



AVVISO

Ordine

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

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

4. Ecografia alla tiroide: a cosa serve?
5. L' Abuso di Antibiotici altera il Sistema Intestinale
6. La corsa blocca l'invecchiamento del cervello e fa produrre staminali.



Prevenzione e Salute

7. Bere alcolici aiuta a scaldarsi. Vero o Falso?
8. Stipsi: gli alimenti consigliati.

GUACCI.
LA DISTRIBUZIONE FARMACEUTICA
AL SERVIZIO DELLE
FARMACIE INDIPENDENTI.

www.guacci.it

Proverbio di oggi.....
Miètte speranza a recchie: campe assaje!.

BERE ALCOLICI AIUTA a SCALDARSI. Vero o Falso?

Una credenza piuttosto diffusa indica che l'alcol abbia un effetto "riscaldante", e che aiuti a combattere il freddo nelle serate d'inverno.

Questo è dovuto anche dal fatto che nei paesi nordici, dove il clima è particolarmente rigido, oppure in montagna, magari dopo aver sciato, è tradizione bere alcolici per riscaldarsi e avere meno percezione del freddo.

Ma è davvero così? Bere alcolici aiuta a scaldarsi?



FALSO: Bere alcolici non riscalda, né aiuta a combattere il freddo.

Assumendo alcolici proviamo una percezione temporanea di calore, una sensazione localizzata a livello cutaneo causata dal fatto che l'alcol contiene etanolo, che ha un potente effetto vasodilatatore sui nostri vasi sanguigni:

- da qui l'impressione di sentire meno freddo.

Ma l'effetto dura poco: quando i vasi si dilatano, il sangue scorre più velocemente e raggiunge le estremità, mani, piedi e viso, e da qui andrà a disperdersi verso l'esterno, causando un raffreddamento ancora più veloce.

In caso di freddo intenso bere alcolici risulta essere ancora più pericoloso perché modifica il nostro sistema di termoregolazione, che non riuscirà a regolare la temperatura corporea, specie se si è stati esposti a basse temperature per un lungo periodo di tempo.

Per sentire meno freddo il nostro organismo deve attivare il meccanismo contrario, ovvero la **vasocostrizione**: i vasi sanguigni si restringono, facendo rallentare la circolazione sanguigna sulla superficie cutanea, per farla spostare verso gli organi interni come *cuore, cervello, polmoni e fegato*.

In questo modo diminuisce la perdita di calore verso l'esterno, e quindi, la sensazione di freddo. Infine ricordiamo che, al di là delle problematiche relative alla dispersione del calore, bere alcolici in grandi quantità provoca seri danni a diversi organi e importanti squilibri nutritivi. *(Salute, Humanitas)*

PREVENZIONE E SALUTE

STIPSI: GLI ALIMENTI CONSIGLIATI

Alimentazione e regolarità intestinale, com'è ovvio, vanno di pari passo. Sono moltissime le persone che soffrono di stipsi – la comune stitichezza.

Scopriamo con la dottoressa [Elisabetta Macorsini](#), biologa nutrizionista di Humanitas Mater Domini e di Humanitas Medical Care di Monza e Arese, quali sono gli alimenti più adatti in caso di stipsi, insieme a una ricetta facile e veloce:

l'insalata di farro con fagioli rossi.

Cos'è la stipsi?

La stipsi (stitichezza) non è una malattia, quanto un sintomo: possiamo considerarla un'alterazione dell'alvo caratterizzata dall'emissione infrequente e difficoltosa di scarse quantità di feci di consistenza aumentata per eccessiva disidratazione.

Di norma, le persone sane evacuano dalle 3 volte al giorno alle 3 a settimana:

- sotto questa soglia parliamo di stipsi.

Solo un terzo dei soggetti stitici evacuazioni infrequenti, la maggioranza parla di evacuazioni difficoltose e dolorose.

Come prevenire la stipsi?

Per prevenire la stitichezza è importante seguire una dieta ricca di fibre in modo da aumentare la massa fecale, stimolare la peristalsi e la **frequenza di evacuazioni**.

Innanzitutto bisognerebbe bere circa 1½ – 2 litri di acqua al giorno, e introdurre nella dieta almeno due volte alla settimana i legumi, da consumare passati o centrifugati nel caso si soffra di meteorismo. Bisognerebbe anche evitare formaggi fermentati, fritti e grassi di origine animale.

Oltre l'alimentazione, anche praticare una costante attività fisica è di grande aiuto nel contrasto alla stipsi: camminare almeno 30 min. ogni giorno per favorire la motilità intestinale e di conseguenza l'evacuazione.

Gli alimenti consigliati

- Verdure lessate o cotte a vapore (*spinaci, zucchine, broccoli, cavolfiori, fagiolini, melanzane e carciofi*)
- Frutta fresca (*kiwi, ananas, lamponi, fragole, mele, pere, albicocche, fichi e prugne*) o frutta cotta
- Carni bianche (*vitello, pollo, tacchino, coniglio*)
- Pesce (*sogliola, nasello, dentice, spigola, rombo, pesce spada, pesce persico*)
- Cereali integrali
- Legumi (*lenticchie, ceci e fagioli da consumare preferibilmente passati*)
- Olio extravergine di oliva
- Yogurt o latte fermentato
- Bere almeno 1½ – 2 litri di acqua al giorno

Gli alimenti sconsigliati

- Prodotti con farine raffinate (*grissini, cracker e biscotti*)
- Spezie piccanti
- Alcolici, Bevande gassate
- Formaggi fermentati, Cibi fritti/grassi

Gli alimenti permessi con moderazione

- Riso, Limoni, Banane, Patate, Carote (*Salute, Humanitas*)



SCIENZA E SALUTE

ECOGRAFIA ALLA TIROIDE: A COSA SERVE?

Le patologie della tiroide, come l'ipertiroidismo, l'ipotiroidismo, il gozzo, la tiroidite, o i noduli, colpiscono le donne dieci volte più degli uomini, e la loro incidenza aumenta con l'età.

Queste patologie possono però manifestarsi in ogni fase della vita della donna – dall'età fertile alla menopausa – con sintomi che possono influenzare e diminuire la qualità della vita.

Un adeguato screening è fondamentale per prevenire e curare queste patologie:

- con esami di laboratorio indicatori della funzionalità tiroidea integrati da un'**ecografia**.



A cosa serve l'ecografia della tiroide?

«L'**ecografia** è uno strumento utile nella diagnosi e nella gestione delle patologie della tiroide.

Si tratta di un'indagine strumentale non invasiva e ripetibile ogni qualvolta necessario, anche in gravidanza, che utilizza gli **ultrasuoni** per studiare la tiroide e i linfonodi del collo. In genere, l'esame viene prescritto dopo valutazione specialistica **endocrinologica** o chirurgica per confermare la presenza di noduli tiroidei, per caratterizzare la natura benigna o maligna, e per valutare la struttura e le dimensioni della tiroide nel sospetto di disordini della funzionalità tiroidea», spiega la dottoressa Giannitto.

«L'ecografia può essere utilizzata come metodica di screening in pazienti ad alto rischio per neoplasie della tiroide, per anamnesi positiva familiare per cancro della tiroide, neoplasia endocrina multipla di tipo II (MEN) o per irradiazione del distretto testa collo in età infantile.

In alcuni casi, all'ecografia della tiroide può essere associato **l'ago-aspirato** eco guidato dei noduli tiroidei per una migliore caratterizzazione mediante un prelievo citologico per stabilire la natura maligna o benigna della tiroide e quindi l'eventuale trattamento chirurgico».

Quando rivolgersi al medico?

«Dall'età fertile alla menopausa, è suggerita una valutazione specialistica endocrinologica con controllo della funzione della tiroide ed ecografia della tiroide per la diagnosi precoce di eventuali disfunzioni che in **gravidanza** possono anche avere ripercussioni sullo sviluppo del feto», sottolinea la specialista.

I sintomi da non sottovalutare

«Sensazione di gonfiore al collo, difficoltà alla deglutizione, raucedine, sporgenza degli occhi, variazioni del peso corporeo sono **sintomi specifici** di una tiroide che non funziona bene, a cui spesso si associano **sintomi generici**, alcuni dei quali comuni a ipotiroidismo ipertiroidismo.

In particolare, l'**ipotiroidismo**, la patologia caratterizzata da un funzionamento ridotto della tiroide, si può manifestare con sintomi generici quali stanchezza, sensazione di freddo, cute secca, perdita di capelli, stipsi, aumento del peso corporeo, edemi, gonfiore al viso, difficoltà di concentrazione e alterazioni del ciclo mestruale.

In caso di **ipertiroidismo**, ovvero quando la tiroide funziona in modo eccessivo, possono essere presenti sintomi generici quali ansia, irritabilità, ridotta tolleranza al caldo ed eccessiva sudorazione, palpitazioni, tachicardia, aritmie, stanchezza, perdita di peso non voluta, dissenteria, tremori e alterazioni del ciclo mestruale», conclude la dottoressa Giannitto.

(Salute, Humanitas)

PREVENZIONE E SALUTE

La CORSA blocca l'INVECCHIAMENTO del CERVELLO e fa produrre Staminali.

Alcune terapie antibiotiche aumentano il rischio di sviluppare malattie infiammatorie e diminuiscono l'efficacia delle terapie anticancro

Alcune terapie antibiotiche ad ampio spettro, come **Vancomicina e Streptomicina**, alterano sensibilmente le funzioni del sistema immunitario intestinale, aumentando il rischio di sviluppare malattie infiammatorie e diminuendo l'efficacia delle terapie anticancro.

Queste le conclusioni di uno studio pubblicato sulla rivista *Microbiome*.

"La nostra scoperta - dice Facciotti - ha un **grande valore clinico per la prevenzione e la cura di malattie** importanti come le malattie infiammatorie croniche intestinali quali la *malattia di Crohn* e la *rettocolite ulcerosa*, che, oltre ad avere di per sé un impatto negativo sulla qualità di vita, sono collegati ad un aumentato rischio individuale di sviluppare tumori del colon.

I dati epidemiologici hanno già evidenziato il **legame fra l'uso di antibiotici ad ampio spettro** e rischio aumentato di sviluppare funzioni aberranti del sistema immunitario.

Noi abbiamo approfondito il perché e lo abbiamo dimostrato in modelli sperimentali di malattia.

In sintesi **la terapia antibiotica infrange i meccanismi di compensazione** fra microbiota e sistema immunitario, privando l'organismo delle più efficaci barriere naturali contro diverse patologie dell'apparato digerente, incluso il cancro al colon".

Gli antibiotici vengono utilizzati **per combattere le infezioni batteriche**; tuttavia la loro azione distruttiva non si limita esclusivamente ai batteri patogeni per cui sono destinati, ma si estende indiscriminatamente ai microbi "*buoni*", fra cui quelli che risiedono nel nostro intestino e che formano il *microbiota*.

Danneggiando la biodiversità del microbiota, gli antibiotici compromettono l'equilibrio (omeostasi) tra il microbiota e il sistema immunitario, diminuendo di fatto la capacità del colon di controllare stati infiammatori o di resistere all'invasione di nuovi batteri patogeni.

L'alterazione del microbiota (**disbiosi**) a opera degli antibiotici **compromette infatti la normale funzionalità dei linfociti T** nella mucosa intestinale e delle cellule iNKT (*Invariant Natural Killer T*), queste ultime particolarmente sensibili alla composizione del microbiota intestinale.

"Gli antibiotici - hanno diversi meccanismi di azione e per questo possono alterare diversamente il microbiota in seguito al loro utilizzo.

Abbiamo scoperto che **l'uso di vancomicina e streptomicina modifica il microbiota** al punto da favorire l'aumento di microorganismi con caratteristiche pro-infiammatorie, compromettendo la corretta funzionalità del sistema immunitario.

L'uso di **metronidazolo**, invece, ha mantenuto la capacità del sistema immunitario di controllare l'infiammazione intestinale **favorendo l'espansione di specie microbiche con proprietà anti-infiammatorie**, nonostante il suo uso abbia alterato la *composizione del microbiota intestinale*".

"Negli ultimi anni si è capito che **l'alterazione del microbiota intestinale** a causa dell'utilizzo degli antibiotici rende le terapie anticancro meno efficaci proprio perché indebolisce le funzioni del sistema immunitario, che sono fondamentali nel successo delle terapie oncologiche. In questo momento stiamo studiando come le alterazioni del microbiota in pazienti di cancro al colon contribuiscano a rendere difettivo il sistema immunitario e quindi diminuire la capacità dei pazienti di combattere efficacemente i tumori del colon-retto. Il prossimo passo è quindi quello di **trovare dei sistemi per riportare il microbiota alterato ad uno stato di normalità** ad es. attraverso la dieta o con la somministrazione di batteri 'buoni', in modo da sostenere le funzioni anti-tumorali del sistema immunitario". (*Salute, Aqi*)



SCIENZA E SALUTE

La CORSA blocca l'INVECCHIAMENTO del CERVELLO e fa produrre Staminali

L'esercizio fisico aerobico migliora le prestazioni mnemoniche. Nuovi scenari per la medicina rigenerativa del sistema nervoso centrale

Che l'esercizio fisico giovi non solo al corpo ma anche al cervello, grazie alla produzione di nuovi neuroni, è cosa nota.

Uno studio italiano dimostra che la corsa, in particolare, può perfino di bloccare il processo di invecchiamento cerebrale stimolando la produzione di nuove cellule staminali che migliorano le capacità mnemoniche.

Lo hanno scoperto i ricercatori dell'Istituto di biologia cellulare e neurobiologia del Consiglio nazionale delle ricerche (Ibcn-Cnr) di Roma. Lo studio è pubblicato sulla rivista *Stem Cells*.



«Questa ricerca ha scardinato un dogma della neurobiologia: finora si pensava che il declino della neurogenesi nell'età adulta fosse irreversibile.

Con il nostro esperimento, lavorando su un modello murino con deficit neuronali e comportamentali, causati dalla mancanza di un freno proliferativo delle cellule staminali (il **gene Btg1**), abbiamo invece constatato che nel cervello adulto un esercizio fisico aerobico come la corsa blocca il processo di invecchiamento e stimola una massiccia produzione di nuove cellule staminali nervose nell'ippocampo, aumentando le prestazioni mnemoniche.

In sostanza la neurogenesi deficitaria riparte quando, in assenza di questo gene, si compie un'attività fisica che non solo inverte totalmente il processo di perdita di staminali ma scatena un'iper-proliferazione cellulare con un effetto duraturo».

Ricerche su altre malattie:

Lo studio, realizzato nel laboratorio diretto da Felice Tirone che da anni studia alcuni meccanismi molecolari che regolano i processi di proliferazione e differenziamento nella neurogenesi adulta, apre nuovi scenari nella medicina rigenerativa del sistema nervoso centrale.

«La scoperta pone le basi per ulteriori ricerche mirate ad aumentare la proliferazione delle staminali adulte nell'ippocampo e nella zona sub ventricolare - spiega Farioli-Vecchioli -.

I risultati avranno delle implicazioni molto importanti per la prevenzione dell'invecchiamento e della perdita di memorie ippocampo-dipendenti».

Per quanto riguarda le patologie neurodegenerative, *«le potenzialità terapeutiche di queste cellule sono davvero ampie, anche se a breve termine non possono scaturire terapie mirate.*

Il prossimo passo sarà validare la scoperta su altri modelli murini con malattie quali Alzheimer, Parkinson oppure in cui un evento ischemico abbia provocato un'elevata mortalità neuronale, isolando e trapiantando le cellule staminali iper-attivate». (*Salute, Corriere*)

Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli LA BACHECA



VACCINAZIONI in FARMACIA: **1.230** gli Iscritti

1.230 i Colleghi iscritti sulla piattaforma dell'ordine a Partecipare al **corso FAD dell'Istituto Superiore di Sanità "Campagna Vaccinale COVID-19: la somministrazione in sicurezza del vaccino anti SARS-CoV2/Covid 19"** –

Firmato l'accordo tra il Governo, le Regioni, Federfarma e Assofarm per la somministrazione da parte dei **Farmacisti** dei Vaccini anti Sars-CoV-2

Tutto quanto sopra premesso le Parti firmatarie del presente accordo concordano:

- di avviare la somministrazione dei vaccini anti SARS CoV-2 da parte delle farmacie convenzionate a norma dell'articolo 1, comma 471, della legge 30 dicembre 2020, n. 178 (Legge di Bilancio 2021), come sostituito dall'art. 20, comma 2, lett. h), del decreto-legge 22 marzo 2021, n. 41 (DL "Sostegni");
- che le attività di prenotazione e di esecuzione dei vaccini verranno eseguite, da parte delle farmacie, secondo i programmi di individuazione della popolazione target previamente definiti dalle autorità sanitarie competenti e seguendo i correlati criteri di priorità, escludendosi, fin d'ora, la possibilità di somministrazione in farmacia di dosi vaccinali nei confronti dei soggetti ad estrema vulnerabilità o con anamnesi positiva per pregressa reazione allergica grave/anafilattica;
- che le farmacie che aderiranno alla campagna vaccinale – nell'ambito delle prestazioni garantite dalle farmacie stesse a norma del decreto legislativo 3 ottobre 2009, n. 153 - dovranno darne comunicazione secondo i termini e le condizioni riportati nell'Allegato 1 al presente Accordo;
- che la somministrazione dei vaccini in farmacia avverrà, da parte dei farmacisti abilitati all'esecuzione delle somministrazioni vaccinali contro il SARS-CoV-2 sulla base degli specifici programmi e moduli formativi organizzati dall'Istituto Superiore di Sanità, a norma dell'art. 1, comma 465, della Legge 178/2020 come stabilito nell'Allegato 2 al presente Accordo sotto la voce "Formazione";
- che l'esecuzione delle sedute vaccinali e il connesso iter tecnico-amministrativo avvengano conformemente a quanto stabilito nell'Allegato 2 al presente Accordo, con particolare riguardo ai requisiti minimi strutturali dei locali per la somministrazione dei vaccini; alle opportune misure per garantire la sicurezza degli assistiti; al puntuale adempimento degli obblighi informativi di cui all'articolo 3, comma 5, del decreto-legge 14 gennaio 2021, n. 2, convertito dalla legge n. 29 del 2021, in tema di trasmissione alle Amministrazioni territoriali dei dati relativi alle vaccinazioni effettuate;
- che la somministrazione del vaccino in farmacia avverrà esclusivamente previa acquisizione del consenso informato e della relativa scheda anamnestica per la valutazione dell'idoneità/inidoneità del soggetto a sottoporsi alla somministrazione vaccinale, come stabilito nell'Allegato 4 al presente Accordo;
- che venga riconosciuta alle farmacie una remunerazione pari ad euro 6,00 (sei/00) per l'atto professionale del singolo inoculo vaccinale.

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

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

