



AVVISO

Ordine

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

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

4. Li hanno misurati per 29 anni: i PENI (eretti) si sono allungati in media di 3 cm (non è una buona notizia)
5. Perché si formano le rughe sul viso?
6. Forse è colpa di Batteri che vivono sulla nostra Faccia
7. Che cos' è l' acetone e come si fa a riconoscerlo? ecco i sintomi e i rimedi.



8. Ipertensione, gli effetti positivi della pennichella;
9. Dipendenti più sereni e produttivi? basterebbe lavorare solo quattro giorni la settimana.



Proverbio di oggi.....

Chello ca nun se pava, nun se stima

“IPERTENSIONE, GLI EFFETTI POSITIVI DELLA PENICHELLA

Schiacciare un pisolino tutti i giorni potrebbe abbassare la pressione sanguigna.

Secondo uno studio la pennichella pomeridiana avrebbe un effetto simile all'assunzione dei **farmaci antipertensivi** a bassa dose o alla riduzione del consumo di **sale** nella dieta.

Gli autori hanno coinvolto **212 persone** dell'età media di 62 anni, che avevano una pressione arteriosa media di 129,9 mmHg.

Ai volontari è stato chiesto d'indossare per un'intera giornata uno strumento medico portatile in grado di rilevare la **pressione sanguigna**.

Inoltre, gli studiosi hanno esaminato le abitudini dei partecipanti (es. *il consumo di caffè, alcol e sale e i livelli di attività fisica*) e hanno analizzato quanto tempo dedicassero ogni giorno al **sonnellino pomeridiano** (in media 49 minuti).

A termine dell'indagine, è emerso che le persone che erano abituate a schiacciare un pisolino tutti i pomeriggi avevano la pressione massima **inferiore di 5mmHg** rispetto a coloro che non lo facevano.

In particolare, i ricercatori hanno scoperto che ogni ora di pennichella era in grado di far abbassare la pressione sanguigna di **circa 3 mmHg**.

Secondo gli esperti, si tratta di risultati simili a quelli che si potrebbero ottenere riducendo il consumo di sale o seguendo una terapia antipertensiva a basso dosaggio. “Il sonnellino pomeridiano sembra abbassare i livelli della pressione sanguigna nella stessa misura di altri cambiamenti dello **stile di vita**.”

Per es. la riduzione di sale e alcol può abbassare i livelli della pressione sanguigna di **3-5 mmHg**.

Questi risultati sono importanti perché un calo della pressione sanguigna di soli 2 mmHg può **ridurre fino al 10%** il rischio di essere colpiti da eventi cardiovascolari come l'infarto. Sulla base di queste scoperte, se qualcuno ha la possibilità di schiacciare un pisolino durante il giorno, potrebbe anche trarne benefici per la riduzione dell'ipertensione arteriosa”. (*Salute, Sole24Ore*)



SCIENZA E SALUTE

Li hanno misurati per 29 anni: i PENI (eretti) si sono allungati in media di 3 cm (non è una buona notizia)

Negli ultimi decenni sono stati osservati i peni di 56.000 uomini: nella media, si sono allungati del 24%, passando da 12 a 15 cm. Il motivo? Sedentarietà e inquinamento.

Numerosi studi hanno confermato che la **fertilità maschile è decisamente peggiorata negli ultimi decenni**, con spermatozoi sempre più lenti e meno numerosi.

Michael Eisenberg, professore di urologia all'Università di Stanford, ha voluto indagare anche su un altro aspetto dell'apparato riproduttivo maschile:

- **la lunghezza di un pene eretto.**

«Pensavamo che la misura del pene potesse essere diminuita a causa degli stessi agenti ambientali che avevano peggiorato altri aspetti dell'apparato riproduttivo maschile».

Ma quanto scoperto ha stupito gli esperti:

- *negli ultimi trent'anni il pene è mediamente diventato più lungo.*

I risultati delle analisi sono pubblicati su *The World Journal of Men's Health*.

Heisenberg e colleghi hanno analizzato i dati di 75 studi condotti dal 1942 al 2021, dove erano state registrate le lunghezze dei peni di quasi 56.000 uomini.

Dal confronto è emerso che, negli ultimi 29 anni, la lunghezza media è aumentata del 24%, passando da 12 a 15 cm in erezione.

Heisenberg ipotizza che alla base di questi cambiamenti vi siano dei fattori ambientali, come ad esempio l'esposizione a sostanze inquinanti o l'adozione di uno stile di vita sempre più sedentario.

SOSTANZE CHIMICHE.

«L'aumento è avvenuto in un periodo relativamente breve».

«Quando è così, vuol dire che ai nostri corpi sta accadendo qualcosa di forte».

Tra i vari fattori che potrebbero essere alla base del repentino allungamento, i ricercatori citano **l'esposizione a sostanze chimiche** – come pesticidi o prodotti per l'igiene personale – che interagirebbero con gli ormoni maschili.

Non sarebbe la prima volta che le sostanze chimiche vengono citate come possibile causa di un problema alla salute riproduttiva maschile e femminile: insieme a obesità e stress, secondo gli esperti influiscono **nell'arrivo anticipato della pubertà**.

ANALISI PIÙ APPROFONDATE.

Il prossimo passo è analizzare altre popolazioni di pazienti – come ad esempio quella pediatrica – per indagare la presenza di cambiamenti simili, raccogliendo dati il più possibile dettagliati sul loro stile di vita e l'esposizione ambientale.

Infine, bisognerà domandarsi se anche negli organi riproduttivi femminili sono avvenuti cambiamenti simili.
(Salute, Focus)



PREVENZIONE E SALUTE

Dipendenti più SERENI e PRODUTTIVI? basterebbe lavorare solo quattro giorni la Settimana

Per sei mesi 61 aziende britanniche hanno fatto lavorare i dipendenti un giorno in meno alla settimana: erano tutti meno stressati e più efficienti.

Ben 61 aziende britanniche attive in diversi campi – dalla ristorazione alla finanza, dal marketing all'informatica – hanno sperimentato da giugno a dicembre 2022 l'introduzione di una settimana lavorativa di quattro giorni (ovvero 32 ore).

[I risultati](#) di questo esperimento, il più grande finora condotto al mondo, sono molto positivi: i lavoratori sono meno stressati, lavorano meglio e chiedono meno giorni di malattia, e la produttività delle aziende non è affatto calata, anzi – in alcuni casi è addirittura leggermente aumentata.

MENO STRESSATI.

I risultati parlano chiaro: l'adozione di una settimana lavorativa di quattro giorni ha fatto sì che per il 71% degli impiegati diminuissero i livelli di **burn out** (ovvero esaurimento da lavoro), e che il 39% si sentisse meno stressato.

Oltre a questo, le richieste di giorni di malattia sono scese del 65% e quelle di dimissioni del 57%.

LA SPINTA DELLA COVID. Secondo diversi dirigenti aziendali, l'idea di una settimana ridotta è nata in risposta alla pandemia, per attrarre nuovi talenti nel mercato del lavoro post-covid e come valida alternativa al **telelavoro**.

Più in generale, la pandemia ci ha fatto riflettere sull'importanza di avere più tempo libero da passare con famiglia e amici, e la settimana lavorativa "corta" ci permette di bilanciare al meglio il lavoro e la vita privata.

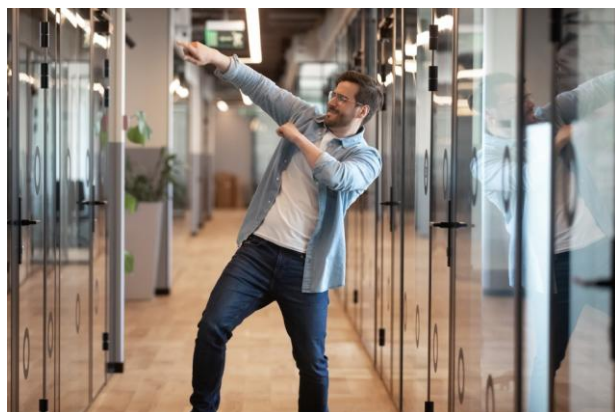
FLESSIBILITÀ E COMPROMESSI. Parlare di "settimana lavorativa di quattro giorni" non è proprio corretto: alcune aziende hanno deciso di chiudere del tutto adottando un fine settimana di tre giorni, mentre altre hanno preferito scaglionare il lavoro dei dipendenti su una classica settimana da cinque giorni, senza che ognuno superasse le 32 ore settimanali. Un ristorante, ad esempio, ha calcolato la settimana di 32 ore su un intero anno solare, facendo lavorare di più i dipendenti nei mesi estivi, in alta stagione, e riducendo l'orario in quelli invernali. Alcune aziende hanno invece richiesto dei compromessi ai propri dipendenti, tra cui una riduzione nei giorni di ferie o la disponibilità ad essere chiamati con poco preavviso al lavoro.

TEMPO LIBERO. Il tempo guadagnato grazie alla settimana lavorativa corta è stato impiegato dai dipendenti perlopiù per svolgere attività poco piacevoli ma necessarie (che prima svolgevano nel fine settimana), come fare la spesa o pulire casa: in questo modo, il sabato e la domenica sono rimasti liberi per il divertimento. Per chi aveva figli piccoli, il giorno libero extra durante la settimana è servito per risparmiare sulla babysitter; in generale, tutti hanno dichiarato di aver trovato più tempo per svolgere attività a cui sono appassionati, come la cucina o lo sport, o di aver sviluppato nuovi interessi.

QUALCHE LATO NEGATIVO. Per qualcuno la settimana corta non è stata tutta rose e fiori: molti dipendenti di grandi aziende si sono detti preoccupati di avere un carico di lavoro maggiore, mentre chi lavorava in ambito creativo si è detto scontento della riduzione dei momenti conviviali (*sacrificati a favore dei "periodi di concentrazione" anti perdite di tempo*), sostenendo che spesso è proprio dalle chiacchiere che nascono nuove idee.

Nel complesso, comunque, l'esperimento è stato un successo:

- **visti gli ottimi risultati, 56 aziende su 61 (il 92%) hanno deciso di mantenere la settimana lavorativa ridotta.** (*Salute, Focus*)



SCIENZA E SALUTE

Perché si formano le RUGHE sul VISO? Forse è colpa di Batteri che vivono sulla nostra Faccia

Nel microbioma facciale sono stati identificati alcuni batteri che potrebbero essere responsabili della diminuzione del collagene e della comparsa delle rughe.

Se c'è una cosa di cui siamo certi è che con l'età spuntano anche le rughe: diversi fattori ne favoriscono l'insorgenza: la genetica sicuramente ma anche lo stile di vita, dal fumo all'eccessiva esposizione ai raggi solari al modo in cui dormiamo.

Uno studio pubblicato su *BioRxiv* ha indagato un altro aspetto che potrebbe influenzarne la comparsa:

- il **microbioma cutaneo**, ovvero l'insieme di funghi, batteri, virus e acari che risiedono sulla nostra pelle.



LO STUDIO. La ricerca ha coinvolto 51 donne bianche di Parigi – la metà tra i 20 e i 26 anni di età, l'altra metà tra i 54 e i 60 anni di età – e ne ha analizzato il microbioma facciale prelevando alcuni campioni dalle guance.

Oltre a individuare i diversi microrganismi che vivevano sui volti delle signore francesi, i ricercatori hanno preso in considerazione anche altri parametri dell'invecchiamento cutaneo, tra cui la quantità e la qualità del collagene, una proteina che dona elasticità alla pelle e diminuisce con l'aumentare dell'età.

BATTERI. L'analisi ha fatto emergere strutture del microbioma diverse nelle donne più giovani e in quelle più anziane: «La maggior parte di queste differenze possono essere attribuite alla variazione dei parametri biofisici, in particolare del collagene», sottolinea al New Scientist Julia Oh, una degli autori. Sulla pelle di tutte le donne studiate sono state ritrovate tre principali specie di batteri:

il *Cutibacterium acnes*, lo *Staphylococcus epidermidis* e il *Corynebacterium kroppenstedtii*. Mentre il primo era più abbondante nel gruppo più giovane, gli altri due erano comuni nelle pelli più mature.

CORRELAZIONE INCERTA.

Gli autori suggeriscono dunque che esista una correlazione tra queste due specie e la diminuzione di collagene con l'età: si tratta però, almeno per ora, di supposizioni.

I batteri potrebbero infatti non essere la causa della perdita di collagene, ma una conseguenza della sua mancanza e del cambiamento nel microbioma cutaneo.

IL RUOLO DEGLI ANTIBIOTICI. Un altro aspetto interessante emerso dalla ricerca è che le persone più anziane avevano un numero maggiore di geni di resistenza agli antimicrobici:

«Chi è più anziano è stato esposto a una maggiore quantità di antibiotici, e i microbi possono acquisire i geni di resistenza agli antibiotici dall'ambiente e dagli altri microbi».

«L'uso degli antibiotici può certamente cambiare le caratteristiche del microbioma, che a sua volta può avere effetti sulla pelle».

Dato l'esiguo numero di persone coinvolte nello studio e la loro scarsa eterogeneità, è necessario senza dubbio effettuare ulteriori ricerche per confermare questi risultati. Il prossimo passo è cercare di individuare esattamente quali batteri influiscono sulla produzione di collagene. (*Salute, Focus*)

SCIENZA E SALUTE

Che cos'è l'ACETONE e come si fa a riconoscerlo?

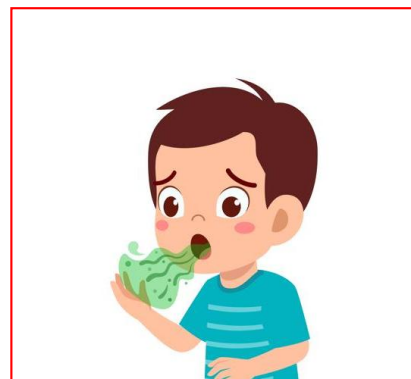
Ecco i SINTOMI e i RIMEDI

L'alito ricorda la frutta matura ma non è questo l'unico sintomo. La causa è una reazione metabolica dell'organismo che comincia a bruciare grassi dopo aver dato fondo agli zuccheri disponibili

Chi ha bambini piccoli sa bene quanto possa essere insidioso talvolta l'acetone. Se a tutti può capitare di soffrirne in modo occasionale, ci sono bambini che si trovano a fare i conti con i fastidiosi disturbi ciclicamente, magari a settimane alterne o con regolarità una volta al mese, con pesanti ripercussioni sulla qualità di vita.

In questi casi, più che di acetone, si preferisce parlare di **sindrome del vomito ciclico**, un disturbo che potrebbe essere spia di una familiarità per l'emicrania.

Che cos'è l'acetone? «Quando si parla di acetone, o chetosi, ci si riferisce a una **risposta metabolica** che si verifica nel momento in cui l'organismo, dopo aver bruciato tutti gli zuccheri disponibili, inizia a metabolizzare anche i grassi per far fronte alle proprie necessità —.



Ciò può accadere in diverse circostanze.

Esistono infatti vari fattori che possono favorire l'acetone, a partire da condizioni di stress fisico».

Quali sono le cause più comuni di acetone nei bambini?

«L'acetone si può sviluppare durante un episodio febbrile, in concomitanza con una **gastroenterite**, nel caso in cui si segua una **dieta ricca di grassi (dieta chetogenica)** o anche dopo un digiuno prolungato.

Queste condizioni comportano una maggiore richiesta di energia, in particolare di zucchero (glucosio), e quando le scorte si esauriscono, l'organismo inizia a bruciare i grassi.

Il metabolismo dei grassi porta alla formazione dei cosiddetti **corpi chetonici** che sono tre:

- ❖ **l'acetone, l'acido acetoacetico e l'acido beta-idrossibutirrico.**

Questi vengono trasportati attraverso il circolo sanguigno dal fegato agli altri tessuti, soprattutto muscoli, cuore, rene e cervello, per soddisfare la richiesta energetica.

Quando la produzione di corpi chetonici inizia a essere eccessiva, l'organismo provvede a eliminarli attraverso la respirazione e le urine.

In particolare **l'acetone viene espulso soprattutto attraverso la respirazione**, dando all'alito l'inconfondibile odore simile alla **frutta matura**, mentre l'acido acetoacetico e quello beta-idrossibutirrico vengono eliminati attraverso le urine. **La loro presenza nell'urina viene sfruttata per diagnosticare l'acetone.**

A questo scopo si utilizzano delle strisce reattive, che si possono comprare in farmacia:

- ❖ **la parte reattiva di queste strisce vira di colore in presenza di corpi chetonici».**

In che modo si manifesta l'acetone? «Accanto all'alito dal tipico odore di acetone, i sintomi più tipici sono la **nausea e il vomito**, talvolta talmente insistente che il bambino rischia di andare incontro a uno stato di disidratazione perché non riesce a trattenere nulla. Se subentra la disidratazione possono comparire altri disturbi come **lingua asciutta e patinosa, ridotta produzione di urine, sonnolenza e capogiri**».

Che cosa si può fare? «Il primo consiglio che danno i pediatri è quello di somministrare al bambino **acqua e zucchero**, accorgimento che serve anche per prevenire la disidratazione. In alternativa vanno bene anche i succhi di frutta o le bibite. Visto il vomito, spesso irrefrenabile, si può adottare l'espedito di dare queste bevande di frequente, a piccoli sorsi o con un cucchiaino. Appena il bambino riesce e ha voglia di mangiare qualcosa si possono proporre pasta o riso in bianco o comunque una dieta leggera.

«Vanno **evitati i cibi grassi**, come **latte intero, burro, formaggi,, carni rosse, insaccati e cioccolato**». (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
Somma Vesuviana	FT/PT	farmaciadelcarmelo49@gmail.com	01 Marzo
Napoli - Pianura	FT/PT	339 201 1202	01 Marzo
Portici	FT/PT	081 776 87 76	01 Marzo
Quarto	FT/PT	338 645 9075	20 Febbraio
Acerra	FT/PT	333 597 8080	20 Febbraio
Monte di Procida	FT/PT	333 154 4716	20 Febbraio
Varcaturu-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

ORDINE: Cronoprogramma sulla formazione ECM 2023

La partecipazione è sia in presenza sia a distanza su piattaforma zoom.

Cronoprogramma Formazione 2023 – I° Semestre

Coordinamento: B. Balestrieri, M. Spatarella, E. Magli, R. Cantone, F. Di Ruocco

DATA	TITOLO	RELATORE	n. C.F.
Mese di MARZO – Inizio ore 21.00			
I° Sessione			
Giovedì 2 Marzo	BLSD: Arresto Cardiaco e Manovre di Rianimazione Cardiopulmonare con uso del Defibrillatore (Parte TEORICA)	Prof. M. Santomauro Dott.ssa C. Riganti	 8 CF
Giovedì 9 Marzo	BLSD: Arresto cardiaco e manovre di rianimazione Cardiopulmonare con uso del Defibrillatore (Parte PRATICA)	Prof. M. Santomauro Dott.ssa C. Riganti	
II° Sessione			
Giovedì 16 Marzo	Primo soccorso nel soffocamento da corpo estraneo: <i>Manovra di Heimlich</i>	Prof. M. Santomauro Dott.ssa C. Riganti	 12 CF
Giovedì 23 Marzo	Primo Soccorso in Farmacia nelle emergenze mediche. <i>Reazioni allergiche – Shock Anafilattico</i>	Prof. M. Santomauro Dott.ssa C. Riganti	
Giovedì 30 Marzo	Manovre di Primo intervento in caso di traumi e di incidenti domestici. Il Ruolo del Farmacista	Prof. M. Santomauro Dott.ssa C. Riganti	
Mese di APRILE – Inizio ore 21.00			
III° Sessione			
Giovedì 20 Aprile	Come riconoscere il disagio giovanile e le strategie di Intervento: Classificazione delle Dipendenze -	Prof. Fabio Curcio	in corso di accreditamento
Giovedì 27 Aprile	Dipendenze Giovanili: le nuove droghe – queste sconosciute	Prof. A. Miccichè	
Mese di MAGGIO – Inizio ore 21.00			
Giovedì 4 Maggio	Dipendenze da Sostanze: meccanismi psicopatologici Dipendenze da Alcol, Farmaci, Fumo	Prof. G. Di Petta	in corso di accreditamento
Giovedì 11 Maggio	Dipendenze Comportamentali: <i>Internet Addiction Disorder, Ludopatie, Pronografie, Dipendenze Affettive, Dipendenze da Lavoro</i>	Prof. A. Miccichè Prof.ssa A. Grandinetti Prof. L. Carnile	
Giovedì 18 Maggio	Cannabinoidi: non solo dipendenza!	Prof.ssa A. Miro	
Giovedì 25 Maggio	Dipendenze da Cibo: disturbi della sfera alimentare: Aspetti Psicologici e Clinici	Prof. Alessandro Raggi Prof.ssa A. De Rosa	
Mese di GIUGNO – Inizio ore 21.00			
8 Giugno	Gestione degli antibiotici: ruolo del Farmacista Linee di indirizzo e Antibiotico Resistenza	Prof. G. Cirino Prof.ssa M.R. Bucci	in corso di accreditamento
15 Giugno	Terapie Oncologiche Innovative: le <i>Immunoterapie</i>	Prof. G. Marone	
21 Giugno	Terapie Oncologiche Innovative: la cura del Melanoma	Prof. P. Ascierto	

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

ORDINE DEI FARMACISTI
DELLA PROVINCIA DI NAPOLI

2023
**CAPRI
PHARMA**[®]
TERZA EDIZIONE

Capri, 14-16 aprile 2023