giorni a letto con la febbre, e chi perde completamente il gusto e l'**olfatto**.

Normalmente, una volta ottenuto il tampone negativo, gusto e olfatto ritornano, ma alcune persone non riescono ancora a sentire gli odori dopo mesi.

Come mai?

Secondo un nuovo studio pubblicato su *Science Translational Medicine* la perdita di olfatto a lungo termine sarebbe dovuta al fatto che le cellule nervose olfattive



continuano a combattere contro l'infiammazione anche dopo la scomparsa del coronavirus SARS-CoV-2, venendo decimate nella "lotta".

RISPOSTA IMMUNITARIA ECCESSIVA.

Per arrivare a queste conclusioni, i ricercatori hanno analizzato l'epitelio olfattivo (il tessuto all'interno del naso dove si trovano le cellule nervose olfattive) di persone che, dopo almeno quattro mesi, non avevano ancora recuperato la capacità di sentire gli odori.

Dall'analisi è emersa un'infiltrazione diffusa di **linfociti T**, impegnati a combattere un'infiammazione ancora in atto nonostante l'assenza di SARS-CoV-2.

Oltre a questo, gli studiosi hanno rilevato che il numero dei neuroni sensoriali olfattivi erano diminuiti, probabilmente a causa dei danni subiti dall'infiammazione ancora in corso.

«I risultati supportano l'idea che alla base della perdita di olfatto a lungo termine vi sia una reazione immunitaria persistente».

LONG COVID.

Conoscere le aree danneggiate e i tipi di cellule coinvolte è fondamentale per poter elaborare dei trattamenti mirati:

«Modulare l'eccessiva risposta immunitaria o i processi riparativi in atto nel naso di questi pazienti potrebbe aiutare a recuperare almeno in parte l'olfatto».

Quanto scoperto dai ricercatori potrebbe essere utile per indagare anche altri sintomi del *long covid*, come la nebbia mentale, la stanchezza o il fiato corto, che potrebbero essere causati da processi infiammatori simili.

(Salute, Humanitas)

SCIENZA E SALUTE

DODICI COSE DA FARE (E NON FARE) MEZZ'ORA PRIMA DI ANDARE A DORMIRE

Come programmare il tempo prima di andare a letto in modo da predisporre nel modo migliore al riposo e al sonno.

Il **sonno perso peggiora l'umore, rallenta il pensiero, diminuisce la memoria, rende più ansiosi**. C'è una lunga lista di conseguenze negative attribuibili alla mancanza di sonno. Per rendere al meglio e stare meglio, l'unica è rendersi conto che il nostro corpo ha bisogno del riposo necessario. Dal momento che la maggior parte di noi non può alzarsi quando vuole, l'unica soluzione è andare a letto prima la sera. Cosa più facile a dirsi che a farsi. Spesso le ore prima di coricarsi sono le uniche che possiamo dedicare a noi stessi o a fare cose per cui non c'è altro tempo durante la giornata. Un articolo sulla *Harvard Business Review*, una diffusa rivista di management, dà alcuni consigli.



1. **Ringrazia.** Scrivi a mano una nota per ringraziare una persona: esprimere gratitudine è uno dei modi più efficaci per aumentare il proprio benessere emotivo. Oppure scrivi sul tuo diario qualche fatto positivo della tua giornata.
2. **Punta la sveglia o punti dalla sveglia?** Non mettere la sveglia subito prima di andare a letto: servirà solo a metterti ansia per il giorno dopo. Impostala per il giorno seguente la mattina appena ti alzi.
3. **Fai il conto alla rovescia.** Inizia con l'identificare un'ora precisa in cui andare a letto. Se ti alzi alle 7, considerando che 8 ore di sonno sono necessarie per la maggior parte delle persone, cerca di essere sotto le coperte per le 11.
4. **Scopri se perdi tempo.** Prendi nota per alcune sere di quello che fai dal momento in cui arrivi a casa a quello in cui vai a letto, le prime volte senza cambiare niente. Serve per renderti conto che, probabilmente, ci sono cose del tutto improduttive che fai senza neppure pensarci. Taglia il tempo dedicato a queste attività inutili e cerca di dedicarti per tempo a quelle cui sicuramente non vuoi rinunciare, tipo leggere o guardare un po' di TV.
5. **Inventati un rituale per rilassarti.** Individuata l'ora giusta e le attività irrinunciabili, cerca di creare un rituale che aiuti il rilassamento e non renda troppo brusco il passaggio da una giornata di attività a una notte di sonno. **Questa "fase" dovrebbe durare una mezz'ora**, e puoi anche mettere una "sveglia" sul telefonino che ti avverte quando è ora di prepararti per andare a letto.
6. **Evita le discussioni.** Nella mezz'ora di rilassamento in cui ti prepari al sonno evita di sollevare questioni delicate con il tuo compagno o di affrontare argomenti di discussione.
7. **Addio a tablet e smartphone.** Evita anche di stare davanti al computer: la luce blu di schermi e smartphone inibisce la produzione di melatonina, l'ormone del sonno.
8. **Abbassa il riscaldamento.** Gli studi dimostrano che le temperature più basse agevolano il sonno.
9. **Fai una passeggiata.** Se è una bella serata, fai una passeggiata tranquilla. È un ottimo modo per scaricarsi e predisporre al sonno, basta anche un giro intorno all'isolato.
10. **Prepara l'ambiente.** Se possibile - e non è detto - crea un ambiente tipo "spa", luci basse, una candela, musica rilassante...
11. **Leggi.** Tra le attività con cui puoi aiutarti a creare il rituale pre-sonno, ecco alcuni suggerimenti: **leggere qualcosa di piacevole e non troppo impegnativo**. Vanno bene romanzi, poesia, fumetti, mai cose legate al lavoro.



Medita. Alcune forme di meditazione come la "*mindfulness*" (la consapevolezza dei propri pensieri) si sono dimostrate utili per diminuire lo stress e per migliorare l'umore. (*Salute, Focus*)

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 - Agnano	FT/PT	Roberto.pignatiello@farmaciameo.com	12 Gennaio
S. Giuseppe Vesuviano	FT	333 411 7718	12 Gennaio
Napoli	FT/PT	340 861 1863	12 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



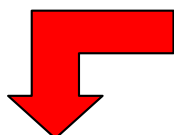
Il notiziario in tempo reale per il farmacista a cura del Prof. Vincenzo Santagada

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.**