



AVVISO

Ordine

1. Fondazione dell'Ordine dei Farmacisti di Napoli
2. Ordine: assemblea ordinaria 2021

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. Calorie, nel tardo pomeriggio e la sera se ne bruciano di più
4. Allattamento: i consigli per le neo-mamme
5. Le zanzare pungono più facilmente chi ha il sangue "dolce" ?
6. Perché le diete povere di carboidrati producono una sensazione di euforia?



Prevenzione e Salute

7. fumi sigarette? una spirometria aiuta a calcolare l'aspettativa di vita



Proverbio di oggi.....
L'acqua scarzeggia e 'a papera nun galleggia.

CALORIE, NEL TARDO POMERIGGIO E LA SERA SE NE BRUCIANO DI PIÙ

I risultati rafforzano l'importante ruolo dell'orologio circadiano nella efficacia delle diete.

Secondo un nuovo studio pubblicato su *Current Biology*:

- il tardo pomeriggio e la sera sono i momenti della giornata in cui **bruciamo più calorie.**

La ricerca, evidenzia infatti che a riposo le persone bruciano il 10% in più di calorie nel tardo pomeriggio e nella prima serata rispetto alle prime ore del mattino. I risultati aiutano anche a spiegare perché le irregolarità negli schemi dei pasti e del sonno a causa del lavoro su turni o di altri fattori possono portare le persone più probabilità di aumentare di peso.

In laboratorio senza orologio

I partecipanti allo studio avevano assegnati orari per andare a letto e svegliarsi. Ogni notte, i tempi venivano regolati 4 ore dopo, l'equivalente di un viaggio verso ovest attraverso quattro fusi orari ogni giorno per tre settimane. "Poiché facevano l'equivalente del giro del globo ogni settimana, l'**orologio interno** del loro corpo non poteva tenere il passo, e quindi oscillava al proprio ritmo". Questo ci ha permesso di misurare il tasso metabolico in tutti i diversi orari biologici del giorno, capendo quali fossero quelli in cui le persone bruciavano più calorie".

L'importanza dell'orario del pasto

"I risultati raccolti rafforzano l'importanza del ruolo rivestito dall'**orologio circadiano**, ossia il ritmo basato sulle 24 ore che regola l'alternarsi di sonno e veglia e governa il metabolismo. Inoltre, aiuta a spiegare perché le **irregolarità** negli schemi dei pasti e del sonno a causa dei turni di lavoro o di altri motivi contribuiscano ad aumentare il **peso corporeo**". (*Humanitas*)

SCIENZA E SALUTE

ALLATTAMENTO: i consigli per le neo-mamme

L'allattamento è un momento fondamentale nell'instaurazione del rapporto unico e speciale tra madre e figlio: l'allattamento precoce al seno, quando possibile, non è privo di dubbi e false credenze, spesso tramandate da generazioni in generazioni.

Allattamento, spezie e cibi piccanti

Quando si sta allattando, si può mangiare ciò che più si desidera, a patto che si mantenga comunque un'alimentazione equilibrata.

Uno dei falsi miti più comuni riguarda il fatto che, quando si sta allattando, sia meglio evitare spezie e cibi piccanti, per paura che possano alterare il sapore del latte:

- *se fanno parte della dieta della madre, il bambino ha già imparato a conoscerli deglutendo il liquido amniotico durante la gravidanza.*



In ogni caso, è comunque bene **evitare** alcolici e superalcolici, **non fumare** e stare attenti ad alimenti che potrebbero causare infezioni, come il pesce crudo.

Allattamento e produzione di latte

Un altro **falso mito** è legato all'esistenza di cibi in grado di **umentare la produzione di latte**: non è così; è invece molto importante che le mamme bevano almeno **due litri di acqua** (o liquidi al giorno) per fornire alla ghiandola mammaria il nutriente fondamentale e la materia prima con cui produrre il latte materno.

Allattare quando non si sta bene

Se la madre non si sente particolarmente bene, allattare può essere sfiancante e faticoso. Ciò non significa che, attraverso il latte, si possa "contagiare" il bambino:

- *l'organismo, infatti, produce **immunoglobuline** che passano al neonato attraverso il latte materno e che lo proteggono da eventuali infezioni.*

Sebbene siano pochi i farmaci incompatibili con l'allattamento, prima di assumerne qualcuno è sempre meglio consultare uno specialista.

Lavare il seno prima e dopo ogni poppata

Sull'**areola** del seno, la parte di pelle più scura che circonda il capezzolo, si trovano le **ghiandole di Montgomery**.

Queste provvedono già da sole a una naturale pulizia dell'areola, grazie alla produzione di sostanze grasse che idratano la pelle e la proteggono, limitando anche la formazione di batteri.

È sufficiente dunque lavare il seno con acqua, evitando l'uso di prodotti che possano alterare l'odore naturale capace di condurre il bambino al seno. Non c'è alcun obbligo di utilizzare, quindi, saponi o disinfettanti specifici.

Allattamento e perdita di peso dopo il parto

Il latte materno è molto nutriente e la sua produzione richiede alle ghiandole mammarie un grosso impegno, con un conseguente aumento del **dispendio di energia**.

Questo può aiutare una fisiologica e graduale perdita di peso dopo il parto.

(Salute, Humanitas)

SCIENZA E SALUTE

LE ZANZARE PUNGONO PIÙ FACILMENTE CHI HA IL SANGUE “DOLCE”?

Con i primi caldi arrivano alcuni ospiti indesiderati: le zanzare, pronte a pungerci e a disturbare il nostro sonno con il loro fastidioso ronzio.

Avremo certamente notato che le zanzare sembrano pungere con un certo criterio: infatti sembrano avere delle preferenze nella scelta di chi pungere.

Un'antica credenza sostiene che le zanzare siano attratte da chi ha il sangue “dolce”.

Ma sarà vero?

I fattori che influiscono: anidride carbonica e acido lattico



Non sappiamo da cosa sia nata questa falsa credenza. Forse dal fatto che gli insetti impollinatori, come ad esempio le api, vengono attratte dalle sostanze dolci e dal nettare dei fiori, e magari si è pensato che similmente le zanzare percepiscano più o meno “dolci” gli individui.

Niente di più falso, anche se le zanzare non pungono a caso: ci sono altri parametri che determinano la loro scelta verso una persona piuttosto che un'altra.

Come altri insetti, **le zanzare hanno un olfatto molto sviluppato, senso che utilizzano più della vista.** Hanno la capacità di rilevare la presenza di anidride carbonica, la sostanza che espiriamo, e pare essere particolarmente invitante per loro.

Tuttavia, la sola anidride carbonica non giustificerebbe alcuna preferenza, dato che si trova ovunque nell'atmosfera.

Un'altra componente per loro irresistibile è l'acido lattico, che influisce nell'odore dell'essere umano. La combinazione anidride carbonica-acido lattico produrrebbe quindi un odore che attrarrebbe le zanzare.

Ovviamente influiscono altri fattori: le donne in **stato di gravidanza** sono più colpite perché emettono circa il 21% di anidride carbonica in più rispetto alle altre persone;

- **chi è corpulento o in sovrappeso è più soggetto alle punture**, proprio perché emette maggiore anidride carbonica.

Gli sportivi sono estremamente colpiti dalle punture di insetti dal momento che, quando ci si allena, la presenza di acido lattico nell'organismo tende ad aumentare; inoltre anche la loro temperatura corporea è più alta, e le zanzare percepiscono questo aumento della temperatura come ottimale per il morso.

Infine anche il microbiota della pelle, ossia l'insieme di batteri, funghi e germi che abitano sul derma, nei pori e nei follicoli piliferi possono influire sulla scelta predatoria delle zanzare, così come l'alimentazione:

- *uno studio del 2002 ha dimostrato che l'assunzione di birra influisca non poco sulla probabilità di essere punti: pare che, quando è in circolo, la probabilità di un morso è doppia.*

Insomma, le motivazioni per cui una zanzara sceglie noi piuttosto che il nostro vicino sono tante, ma la “dolcezza” del sangue non è certamente tra queste.

(Salute, Humanitas)

SCIENZA E SALUTE

PERCHÉ LE DIETE POVERE DI CARBOIDRATI PRODUCONO UNA SENSAZIONE DI EUFORIA?

Chi vi si sottopone racconta di positive alterazioni dell'umore e sensazioni di ritrovata chiarezza mentale.

Il motivo è da cercare in complesse dinamiche metaboliche.

Chi si sottopone a regimi alimentari poveri di carboidrati riporta, talvolta, sensazioni di euforia lucidità mentale mai sperimentate.

COME SPIEGARE QUESTA REAZIONE?

Secondo un articolo recentemente pubblicato su *The Conversation*, i processi metabolici che derivano da questo tipo di dieta liberano nell'organismo una sostanza che ha effetti simili all'**acido gamma-idrossibutirrico (GHB)**, anche noto come *liquid ecstasy* (la "droga dello stupro"), uno psicoattivo dagli effetti euforizzanti - talvolta associato a episodi di violenza sessuale.



Proteine, vegetali e pochi carboidrati gli elementi di una dieta **CHETOGENICA**

CAMBIO DI PASSO. Per **dieta low-carb**, ossia *povera di carboidrati*, si intende un regime alimentare che ammetta non più di 50 grammi di carboidrati al giorno (**una tazza di riso o due fette di pane**).

Questo tipo di alimentazione obbliga l'organismo a passare da una situazione in cui brucia più carboidrati che grassi, per ricavare energia, a una in cui deve per forza bruciare grassi per funzionare.

MUOIO DI FAME! È una condizione chiamata **chetosi**, o *acetonimia*, che si instaura dopo i primi 2-3 giorni di digiuno.

Esaurite le riserve di glucosio, il corpo, in una situazione di emergenza e mancanza di scorte, inizia a bruciare la ciccia faticosamente accumulata in acidi grassi, che libera nel sangue.

Il fegato converte gli **acidi grassi in acetoacetato**, un composto che funziona da "benzina" metabolica e che si decompone, a sua volta, in anidride carbonica e acetone, una sostanza volatile che conferisce spesso a chi è sottoposto a diete di questo tipo un alito cattivo (lo stesso che viene talvolta ai bambini dopo lunghi episodi febbrili).

INTOSSICATI. Di solito un fegato sano converte l'acetoacetato in un'altra sostanza più stabile, **l'acido beta-idrossibutirrico**. Dal punto di vista chimico, questo composto è *praticamente identico* al GHB, la droga euforizzante citata poco fa. Anche gli effetti sul cervello sono simili: una certa euforia, rilassatezza, quasi un senso di leggerezza.

SVANTAGGI. L'altra faccia della medaglia delle **diete chetogeniche** - così sono chiamate, per via delle reazioni spiegate - sono l'insufficienza di calcio nelle ossa (con frequenti fratture), calcoli renali, disidratazione, eccesso di colesterolo nel sangue, ritardo nella crescita.

Non è quindi affatto conveniente, né consigliabile, intraprenderle per sperimentare una passeggera sensazione di euforia.

(Salute, Focus)

PREVENZIONE E SALUTE

FUMI SIGARETTE? UNA SPIROMETRIA AIUTA A CALCOLARE L'ASPETTATIVA DI VITA

È un semplicissimo esame che consente di valutare la funzione respiratoria nei suoi parametri di base e serve da supporto per la diagnosi di malattie come la bronco pneumopatia cronica ostruttiva (frequente nei fumatori), l'asma, la fibrosi polmonare

Questa è solo una delle iniziative messe in campo per l'occasione dalla fondazione Veronesi, impegnata da sempre nella lotta al fumo di sigaretta con il progetto "No Smoking Be Happy".



ASPETTATIVA DI VITA

: «L'iniziativa vuol dare una spinta alla politica anti tabacco che è fondamentale per la gestione della prevenzione di molte malattie, da quelle respiratorie alle malattie cardiovascolari, dal diabete all'osteoporosi, dalle malattie della pelle all'impotenza: **tutta una serie**

di malattie in cui il fumo di sigaretta è il principe fattore di rischio - sottolinea Francesco Blasi, professore ordinario di Malattie respiratorie dell'Università degli Studi di Milano -.

L'idea è quella di rendere edotta la popolazione di quanto sia importante tenere sotto controllo la propria funzione respiratoria con un esame molto semplice quale la **SPIROMETRIA**.

COSA VALUTA LA SPIROMETRIA

In un minuto la spirometria ci consente di valutare

- la **funzione respiratoria nei suoi parametri di base** e ci serve come supporto per la diagnosi di malattie come la **bronco pneumopatia**

cronica ostruttiva (BPCO), l'asma, la fibrosi polmonare.

Questo esame è importante anche perché, cosa poco nota, i parametri respiratori che si ricavano sono il miglior fattore prognostico della nostra aspettativa di vita, molto più del colesterolo, molto più della pressione arteriosa».

L'INVITO? SMETTERE

La malattia che più spesso la spirometria consente di svelare nei fumatori ed ex fumatori è la **BPCO**.

«Il fumo di sigaretta è sicuramente il fattore principale di rischio per lo sviluppo della BPCO, rendendo conto di circa l'80% del rischio di sviluppo di malattia - conferma lo pneumologo -.

Accanto a questo ci sono altri fattori di rischio, fra cui non dobbiamo dimenticare l'inquinamento atmosferico che ha un ruolo interessante per quanto riguarda gli episodi acuti che si verificano nel corso della malattia cronica:

- **le riacutizzazioni della BPCO sono i driver fondamentali per la prognosi** e per la qualità di vita del paziente e in particolare sono associati con la perdita di funzione respiratoria e con la mortalità.

Comunque, come fattore di rischio di inizio di malattia, cioè come fattore eziologico, certamente l'inquinamento non ha lo stesso peso del fumo di sigaretta».

L'invito rinnovato a tutti i fumatori rimane dunque quello di smettere.

(Salute, Corriere)

Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

LA BACHECA



Ordine: ASSEMBLEA ORDINARIA 2021

Mercoledì 30 Giugno, ore 21.00



Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

Napoli 08 Giugno 2021

**A TUTTI GLI ISCRITTI
ALL'ALBO PROFESSIONALE
DI NAPOLI E PROVINCIA**

Prot. 2414/2021

OGGETTO: CONVOCAZIONE ASSEMBLEA ORDINARIA DEGLI ISCRITTI.-

E' convocata L'Assemblea Ordinaria degli iscritti all'Albo, a norma dell'art. 23 del Regolamento sulla ricostituzione degli Ordini delle Professioni sanitarie, e ai sensi dell'art. 73, comma 2, del Decreto Legge 17 marzo 2020 n. 18, convertito nella Legge 24 aprile 2020 n. 27 per il giorno 30 Giugno 2021 alle ore 07,30 e, mancando il numero legale, *in seconda convocazione* **alle ore 21,00 di Mercoledì 30 Giugno 2021**, presso la Sede dell'Ordine, Via Toledo n. 156 – Napoli, per procedere alla discussione del seguente

ORDINE DEL GIORNO

- 1 - Relazione del Presidente.
- 2 - Relazione del Tesoriere e del Presidente del Collegio dei Revisori dei conti per:
Presentazione Bilancio Consuntivo anno 2020.
- 3 - Varie ed eventuali.

La presente convocazione, oltre ad essere inviata a tutti gli iscritti all'Albo per posta elettronica e mediante il notiziario dell'ordine FarmaDay, è pubblicata sul sito ufficiale dell'Ente all'indirizzo: www.ordinefarmacistinapoli.it.

Cordiali saluti.

IL SEGRETARIO
DR. DAVIDE CARRATURO

IL PRESIDENTE
Prof. VINCENZO SANTAGADA

DELEGA

il Dr. _____ a rappresentarmi all'Assemblea dell'Ordine, di cui alla circolare prot. 2414/21 del 08.06.2021.

Napoli li _____ Firma del Farmacista _____
E' possibile farsi rappresentare (a mezzo della presente DELEGA) da altro collega, con l'avvertenza che nessun iscritto può essere investito di più di **DUE DELEGHE** (art. 24 D.P.R. 5/4/50 n. 221).
Delega da inviare, compilata in ogni sua parte, e trasmessa da un indirizzo di posta elettronica Certificata (PEC) all'indirizzo ordinefarmacistina@pec.fofi.it.



®

IL PRESIDENTE
(Prof. Vincenzo Santagada)

COME PARTECIPARE

In osservanza alle disposizioni delle vigenti norme Statali e Regionali per il contenimento dell'emergenza COVID-19, *l'assemblea sarà tenuta nel rispetto del protocollo anti contagio e delle misure di distanziamento sociale.*

Sarà inoltre obbligatorio indossare i prescritti dispositivi di Protezione Individuale (mascherina) durante tutta la riunione.

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

Destinazione 5 x 1000 alla Fondazione. 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>	

FACSIMILE

AVVERTENZE Per esprimere la scelta a favore di una delle finalità destinarie della quota del cinque per mille dell'IRPEF, il contribuente deve apporre la propria firma nel riquadro corrispondente. Il contribuente ha inoltre la facoltà di indicare anche il codice fiscale di un soggetto beneficiario. La scelta deve essere fatta esclusivamente per una o più delle finalità beneficiarie.

9/01/2021 - ITWorking S.r.l. - www.itworking.it

Al via l'Esame di stato di Abilitazione all'esercizio della professione di FARMACISTA via Web

*Iniziati ieri, 16 Novembre, gli esami di stato di abilitazione all'esercizio della **professione di farmacista**, con modalità a distanza.*

A causa dell'emergenza coronavirus, con i DM. 38/2020 e 57/2020, il **Ministero dell'Università e della Ricerca** ha stabilito che, in deroga alle disposizioni normative vigenti, l'**esame di Stato** di abilitazione all'esercizio della **professione di farmacista** sarà costituito, per la prima sessione dell'anno 2021, da **un'unica prova orale svolta con modalità a distanza**.

"la modalità eccezionale della prova, determinata dalle contingenze pandemiche, non deve implicare una sottovalutazione della stessa, in quanto l'Esame di Stato resta il momento destinato a verificare l'idoneità del candidato a svolgere una professione la cui importanza ed il cui ruolo sociale e nel sistema sanitario nazionale sono stati ulteriormente ribaditi proprio dalle situazioni eccezionali degli ultimi mesi".

In foto il panel della commissione per il **Dipartimento di Farmacia della Federico II**

