



## AVVISO

### Ordine

1. Bacheca: annunci lavoro
2. Crediti ECM
3. CapriPharma 2023

### Notizie in Rilievo

### Scienza e Salute

4. Una dieta iperproteica è dannosa per i reni?
5. Fammi Analizzare le Scarpe e Ti Dico da Dove Vieni
6. La pillola per la pressione? in certi casi è meglio prenderla alla sera



7. World Toilet Day: perché la Giornata del Gabinetto è una cosa seria
8. Dormire poco fa male, ma dormire troppo?

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

www.guacci.it

## Proverbio di oggi.....

**I strunze sagliono semp 'a galle**

# UNA DIETA IPERPROTEICA È DANNOSA PER I RENI?

*Fare una «scorpacciata» di proteine per un periodo lungo può avere conseguenze sulla salute dei reni. E i benefici per la linea non sono scontati*



Se si decide di seguire un **regime dietetico iperproteico**, è fondamentale parlarne al proprio medico perché, come dimostrano diversi studi, ci potrebbero essere **conseguenze negative sulla salute**.

Se non dura troppo a lungo, la scorpacciata di **proteine** non crea grandi problemi a chi gode di una buona **salute renale**, ma può invece risultare pericolosa per chi soffre di disturbi ai reni e può aumentare il rischio di **calcoli renali** in chi è predisposto.

Inoltre, l'esclusione di interi gruppi di alimenti - in alcune fasi della **dieta Dukan**, per esempio, verdura e frutta sono bandite - può tradursi in carenze di nutrienti e in un conseguente senso di **stanchezza** o in **problemi intestinali** (se mancano le **fibres**).

Infine, anche i vantaggi sulla **bilancia** non risultano così stabili come molti vorrebbero.

Un sondaggio condotto su quasi cinquemila persone che avevano seguito la **dieta Dukan** ha dimostrato infatti che nel 70% dei casi il peso è tornato quello di partenza nel giro di tre anni.

(Salute, Fondazione Veronesi)

**SCIENZA E SALUTE**

## World Toilet Day: perché la Giornata del GABINETTO è una cosa seria

*Il 19 novembre 2001 nasceva il World Toilet Day: un bagno pulito e sicuro garantisce salute e dignità, eppure quasi la metà della popolazione mondiale è privata di questo diritto.*

Il **World Toilet Day**, che si celebra ogni 19 novembre dal 2001, è molto più importante di quanto si possa immaginare. A noi, che abbiamo a disposizione nelle nostre abitazioni bagni accoglienti e puliti, può sembrare incredibile, eppure, avere o meno a disposizione un gabinetto può significare molto: salute, innanzitutto, ma anche dignità e sicurezza personale. E ancora: può influire sul diritto all'istruzione, sulla tutela dell'ambiente e sullo sviluppo socio-economico di un Paese.

**EMERGENZA SANITARIA.** Il dato sul quale riflettere è questo: **quasi la metà della popolazione mondiale più povera ed emarginata, circa 3,6 miliardi di persone, non dispone di servizi igienici** ed è costretta a urinare e defecare all'aperto. Oppure, se li ha, li condivide con altre famiglie e non sono attrezzati per garantire l'igiene personale. Ed ecco un'altra conseguenza:

- ogni giorno muoiono oltre 700 bambini con meno di cinque anni perché le deiezioni non trattate producono acqua contaminata che diffonde malattie diarroiche come il colera.

A rompere per prima il silenzio su questa emergenza sanitaria è stata la **World Toilet Organization**, organizzazione no-profit fondata il 19 novembre 2001 con lo scopo di denunciare le pessime condizioni di servizi igienici dei Paesi più poveri. Un appello raccolto ufficialmente dalle Nazioni Unite che ha istituito, dal 2012, il **World Toilet Day**: poter accedere a servizi gestiti in modo adeguato e sicuro è, infatti, un diritto umano.

**ACQUA E SUOLO CONTAMINATI.** Il problema riguarda tutti: la salute pubblica dipende soprattutto dall'igiene. A livello globale, almeno due miliardi di persone hanno a disposizione solo acqua contaminata perché non vengono smaltite in sicurezza le deiezioni o perché i gabinetti non sono collegati a una rete fognaria funzionante.

Inoltre, vengono contaminate non solo le fonti di acqua potabile, ma anche i fiumi, il suolo e le colture alimentari, con gravi conseguenze intestinali provocate dall'ingestione di quel cibo.

La mancanza di servizi igienici adeguati non è soltanto un'emergenza sanitaria. Incide sulla *dignità umana, sul disagio sociale, sull'istruzione, sulla produttività dei lavoratori*. Gli studenti che nelle loro scuole non hanno la possibilità di lavarsi le mani con acqua e sapone si ammalano e non frequentano regolarmente le lezioni.

**ABUSI SESSUALI.** L'abbandono scolastico, però, colpisce soprattutto le ragazze, perché nel periodo mestruale non possono usufruire di un bagno per cambiare assorbenti e lavarsi. Inoltre, le giovani donne hanno paura:

- *quando devono isolarsi perché non hanno a disposizione un bagno, sono più a rischio di violenze sessuali.*

(Salute, Focus)



*La scuola elementare di Yangling (Cina) rinnovata con servizi igienici scolastici in container*

## SCIENZA E SALUTE

# Fammi Analizzare le Scarpe e Ti Dico da Dove Vieni

*Ogni città ha un suo microbioma caratteristico: una firma batterica e virale precisa, individuabile analizzando (per esempio) la suola delle scarpe dei suoi cittadini.*

Dalle foreste pluviali alla *giungla urbana*: una collaborazione internazionale di scienziati ha messo insieme, con uno sforzo durato tre anni e distribuito tra 900 ricercatori in sei continenti, un atlante globale dei microrganismi che popolano le metropolitane e altri mezzi pubblici di 60 città in tutto il mondo. Dal lavoro appena pubblicato su *Cell*, che risale a prima che gel disinfettanti e mascherine sterilizzassero buona parte di ciò che tocchiamo, emerge che ogni città ha un **microbioma** (ossia il genoma dell'insieme di microrganismi che la abitano) molto ben riconoscibile, e che nelle aree urbane proliferano quasi 11.000 specie di virus e batteri finora sconosciute, componenti innocue di un ecosistema di cui anche noi facciamo parte.



**TAMPONI NELL'ERA PRE-COVID.** Christopher Mason, genetista della Cornell University di New York, ha chiesto ai colleghi del consorzio **MetaSUB** (*Metagenomics & Metadesign of Subways & Urban Biomes*) di raccogliere campioni di materiale genetico dalle superfici di tornelli, corrimano, macchine per i biglietti, panchine e vagoni delle metropolitane di 60 città, incluse Londra, New York, Tokyo, Rio de Janeiro, Shanghai, Hong Kong, Sacramento, Sydney.

Nelle città sprovviste di linee suburbane, la raccolta è avvenuta su autobus e treni. Tra il 2015 e il 2017 sono stati ottenuti 4.728 tamponi ambientali sotto gli sguardi perplessi dei passeggeri.

**NON C'È RAGIONE DI PREOCCUPARSI.** Le analisi genetiche hanno rivelato la presenza di **4.246 specie di microrganismi noti**, due terzi dei quali batteri, oltre a **10.928 specie di virus** e **748 di batteri** mai documentati in alcun database scientifico. «Corrimano e panchine delle nostre città ospitano talvolta una maggiore diversità di una foresta pluviale». Quasi tutti i virus trovati sono **batteriofagi**, cioè virus che infettano batteri e che non pongono rischi per la salute umana. Da altri si potrebbero forse ricavare composti da usare come farmaci; nella maggior parte dei casi, si tratta di microrganismi **non patogeni**, con i quali siamo in contatto costante.

**PELLE, SUOLO E OCEANI.** Le città più grandi hanno un microbiota più complesso e variegato, ma indipendentemente dalle dimensioni, ogni chilometro di distanza tra due campioni è associato in media allo 0,056% di diversità tra i microrganismi trovati. In questo marasma di vita invisibile i ricercatori hanno trovato 31 diverse specie di batteri presenti praticamente in ogni luogo di ogni città, quello che hanno chiamato il "*nucleo del microbioma urbano*". Metà di questi batteri **vive normalmente sulla pelle umana**, perché presente nel sebo o nel sudore, altri sono batteri del suolo; ma ci sono anche specie inaspettate come il *Modestobacter marinus*, un batterio oceanico.

**DIMMI COSA CALPESTI E TI DIRÒ DOVE ABITI.** Se si esclude questo "zoccolo duro" presente in tutte le aree urbane, tra una città e l'altra si riconosce una **grande diversità batterica e virale**, in parte dovuta alla posizione geografica: i microbiomi delle città vicine tendono a somigliarsi, mentre quelle delle città di Europa e Nord America sono molto diversi da quelli delle metropoli del Sudest asiatico. Comunque, il *potpourri* di codici genetici di virus e batteri di ogni città è così caratteristico, che analizzandolo si riesce a risalire al centro urbano in questione con un'accuratezza dell'88%. «Datemi una scarpa e sequenziando (i batteri della suola) potrei probabilmente dirvi da dove arrivate nel mondo», scherza, neanche più di tanto, Mason.

(Salute, Focus)

**SCIENZA E SALUTE**

# DORMIRE POCO FA MALE. MA DORMIRE TROPPO?

*Le prove scientifiche che dormire troppo faccia male non esistono. Però avvertire sempre il bisogno di poltrire a letto può essere la spia di qualcosa che non va.*

**Dormire poco, si sa, fa male. Ma... dormire troppo?**

Un recente articolo pubblicato su [Science Alert](#) prova a fare chiarezza sul tema dopo aver intervistato 26 medici esperti di sonno e della relazione tra sonno e salute.

**7 ORE.**

In generale, spiega **Jo Caldwell**, neuropsicologo della Marina Militare americana, il numero di ore di sonno e la salute sono profondamente legate tra loro. In media un adulto sano dovrebbe dormire circa 7 ore per notte:

- ❖ ogni ora in meno ha conseguenze dirette sulla salute, così come le ore in eccesso.

Gli effetti negativi di un eccesso di sonno sarebbero simili a quelli derivanti da uno stile di vita sbagliato:

- ❖ sovrappeso, disturbi cardiaci, diabete, obesità.

È bene sottolineare come Caldwell sia arrivato a queste conclusioni valutando lo stato di salute di persone che avevano schemi di riposo differenti: uno studio dove sono stati osservati pazienti sottoposti a dosi di sonno crescenti non è mai stato condotto.

Anzi, sottolinea **Monika Haack**, esperta in ricerche sul sonno ad Harvard, dormire a lungo ha effetti positivi su diversi sistemi biologici, sulla pressione del sangue, sulla sensibilità al dolore e sui meccanismi dell'umore.

**QUANDO È TROPPO?**

**Jamie Zeitzer**, ricercatore sulla biologia del sonno a Stanford spiega che interpretare la correlazione tra eccesso di sonno e cattivo stato di salute è molto difficile perché non si capisce come dormire possa favorire l'insorgenza di certe patologie.

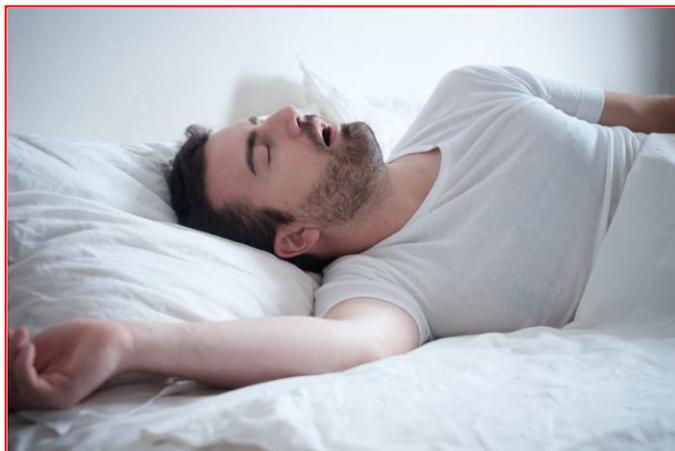
Potrebbe per esempio essere vero il contrario, e cioè che siano problemi cardiaci ed eccesso di peso a indurre le persone a dormire di più. Per il nostro fisico il riposo è una medicina e, quando c'è qualcosa che non va, è una strategia vincente.

Altri esperti sono convinti che un "sovradosaggio di sonno" non esista: a meno di non ricorrere a farmaci e sonniferi, ad un certo punto ci si sveglia e si resta a letto perfettamente svegli, anche se magari con poca voglia di alzarsi.

**A CIASCUNO IL SUO SONNO.**

Ma come si fa a sapere quanto è giusto dormire? Ogni individuo ha necessità di riposo diverse, che dipendono anche da che cosa si fa durante la giornata.

Una durata media di 7-8 ore è ragionevole: se si ha sempre la necessità di dormire molto più di così, o se il bisogno di dormire aumenta sensibilmente nel corso del tempo, potrebbe essere indice di qualcosa che non va. E allora è meglio consultare un medico. (*Salute, Focus*)



## PREVENZIONE E SALUTE

# LA PILLOLA PER LA PRESSIONE? in CERTI CASI è MEGLIO PRENDERLA alla SERA

*Secondo uno studio assumere il farmaco prima di andare a dormire protegge meglio da problemi cardiovascolari. Ma la scelta va sempre fatta con il medico*

## IL MOMENTO MIGLIORE

Qual è l'ora giusta per prendere la pastiglia contro la pressione alta?

Sul corretto orario dell'assunzione di questo farmaco non esistono per la verità linee guida precise, ma i medici in genere tendono a consigliare di farlo al mattino.

Ora però uno studio appena pubblicato sull'*European Heart Journal* suggerisce che

- ❖ **il momento migliore per prendere la pastiglia antipertensiva è quando si va a letto:** in questo modo si controlla meglio la pressione nelle 24 ore e si riduce significativamente il rischio di morte per eventi cardiovascolari, come ictus e infarto, rispetto a chi assume il farmaco al risveglio.



## LO STUDIO

Lo studio, il più ampio finora mai eseguito per dimensioni su questo argomento, ha seguito per 6 anni 19 mila pazienti ipertesi, che sono stati divisi in due gruppi in modo casuale:

- ❖ metà dei partecipanti ha preso la pillola al **mattino**,
- ❖ l'altra metà la **sera**.

A tutti è stata misurata la pressione una volta l'anno per 48 ore. È emerso che chi aveva assunto la pastiglia prima di andare a letto non solo, come detto, aveva quasi dimezzato il rischio di morte per eventi cardiovascolari, ma aveva mantenuto la pressione più bassa nelle 24 ore, in particolare di notte.

Cambiare l'orario di assunzione del farmaco potrebbe salvare molte vite».

## LA PRESSIONE BASSA DI NOTTE È PROTETTIVA

Lo studio è coerente con precedenti evidenze scientifiche che mostrano come i valori medi della pressione minima misurata durante il sonno siano i più indicativi del rischio cardiovascolare di un individuo iperteso. La **pressione bassa di notte** è un elemento protettivo nei confronti di eventi cardiovascolari.



## CHE COSA DICE IL CARDIOLOGO

«Le conclusioni non vanno comunque generalizzate — ma il merito di questo studio è quello di sottolineare l'importanza di un trattamento individualizzato dell'ipertensione arteriosa.

Alcuni pazienti infatti presentano un **aumento patologico dei valori pressori nelle ore notturne**, riconosciuto **fattore di rischio per eventi cerebrovascolari**. È quindi importante sottoporre gli ipertesi a un monitoraggio pressorio nelle 24 ore (**Holter pressorio**) in modo da avere chiaro l'andamento della pressione non solo nelle ore diurne ma anche in quelle notturne, identificando così coloro che più possono beneficiare di una somministrazione serale della terapia».

## CHIEDERE SEMPRE AL MEDICO

Come hanno sottolineato gli stessi autori della ricerca serviranno altri studi per capire se il beneficio si applica con tutti i tipi di farmaci in commercio e su tutte le popolazioni. Prima di modificare in modo autonomo l'orario di assunzione della pillola contro l'ipertensione è comunque importante chiedere il parere al proprio medico curante perché potrebbero esserci motivi validi per cui il farmaco deve essere assunto alla sera oppure alla mattina. (*Salute, Corriere*)

## Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli LA BACHECA



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

Farmacia - Luogo	Tipologia lavoro	Contatto	Data Pubblicazione Annuncio
Varcaturo-Lago Patria	FT/PT	380 156 4663	7 Febbraio
Portici	FT/PT	338 707 9075	7 Febbraio
Napoli - Mergellina	FT/PT	3396479876	7 Febbraio
Napoli - Centro	Notturmo	347 455 3537	7 Febbraio
Napoli - Fuorigrotta	FT/PT	333 919 5178	7 Febbraio
Napoli	FT/PT	347 240 9629	3 Febbraio
Quarto	FT/PT	farmantomari@libero.it	3 Febbraio
Giugliano	FT/PT	334 3569309	23 Gennaio
Sorrento	FT/PT	349 120 7902	23 Gennaio
Quarto	FT/PT	farmadelsole@gmail.com	23 Gennaio
Napoli Vomero	FT/PT	340 349 3386	23 Gennaio
Napoli - Ponticelli	FT/PT	335 132 7702	23 Gennaio
Casoria	FT/PT	339 525 2872	23 Gennaio
Napoli Centro	FT/PT	349 817 5664	23 Gennaio
Vico Equense	FT/PT	329 785 9490	23 Gennaio
Casoria	FT/PT	Ines.larosa@farmaciameo.com	23 Gennaio
Napoli - Pianura	FT/PT	339 201 1202	18 Gennaio
Napoli - Soccavo	Notturmo	347 150 6885	18 Gennaio
Napoli – Colli Aminei	FT/PT	guarinov@farmaciaguarino.191.it	18 Gennaio

# CONVEGNO CAPRI PHARMA 2023

## Capri 14 – 16 Aprile

*L'Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli ha organizzato il Congresso "CAPRI PHARMA 2023 – Terza Edizione"*

L'Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli ha organizzato il Congresso "CAPRI PHARMA 2023 – III° Edizione" che si terrà a Capri – dal 14 al 16 Aprile 2023 presso la sede **Hotel Quisisana**.



COME  
PARTECIPARE

Nei prossimi  
giorni saranno  
pubblicate le  
informazioni  
necessarie per  
la  
partecipazione

Capri  
MED

2023  
**CAPRI  
PHARMA**<sup>®</sup>  
TERZA EDIZIONE

Capri, 14-16 aprile 2023

ORDINE DEI FARMACISTI  
DELLA PROVINCIA DI NAPOLI

## ORDINE: IN RISCOSSIONE LA QUOTA SOCIALE 2023

*E' in riscossione la quota sociale 2023 .*

Si Comunica che gli Uffici dell'Ordine della Provincia di Napoli sta **recapitando via pec l'avviso di pagamento** relativo alla Tassa di iscrizione per l'anno **2023**

**Il pagamento sarà possibile effettuarlo entro il 31 Marzo p.v.**

Si comunica che è in riscossione la quota sociale 2023 pari a **€ 155,00** di cui:

- ❖ **€ 113.20** per l'Ordine e
- ❖ **€ 41.80** per la FOFI.

La scadenza del pagamento è prevista per il prossimo 31 Marzo.



Si ricorda che è **obbligo di ogni iscritto il versamento della quota d'iscrizione annuale**, nella misura e nei termini fissati dal Consiglio Direttivo, ai sensi dell'art. 4 D.L. C.P.S. n. 233/1946 e che un eventuale ritardo comporta l'aggravio delle spese di esazione.

Il mancato adempimento a detto obbligo, oltre a comportare un'infrazione alla deontologia professionale, fa venire meno, ai sensi dell'art. 11 del citato decreto, il **requisito necessario per mantenere l'iscrizione all'Albo**.

La riscossione della quota sociale avviene attraverso il **sistema pagoPA**, una modalità di gestione dei pagamenti elettronici, obbligatoria per legge per la riscossione della Pubblica Amministrazione.

Tutti gli iscritti stanno ricevendo la quota sociale a **mezzo PEC**, con il riferimento allegato, che può essere pagato online, in banca, in posta e negli esercizi abilitati.

**Come effettuare il pagamento ON LINE**

Per poter effettuare il pagamento attraverso il portale basta **clickare sul link contenuto sull'avviso di pagamento** in formato pdf ricevuto a mezzo pec