



AVVISO

Ordine

- ❖ Ordine: Corsi ECM
- ❖ Bacheca: annunci lavoro

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

- ❖ Odore di anziano: come prevenirlo.
- ❖ Epistassi: le cause e cosa fare
- ❖ futuro avremo un farmaco
- ❖ CAFFEINA, ALOE, GUARANÀ, TARASSACO: sono davvero efficaci per dimagrire?



Prevenzione e Salute

- ❖ Elettrocardiogramma: quando la frequenza cardiaca è normale?
- ❖ PELLE IN ESTATE? Come fare il pieno di Antiossidanti contro l'Invecchiamento e le Rughe



APRIRE UNA FARMACIA
NON È MAI STATO COSÌ
FACILE

maggiori info su
farmavesuvio.it

Proverbio di oggi.....

E' tutto casa e chiesa, Persona onesta, che percorre la retta via "

ODORE DI ANZIANO: cos'è e come prevenirlo

Con l'età la pelle degli anziani assume un caratteristico odore (di "vecchio") che si intensifica con il passare degli anni: a cosa è dovuto (e possiamo prevenirne la comparsa)?



Ognuno di noi ha un profumo unico e riconoscibile, ma invecchiando quello che emaniamo un po' tutti è il cosiddetto "**odore di anziano**", un aroma tipico della terza età che è dovuto alla **degradazione degli omega-7**, acidi grassi insaturi presenti nella pelle. Uno studio [pubblicato su PLOS One](#) ne indaga le caratteristiche e dà alcuni **consigli per evitarlo**.

QUANDO, COME E PERCHÉ. L'odore di anziano è dovuto a **cambiamenti chimici della pelle** – in particolare alla degradazione degli omega-7, acidi grassi insaturi – che iniziano a essere percepibili a partire dai quarant'anni e si intensificano con il tempo.

La capacità che abbiamo di [annusarlo](#) ha una base evolutiva, poiché **in passato era importante distinguere gli individui anziani da quelli giovani**.

Gli omega-7 servono normalmente per **proteggere dall'ossidazione**, per cui il loro deterioramento fa sì che gli acidi grassi si ossidino più rapidamente. Questo aroma è stato definito "**nonenale**" (no, i *nonni* non c'entrano), termine che deriva da 2-nonenale, composto responsabile del processo di deterioramento di cui abbiamo parlato.

Ma com'è l'odore nonenale? Ha delle note che ricordano «l'umidità, l'erba e il grasso, ma anche il grano saraceno e la birra invecchiata», spiegano i ricercatori.

SI PUÒ EVITARE? C'è un modo per non portarsi addosso questo odore poco gradevole? Gli studiosi rispondono anche a questo quesito, rivelando che la chiave sta nel **curare l'igiene personale** (in particolare consigliano di utilizzare prodotti specifici come *creme idratanti e bagnoschiuma delicati*), mangiare cibi sani e ricchi di **antiossidanti come frutta e verdura**, cercare di non stressarsi, fare attività fisica ed **evitare un consumo eccessivo di alcol e tabacco**. (Salute, Focus)

SCIENZA E SALUTE

EPISTASSI: LE CAUSE E COSA FARE

L'epistassi è la **perdita di sangue dal naso**, un disturbo comune che nella maggior parte dei casi si risolve spontaneamente.

Pur essendo generalmente innocua, può risultare molto fastidiosa e, in alcune circostanze, può essere un segnale di patologie serie che richiedono diagnosi e trattamento tempestivo.

Ne parliamo con il dottor **Pietro Francoli**, otorinolaringoiatra presso l'IRCCS Istituto Clinico Humanitas di Rozzano e i centri medici Humanitas Medical Care.

SANGUE DAL NASO: LE CAUSE

Le cause dell'epistassi possono includere:

- *capillari fragili nella parte anteriore del naso, una zona molto vascolarizzata dove i piccoli vasi possono rompersi facilmente*
- *traumi facciali*
- *ipertensione arteriosa*
- *disturbi della coagulazione*
- *assunzione di farmaci anticoagulanti*
- *mucosa nasale secca*
- *tumori nasali.*

Le persone più a rischio di epistassi sono quelle **anziane**, specialmente in caso di ipertensione arteriosa e di assunzione di farmaci anticoagulanti; questi fattori non solo aumentano il rischio di epistassi, ma possono anche complicare la gestione e il controllo del sanguinamento.

Un'altra categoria a rischio sono i **bambini**, a causa dell'abitudine di mettere le dita nel naso, che può irritare la mucosa nasale e portare a episodi di sanguinamento.

L'esposizione prolungata all'**aria secca**, come quando si utilizza l'aria condizionata costantemente, può contribuire alla secchezza delle mucose nasali e aumentare il rischio di epistassi. In queste situazioni, è consigliabile umidificare l'ambiente per mantenere le mucose nasali idratate.

COME FERMARE IL SANGUE DAL NASO?

Per fermare l'epistassi, è importante adottare alcune misure immediate. Si dovrebbe tenere la **testa leggermente inclinata in avanti** per evitare che il sangue scivoli verso la gola, e **chiudere delicatamente la narice sanguinante premendo con pollice e indice**. Non è consigliato l'uso del ghiaccio, poiché non aiuta a fermare il sanguinamento, né l'introduzione di tamponi come batuffoli di cotone o pezzetti di fazzoletti, che potrebbero aggravare la situazione.

È necessario consultare un medico quando si verificano episodi frequenti e ravvicinati di epistassi, o se compaiono sintomi aggiuntivi come

- ✓ **ostruzione nasale persistente, odore sgradevole dentro il naso, mal di testa o visione doppia.**

In questi casi, è consigliabile rivolgersi a un otorinolaringoiatra per una valutazione approfondita.

Lo specialista può eseguire una visita dettagliata per escludere cause più gravi, sebbene rare, di epistassi. Se viene identificato un piccolo vaso sanguigno a rischio di sanguinamento, è possibile procedere con una **cauterizzazione** per prevenire futuri episodi di sanguinamento. Inoltre, può prescrivere pomate specifiche per favorire la cicatrizzazione delle mucose nasali e ridurre il rischio di recidive.

Queste misure aiutano a gestire efficacemente l'epistassi e a prevenire complicazioni future, garantendo una migliore salute delle mucose nasali. (*Salute, Humanitas*)



PREVENZIONE E SALUTE

ELETTROCARDIOGRAMMA: quando la frequenza cardiaca è normale?

*La **frequenza cardiaca** rappresenta il numero di battiti (**pulsazioni**) che il cuore compie ogni minuto, necessari per far circolare il sangue all'interno dell'organismo.*

Per ottenere una stima approssimativa della frequenza cardiaca, il metodo più semplice è quello di percepire le **pulsazioni dell'arteria carotide** posizionando delicatamente i polpastrelli del dito indice e medio sotto la mandibola, o più finemente sentire il polso premendo le dita sul lato del polso vicino al pollice.

Il **cardiofrequenzimetro** e il **saturimetro** sono due tipi di misuratori elettronici per l'esame della frequenza cardiaca; il saturimetro consente di misurare anche la saturazione dell'ossigeno all'interno del sangue (il rapporto tra l'ossigeno presente nel sangue e la quantità massima di ossigeno che può essere trasportata dal sangue).

In ambito cardiologico, l'**elettrocardiogramma** è lo strumento principale utilizzato per misurare la frequenza cardiaca. Ne parliamo con il dottor **Alessandro Sticchi**, cardiologo presso l'IRCCS Istituto Clinico Humanitas di Rozzano.

ELETTROCARDIOGRAMMA: IN COSA CONSISTE L'ESAME?

L'**elettrocardiogramma** (ECG) è un esame completamente non invasivo, privo di alcun dolore, che registra graficamente l'attività cardiaca. Utilizzando elettrodi posizionati sul corpo del paziente, collegati da fili elettrici o in modalità wireless all'elettrocardiografo, questo strumento traccia graficamente, su apposita carta ed entro determinati canoni di velocità per secondo, l'attività elettrica del cuore.

L'ECG è prezioso per individuare eventuali **anomalie nella conduzione dell'impulso elettrico**, come **aritmie**, ispessimenti delle pareti cardiache o danni cardiaci pregressi.

L'esame può anche essere eseguito **a riposo o sotto sforzo**, utilizzando un tapis roulant o una cyclette. La decisione di eseguire un ECG sotto sforzo è presa dallo specialista ed è finalizzata a monitorare l'attività cardiaca durante lo **stress**, permettendo di rilevare eventuali segni di **affaticamento cardiaco**, l'insorgenza di **aritmie** o più in generale lo status cardiovascolare del paziente attraverso la registrazione ECG e la misurazione pressoria.

COME VANNO INTERPRETATI I RISULTATI DI UN ELETTROCARDIOGRAMMA?

Una frequenza cardiaca considerata normale oscilla tra i **60 e i 100 battiti al minuto**. Valori al di sotto di 60 indicano **bradicardia** (battiti cardiaci più lenti), mentre valori superiori a 100 denotano **tachicardia**.

Non sempre bradicardia e tachicardia sono sintomi di una patologia; ci sono condizioni come l'**attività fisica** o il **sonno** che possono temporaneamente alterare la frequenza cardiaca.

Ovviamente, come spesso capita in medicina, vi sono molte eccezioni. L'età è un fattore chiave nell'interpretazione dei risultati: in persone giovani, una frequenza cardiaca bassa può essere il risultato di un allenamento fisico regolare, mentre in persone over 65, una diminuzione significativa della frequenza cardiaca può richiedere maggior attenzione. Ancora in bambini e adolescenti sono normali una frequenza più elevata o una fisiologica aritmia respiratoria.

Nonostante l'avanzamento e la diffusione di tecniche di imaging sempre più accurate e di facile utilizzo, la visita cardiologica e l'ECG rappresentano la base imprescindibile di un approfondimento sullo status cardiovascolare del paziente.

(Salute, Humanitas)



PREVENZIONE E SALUTE

PELLE IN ESTATE? Come fare il pieno di Antiossidanti contro l'Invecchiamento e le Rughe

La frutta e la verdura ne svelano la presenza con i diversi colori: importante assicurarsi un'adeguata quantità di tutte, variando molto l'alimentazione

Estate **tempo di passeggiate all'aria aperta, di sole, vento, bagni in mare** (per chi può). Un concentrato di benessere per corpo e mente, un po' meno per la **pelle**.

GLI ANTIOSSIDANTI

Possiamo aiutare l'epidermide a essere più sana, protetta e bella anche con l'alimentazione?

La risposta è sì, abbondando con cibi che contengono **antiossidanti** :

«Sono gli elementi che conferiscono **colore** a frutta e verdura — spiega **Stefano Erzegovesi**, Nutrizionista—. Le antocianine che danno il colore blu e violetto per esempio ai mirtilli, le clorofille che danno il verde scuro agli spinaci, i carotenoidi che rendono arancioni le albicocche. Solo alcuni esempi:

✓ **ogni pianta ha i suoi antiossidanti.**

Però attenzione: il nostro organismo non ama grandi quantità di pochi antiossidanti, ma piccole quantità di una **grande varietà** di antiossidanti. In pratica: non possiamo mangiare solo insalata e pomodori tutto l'anno e pensare di avere tutte le sostanze nutritive che ci servono».

Avvertenza che vale anche per gli **integratori**, usati per ovviare alla scarsa voglia (o tempo) di mettere in tavola piatti sani e bilanciati. «L'effetto sulla nostra salute di singoli antiossidanti assunti tramite integratori non regge il paragone con quanto ci assicuriamo con la varietà di cibi», specifica l'esperto.

COME FARNE «IL PIENO»

«Rimanendo sul tema "pelle" il **collagene** (che aiuta a rendere la pelle tonica ed elastica) è una proteina presente in tutte le parti gelatinose della carne o del pesce —, ma nel momento in cui venisse anche mangiato in questa forma, da solo, verrebbe scisso in aminoacidi e non avrebbe lo stesso effetto nel rimpolpare direttamente il collagene di chi se ne nutre».

Come possiamo aiutare allora la nostra pelle in cucina? «La migliore alimentazione per la cute è la stessa che vale per la nostra circolazione, per prevenire i tumori, per far bene al cervello e per invecchiare bene in generale, cioè l'**alimentazione mediterranea "povera" in cui le proteine siano vegetali nel 50% dei pasti**».

«Visto che siamo in estate e mantenersi idratati è importante, possiamo anche **bere acqua arricchita di antiossidanti**, cioè tè verde, infusi di erbe, anche caffè», aggiunge l'esperto.

E per l'abbronzatura? «I carotenoidi (presenti, oltre che nelle già citate albicocche, anche in carote, pomodori, melone o anguria) creano uno strato parzialmente protettivo a livello dell'epidermide, ma è un effetto più estetico: se la pelle assume una tonalità leggermente aranciata, il colore dell'abbronzatura risulterà più dorato», conclude l'esperto, ma la sola vera protezione dai **raggi UV è la schermatura solare**.

* *Gli antiossidanti sono spesso nominati come fattori anti-età, ma che cosa fanno davvero?*
«Per il semplice fatto di vivere, noi produciamo i radicali liberi dell'ossigeno, che, in piccole quantità, possono essere utili (sono quelli che ammazzano cellule vecchie, virus e batteri) —.

Quando la loro produzione è maggiore (e succede con l'avanzare degli anni), ci rendono più esposti a una riduzione della riserva funzionale di tutti gli organi vitali. **Gli antiossidanti contrastano proprio i radicali liberi**, i cui effetti per la pelle sono quelli di una riduzione dell'apporto sanguigno del microcircolo e delle fibre di collagene (che quando invecchiano diventano più dure e meno in grado di trattenere l'acqua).

Non sono un elisir di lunga vita ma possono rallentare i processi di **invecchiamento**». (Salute, Corriere)



SCIENZA E SALUTE

CAFFEINA, ALOE, GUARANÀ, TARASSACO: sono davvero efficaci per dimagrire?

Non ci sono evidenze scientifiche che questi preparati aiutino a perdere peso ed è possibile che proprio la loro combinazione provochi effetti collaterali spiacevoli

Caffeina e aloe, molto spesso abbinati a guaranà, fucus (un'alga), tarassaco, finocchio e pilosella, sono presenti in molti prodotti che si scelgono per dimagrire.

Ma sono sempre efficaci e sicuri?

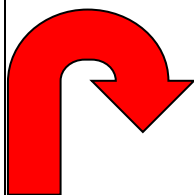
Risponde Elisabetta Macorsini, biologa nutrizionista presso Humanitas Mater Domini Castellanza e Humanitas Medical Care Arese.



Caffeina, aloe, guaranà, rabarbaro e altre sostanze meno conosciute, se presenti tutte insieme in preparati realizzati in farmacia, non sono sicuri per la nostra salute, così come dichiarato dall'Agencia Italiana del Farmaco e dall'Istituto Superiore di Sanità (Iss).

Non ci sono evidenze scientifiche che questi preparati aiutino a dimagrire, ma è possibile che proprio la loro combinazione provochi Effetti Collaterali spiacevoli per chi li assume

ALTRO AVVERTIMENTO:



❖ *l'eventuale effetto dimagrante NON È DURATURO e la ripresa di peso avviene spesso al termine della loro assunzione.*

Quindi perché si scelgono?

Per il desiderio, comune a molti, di dimagrire rapidamente e senza alcuno sforzo. Questo è un errore da evitare.

Si può dimagrire,

- ❖ *iniziando dal modificare il proprio stile di vita,*
- ❖ *praticando regolare attività fisica,*
- ❖ *adottando abitudini alimentari sane,*
- ❖ *eliminando alcolici,*
- ❖ *bevande zuccherate,*
- ❖ *prodotti confezionati,*
- ❖ *junk food.*

Ci si può concedere uno strappo alla regola, ma solo di tanto in tanto.

Così si avranno risultati soddisfacenti, senza effetti collaterali e con un miglioramento del proprio benessere generale.

(Salute, Corriere)

Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

LA BACHECA

ORDINE: BACHECA CERCO LAVORO

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

Farmacia - Luogo	Tipologia lavoro	Contatto	Data Annuncio
Casoria	FT/PT	339 525 2888	1 Luglio
Acerra	FT/PT	331 237 3021	1 Luglio
Napoli Chiaia	FT/PT	335 682 2728	1 Luglio
Napoli Via Toledo	FT/PT	338 391 0821	1 Luglio
San Giuseppe Vesuviano	FT/PT	339 804 1799	17 Giugno
Mariglianella	FT/PT	339 533 0933	17 Giugno
Napoli Posillipo	FT/PT	333 446 7726	17 Giugno
Napoli Vomero	FT/PT	335 407 373	17 Giugno
Marigliano	FT/PT	328 745 0354	17 Giugno
Torre Annunziata	FT/PT	340 266 8569	17 Giugno
Napoli Chiaia	FT/PT	danilo.alfano@farmaciameo.com	17 Giugno
Bacoli	FT/PT	mari.boccia87@gmail.com	03 Giugno
Miano Parafarmacia	FT/PT	340 300 3405	03 Giugno
Napoli centro storico	FT/PT	339 659 0618	03 Giugno
Afragola	FT/PT	338 206 3159	27 Maggio
Qualiano	FT/PT	338 206 3159	27 Maggio
Ercolano	FT/PT	farmaciasantadele@gmail.com	27 Maggio
Napoli Via Manzoni	FT/PT	351 117 5560	27 Maggio
Marano	FT/PT	329 022 5271	27 Maggio
Quarto	FT/PT	338 858 2655	27 Maggio

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

Anche per l'anno **2024** 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

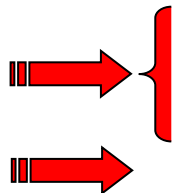


COME DEVOLVERE:

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.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 SANTAGADA VINCENZO Codice fiscale del beneficiario (eventuale) 09571771212</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</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>	