



# farmaDAY



**FOFI** 100 ANNI 1912-2012

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

Anno X – Numero 2006

Venerdì 25 Marzo 2021 – S. Teodoro, Romolo, Emanuele

## AVVISO

### Ordine

1. Ordine: Vaccinazione
2. Fondazione dell'Ordine dei Farmacisti di Napoli
3. Ordine: Corsi ECM

### Notizie in Rilievo

#### Scienza e Salute

4. Cosa succede al cuore quando si fa attività fisica?
5. L'infedeltà si legge in faccia.



#### Prevenzione e Salute

6. Analisi a casa con il «Wc intelligente»;
7. Arriva l'ora Legale: 10 consigli per vincere il «Jet Lag» di primavera.

**GUACCI.**  
LA DISTRIBUZIONE FARMACEUTICA  
AL SERVIZIO DELLE  
FARMACIE INDIPENDENTI.

www.guacci.it

Proverbio di oggi.....  
**Chi troppo s'acala, 'o culo mmòsta**

## COSA SUCCEDDE AL CUORE QUANDO SI FA ATTIVITÀ FISICA?

*Lo dicono tutti i medici: fare attività fisica fa bene al cuore.*

### Ma cosa succede al cuore quando si corre o si cammina a passo svelto?

Che praticare esercizio fisico aerobico abbia effetti benefici sulla prevenzione e la riduzione del rischio cardiovascolare è ormai un fatto noto da anni, anche se i meccanismi non sono sempre conosciuti e potrebbero derivare da numerosi fattori, *ormonali, meccanici, locali e sistemici* –.



Quando si fa esercizio fisico con continuità e costanza, ma soprattutto se si pratica un'attività aerobica come la corsa, camminare a passo svelto, o passeggiare in montagna, a livello cardiaco aumenta la formazione locale e anche sistemica, cioè in tutto il sistema cardiocircolatorio incluse arterie, vene e capillari, di un fondamentale vasodilatatore, il *nitrossido di azoto (NO)*, che favorisce la vasodilatazione arteriosa, cioè la dilazione delle pareti delle arterie, aiutando quindi anche la diminuzione dei valori della pressione.

Inoltre, l'attività fisica costante provoca una diminuzione della frequenza cardiaca a riposo, cioè quando non si svolge alcuna attività fisica, con il conseguente calo del consumo di ossigeno miocardico e calo della pressione arteriosa sistemica, mentre fornisce un aumento della gittata cardiaca e della forza di contrazione miocardica.

Per questi motivi *l'esercizio fisico aerobico* è importante sia nel soggetto sano, sia nel paziente cardiopatico a cui è raccomandata come terapia non farmacologica per la gestione della malattia cardiaca. (*Salute, Humanitas*)



**un tampone PER TUTTI ZENTIVA**

**SCIENZA E SALUTE**

## Analisi a casa con il «wc intelligente»

*L'Università di Stanford ha lanciato un progetto di smart toilet. Dovrebbe riuscire a individuare la presenza dei marcatori biologici tipici di alcune malattie con sensori*

Se non ci fosse il «marchio di fabbrica» dell'Università di Stanford, l'argomento potrebbe suscitare facili ironie: parliamo del wc «intelligente», **una toilette in grado di rilevare più segni di malattia** attraverso l'analisi automatizzata di urine e feci.

Bella scoperta, si dirà:

❖ **chi non ha mai fatto un esame sui prodotti di scarto del nostro organismo?**

Vero, con tutte le fastidiose incombenze del caso.

Ecco il wc smart promette di evitare anche queste, oltre a poter rilevare una serie di marcatori di malattie, compresi quelli di **alcuni tumori**, come quelli del colon-retto o urologici. Il progetto è stato lanciato dal gruppo di ricerca guidato da [Sanjiv Sam Gambhir](#), professore di Radiologia alla **Stanford School of Medicine**, un pioniere riconosciuto a livello internazionale nell'imaging molecolare, purtroppo deceduto nel luglio scorso.

Un'altra applicazione dell'Internet of things (Iot).

### Come funziona

I ricercatori hanno pensato a uno strumento che fosse abbastanza semplice da usare, dotato di **sensori e dispositivi di monitoraggio scientificamente validi** e allo stesso tempo facili da montare.

Infatti una delle sfide del progetto sta proprio nell'integrazione fra tecnologia avanzata e normali wc.

Le analisi sono effettuate con l'ausilio di dispositivi simili alle **strisce reagenti per gli esami delle urine**, posti all'interno, per misurare alcune caratteristiche molecolari: conta dei globuli bianchi, **determinati livelli di proteine** e altro ancora possono essere utili ad indicare uno spettro di malattie, dall'infezione al cancro della vescica all'insufficienza renale.

**Attraverso una videocamera** invece si acquisiscono immagini, che vengono poi elaborate da una serie di algoritmi in grado di evidenziare eventuali «anomalie».

### Impronte digitali (e non solo)

Nell'attuale fase di sviluppo, la toilette può misurare **dieci diversi biomarcatori**.

Il wc smart risolve anche un altro problema: **distinguere tra i diversi utilizzatori**.

Non solo per una questione di privacy ma soprattutto affinché l'esito delle analisi non sia attribuito alla persona sbagliata. I ricercatori hanno creato una leva di scarico che legge le impronte digitali.

Ma si sono resi conto, che **anche questo sistema non è infallibile**.

❖ **Cosa succede infatti se una persona usa il water, ma qualcun altro tira lo scarico?**

O se la toilette fosse del tipo con sciacquone automatico?

Dunque hanno pensato a una soluzione che si potrebbe definire l'esatto opposto del riconoscimento facciale: **una fotocamera che scansiona il nostro «nadir» fisico**.

Già perché, a quanto pare, la nostra «impronta» a quelle latitudini è unica. Le scansioni, ovvio, vengono utilizzate solo come sistema di riconoscimento per abbinare gli utenti ai loro dati specifici.

Nessuno le vedrebbe.

I ricercatori di Stanford puntualizzano che **la toilette non si sostituisce in alcun modo al medico**, nè fa una diagnosi. In uno scenario futuribile, se dovesse evidenziarsi un problema, ad esempio sangue nelle urine, **un'app invierebbe un'allerta** al team sanitario della persona, consentendo ai professionisti di determinare i passaggi successivi per una corretta diagnosi. (*Salute, Corriere*)



**PREVENZIONE E SALUTE**

## Arriva l'ora Legale: 10 consigli per vincere il «Jet Lag» di primavera

*La notte tra sabato 27 e domenica 28 marzo entra in vigore l'ora legale, il cui obiettivo è sfruttare al massimo la luce solare risparmiando sul consumo energetico.*

Le **lancette andranno spostate avanti di un'ora, dalle 2 alle 3**. Tuttavia, il repentino cambio di orario può avere delle conseguenze sul nostro benessere psicofisico. Se è vero che il cambio dell'ora porta con sé giornate più lunghe, è altrettanto vero che diverse persone risentono del passaggio dall'ora solare a quella legale, tanto da lamentare i medesimi sintomi che si hanno in caso di *jet lag*.

### **Il cambio d'ora: le conseguenze sul fisico**

Nella notte tra sabato 27 e domenica 28 marzo, alle ore 2, avverrà il passaggio dall'ora solare all'ora legale (potrebbe essere l'ultima volta).

Lo scopo principale di questa operazione è quello di ridurre i consumi di energia elettrica. Spostare le lancette in avanti di solo un'ora può sembrare insignificante, ma se consideriamo l'epidemia di cattivo sonno che colpisce tutto il mondo, anche questa minima perdita di riposo può creare molti problemi nel regolare il ritmo circadiano.

Sono soprattutto i «gufi» (i *tiratardi*) e le «allodole» (i *mattinieri*) a soffrire il cambio dell'ora:

❖ *va in tilt il loro equilibrio sonno-veglia.*

Per cui, anche cambiamenti minimi dei ritmi quotidiani possono causare stress e generare stanchezza, sonnolenza diurna, emicrania, perdita dell'appetito, riduzione dell'attenzione e alterazione dell'umore.



### **Rischio infarto e più incidenti**

Secondo il *New England Journal of Medicine*, l'effetto dello spostamento in avanti delle lancette si farebbe sentire nei sette giorni successivi con un aumento del 5% degli infarti del miocardio. Inoltre nei giorni dell'introduzione dell'ora legale si è registrato un aumento degli incidenti sul lavoro e degli incidenti d'auto.

### **Non iniziare con un «debito di sonno»**

Nei giorni precedenti all'introduzione dell'ora legale è buona norma dormire in modo regolare per non arrivare impreparati e in debito di sonno al fatidico giorno del cambio dell'ora.



### **Preparati con gradualità**

Nei giorni che precedono il cambio dell'ora bisognerebbe abituarsi ad andare a letto un po' prima, bastano dieci minuti in più ogni giorno per abituare l'organismo al nuovo ritmo (pratica che serve soprattutto ai bambini). Spostando gradualmente il tempo della veglia può essere d'aiuto ad addormentarsi prima.



### **Luce luce luce (ma non di notte)**

La luce aiuta molto a regolare il nostro orologio biologico interno. Quando è possibile è bene esporsi alla luce intensa al mattino presto, appena ci si sveglia. Se si vive in un luogo dove la luce al mattino è limitata va bene utilizzare anche luci artificiali.

Con l'avanzare della stagione il problema sarà superato in quanto il sole sorge all'inizio della giornata lavorativa. Al contrario, di notte, va ridotta al minimo l'esposizione alla luce intensa, in particolare quella blu emessa dagli schermi elettronici.

**Tablet e smartphone andrebbero spenti una o due ore prima di andare a dormire.**

### **Attività fisica**

Meglio concentrare l'attività fisica al mattino e lasciare per la sera le attività riposanti: questo può aiutare a rilassarti.

Per conciliare il sonno può bastare fare una passeggiata, anche se intorno a casa o in ufficio.



### **Imposta un allarme**

Per non dimenticarsi di andare a letto prima si può ricorrere all'elettronica impostando un allarme un'ora prima di andare a letto. E da quel momento in poi niente dispositivi elettronici.



### **Caffè**

Il consiglio è sempre valido soprattutto per chi soffre di insonnia. Ma in questo periodo di cambio d'ora vale per tutti:

❖ *evitare di bere caffè nel pomeriggio per non rischiare di avere problemi nell'addormentarsi.*

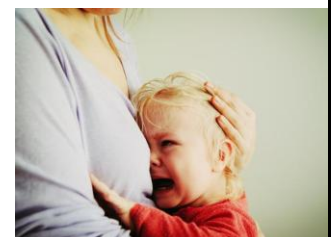


### **Niente alcol**

L'alcol è un sedativo, aiuta ad addormentarsi, ma proprio l'alcol può impedire il sonno REM, rendendo la seconda parte della notte inquieta e frammentata.

Meglio una tisana o una camomilla prima di andare a letto.

Il consiglio vale sempre, ma con i primi giorni di ora legale meglio non sgarrare.



### **Siate pazienti con i vostri figli**

Cercate di essere pazienti con i vostri figli mentre si adattano ai nuovi orari: la privazione di sonno influisce su tutti i bambini, che si sentono confusi quanto gli adulti in questo periodo (*tanto più con la pandemia e i lockdown*).

Alcuni bambini si adattano con maggiore difficoltà rispetto ad altri e possono diventare nervosi, irritabili e avere difficoltà di concentrazione. Per qualche giorno sarebbe meglio evitare i dispositivi elettronici e per i più piccoli, per qualche giorno, un pisolino pomeridiano di 20 min. può essere utile per adattarsi al cambiamento. (*Salute, Corriere*)

**SCIENZA E SALUTE**

# L'INFEDELTÀ SI LEGGE IN FACCIA

*Uomini e donne con il viso più squadrato sono più sensibili al richiamo del sesso*

Cornuti d'Italia (permetteteci la confidenza!), tirate un sospiro di sollievo.

D'ora in poi potreste avere un'arma in più per tenervi alla larga da **traditori seriali e mangiatrici di uomini**.

Al primo appuntamento portatevi gli occhiali da vista buoni e controllate bene le **proporzioni del viso** della persona che vi sta davanti:

- **se la faccia è squadrata, più larga che lunga, fate molta attenzione.**

Potreste avere a che fare con un soggetto dall'attività sessuale particolarmente vivace e impulsiva, che prende un po' sotto gamba il concetto di fedeltà.

## Lo dice la SCIENZA

Se pensate che stiamo riciclando una vecchia teoria di **Cesare Lombroso** in salsa rosa e piccante, vi sbagiate di grosso.

A correlare l'anatomia del volto con l'infedeltà non è un controverso antropologo nostalgico della scienza di fine Ottocento, ma una seria **ricerca** dell'Università del Canada pubblicata su *Archives of Sexual Behavior*.



### Il Volto parla

: Lo studio è solo l'ultimo di una serie che collega certe caratteristiche psicologiche e comportamentali con il **rapporto tra larghezza e lunghezza del volto**.

Diverse ricerche, ad esempio, hanno dimostrato che gli **uomini che hanno un viso squadrato** (dunque un elevato rapporto fra larghezza e lunghezza della faccia) tendono ad essere percepiti come più **aggressivi, dominanti, disonesti e perfino più attraenti come partner occasionali**.

## Colpa degli ORMONI

Gli esperti attribuiscono queste differenze nelle proporzioni del viso a **variazioni dei livelli di testosterone** durante particolari momenti dello sviluppo, ad esempio durante la **pubertà**: del resto, questo ormone gioca un ruolo cruciale nel determinare i desideri e le attitudini sessuali dell'individuo adulto.

## SESSO, AMORE & Co.

In questo nuovo studio, i ricercatori canadesi coordinati dallo psicologo Steven Arnocky hanno condotto due analisi separate su due campioni di studenti universitari.

La prima ha coinvolto **145 giovani sentimentalmente impegnati**: il loro **comportamento interpersonale e sessuale** è stato valutato attraverso un questionario e poi messo a confronto con le proporzioni del viso. La seconda analisi è stata estesa a **314 giovani**, interrogati circa l'**orientamento sessuale**, il rapporto con l'**infedeltà** e il concetto di **sesso senza amore**.

### Faccia da TRADITORE

: I risultati indicano che il **rapporto fra larghezza e lunghezza del volto è un parametro efficace per valutare la sessualità**, sia negli uomini che nelle donne:

- **più la faccia è squadrata, più la persona è sensibile al richiamo del sesso.**

Negli uomini, in particolare, questa caratteristica si associa anche ad una maggiore predisposizione all'infedeltà e ai rapporti occasionali.

(OK, Salute e benessere)

## Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

### LA BACHECA



## ECM Gratuiti - Corsi FAD FOFI

**E.C.M.**  
Educazione Continua in Medicina

L'accesso ai corsi federali è riservato **senza alcun onere economico** per i partecipanti e prevede un sistema di registrazione con verifica automatica del CF del farmacista.



Per promuovere l'assolvimento dell'obbligo formativo da parte di tutti i farmacisti (*combinato disposto del D.Lgs. 502/1992, del D.L. 138/2011, convertito con modificazioni dalla L. 148/2011, dell'art. 7, co. 1, del D.P.R. 137/2012, degli Accordi Stato-Regioni in materia, obbligo giuridico recepito nell' art.11 del Codice deontologico del Farmacista*) e supportare tutti gli iscritti, di seguito **l'Elenco dei CORSI Disponibili:**

Titolo Corso FAD	Link del Corso	Attivo da	Sino a	Crediti
<b>"AMR – One Health"</b> ID Evento 305833 - durata di 6 ore	<a href="https://www.fadfofi.com/web/fadrazionale.asp?courseid=1">https://www.fadfofi.com/web/fadrazionale.asp?courseid=1</a>	30 Settembre 2020	30 Settembre 2021	7,8
<b>"Flora Batterica Intestinale e il Sistema Nervoso Centrale"</b> ID Evento 308348 – durata di 6 ore	<a href="https://www.fadfofi.com/web/fadrazionale.asp?courseid=2">https://www.fadfofi.com/web/fadrazionale.asp?courseid=2</a>	28 Ottobre 2020	28 Ottobre 2021	9
<b>"Abuso Farmaci e Sostanze Stupefacenti"</b> ID Evento 308346 - durata di 6 ore	<a href="https://www.fadfofi.com/web/fadrazionale.asp?courseid=3">https://www.fadfofi.com/web/fadrazionale.asp?courseid=3</a>	28 Ottobre 2020	28 Ottobre 2021	9
<b>"Primo Soccorso e Gestione Urgenze: il Ruolo del Farmacista"</b> ID Evento 310908 - durata di 6 ore	<a href="https://www.fadfofi.com/web/fadrazionale.asp?courseid=4">https://www.fadfofi.com/web/fadrazionale.asp?courseid=4</a>	15 Dicembre 2020	15 Dicembre 2021	9
<b>"Ipertensione Arteriosa e Monitoraggio Pressorio"</b> ID Evento 311304 - durata di 6 ore	<a href="https://www.fadfofi.com/web/fadrazionale.asp?courseid=5">https://www.fadfofi.com/web/fadrazionale.asp?courseid=5</a>	23 Dicembre 2020	23 Dicembre 2021	9

# VACCINAZIONI in FARMACIA

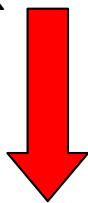
## Il ruolo dei Farmacisti come Vaccinatori

**Partecipazione al corso FAD dell'Istituto Superiore di Sanità "Campagna Vaccinale COVID-19: la somministrazione in sicurezza del vaccino anti SARS-CoV2/Covid 19" – Partecipazione Farmacisti**

Al fine di garantire la possibilità ai **Farmacisti di poter Somministrare il Vaccino anti-Covid**, si informa che possono aderire al **Corso di formazione Obbligatorio** compilando il format riportato sul

1. sito dell'Ordine,
2. Home Page,
3. sez. News

oppure cliccando il seguente link



<http://www.ordinefarmacistinapoli.it/news/2968-campagna-vaccinale-anti-covid-2>

Si precisa che i dati così forniti **volontariamente** dagli iscritti saranno trattati dall'Ordine esclusivamente per le finalità connesse all'iniziativa e saranno trasmessi all'**Unità di Crisi della Regione Campania** che provvederà a comunicare agli interessati eventuali aggiornamenti e/o integrazioni riferiti all'oggetto della presente circolare.



*Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli*

Napoli 22/03/2021  
Prot. 990/21

Oggetto: **Vaccinazione in Farmacia**: Corso FAD Istituto Superiore di Sanità "Campagna vaccinale COVID-19".

Gentile *Collega*,

Ti informo che il Consiglio dei Ministri ha approvato in data 19/03/2021 il *Decreto Sostegni* che introduce la possibilità per i farmacisti di somministrare in farmacia il vaccino anti Covid, escludendo la supervisione del medico.

La misura tiene conto delle recenti iniziative attuate nei paesi appartenenti all'U.E. finalizzate alla valorizzazione del ruolo dei farmacisti nelle azioni di contrasto e di prevenzione delle infezioni da Sars CoV2 ed è ovviamente finalizzata ad allargare la platea dei vaccinatori e, conseguentemente, la possibilità di somministrare il vaccino sul territorio.

Per la somministrazione sarà ovviamente necessario il possesso di formazione specifica che – chiarisce l'art. 19 del Decreto, è quella indicata dal *comma 465 della Legge di Bilancio 2021*, ovvero quella fornita agli operatori sanitari coinvolti nelle attività di somministrazione dei vaccini contro il Sars CoV2 dall'**Istituto Superiore di Sanità** con i suoi specifici corsi FAD.

La fruizione del corso è possibile tramite accesso alla piattaforma dedicata alla formazione "EDUISS", muniti di **chiave di accesso** rilasciata dai Responsabili Regionali preposti all'organizzazione delle risorse per l'applicazione del piano vaccinale sul territorio.

Pertanto, in data 09/02/2021 con prot. 495/2021 quest'Ordine ha richiesto all'Unità di Crisi Regionale per la gestione dell'emergenza epidemiologica le relative credenziali per partecipare al corso FAD in oggetto.

In data odierna, facendo seguito alla Ns. richiesta, l'Unità di Crisi Regionale con *nota UC/2021/0000228* ci informa che il corso indicato in oggetto è destinato **solo ed esclusivamente a chi dovrà materialmente effettuare le vaccinazioni o far parte delle Equipe vaccinali**.

Pertanto alla luce di quanto sopra esposto e di quanto riscontrato dall'Istituto Superiore di Sanità **si chiede**, al fine di notificare le credenziali necessarie alla fruizione del Corso in oggetto, i nominativi del personale formalmente incaricato per la somministrazione del vaccino Anti-Sars-CoV2/Covid-19.

#### COME PARTECIPARE

Per entrare a far parte dell'elenco dei nominativi che dovranno effettuare le vaccinazioni Ti invito a compilare sul sito dell'Ordine/Home Page il corrispondente form al seguente link:  
[http://www.ordinefarmacistinapoli.it/index.php?option=com\\_chronoforms6&chronofrm=farmacisti-covid](http://www.ordinefarmacistinapoli.it/index.php?option=com_chronoforms6&chronofrm=farmacisti-covid)

Sarà cura dell'Ordine inviare l'elenco dei nominativi all'unità di Crisi deputata a comunicare agli interessati eventuali aggiornamenti e/o integrazioni riferiti all'oggetto della presente.



Il Presidente  
(Prof. Vincenzo Santagada)

*Vincenzo Santagada*

Via Toledo, 156 – 80132 NAPOLI - tel. 081 551 06 48 - Fax 081 552 09 61 – [www.ordinefarmacistinapoli.it](http://www.ordinefarmacistinapoli.it) - [ordinefa@tin.it](mailto:ordinefa@tin.it)  
Ente di Diritto Pubblico (Legge 13.09.1946 n. 233)

# 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*

