



## AVVISO

### Ordine

1. Ordine: Quota Sociale 2021
2. Fondazione dell'Ordine dei Farmacisti di Napoli
3. Ordine: Corsi ECM

### Notizie in Rilievo

### Scienza e Salute

4. AstraZeneca, la Pillola Anticoncezionale aumenta i RISCHI?



### Prevenzione e Salute

5. Gli errori da non fare se si rischia il diabete

## GUACCI.

LA DISTRIBUZIONE FARMACEUTICA  
AL SERVIZIO DELLE  
FARMACIE INDIPENDENTI.



www.guacci.it

Proverbio di oggi.....

**Chello ca nun se pava, nun se stima....**

## FarmaDAY, ANNO X: Taglia il Traguardo dell'Edizione 2000

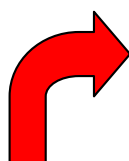


L'obiettivo che ci siamo posti all'inizio di questo coinvolgente impegno verso di Voi era quello di cercare di fornire in tempo reale notizie utili per la nostra Professione attraverso un **notiziario online** di facile e immediata consultazione dedicato specificamente:

- all'informazione sanitaria medico-scientifica,
- agli aspetti economici e sociali della sanità e della farmacia,
- all'evoluzione del settore farmaceutico, alla nutrizione e alla cosmesi
- alla prevenzione e alla tutela della salute dei cittadini

L'Ordine non è e non vuole essere un'entità a sé stante ma vuole creare un legame sempre più stretto con i propri Iscritti.

## Questi i numeri



		GIORNI	MESI
N. Articoli Pubblicati	13.120		
ORE di LAVORO	8.410 h	350.41	11.7
N. di VISUALIZZAZIONI	10.435.000		

GRAZIE A TUTTI VOI

**10 MILIONI E QUATTROCENTOTRENTACINQUE MILA VISUALIZZAZIONI**

**SCIENZA E SALUTE**

## AstraZeneca, la Pillola Anticoncezionale aumenta i RISCHI?

*Mentre non è dimostrato il nesso causale tra vaccino ed eventi tromboembolici, è dimostrato che il coronavirus causa trombosi nel 15% dei casi. Le persone soggette a questi rischi dovrebbero vaccinarsi, come succede per altre vaccinazioni*

**Il vaccino di AstraZeneca potrebbe essere sconsigliato alle donne che prendono la pillola**, essendo il contraccettivo un farmaco che di per sé aumenta il rischio di eventi tromboembolici?

**E agli altri soggetti con aumentato rischio di trombosi?**

**Avvertenza per chi prende la pillola?**



La domanda nasce dopo che il presidente dell'AIFA, **Giorgio Palù**, ha dichiarato a «Porta a Porta»:

- «Il rapporto rischi-benefici per il vaccino di AstraZeneca è nettamente a favore dei benefici. Ovviamente si può attendere la valutazione dell'Ema che, probabilmente, **io mi aspetto, darà una nota di avvertenza** perché se ci sono soggetti femminili che hanno avuto trombosi, bisognerà studiarli.

Soprattutto le **donne che prendono la pillola**, che è un farmaco pro-trombotico o che hanno difetti della coagulazione. Una **maggiore attenzione**, cioè, per questi soggetti».

**Rischio trombosi molto più alto con il Covid**

«Non sappiamo se chi prende la pillola non dovrà vaccinarsi e cosa scriverà l'Ema, ad es. dice l'esperto- :

- per un paziente che ha un aumentato rischio trombotico di qualunque natura (*e la pillola conferisce questo rischio*) è **molto più pericoloso prendere il Covid**, perché il coronavirus ha delle complicanze tromboemboliche **nel 15 % dei casi** con percentuali che vanno dal 3 al 40% a seconda dell'età e di altri fattori. Il rischio dato dalla vaccinazione è al momento valutato in **0,00003%** e questo vale anche per il vaccino Pfizer».

**I vaccini non causano trombosi in modo diretto**

**Le persone più a rischio di tromboembolia venosa vanno incontro a pericoli maggiori se si vaccinano?**

«Al contrario –: in Italia ci sono centinaia di pazienti che chiamiamo trombofilici (con maggior rischio di sviluppare trombosi) cui non è **mai stata data alcuna indicazione contraria alle vaccinazioni**, di qualunque tipo siano. **Nessun tipo di vaccino agisce direttamente sulla coagulazione** del sangue:

- *non ci sono meccanismi che possano determinare in modo diretto l'aumento di eventi tromboembolici dopo una vaccinazione.*

Quello che può accadere, è che il sistema immunitario reagisca alla vaccinazione attivando le citochine, che a loro volta possono influire sullo stato infiammatorio e la coagulazione, ma non ci sono evidenze scientifiche in questo senso». **CONSIGLIATA L'EPARINA**

**E chi è già a rischio trombosi non potrebbe fare dei test specifici prima di vaccinarsi o prendere eparina in via preventiva?**

«Assolutamente no – risponde l'esperto -. Al momento **non esiste una correlazione dimostrata tra vaccinazione ed eventi trombotici**; inoltre **non disponiamo di test** che permettano di identificare il rischio trombotico individuale. Per questo non sarebbe sicuro somministrare eparina nei soggetti da vaccinare.

La **profilassi eparinica** è indicata solo nelle categorie di pazienti in cui sia certamente dimostrato che il vantaggio del farmaco (antitrombotico) superi il suo rischio emorragico. Non dobbiamo dimenticare che l'eparina fluidifica il sangue: quindi è giusto correre un **potenziale rischio emorragico** solo nel caso in cui il rischio trombotico sia ad esso superiore. Cosa che di fatto non sussiste nella vaccinazione, in cui l'uso di eparina determinerebbe un incremento delle emorragie». (*Salute, Corriere*)

## SCIENZA E SALUTE

# Gli ERRORI da NON FARE se Rischia il DIABETE

*Nel tentativo di mantenere costante la glicemia e di dimagrire per scongiurare il rischio di sviluppare il diabete non è infrequente commettere alcuni errori e cadere in trappole.*

«Essere troppo precipitosi, voler fare tutto subito, saltare i pasti sono le reazioni più comuni di chi è appena stato messo in guardia sul pericolo di andare incontro alla malattia» spiega **Gabriele Riccardi**, professore di Endocrinologia e Malattie del Metabolismo all'Ateneo Federico II di Napoli. Ecco che cosa non fare



## Il prediabete

**Diabetici in genere non si diventa in un colpo.** Almeno nel **diabete di tipo II** le premesse che conducono alla malattia si creano nella maggior parte dei casi nel corso degli anni. La **glicemia a digiuno** può essere appena sopra il limite normale (**tra 100 e 125 mg/dl**), ma intanto, piano piano si sviluppa una ridotta tolleranza al glucosio. Siamo in una fase che può essere definita di prediabete, un problema che riguarda oltre due milioni e mezzo di italiani (*in prevalenza donne*) che si aggiungono ai cinque milioni di diabetici veri e propri. Una persona su tre scivolerà verso il diabete conclamato entro cinque anni se non si interviene con dieta o attività fisica.



## Voler cambiare tutto insieme e in fretta

Alcune diete alla moda possono funzionare per una settimana, oppure un mese. **E poi che cosa succede?** «Cambiare regime dietetico con l'obiettivo di prevenire il diabete richiede pazienza e costanza perché la strategia vincente è trovare una soluzione a

lungo termine, non qualcosa di occasionale.

In molti casi invece le gente tende a voler risolvere il problema in modo rapido, ma un cambiamento di dieta e stile di vita non è questione di una notte!». Anche iscriversi a *yoga o seguire i consigli di un personal trainer* sono ottime idee, ma non va fatto tutto insieme, si rischia la frustrazione. Meglio concentrarsi su una cosa alla volta.



## Porsi obiettivi irrealistici sulla perdita di peso

Se l'obiettivo è perdere 20 chili in pochi mesi è molto probabile che si resterà delusi. Allo stesso modo, perdere appena due chili potrebbe non essere sufficiente. In genere chi ha il pre diabete e vuole scongiurare il rischio di contrarre la malattia deve perdere il 5-7% del proprio peso che sono circa sei chili se si pesa 90. «Quando si vuole strafare spesso subentra la frustrazione per non riuscire a centrare l'obiettivo troppo ambizioso con il rischio di mandare tutto all'aria: meglio affrontare il problema a piccoli passi, conquistare un obiettivo ragionevole e soprattutto mantenerlo nel tempo» raccomanda Riccardi.



## Saltare la colazione o mangiare un solo pasto

Saltare la colazione può sembrare una soluzione semplice per ridurre l'introito di calorie, ma è qualcosa che potrebbe ritorcersi contro perché contenersi nel pasto successivo richiede parecchia forza di volontà. «La *glicemia* in questi casi si abbassa e aumenta il senso di fame, così si comincia a mangiucchiare alimenti ricchi di zuccheri e grassi. Meglio quindi una colazione con un *bicchiere di latte, cereali integrali e un frutto* per arrivare facilmente al pranzo». Stessa cosa se ci si siede a tavola solo a cena, saltando il pranzo: spinti dalla fame tendiamo a mangiare più del necessario e, magari, in attesa che la cena sia pronta, continuiamo a frugare in frigorifero o in dispensa ingurgitando tutto quello che ci viene a tiro.



### Mangiare troppi cibi salutari

«Intanto c'è da chiarire una cosa: per prevenire il diabete non servono integratori o cibi speciali ma bisogna scegliere opportunamente tra i cibi naturali. Ma anche gli alimenti ottimi per la salute contengono calorie, quindi attenzione alle porzioni. È vero che **l'olio di oliva** fa bene, ma se consumato in eccesso è chiaro che si introducono troppe calorie, così come quando si esagera con altri cibi salutari come **frutta, pesce azzurro o cereali integrali**. La qualità conta, ma anche la quantità».



### Non fare attività fisica

L'attività fisica è fondamentale per mantenere la perdita di peso nel lungo periodo. L'esercizio fisico inoltre abbassa i livelli di glucosio perché lo zucchero, invece di rimanere nel flusso sanguigno, viene utilizzato come energia. «**Anche per chi non deve perdere peso, l'esercizio fisico è utile per prevenire il diabete** - spiega Riccardi - perché la composizione corporea si modifica: aumenta la massa muscolare e si riduce quella grassa, si acquisiscono più muscoli e meno grasso e questo significa bruciare meglio lo zucchero e abbassare la glicemia». L'obiettivo ideale sarebbe eseguire trenta minuti di attività al giorno, con una combinazione di esercizi aerobici e allenamento di forza.

### Mangiare senza glutine

A meno che non si soffra di celiachia o di intolleranza al glutine non c'è motivo di eliminare il glutine. In molti credono che eliminarlo aiuti a perdere peso, ma in genere non è così. Le patatine fritte ad esempio sono senza glutine, ma non sono propriamente dietetiche. Anzi, in generale i prodotti senza glutine hanno un più alto indice glicemico. Oltre tutto, il primo sintomo della celiachia è la perdita di peso.



### Rifiutare tutti i grassi

Alcune persone non riescono a scrollarsi di dosso l'idea che i grassi siano i colpevoli del loro sovrappeso. Ma non funziona esattamente in questo modo. Il grasso è ricco di calorie, quindi è necessario consumarlo con parsimonia, ma è un nutriente importante, non un nemico. Includere del grasso nella dieta aiuta a sentirsi sazi più velocemente. «Per prevenire il diabete è molto importante **scegliere il pesce più grasso**, quello **azzurro come aringhe, sgombri, alici, sarde perché è molto più salutare**; infatti, il grasso dei pesci è diverso da quello degli animali terrestri e, come i grassi vegetali, ha benefici effetti metabolici. Eliminarlo è un errore».



### Dormire poco

Il sonno conta molto per chi si trova nella condizione di pre diabete. La ricerca ha collegato lo scarso sonno con una maggior incidenza di **diabete di tipo 2**. La privazione cronica di sonno spesso vuol dire un **aumento dello stress** e il conseguente rilascio ormoni come **adrenalina o cortisolo** (che non fanno lavorare bene l'insulina). Inoltre molti compensano la mancanza di sonno (*o il forte stress*) mangiando, trovando conforto alle tensioni in cioccolato, alcol, caramelle, dolcetti (*i cosiddetti comfort-food*)



### Abolire totalmente alcuni alimenti

Tutte le scelte radicali sono in genere destinate ad avere efficacia solo nel breve periodo perché nel tempo non si riesce a sostenerle. Se uno promette «**Non mangerò mai più un gelato in vita mia**» ovviamente prende un impegno con se stesso che sa di non potere mantenere. Ci sono alimenti da preferire e alimenti da limitare, questa è la strategia vincente. Nessun cibo da solo è causa del diabete. Se piace la pizza non è detto che vada eliminata totalmente dalla dieta: basta ridimensionare la frequenza con cui si mangia, magari scegliendo la mezza porzione.

### **Mangiare troppo spesso**

Fa male consumare un solo pasto al giorno, ma fa altrettanto male mangiare troppo spesso. È un **falso mito pensare che ci ha il diabete o il pre diabete deve alimentarsi frequentemente** perché in questo modo può essere problematico mantenere corretti livelli di zucchero nel sangue. È più facile mangiucchiare prodotti da forno che frutta e verdura, e succede così che alla fine della giornata si è mangiato di più (in termini di calorie). Meglio allora limitarsi a uno spuntino nell'intervallo tra i pasti principali.



### **Utilizzare i dolcificanti artificiali**

«Spesso chi è nella condizione di pre diabete si affida ai dolcificanti artificiali: invece di bere bevande zuccherate sceglie quelle a zero calorie, ma non è in realtà una misura utile – . È importante invece perdere o ridurre la propensione a consumare alimenti dolci. Con un **dolcificante artificiale è vero che si introducono meno calorie** perché non c'è lo zucchero, ma rimane il gusto per il dolce, anzi si accentua. Indulgere con alimenti dolci anche se senza zucchero educa il gusto al piacere per il dolce, così diventerà più difficile resistere alla tentazione di un cioccolatino o di una fetta di torta. Noi sconsigliamo tra l'altro gli alimenti per diabetici: per es. **con la cioccolata per diabetici c'è l'idea che se ne possa mangiare quanta se ne vuole** (dimenticando che è fonte di energia). Consumarla contribuisce a mantenere quel gusto dolce che chi è predisposto al diabete dovrebbe cercare di attenuare».



### **Evitare i carboidrati**

In tanti pensano che i carboidrati siano l'unico nemico dei diabetici e li evitano, eccedendo con la carne, soprattutto carni rosse e insaccati. Meglio un piatto di pasta poco condita con una porzione moderata piuttosto che mangiare la bistecca tutti i giorni o eccedere con gli insaccati perché si è visto che sono associati a un aumento del rischio di diabete

### **La raccomandazione 1: perdere peso (senza esagerare)**

«Cercare di perdere peso, senza esagerare: **4-5 chili possono cambiare la storia naturale della malattia** perché con questo risultato si dimezza il rischio di diventare diabetici nei cinque anni successivi : l'importante è interrompere il circolo vizioso tra grasso corporeo e ridotta azione insulina» raccomanda il diabetologo



### **La raccomandazione 2: fare attività fisica**

«Nello stesso tempo – aggiunge Riccardi - serve esercizio fisico, che non deve essere eccessivo o eroico, ma può bastare una semplice passeggiata di mezz'ora: oggi sono disponibili molte app con la funzione dei contapassi, quei 10 mila passi ogni giorno sono la migliore garanzia per ridurre il rischio di diabete e per tenere sotto controllo il peso».

### **La raccomandazione 3: non scoraggiarsi**

Non bisogna scoraggiarsi: bisogna vedere il bicchiere mezzo pieno, anche se non si raggiungono interamente gli obiettivi prefissati. Già il solo fatto di provare a fare una vita un po' più sana, è qualcosa di importante. Anche piccoli cambiamenti, nel lungo termine sono efficaci e pagano. (*Salute, Corriere*)



## Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli LA BACHECA



### ORDINE: IN RISCOSSIONE LA QUOTA SOCIALE 2021

*E' in riscossione la quota sociale 2021 di EURO 155,00 di cui Euro 113,20 per l'Ordine e Euro 41,80 per la FOFI.*

Si Comunica che in questi giorni, l'Agente della riscossione dell'Ordine della Provincia di Napoli, **sta recapitando l'avviso di pagamento** relativo la Tassa di iscrizione all'Ordine per l'anno 2021.

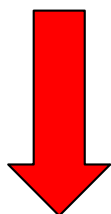
Quota sociale 2020  
Scarica RAV



#### QUOTA SOCIALE 2021

Gli iscritti che **NON** hanno ancora ricevuto l'AVVISO di PAGAMENTO, possono scaricarlo dal sito dell'Ordine inserendo il proprio CODICE FISCALE.

Di seguito il link per poter scaricare il RAV dal **Sito Istituzionale** dell'Ordine, **sez. News**



<http://www.ordinefarmacistinapoli.it/news/1381-quota-sociale-2021>

## OBBLIGO di COMUNICAZIONE del Domicilio Digitale (PEC)

### AVVISO

#### Obbligo di Comunicazione del Domicilio Digitale (PEC)

Al fine di consentire di adempiere all'obbligo di dotarsi di un indirizzo PEC previsto dall'art. 16 della L. 2/2009,

l'Ordine consente di attivare GRATUITAMENTE un indirizzo individuale di

**Posta Elettronica Certificata**, sul sito web Ufficiale all'indirizzo:

http: [www.ordinefarmacistinapoli.it/servizi/richieste/pec](http://www.ordinefarmacistinapoli.it/servizi/richieste/pec)

Gli Uffici di Segreteria provvederanno successivamente ad inoltrare, all'indirizzo *e-mail inserito*, le credenziali di accesso e relativo link per la registrazione della Password personale.

### COSA FARE

Richiesta PEC



1. Qualora **NON sia stata già Richiesta**,

❖ Collegarsi sul sito web Ufficiale all'indirizzo:

http: [www.ordinefarmacistinapoli.it/servizi/richieste/pec](http://www.ordinefarmacistinapoli.it/servizi/richieste/pec)

❖ riempire i campi e inviare

2. **se è stata già richiesta l'attivazione a quest'Ordine**

(tramite modulistica cartacea o inserimento dei dati sul nostro sito web) nei prossimi giorni saranno inviate le credenziali di accesso mediante **Posta Elettronica Ordinaria (PEO)**

3. Se si **dispone già di un indirizzo Pec**

necessario comunicare Via Pec al seguente indirizzo

[ordinefarmacistina@pec.fofi.it](mailto:ordinefarmacistina@pec.fofi.it)



# Nasce la FONDAZIONE dell'Ordine dei Farmacisti della Provincia di NAPOLI

*Lunedì 15 Febbraio una giornata storica presso l'Ordine dei Farmacisti di Napoli.*

Si è insediato il primo C.d.A. della neonata **Fondazione dell'Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli.**

La Fondazione contribuirà a valorizzare la Professione del Farmacista in tutti i suoi aspetti:

dalla formazione continua fino al potenziamento di tutte le iniziative già avviate, come:

**Un farmaco per Tutti, Una Visita per Tutti e Un Tampone per Tutti.**

La nascita della

Fondazione rimarca anche il ruolo inclusivo dell'Ordine, riunendo intorno ad uno stesso tavolo le varie anime della filiera farmaceutica: *Farmacisti Territoriali, Farmacisti Ospedalieri, Titolari di Farmacia, Collaboratori, Farmacisti Volontari, Giovani Farmacisti, Distribuzione Intermedia, Università.*

Tutti uniti al servizio della Comunità, coordinati e guidati dal

- ✓ **Presidente**: Vincenzo Santagada
- ✓ **Vicepresidente**: Raffaele Marzano
- ✓ **Segretario**: Gennaro Maria Nocera
- ✓ **Tesoriere**: Tommaso Maggiore
- ✓ **Consiglieri del CdA**:
  - ❖ *Lucia Cavalli, Crescenzo Cinquegrana*
  - ❖ *Raffaele Carrano Savino*
  - ❖ *Renato De Falco, Michele Di Iorio*
  - ❖ *Mariano Fusco, Salvatore Giordano*
  - ❖ *Riccardo Maria Iorio, Elisa Magli*
  - ❖ *Micaela Spatarella, Ugo Trama*

