



# farmaDAY

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



FONDAZIONE  
Ordine dei Farmacisti  
della Provincia di Napoli - ETS

Anno XI – Numero 2499

Venerdì 07 Luglio 2023 – S. Edda, Claudio

## AVVISO

### Ordine

1. Bacheca: annunci lavoro
2. Fondazione Ordine Farmacisti Provincia di Napoli: dona il Tuo 5X1000

### Notizie in Rilievo

### Scienza e Salute

3. Perché il mare è blu se l'acqua è trasparente?
4. Che cosa è la MOC e come si svolge?



5. Vesciche ai piedi, quali rimedi?
6. ARIA CONDIZIONATA: come usare al meglio il condizionatore



Banca del Fucino  
1923 | 2023

## +Health & Pharma

Servizi bancari  
per il mondo del Pharma

SCOPRI DI PIÙ

Proverbio di oggi.....

**Femmena, ciucci e crape, tenèn tutte a stessa capa!**

## PERCHÉ IL MARE È BLU SE L'ACQUA È TRASPARENTE?

*La luce del sole è formata da tante onde di lunghezza e di colore diversi (tutte insieme formano il colore bianco).*

Quando le onde attraversano l'acqua del mare, vengono assorbite (alcune più velocemente, altre meno) e i **colori** si perdono poco alla volta: scompaiono prima il rosso e il giallo, che hanno minore energia, seguiti dal verde e dal viola.

La **luce blu invece resiste** perché ha una maggiore capacità di penetrazione: ecco perché il mare ha questo colore.



Anche la **luminosità del cielo** (che si riflette nell'acqua) influenza, in parte, il colore del mare, che infatti ha tonalità diverse se il cielo è nuvoloso o limpido ("**Effetto Raman**"). La luce solare che colpisce la terra è **composta da tutti i colori dell'iride**: mescolati assieme formano luce bianca.

In particolare, la **componente blu**, della luce solare ha la proprietà di essere riflessa in tutte le direzioni dalle molecole dell'atmosfera, mentre le altre componenti colorate della luce solare passano attraverso l'atmosfera senza essere riflesse. Per questa ragione, soltanto la componente blu della luce viene diffusa e, dunque, **il cielo ci appare blu**.

## PERCHÉ SI DICE "A IOSA"?

*Questa espressione, che significa "in abbondanza", deriva dalla parola chiosa, che anticamente indicava le monete finte con cui giocavano i bambini.*



Queste monete erano di legno o di piombo e valevano pochissimo. Per questo, qualunque cosa si potesse pagare con le chiose doveva essere di scarso valore e quindi molto abbondante. Il passaggio da chiosa a iosa deriva dalla pronuncia toscana del termine. (Focus)

**PREVENZIONE E SALUTE****VESCICHE AI PIEDI, QUALI RIMEDI?**

*Tra le cause più comuni delle vesciche, specie ai piedi, ci sono lo strofinio continuo tra cute e calzatura e le scottature. In entrambi i casi, a seguito del danno tra derma ed epidermide, si forma una raccolta di liquido (siero) che determina il formarsi della vescica o della bolla.*

Se la vescica è ancora piccola (<5mm) e poco o per niente dolorosa, si consiglia di mantenerla intatta: la pelle costituisce una barriera naturale contro i batteri e riduce i rischi d'infezione. Per questo, è consigliabile coprirla con un piccolo cerotto per proteggerla ed aspettare il riassorbimento spontaneo, che può avvenire in circa due o tre giorni.

**Se invece la vescica o la bolla è grande e dolorosa, come bisogna comportarsi?**

È necessario in tal caso drenare il liquido accumulato sotto la pelle facendo un piccolo foro con un ago sterile e avendo cura di disinfettare la cute prima e dopo la procedura. Importante è però lasciare intatto il tetto della bolla (la pelle sovrastante) per accelerare il processo di guarigione.

**Come si possono eliminare le vesciche?**

La procedura da seguire per il drenaggio del liquido nella vescica è molto semplice:

- ❖ **Disinfettare** la vescica con un disinfettante (soluzione acquosa di cloruro di benzalconio)
- ❖ **Dotarsi di una siringa monouso** come quelle per l'insulina
- ❖ **Praticare uno o più piccoli fori** al margine della vescica o bolla (l'operazione non provoca dolore)
- ❖ **Con una garza fare pressione leggera ma costante sul tetto della vescica o bolla fino a che il liquido è fuoriuscito tutto e la bolla aderisce alla pelle.**
- ❖ **Disinfettare nuovamente e coprire il tutto con un cerotto medicato.**
- ❖ **La pelle che forma il tetto della bolla rimarrà come medicazione naturale fino alla sua guarigione.**

Successivamente dovesse staccarsi spontaneamente la pelle sottostante può essere medicata con un unguento cicatrizzante e protetta da ulteriori traumi.

**In che modo si possono prevenire le vesciche?**

La prima cosa da fare se si ha in programma una lunga passeggiata, una corsa o altro è quella di medicare la pelle. A questo proposito vanno bene le creme a base di ossido di zinco e magnesio silicato micronizzati. Queste creme svolgono due importanti azioni: ammorbidiscono la pelle e diminuiscono l'attrito con le calze o le scarpe. Inoltre, le polveri di zinco e magnesio tengono il piede più asciutto e ne assorbono il sudore.

Per quanto riguarda le calze, occorre optare per calze sottili meglio se prive di cuciture come quelle in microfibra. Le calze devono inoltre essere della misura esatta del piede, né troppo grandi né troppo piccole. Ovvio e fondamentale la scelta di calzature adatte al tipo di attività.

**Quali accortezze avere quando si acquista un paio di scarpe nuove?**

Le scarpe si differenziano in base all'attività che si deve svolgere, da passeggiata, da jogging o da trekking. Il comune denominatore per non avere vesciche è che calzino perfettamente. In altre parole quando le indossiamo per la prima volta il nostro piede deve sentirsi perfettamente contenuto e trattenuto e non si devono avvertire pieghe o cuciture. Quando muoviamo i primi passi occorre far attenzione che l'avampiede non scivoli in avanti e poi indietro e che sollevando il tallone da terra la scarpa segua il movimento e non vi sia gioco tra scarpa e piede. Quando flettiamo il piede la tomaia non deve strofinare sul dorso del piede e non dobbiamo sentire la pressione delle stringhe. (Salute, Humanitas)

**PREVENZIONE E SALUTE**

# ARIA CONDIZIONATA: come usare al meglio il condizionatore

Il **caldo** dei mesi estivi può rappresentare un elemento di fatica nello svolgimento delle attività quotidiane, dallo studio al lavoro, ma anche un **fattore di rischio** per la salute delle persone più fragili: anziani, bambini, ma anche pazienti con patologie cardiaco-respiratorie devono prestare particolare attenzione alle temperature esterne e a quelle degli ambienti in cui vivono.

L'aria condizionata è un valido aiuto nel migliorare le temperature di case, uffici, mezzi pubblici e altri ambienti sociali, e può essere utilizzata – con alcuni accorgimenti – in tutta sicurezza.

L'uso dell'aria condizionata tuttavia comporta un **dispendio energetico** ed economico importante,

pertanto occorre prestare attenzione ad alcuni aspetti per evitare di sprecare **energia e soldi**.

Approfondiamo l'argomento con il dottor **Michele Lagioia**, Direttore Medico Sanitario di Humanitas.

## La regolazione della temperatura del nostro corpo

Il **benessere termico**, ovvero la condizione in cui l'organismo è soddisfatto nei confronti dell'ambiente, è un elemento importante nel benessere generale della persona.

Il nostro corpo sente caldo o freddo o si sente a proprio agio per via del controllo di alcuni parametri fisici che ne condizionano la percezione.

La componente più immediata legata al **benessere microclimatico corporeo** è senza dubbio la **temperatura**, ma concorrono anche la **ventilazione** e il **tasso di umidità**.

Questi parametri quindi condizionano lo scambio termico tra la persona e l'ambiente in cui si trova.

Affinché l'organismo sia in salute la **temperatura interna del corpo umano** deve essere mantenuta **tra 35,8°C e 37,2°C**.

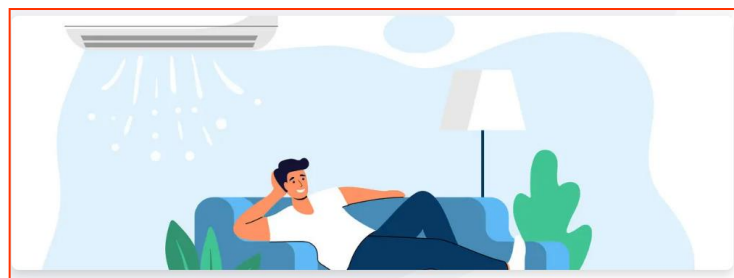
Per garantire che la temperatura rimanga costante, è necessario che la quantità di calore prodotta o assunta dall'organismo corrisponda alla temperatura trasferita all'ambiente; questo scambio termico viene regolato all'interno del cervello dall'**ipotalamo**.

Se fa troppo caldo, il **sistema di termoregolazione del nostro organismo** rilascia calore all'esterno, mentre se fa troppo freddo limita la dispersione di calore, così da mantenere costante la temperatura interna del corpo.

## I benefici dell'aria condizionata

Nei mesi estivi, soprattutto in città, si registra un'**alterazione di temperatura, ventilazione e umidità** (*i parametri del microclima*) all'interno degli ambienti con conseguente malessere nella popolazione generale e un maggior rischio per anziani, neonati, donne in gravidanza o persone con condizioni di fragilità.

Quando fa molto caldo l'**aria condizionata** contribuisce a migliorare il clima degli ambienti e a limitare i rischi per la salute. Pertanto accendere l'aria condizionata (*soprattutto durante le ore centrali della giornata che sono le più calde*) assicura una condizione di benessere, impegnando al minimo il sistema di termoregolazione dell'organismo.



### **Condizionatore: a quanti gradi tenerlo in casa?**

È bene ricordare che la temperatura interna non deve essere troppo bassa rispetto a quella esterna:

- ❖ la **temperatura ideale** per il benessere fisiologico è intorno ai **25 gradi**.
- ❖ Valori più bassi espongono al rischio di **sbalzi termici** e rappresentano un **consumo energetico** ulteriore.

### **Meglio il condizionatore o il deumidificatore?**

Se la temperatura esterna non è troppo elevata si può utilizzare il **deumidificatore**, in modo che la temperatura non si abbassi troppo; il deumidificatore può essere utilizzato anche nelle notti particolarmente afose.

### **Il ventilatore è utile contro il caldo?**

Il **ventilatore non abbassa la temperatura**, ma la sua azione contribuisce a velocizzare il movimento dell'aria e così si ha la percezione che la temperatura ambientale sia più bassa.

I ventilatori andrebbero posti a distanza dalla persona e **non andrebbero indirizzati direttamente sul corpo**, anche perché **stimolano la sudorazione** e aumentano così il rischio di disidratazione, soprattutto se il loro utilizzo non si accompagna a un adeguato consumo di acqua.

### **Condizionatore: fondamentale la corretta manutenzione**

L'impianto di aria condizionata richiede una manutenzione attenta:

- ❖ è bene **pulire periodicamente i filtri** e l'unità esterna per evitare che si accumulino **polveri e scorie** e che l'umidità favorisca la **proliferazione batterica**.

Inoltre un impianto di aria condizionata ben funzionante contribuisce a ridurre la presenza di inquinanti esterni negli ambienti in cui stiamo e grazie all'azione dei **filtri di purificazione dell'aria** si riduce anche il livello di microbi e polveri, con particolare beneficio per coloro che soffrono di asma e di allergie.

Infine, la costante manutenzione dei condizionatori ne **aumenta l'efficienza, evitando maggiori costi di funzionamento** (per esempio per via di un aumento della resistenza incontrata dall'aria) e assicurandone un utilizzo in completa sicurezza.

### **Aria condizionata: come risparmiare evitando gli sprechi**

L'aria condizionata consuma una quantità elevata di energia e **aumenta le emissioni di inquinanti atmosferici** che a lungo andare peggiorano la qualità dell'aria.

Per **limitare gli sprechi economici e i danni ambientali** è bene:

- ✓ **Curare la manutenzione degli impianti**, mantenendoli così efficienti e sicuri.
- ✓ **Tenere chiuse le finestre** quando si accende l'aria condizionata e per un po' di tempo dopo che la si è spenta.
- ✓ Cambiare l'aria aprendo le finestre nelle ore più fresche della giornata (al mattino presto e alla sera).
- ✓ **Utilizzare tende, persiane, veneziane o tapparelle** alle finestre di locali in cui l'aria condizionata è accesa, così da limitarne l'esposizione diretta ai raggi del sole.
- ✓ Quando l'aria condizionata è accesa **limitare l'uso di altri elettrodomestici ad alto consumo energetico**.



**SCIENZA E SALUTE**

## Che cosa è la MOC e come si svolge?

La MOC, ossia la Mineralometria Ossea Computerizzata, è un esame di cui ci si avvale per valutare lo stato di salute delle ossa. Serve a determinare se la densità minerale si è ridotta e se è già comparsa l'osteoporosi.

Si rivela dunque utile soprattutto per le donne in menopausa, che sono ritenute i soggetti più a rischio di demineralizzazione ossea, poiché consente di identificare la malattia in fase precoce.

### Che cos'è la MOC?

La MOC è una densitometria, che misura la densità minerale ossea dello scheletro, dunque la massa e la quantità di minerali in esso presenti. Si tratta di un esame consigliato in particolar modo alle donne in post-menopausa e agli uomini over 60 con accertati fattori di rischio per lo sviluppo di osteoporosi.

La MOC viene anche prescritta a individui di qualunque età e genere in caso di sospetto di osteoporosi geneticamente determinata, osteoporosi secondaria a malattie croniche e a terapie croniche potenzialmente osteopenizzanti.

La MOC (*Mineralometria Ossea Computerizzata*) si esegue mediante la DEXA (*Dual Energy X-ray Absorptiometry*), tecnica a doppio raggio X.

La MOC-DEXA misura la densità minerale nelle ossa di una zona campione, ossia un'area ben delimitata dello scheletro. Queste zone sono solitamente la colonna vertebrale e il femore prossimale. Lo strumento procede in modo automatico, indicando la *Bone Mineral Density* (BMD), ossia la densità minerale in grammi per centimetro quadrato.

La BMD viene espressa quantitativamente mediante due parametri, il T-score e lo Z-score.

Il T-score misura la differenza tra il valore di BMD dell'osso esaminato e il campione di riferimento, rappresentato da soggetti sani di 30 anni esaminati nel momento in cui si raggiunge il massimo livello di massa ossea. L'OMS ha stabilito che un T-score superiore a -1 deviazioni standard corrisponde a una situazione di normalità; un T-score compreso tra a -1 e -2.5 deviazioni standard indica un'osteopenia, dunque un modesto impoverimento dell'osso; mentre un T-score inferiore a -2.5 deviazioni standard indica la presenza di osteoporosi, che implica un rischio sensibilmente maggiore di andare incontro a fratture.

Il T-score viene utilizzato per definire il rischio fratturativo in soggetti di età superiore ai 50 e donne in post-menopausa.

Lo Z-score misura la differenza tra il valore di BMD dell'osso esaminato e il campione di riferimento, rappresentato da soggetti sani e di pari età.

Tale parametro viene utilizzato per i soggetti di età inferiore ai 50 anni e nelle donne in pre-menopausa; in questi casi, il valore di riferimento dello Z-score per definire una condizione di fragilità scheletrica è -2.0 deviazioni standard.

### Come si svolge la MOC

La MOC non necessita di alcuna preparazione specifica e dura pochissimo, circa tre minuti: il paziente viene fatto sdraiare su un lettino dove lo strumento di emissione dei raggi X, situato sotto il materassino, è accoppiato a un braccio mobile che contiene il rilevatore dei raggi e che scorre lungo i segmenti scheletrici analizzati.

In seguito lo specialista stabilirà un calendario di monitoraggio (abituamente ogni 18-24 mesi) per monitorare eventuali cambiamenti nella densità minerale ossea e prevedere gli eventi fratturativi, nonché per valutare l'efficacia dei trattamenti anti-osteoporotici in atti. (*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
Napoli	FT/PT	339 647 9876	30 Giugno
Napoli Secondigliano	FT/PT	333 781 1080	30 Giugno
Napoli – Via Manzoni	PT	339 238 7949	5 Giugno
Casavatore	FT/PT	349 6344 734	5 Giugno
Napoli Vomero	FT/PT	347 597 0251	5 Giugno
Napoli - Centro	FT/PT	danilo.alfano@farmaciameo.com	22 Maggio
Portici	FT/PT	388 752 6483	15 Maggio
Napoli - Ponticelli	FT/PT	339 659 0618	15 Maggio
Napoli - Capodimonte	FT/PT	335 795 8457	15 Maggio
Quarto	FT/PT	333 634 0521	15 Maggio
Forio di Ischia	FT/PT	331 905 5769	15 Maggio
Capri	FT/PT	329 019 4506	15 Maggio
Napoli - Piscinola	FT/PT	331 157 0874	15 Maggio
Napoli - Scampia	FT/PT	335 549 9705	9 Maggio
Pozzuoli	FT/PT	333 674 5300	9 Maggio

# 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 5 x 1000 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.LGS. 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><b>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.LGS. N. 460 DEL 1997</b></p> <p>FIRMA <b>SANTAGADA VINCENZO</b></p> <p>Codice fiscale del beneficiario (eventuale) <b>09571771212</b></p>	<p><b>FINANZIAMENTO DELLA RICERCA SCIENTIFICA E DELLA UNIVERSITA'</b></p> <p>FIRMA</p> <p>Codice fiscale del beneficiario (eventuale)</p>
<p><b>FINANZIAMENTO DELLA RICERCA SANITARIA</b></p> <p>FIRMA</p> <p>Codice fiscale del beneficiario (eventuale)</p>	<p><b>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)</b></p> <p>FIRMA</p> <p>Codice fiscale del beneficiario (eventuale)</p>
<p><b>SOSTEGNO DELLE ATTIVITA' SOCIALI SVOLTE DAL COMUNE DI RESIDENZA</b></p> <p>FIRMA</p>	<p><b>SOSTEGNO ALLE ASSOCIAZIONI SPORTIVE DILETTANTISTICHE RICONOSCIUTE AI FINI SPORTIVI DAL CONI A NORMA DI LEGGE CHE SVOLGONO UNA RILEVANTE ATTIVITA' DI INTERESSE SOCIALE</b></p> <p>FIRMA</p> <p>Codice fiscale del beneficiario (eventuale)</p>
<p><b>SOSTEGNO DEGLI ENTI GESTORI DELLE AREE PROTETTE</b></p> <p>FIRMA</p> <p>Codice fiscale del beneficiario (eventuale)</p>	