



farmaDAY



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

Anno XI – Numero 2460

Mercoledì 03 Maggio 2023 – S. Giacomo, Filippo

AVVISO

Ordine

1. Bacheca: annunci lavoro
2. Fondazione Ordine Farmacisti Provincia di Napoli: dona il Tuo 5X1000
3. Corsi ECM - 2023

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

4. Perché esistono i capelli ricci?
5. Invecchiamento delle MANI: Sintomi e Rimedi
6. Benzodiazepine: meglio se il corpo riesce a «dimezzarle» prima fretta



7. Perché è importante la Pulizia della LINGUA?
8. ACUFENE: quali sono le Cause e come Prevenirlo

Proverbio di oggi.....

'A fémmena bella nasce maretata.

PERCHÉ ESISTONO I CAPELLI RICCI?

Da un punto di vista evolutivo, i capelli molto ricci sono stati importanti per proteggere la testa dei nostri antenati dal calore del sole.

I **capelli ricci** saranno anche difficili da gestire, pettinare e curare, ma hanno un vantaggio non indifferente, oltre a quello di essere molto sexy:

- **offrono la migliore protezione della testa dai raggi e dal calore del sole** e



questo potrebbe essere uno dei motivi per cui questo tratto si sia evoluto nei primi ominidi in Africa mentre la capigliatura liscia è emersa solo quando alcuni umani si sono trasferiti in zone e latitudini più fresche.

Il motivo per cui i nostri antenati, una volta diventati bipedi, persero i peli sul corpo ma mantennero un folto cuoio capelluto è proprio per evitare che le nostre teste si surriscaldassero al sole.

IL CAPELLO E L'EVOLUZIONE. Per approfondire la teoria della **funzione termoregolatrice dei capelli** un gruppo di ricercatori della Penn State University (Usa) ha fatto indossare a un manichino dotato di sensori termici tre parrucche, una fatta con **capelli umani lisci** e le altre due con **capelli ricci e molto ricci** (a turacciolo). Dopo aver esposto il manichino a radiazioni solari simulate in un ambiente controllato, i ricercatori hanno misurato quali capelli avessero dissipato meglio il calore.

I **capelli molto ricci**, simili a quelli delle persone di recente discendenza africana, si sono dimostrati i **più efficienti nell'isolare la testa dal calore**.

La ricerca ha una certa importanza perché è il primo studio a esaminare il tipo di capelli da un punto di vista evolutivo. (*Salute, Focus*)

SCIENZA E SALUTE**INVECCHIAMENTO delle MANI: Sintomi e Rimedi**

*Molte persone si impegnano per mantenere un aspetto più giovane, ma spesso **trascurano le mani**, che sono le più esposte al sole e ad altri elementi dannosi.*

Come possiamo prendercene cura in modo appropriato e, perché no, farle sembrare “più giovani”?

Quali sono i sintomi dell'invecchiamento della pelle?

I segni dell'invecchiamento della pelle sono molti e differenti. Possiamo ricordarne alcuni.



- **Assottigliamento.** Con l'invecchiamento, si verificano alcuni cambiamenti nei due strati più superficiali della pelle (derma ed epidermide) che portano la pelle ad assottigliarsi;
- **Rilassamento.** La pelle, invecchiando, produce meno elastina e collagene, rendendola più vulnerabile agli effetti della gravità;
- **Rughe.** L'assottigliamento della pelle e la riduzione di elastina e collagene rendono le aree del viso, specialmente quelle più usate come gli occhi e la bocca, più suscettibili alle rughe;
- **Macchie dell'età.** Le macchie dell'età sono una conseguenza dell'aumento del numero di melanociti che si raggruppano in specifiche aree della pelle. Le zone esposte al sole, come il dorso delle mani, sono particolarmente suscettibili a questo tipo di macchie;
- **Secchezza.** L'invecchiamento porta a una riduzione dell'attività delle ghiandole sebacee, che può rendere la pelle più suscettibile a condizioni come secchezza, rugosità e prurito;
- **Capillari rotti.** I capillari presenti nella pelle più sottile hanno una maggiore probabilità di rompersi rispetto a quelli presenti nella pelle più spessa.

Perché le mani sembrano più vecchie?

La pelle secca, le unghie fragili e le macchie della pelle sono tutti segni dell'**invecchiamento delle mani**. Con l'età, la pelle delle mani tende a **perdere grasso ed elasticità**, diventando più sottile e secca, mentre le macchie causate dall'esposizione solare diventano più grandi e scure. L'esposizione eccessiva al sole è il fattore esterno più importante che contribuisce all'invecchiamento delle mani.

Quali sono le cause dell'invecchiamento delle mani?

L'**esposizione al sole**, specie se eccessiva, è il più rilevante fattore esterno nell'**invecchiamento delle mani**, insieme all'utilizzo eccessivo di disinfettanti contenenti alcol, e il frequente lavaggio delle mani.

Per quanto riguarda le cause interne, queste derivano principalmente da fattori genetici, anche se, nelle donne, anche il calo di estrogeni in menopausa può provocare un'ulteriore **perdita di collagene**.

A che età le mani cominciano a sembrare più vecchie?

Generalmente i primi segni di invecchiamento delle mani si mostrano **intorno ai 40 anni**.

Come prevenire l'invecchiamento delle mani?

Per proteggere le nostre mani, e quindi prevenirne l'invecchiamento, dobbiamo rispettare alcune regole.

1. **Idratare la pelle.** Non lasciare che le mani diventino secche e assicurarsi di usare regolarmente una **crema idratante**, soprattutto quando il clima è più freddo perché la pelle tende a seccarsi di più;
2. Assicurarsi di adottare **misure per proteggere la pelle e le unghie** quando si svolgono attività come il giardinaggio o quando si utilizzano saponi aggressivi e prodotti chimici e in caso di maltempo;
3. Incorporare un **esfoliante** nella vostra routine di bellezza; non è utile solo per il viso e il corpo, ma può essere molto efficace anche per le mani;
4. Indossare sempre la **protezione solare** perché aiuta a prevenire i segni dell'età;
5. Seguire una **dieta nutriente** per garantire la salute di pelle e unghie; *vitamine, antiossidanti e acidi grassi omega-3* sono essenziali per questo scopo.

Come migliorare l'aspetto delle mani?

Le mani sono esposte alle intemperie e invecchiano più rapidamente di altre parti del corpo. Fortunatamente esistono **trattamenti** che aiutano a restituire alle mani un aspetto più giovane.

Creme e lozioni schiarenti, peeling chimici e trattamenti laser sono tutti metodi efficaci per ridurre l'aspetto delle macchie senili.

Le mani sottili e ossute possono essere rimpolpate con **iniezioni di filler** o di grasso o con trattamenti per aumentare la produzione di collagene e rassodare la pelle.

L'assunzione di vitamine, l'idratazione e l'uso di creme per la protezione dal sole sono essenziali per combattere i segni dell'invecchiamento.

Mani più giovani: i consigli della specialista

È fondamentale utilizzare un **detergente delicato** per lavare frequentemente le mani e reintegrare il naturale film idrolipidico protettivo della pelle con creme idratanti che fungano anche da barriera.

Queste creme possono includere:

- **ceramidi, urea, acido ialuronico, collagene**

La **protezione solare** deve essere applicata regolarmente durante la giornata. Alcune creme possono contenere anche antiossidanti, come le **vitamine C ed E**, e ingredienti naturali che aiutano a prevenire l'invecchiamento precoce delle mani.

Tuttavia, la cura deve essere **adattata all'età**, alle abitudini e all'attività lavorativa della persona. In presenza di segni di invecchiamento, come **macchie, atrofia**, alterazione dell'elasticità o **discheratosi**, sono disponibili trattamenti come **schiarenti** – acido kojico, acido ascorbico o acido fenico – e trattamenti ambulatoriali – come **peeling**, innesto di **acido ialuronico**, biorivitalizzanti e **laser** -, che devono essere discussi con uno specialista. (*Salute, Corriere*)

SCIENZA E SALUTE

BENZODIAZEPINE, meglio se il corpo riesce a «dimezzarle» in fretta

Maggiore è l'emivita, maggiore il rischio che il medicinale possa accumularsi nell'organismo, specialmente nelle persone anziane, e interagire con altre medicine

Salvo che per diversa indicazione medica, fra le benzodiazepine (**Bdz**) vanno preferite quelle caratterizzate da una emivita breve (es. *lorazepam, oxazepam, alprazolam, lometazepam, temazepam, triazolam, brotizolam, etizolam*).

L'emivita è un parametro farmacologico e corrisponde al tempo che l'organismo impiega a metabolizzarle ed eliminare un farmaco.

Maggiore è l'emivita, maggiore il rischio che il medicinale possa accumularsi nel corpo, specialmente nelle persone anziane, e interagire con altre medicine.

Se si decide di assumere **Bdz** bisogna anche tenere presente che se si prendono anche altri farmaci, come per es. i *contraccettivi orali* o il *propranololo*, l'eliminazione delle **Bdz** può risultare rallentato.

Infine è necessario sottolineare che l'interruzione del trattamento con **Bdz** deve essere graduale, per evitare la comparsa di sintomi «da sospensione».

(*Corriere*)

PREVENZIONE E SALUTE

Perché è importante la Pulizia della LINGUA?

Durante l'igiene orale quotidiana si dà molta importanza alla corretta pulizia dei denti in modo tale da eliminare placca e residui di cibo, principali responsabili di malattie orali come carie e gengivite.

La **pulizia della lingua** è ugualmente importante in quanto permette di mantenere la bocca in salute e eliminare i batteri che possono formarsi sulla sua superficie.

Ne parliamo con il Prof. **Roberto Weinstein**, Direttore Scientifico dell'**Odontoiatria Humanitas**.

Perché è utile la pulizia della lingua?

I **batteri del cavo orale** si depositano sui denti, formando la placca dentale, ma non solo:

infatti si depositano anche sulla superficie della lingua, rappresentando un fattore di rischio per la salute generale della bocca.

I batteri possono portare alla comparsa di malattie orali come:

- *gengivite*
- *carie*
- *alitosi*
- *alterata percezione del gusto.*

La pulizia della lingua, esattamente come quella dei denti, consente quindi di avere una bocca sana e può essere fatta in modo semplice. Sono sufficienti pochi strumenti:

- **spazzolino da denti**: è possibile spazzolare la lingua utilizzando le setole o il dorso dello spazzolino, meglio se presenta piccole creste in plastica, spazzolando dal fondo della lingua verso la punta.
- **raschietto linguale**: esistono diversi tipi di raschietto che si passano sulla lingua, sempre dal fondo verso la punta, per rimuovere i batteri presenti sulla superficie.

Quando si effettua la pulizia della lingua, soprattutto in caso si utilizzi il raschietto linguale, bisogna appoggiare lo strumento delicatamente, senza fare pressione.

Questa procedura andrebbe effettuata una volta al giorno dopo la pulizia dei denti con filo interdentale o scovolino.

Come riconoscere una bocca sana?

Prima di effettuare la pulizia della lingua è importante analizzarne la superficie per capire se sono presenti eventuali **malattie orali**.

Per farlo, basta guardare il colore: una lingua sana è rosa e uniforme su tutta l'area.

Se durante il controllo si nota la presenza di **gonfiore, rugosità** e colore tendente al **bianco**, è probabile che la lingua abbia un'eccessiva **presenza di batteri**, cosa che potrebbe essere sintomo di un problema del cavo orale. In questo caso il consiglio è quello di effettuare una **visita di controllo dal dentista** che saprà individuare le cause del problema e consigliare il trattamento più adeguato.

(Salute, Humanitas)



SCIENZA E SALUTE

ACUFENE: quali sono le Cause e come Prevenirlo

L'acufene è un **disturbo dell'orecchio** caratterizzato da un fastidioso rumore di fondo anche in assenza di suoni esterni. Spesso, questo fastidio si manifesta sotto forma di ronzio, oppure di scampanello o ancora di fischio.

L'acufene, che può avere origini interne ma anche esterne, è una patologia che non andrebbe sottovalutata e che può risultare debilitante per chi ne soffre.

Si ritiene che il **ronzio caratteristico dell'acufene** sia causato dal suono del sangue che scorre attraverso i piccoli vasi dell'orecchio.

Quali sono le cause dell'acufene?

L'acufene può nascere in seguito a:

1. **patologie dell'orecchio**
2. problemi all'articolazione temporo-mandibolare
3. problemi cardiovascolari
4. **danni neurologici**
5. l'esposizione prolungata a **rumori forti** e suoni ad alto volume
6. l'essere in un momento di forte stress emotivo
7. avere assunto alcuni farmaci che hanno tra gli effetti collaterali proprio l'acufene

Tuttavia, **individuare esattamente la causa dell'acufene non è sempre facile**, e per questo motivo non sempre è facile trattare questo disturbo ed eliminarlo del tutto.

Siamo in grado di identificare con precisione la fonte di alcuni tipi di acufene, come per esempio quelli causati da problemi all'**articolazione temporo-mandibolare**, ovvero l'articolazione che permette l'apertura della mandibola e che è collegata alla parete anteriore dell'orecchio.

Quando si infiamma, ad esempio a causa di uno squilibrio nell'apertura della mandibola, può causare una serie di **sintomi auricolari**, tra cui l'**ovattamento** e l'**acufene**.

Come prevenire l'acufene?

A volte l'acufene è provocato da **eventi esterni**. Ad esempio, molti acufeni sono causati da una lunga esposizione a determinati tipi di rumori durante il corso della vita, magari per ragioni lavorative, o per hobby. Al lavoro è importante utilizzare sempre dispositivi di protezione individuale come **cuffie o tappi per proteggersi dai suoni esterni**, specialmente per i lavoratori che sono esposti al rumore come nei cantieri o quando utilizzano macchinari particolarmente rumorosi.

Durante il tempo libero, invece, è consigliabile **evitare di ascoltare musica ad alto volume** per prevenire shock uditivi che a lungo termine possono causare disturbi. Bisogna prestare attenzione in discoteca o ai concerti e cercare di non stare troppo vicino alle casse o agli amplificatori, poiché questo potrebbe causare ipoacusie difficili da curare e guarire.

(Salute, Humanitas)



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
Pollena Trocchia	FT/PT	334 388 3429	02 Maggio
Napoli - Capodimonte	FT/PT	328 922 0385	02 Maggio
Casoria	FT/PT	339 525 2872	02 Maggio
Napoli	FT/PT	339 647 9876	24 Aprile
Napoli - Vomero	FT/PT	351 093 4014	24 Aprile
Monte di Procida	FT/PT	339 312 8126	18 Aprile
S. Anastasia	FT/PT	338 922 7703	18 Aprile
S Giuseppe Vesuviano	FT/PT	366 307 5712	3 Aprile
Frattaminore	FT/PT	349 250 4921	3 Aprile
Afragola	FT	335 833 6528	3 Aprile
Vico Equense	FT/PT	393 509 4406	27 Marzo
Napoli – Piazza Dante	PT	331 872 8897	27 Marzo
Casalnuovo	PT	349 6344 734	27 Marzo
Casalnuovo	PT	349 6344 733	27 Marzo
Napoli - Posillipo	FT/PT	339 402 9999	20 Marzo
Napoli –Piazza Cavour	FT/PT	333 433 1678	20 Marzo

Destinazione del **5 X 1000** alla FONDAZIONE dell'Ordine dei Farmacisti della Provincia di NAPOLI

Anche per l'anno **2023** sarà possibile destinare una quota pari al **5 per mille** dell'Irpef alla Fondazione dell'Ordine dei Farmacisti della provincia di Napoli, **per valorizzare la professione del farmacista e per sostenerne tutte le attività di carattere sociale promosse dall'Ordine.**

*Devolvi il 5x1000 nel 730 o CUD alla Nostra Fondazione inserendo il C.F. **09571771212** sotto lo spazio indicato dalla freccia:*

A Te non costa nulla.

DESTINA IL TUO 5X1000 ALLA FONDAZIONE ORDINE DEI FARMACISTI DELLA PROVINCIA DI NAPOLI



COME DEVOLVERE:

1. Compila il Modulo **730**, il **CUD** o il **modello Unico**

2. Firma nel riquadro:

Sostegno del Volontariato e delle altre Organizzazioni NON lucrative di Utilità Sociale, delle Associazioni di Promozione Sociale e delle Associazioni e Fondazioni riconosciute che operano nei Settori di cui all'art. 10, C. 1, lett. A, del D.L.GS. N. 460 del 1997

3. Indica il Codice Fiscale: **09571771212**

SCELTA PER LA DESTINAZIONE DEL CINQUE PER MILLE DELL'IRPEF (in caso di scelta FIRMARE in UNO degli spazi sottostanti)

	<p>SOSTEGNO DEL VOLONTARIATO E DELLE ALTRE ORGANIZZAZIONI NON LUCRATIVE DI UTILITA' SOCIALE, DELLE ASSOCIAZIONI DI PROMOZIONE SOCIALE E DELLE ASSOCIAZIONI E FONDAZIONI RICONOSCIUTE CHE OPERANO NEI SETTORI DI CUI ALL'ART. 10, C. 1, LETT A), DEL D.L.GS. N. 460 DEL 1997</p> <p>FIRMA <u>SANTAGADA VINCENZO</u> Codice fiscale del beneficiario (eventuale) <u>09571771212</u></p>	<p>FINANZIAMENTO DELLA RICERCA SCIENTIFICA E DELLA UNIVERSITA'</p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>
	<p>FINANZIAMENTO DELLA RICERCA SANITARIA</p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>	<p>FINANZIAMENTO DELLE ATTIVITA' DI TUTELA, PROMOZIONE E VALORIZZAZIONE DEI BENI CULTURALI E PAESAGGISTICI (SOGETTI DI CUI ALL'ART. 2, COMMA 2, DEL D.P.C.M. 28 LUGLIO 2016)</p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>
	<p>SOSTEGNO DELLE ATTIVITA' SOCIALI SVOLTE DAL COMUNE DI RESIDENZA</p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>	<p>SOSTEGNO ALLE ASSOCIAZIONI SPORTIVE DILETTANTISTICHE RICONOSCIUTE AI FINI SPORTIVI DAL CONI A NORMA DI LEGGE CHE SVOLGONO UNA RILEVANTE ATTIVITA' DI INTERESSE SOCIALE</p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>
	<p>SOSTEGNO DEGLI ENTI GESTORI DELLE AREE PROTETTE</p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>	

AVVERTENZE Per esprimere la scelta a favore di una delle finalità destinarie della quota del cinque per mille dell'IRPEF, il contribuente deve apporre la propria firma nel riquadro corrispondente. Il contribuente ha inoltre la facoltà di indicare anche il codice fiscale di un soggetto

ORDINE: Cronoprogramma sulla formazione ECM 2023

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



® ORDINE DEI
FARMACISTI
DELLA
PROVINCIA
DI NAPOLI

Presidente:
Prof. Vincenzo Santagada



RICONOSCERE LE DIPENDENZE

APRILE

Giovedì 20/04/2023 ore 21:00 - Prof. F. Curcio

*Come riconoscere il disagio giovanile e le strategie di intervento
Classificazione delle Dipendenze*

Giovedì 27/04/2023 ore 21:00 - Prof. A. Miccichè

Dipendenze giovanili: le nuove droghe, queste sconosciute

MAGGIO

Giovedì 04/05/2023 ore 21:00 - Prof. G. Di Petta, Prof. F. Auriemma

*Dipendenze da sostanze: meccanismi psicopatologici
Dipendenze da Alcol, Farmaci, Fumo*

Giovedì 11/05/2023 ore 21:00

Prof. A. Miccichè, Prof.ssa A. Grandinetti, Prof. L. Carnile

Dipendenze Giovanili

*Internet Addiction Disorder, Ludopatie, Pornografie,
Dipendenze affettive, Dipendenze dal Lavoro*

Giovedì 18/05/2023 ore 21:00 - Prof.ssa A. Miro

Cannabinoidi: non solo dipendenza!

Giovedì 25/05/2023 ore 21:00 - Prof. A. Raggi, Prof.ssa A. De Rosa

Dipendenza da Cibo: disturbi della sfera alimentare
Aspetti Psicologici e Clinici

▶▶▶ COME PARTECIPARE

IN PRESENZA presso la sede dell'Ordine dei Farmacisti, via Toledo 156 - Napoli

A DISTANZA sulla pagina Facebook dell'Ordine e su piattaforma Zoom,
il link sarà inviato tramite WhatsApp e pubblicato sulla pagina di **farmaDAY**



La partecipazione al corso consentirà l'acquisizione di 20 crediti ECM.