



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 sono e a cosa servono le vitamine?
5. Il farmaco che mette k.o. il coronavirus ingabbiandolo
6. Anemia: una patologia, tante cause possibili



Prevenzione e Salute

7. Bere poca acqua fa ingrassare?
8. Cosa sono e a cosa servono le vitamine?



Proverbio di oggi.....
"nun vò correre e nun vò cammenà (non vuole far nulla)

BERE poca ACQUA fa INGRASSARE?

*Alcuni credono che nei **bambini**, le **scottature da sole** aumentino il rischio di **melanoma**. Vero o falso?*



IDRATARSI – bevendo **acqua** o assumendola dai cibi che ne sono ricchi – è uno dei pilastri fondamentali della buona e sana alimentazione.

Ma che ruolo ha l'**idratazione** nella gestione del **peso**?

Bere acqua aiuta a mantenere un **peso forma** o a buttar via qualche chilo?

La questione è stata affrontata da un team di ricercatori in uno studio pubblicato su *Annals of Family Medicine*.

Con l'analisi delle urine si è fatta una stima del livello di **idratazione** dei partecipanti. Ebbene, è emerso che

❖ **adulti inadeguatamente idratati** avevano un *Indice di massa corporea maggiore e maggiori probabilità di diventare obesi rispetto a chi lo fosse per bene.*

In particolare la differenza media di peso era di circa 1,3 kg in più mentre il rischio di sviluppare **obesità** era più alto di un valore pari a 1,59.

Tra inadeguata **idratazione**, **Indice di massa corporea** e **obesità** c'è dunque un'associazione significativa. Pertanto – l'**acqua**, un nutriente essenziale, può rivestire un ruolo determinante nelle strategie cliniche di mantenimento del **peso**.

L'associazione tra scarsa **idratazione** e chili di troppo è un dato evidente nella pratica clinica: «si è constatato quanto soggetti **idratati** in modo non adeguato fossero nell'80% dei casi persone in **sovrappeso**».

E dunque bere acqua adeguatamente aiuta a mantenere un peso forma?

«Bere in modo corretto aiuta non solo a mantenersi in forma ma aiuta anche a mantenere giovane la nostra pelle e il corretto funzionamento del sistema urinario». (*Salute, Humanitas*)

PREVENZIONE E SALUTE**COSA SONO e a COSA SERVONO le VITAMINE?**

Le vitamine sono sostanze nutritive essenziali, che devono essere introdotte quotidianamente con la dieta per soddisfare le richieste biologiche del nostro organismo.

Che cosa sono le vitamine e a cosa servono?

Le vitamine sono **nutrienti essenziali, che rientrano nella categoria di micronutrienti**, la cui assunzione è fondamentale.

Per la maggior parte, questi elementi non vengono sintetizzati dall'organismo, ma devono essere introdotti attraverso l'alimentazione, secondo quantitativi che variano in base alla tipologia di vitamina.

Un'eccezione "famosa" è la **vitamina D** che viene principalmente sintetizzata tramite l'esposizione ai raggi del sole.

Le vitamine sono presenti, in particolar modo, in alimenti di origine vegetale – frutta e verdura in primis -. Una corretta alimentazione dovrebbe provvedere al maggior apporto vitaminico necessario al nostro organismo.

Le vitamine hanno un indispensabile ruolo nel controllo di molte reazioni chimiche che accadono nel nostro corpo e che sono importantissime: per fare qualche esempio, contribuiscono a fornire **energia all'organismo** e ne **garantiscono il rinnovo cellulare**, altre sono essenziali per il corretto funzionamento del sistema nervoso, sono importanti per gli occhi e svolgono anche un ruolo nella **protezione di pelle, capelli, denti**.

Le vitamine si differenziano in base alla struttura chimica e alle diverse funzioni.

Vitamine: come si dividono?

Le vitamine si dividono in due gruppi:

- **vitamine idrosolubili**, che non possono essere accumulate nel nostro organismo in quanto solubili in acqua, e che vanno quindi assunte regolarmente attraverso l'alimentazione.
- **vitamine liposolubili**, che possono essere assorbite con i grassi e accumulate soprattutto nel fegato, ma anche nel tessuto adiposo: il corpo le conserva fino al momento in cui divengono necessarie, per poi rilasciarle in piccole quantità.

Le vitamine idrosolubili

Le vitamine idrosolubili sono quelle vitamine che vanno assunte quotidianamente attraverso l'alimentazione. In questo gruppo troviamo:

- *vitamina B1* (tiamina o aneurina)
- *vitamina B2* (riboflavina o lactoflavina)
- *vitamina B3* o *Vitamina PP* (niacina o acido nicotinico)
- *vitamina B5* o *Vitamina W* (acido pantotenico)
- *vitamina B6* o *Vitamina Y* (piridossina o piridossamina o piridossale)
- *vitamina B8* o *Vitamina H* o *Vitamina I* (biotina)
- *vitamina B9* o *Vitamina BC* o *Vitamina M* (acido folico o acido pteroil(mono) glutammico o folacina)
- *vitamina B12* (cobalamina)
- *vitamina C* (acido ascorbico, principio antiscorbutico)

Le vitamine idrosolubili si trovano in diversi alimenti, come la carne o i derivati del latte. Alcune, come la vitamina C, si possono trovare in frutta e verdura.

**Vitamine idrosolubili**

Vitamina B1 - tiamina
Vitamina B2 - riboflavina
Vitamina B3 (PP) - niacina
Vitamina B5 - acido pantotenico
Vitamina B6 - piridossina
Vitamina B8 - biotina
Vitamina B9 - acido folico
Vitamina B12 - cianocobalamina
Vitamina C - acido ascorbico

Le vitamine liposolubili

Le vitamine liposolubili, conservate dall'organismo e rilasciate quando necessarie, si trovano principalmente nella frutta e nella verdura. In questo gruppo troviamo:

- *vitamina A* (retinolo e retinoidi)
- *vitamina D* (D2: ergocarciferolo e D3: colecalciferolo)
- *vitamina E* (tocoferolo)
- *vitamina K* (naftochinone. K1: fillochinone, K2: menachinoni, K3: menadione)
- *vitamina F* (acido alfa-linolenico, Omega 3)
- *vitamina Q* (ubichinone, coenzima Q).

Vitamine liposolubili

Vitamina A – retinolo

Vitamina D – calciferolo

Vitamina E – tocoferolo

Vitamina K - fillochinone

Altre vitamine

Casi "particolari", che non rientrano prettamente nei due gruppi, sono la *vitamina B7*, e i carotenoidi.

La **vitamina B7**, o inositolo, è un nutriente fondamentale che si trova in alcuni alimenti ma viene anche prodotto autonomamente dall'organismo stesso. Per questo motivo non viene considerata una vera e propria vitamina, anche se ne assume il nome.

L'inositolo è idrosolubile, come le vitamine del gruppo B, pertanto, non venendo immagazzinato, dovrà essere assorbito con costanza dagli alimenti.

I carotenoidi sono pigmenti vegetali di natura lipidica che hanno la funzione di agenti fotoprotettivi che proteggono il nostro organismo dalla luce in eccesso. Tra i più importanti ci sono il betacarotene, l'alfacarotene, il gammacarotene, il licopene, la zeaxantina e la luteina.

I **carotenoidi** possono avere attività vitaminica, e allora sono chiamati anche provitamina A, o possono assolvere a una funzione nutrizionale grazie alla loro forte capacità antiossidante.

Tra i carotenoidi citiamo il betacarotene, che viene assorbito all'interno dell'intestino per poi depositarsi nel fegato, che provvederà a rilasciarlo in base alle esigenze dell'organismo.

Integratori di vitamine: sono davvero utili?

Sono molte le persone che assumono **integratori multivitaminici** per provare a sopperire alle carenze di una dieta non equilibrata. Tra l'altro, neanche molto tempo fa, gli integratori venivano pubblicizzati come fossero una sorta di "panacea" a tutti i mali, in grado di avere effetti benefici nella prevenzione delle malattie.

L'assunzione degli integratori deve "integrare" un'eventuale carenza, ma la partenza è sempre una corretta nutrizione:

- apporto di almeno 5-6 porzioni di frutta e verdura
- varietà nella scelta dei cereali
- varietà nella scelta delle proteine (carne, uova, pesce, legumi, latte).

È bene evitare di avere una dieta monotona e quindi carente a livello nutrizionale, anche di vitamine.

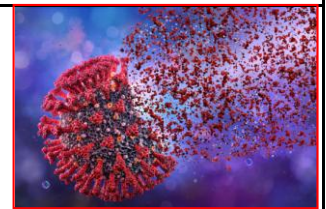
Le vitamine, se assunte in quantità molto superiori rispetto alla RDA (dose giornaliera raccomandata), **possono diventare anche dannose**.

Per fare un esempio, le vitamine A, D, E, K, in quanto liposolubili, possono causare seri danni al nostro organismo, se sovraccaricato.

In alcune condizioni patologiche, come ad esempio in caso di disturbi renali o epatici, gli integratori vitaminici devono essere monitorati dal medico curante.

Tuttavia, **per alcune categorie e in alcune fasi della vita**, vengono consigliati integratori multivitaminici o singole vitamine per supplire a eventuali carenze o maggior fabbisogno; possono essere indicati ad esempio nelle persone anziane che hanno una dieta povera di micronutrienti (vitamina D, vitamine del gruppo B e C, ferro e calcio in particolare); ancora, nelle donne in gravidanza potrebbe aumentare il fabbisogno di proteine, calcio, ferro e acido folico, e dopo la menopausa si consiglia di integrare la vitamina D.

(*Salute, Humanitas*)

SCIENZA E SALUTE

II FARMACO che mette k.o. il CORONAVIRUS INGABBIANDOLO

E se una volta che il coronavirus SARS-CoV-2 è entrato nelle nostre cellule, lo imprigionassimo lì, bloccandogli l'uscita?

Fare in modo che le prime cellule infettate dal coronavirus siano anche le ultime: è l'obiettivo di chi lavora per trovare [un farmaco in grado di curare la CoViD-19](#) e impedire i suoi esiti più gravi.

Ora un team internazionale di ricercatori ha individuato un farmaco capace di ingabbiare il SARS-CoV-2 nelle cellule che ha attaccato, impedendogli di uscire e contagiare di nuove.

Gli scienziati **hanno individuato una classe di enzimi** - gli **E3-ubiquitin ligasi** - che il virus usa per uscire dalle cellule che ha già attaccato e diffondersi al resto dell'organismo, e che risultano presenti in grandi quantità nei polmoni e in altri tessuti dei pazienti contagiati dal SARS-CoV-2.

Queste proteine svolgono un'azione simile anche per il virus Ebola, con il quale il SARS-CoV-2 «condivide il meccanismo di packaging del genoma e fuoriuscita», spiega Novelli (Università di Tor Vergata) a *Focus.it*.

LIMITARE I DANNI.

Ma impedire al virus di uscire è più semplice che impedirgli di entrare?

«I meccanismi d'entrata e di uscita del virus dalle cellule sono differenti», chiarisce Novelli.

«Secondo me è più facile impedire al virus di entrare per una questione di farmacodinamica (i meccanismi d'azione di un farmaco, ndr) e di biodisponibilità (la frazione di farmaco che l'organismo è in grado di assorbire e utilizzare): funzionano così ad esempio gli anticorpi monoclonali, che oltre ad essere altamente efficaci, sono altresì specifici per il SARS-CoV-2.

Ma una volta che il virus è entrato nelle nostre cellule, ovviamente è importante impedire anche la replicazione virale e la fuoriuscita dei nuovi virioni, le particelle virali, per evitare un *outcome* peggiore della patologia e controllare l'infezione cosiddetta [long covid](#)».

UN ECCESSO DI ATTIVITÀ.

I ricercatori hanno anche trovato, in un gruppo di pazienti che avevano contratto la covid in forma grave, alcune alterazioni rare nei geni che *codificano* per gli enzimi *E3-ubiquitin ligasi* (cioè nei geni che esprimono le istruzioni necessarie per "costruire" quegli enzimi).

Potrebbe dunque esserci una associazione tra le alterazioni genetiche che facilitano l'espressione di questi enzimi, e la covid in forma grave. In altre parole (e semplificando un po'), pazienti che hanno la covid in forma grave, potrebbero averla *anche* perché le loro cellule lasciano uscire (e quindi proliferare) il virus più facilmente. Questo se l'associazione fosse confermata.

UN FARMACO EFFICACE.

Ma non è tutto. Un composto di origine naturale, l'Indolo-3 Carbinolo (I3C), inibisce l'attività di questi enzimi ed è stato capace di bloccare, *in vitro*, l'uscita e la moltiplicazione del virus dalle cellule infettate. L'I3C è ben tollerato e già utilizzato nel trattamento di alcune malattie autoimmuni e contro il *Papillomavirus*:

❖ *iniziare trial clinici per il suo utilizzo contro la CoViD-19 non dovrebbe pertanto essere difficile.*

UN'ARMA OLTRE I VACCINI. Trovare un trattamento antivirale efficace contro il SARS-CoV-2 è di fondamentale importanza per un futuro di più pacifica convivenza con il virus e per contrastare l'infezione nei pazienti che non è possibile vaccinare. Pensando più a lungo termine e non solo all'emergenza attuale, sarà importante capire se l'I3C possa essere utile anche nel trattamento della long covid, la coda dei debilitanti sintomi di covid [che in alcuni pazienti prosegue a lungo anche dopo la guarigione](#).

«Quello che ci auspichiamo è fornire un'arma in più per combattere la malattia - abbiamo già visto che sulle nostre colture cellulari, I3C non solo riduce *l'effetto citopatico virale* (limita cioè le modifiche prodotte dal virus nelle cellule), ma sembra anche diminuire la stessa concentrazione delle particelle virali». (*Salute, Focus*)

SCIENZA E SALUTE

ANEMIA: UNA PATOLOGIA, TANTE CAUSE POSSIBILI



L'anemia ha varie forme e varie cause.

Fra queste, oltre alla nota carenza di ferro che da sempre caratterizza le credenze su questa patologia ematica, ci sono anche le carenze vitaminiche o l'alterazione dei globuli rossi che porta a una scarsa ossigenazione del sangue.

Ma anche la sindrome neurologica delle "gambe senza riposo" può essere implicata in questa patologia.

La carenza di ferro nel sangue può portare invece alla più nota forma di anemia, quella sideropenica.

Di forme di anemia, carenze e altre cause della malattia abbiamo parlato con la dottoressa **Barbara Sarina**, ematologa all'Istituto Clinico Humanitas di Milano.

I DEFICIT VITAMINICI: B12 E B9

In due tipologie diverse di anemia, quella megaloblastica e quella perniziosa, il fattore critico è rappresentato dal deficit vitaminico.

"La prima forma deriva dalla carenza di **vitamina B12 o di acido folico (o vitamina B9)**, la seconda da un alterato assorbimento della vitamina B12, per la presenza di anticorpi anti-fattore intrinseco.

Fonti di vitamina B12 sono alimenti di origine animale (fegato, carne di manzo, uova, latte) per cui i rischi di carenza sono più concreti nei vegani e nei vegetariani e in chi soffre di anoressia".

E i **sintomi**? Sono molto simili a quelli dell'**anemia da carenza di ferro**:

- *stanchezza, pallore, fiato corto, insonnia, cefalea, vertigini,*
- *si possono sviluppare problemi neurologici: intorpidimento di mani e piedi, perdita dell'equilibrio e ispessimento della lingua.*

L'ANEMIA SIDEROPENICA

La carenza di ferro nel sangue porta all'**anemia sideropenica**, la forma più nota di questa patologia. Questa patologia causa la riduzione del livello di emoglobine (proteine che hanno il compito di trasportare l'ossigeno) nel sangue e la conseguente **diminuzione della circolazione del sangue**.

Nel caso dell'anemia sideropenica può essere la conseguenza di una diminuzione sia di numero sia di dimensione degli eritrociti (le cellule che trasportano l'emoglobina) circolanti, della loro concentrazione, dell'emoglobina o della capacità di questa di combinarsi con l'ossigeno.

SINDROME DELLE GAMBE SENZA RIPOSO E ANEMIA, CHE RELAZIONE C'È?

La **sindrome delle gambe senza riposo** è un disturbo neurologico che si caratterizza per il bisogno impellente di muovere gli arti inferiori e può pregiudicare di tanto la qualità di vita di chi ne soffre.

Chi è colpito da questo disturbo riferisce una sensazione di **fastidio agli arti inferiori** (o a un solo arto, mentre nei casi più gravi può interessare anche le braccia), con la necessità indifferibile di muoverli, ad esempio quando è seduto troppo a lungo.

Una certa **irrequietezza motoria** degli arti inferiori e il sollievo che deriva dal mettersi in movimento: il paziente spesso si alza dal letto, cammina o si massaggia le gambe per avere beneficio.

Anche l'anemia da carenza di ferro può essere fattore scatenante se il paziente presenta bassi valori di emoglobina, di ferritina e di volume eritrocitario. (*Salute, Humanitas*)

Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli
LA BACHECA



VACCINAZIONI in FARMACIA: **1.860** gli Iscritti

1.860 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" –

Corsi FAD per Farmacisti VACCINATORI: trasmissione Credenziali

Nella giornata di ieri sono state inviate via e-mail le istruzioni e le credenziali per l'accesso ai Corsi FAD per Farmacisti vaccinatori organizzati dall'Istituto Superiore di Sanità.

Il **primo corso** è già attivo e fruibile, mentre il secondo è in via di predisposizione.

Sarà cura dello scrivente Ordine informare tempestivamente della messa online anche del secondo corso.

Si precisa che le credenziali sono state fornite ai soli **farmacisti che ne hanno fatto richiesta attraverso la piattaforma dell'Ordine** e che saranno incaricati per l'attuazione del piano vaccinale come:

- **farmacisti che operano in farmacie aperte al pubblico**
- **ovvero come volontari che prestano la propria attività in strutture autorizzate per la somministrazione di vaccini.**

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

