



## AVVISO

### Ordine

1. Corso Vaccinazione anti Covid
2. Fondazione dell'Ordine dei Farmacisti di Napoli

### Notizie in Rilievo

#### Scienza e Salute

3. Influenza + Covid: aumentano i Rischi di Complicazioni Gravi
4. Antinfiammatori: perché possono fare male al cuore



### Prevenzione e Salute

5. Pelle più giovane: gli alimenti consigliati
6. Pelle secca, lavarsi troppo peggiora la situazione: ecco i consigli

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

www.guacci.it

## Proverbio di oggi.....

**'O puorte appiso 'nganne** (Ce l' hai appeso alla gola - )

## Influenza + Covid: aumentano i Rischi di Complicazioni Gravi

*Quest'anno, con l'allentamento delle restrizioni, il rischio di contrarre influenza+covid è alto. E aumentano le probabilità di decesso.*

Parola d'ordine: vaccinarsi. E non solo contro la covid, ma anche contro l'influenza stagionale: «chi verrà contagiato dalla covid e dall'influenza contemporaneamente correrà il doppio dei rischi di morire rispetto a chi verrà infettato solo dal nuovo coronavirus: questo è ciò che ci dicono i primi studi». Sottolineando la natura incerta delle previsioni riguardo all'imminente stagione invernale (e influenzale) si raccomanda a tutti di vaccinarsi contro l'influenza:

- «Per la prima volta l'influenza circolerà assieme alla Covid, e correremo il rischio di ammalarci di entrambe».

**STAGIONE SALTATA.** È importante considerare che, a differenza di altri anni, quest'anno arriviamo all'inverno con una bassissima immunità contro i virus influenzali: a causa dei lockdown imposti per frenare il coronavirus della covid, l'anno scorso abbiamo infatti passato indenni la stagione influenzale.

Quest'anno però, complice un progressivo ritorno alla normalità, non sarà così, e dovremo prepararci a una doppia circolazione di covid e influenza.

«Non sappiamo quali ceppi virali prevarranno quest'anno, ed è anzi probabile che ne avremo più di uno a differenza delle stagioni passate».

**IMPREVEDIBILE.** Normalmente, per predire come andrà la stagione influenzale nel nostro emisfero, si guarda a quella appena passata nell'emisfero australe: quest'anno però è difficile fare una previsione, perché le restrizioni sono state da poco allentate, e perché ci sono Paesi come l'Australia (che ha registrato [zero decessi per influenza](#), contro i 100-1200 di una stagione normale) che [sono stati in lockdown](#) tutta l'estate.

«Se qualcuno afferma di sapere come andrà, mente», avverte John Paget del [Netherlands Institute for Health Services Research](#) di Utrecht. (Focus)

**PREVENZIONE E SALUTE****PELLE PIÙ GIOVANE: gli ALIMENTI CONSIGLIATI**

*L'alimentazione influisce anche sull'aspetto della pelle.*

Con l'avanzare dell'età la pelle inizia a **perdere di tonicità** e si formano le prime rughe. Si tratta di un processo fisiologico che non si può evitare, ma con attenzione allo stile di vita, e in particolare con un'alimentazione **corretta**, si può aiutare la pelle a mantenere un aspetto più giovane e sano.

**Quali alimenti possono essere di aiuto?**

**Pelle: gli alimenti consigliati**

Per capire quali alimenti fanno bene alla pelle bisogna considerare i **macro** e **micronutrienti** contenuti in essi. In particolare sono i **"grassi buoni"**, che sono tra i costituenti delle membrane cellulari, a contribuire all'elasticità della pelle. Importanti sono anche le **vitamine**, che aiutano

la **rigenerazione di cellule e tessuti**, un processo a volte definito anche "anti-aging". Vediamo quali sono gli alimenti in cui possiamo trovare questi nutrienti. Possiamo trovare i **"grassi buoni"** in:

- **Olio extravergine di oliva e olio di cocco.** I grassi saturi presenti nell'olio di cocco e quelli monoinsaturi dell'olio extravergine di oliva conferiscono alla pelle un aspetto radioso e uniforme.
- **Frutta secca (noci, mandorle, nocciole, etc).** Si tratta di ottime fonti sia di omega-6 sia di vitamina E, entrambi antiossidanti.
- **Semi di chia, di canapa, di lino e di girasole.** Come la frutta secca, anche questi semi sono ricchi di omega-6, aiutano il rallentamento dell'invecchiamento della pelle, migliorandone la rigenerazione.
- **Pesce grasso e pesce azzurro (salmone, tonno, alici e sgombrò).** Oltre a essere un'importante fonte di proteine contengono anche omega-3 e altri acidi grassi polinsaturi che migliorano l'idratazione e l'elasticità della cute, oltre ad avere effetto antinfiammatorio.
- **Avocado.** Si tratta di un frutto molto ricco in vitamina E e acidi grassi monoinsaturi – proprio come l'olio Evo -, i quali hanno azione rigenerativa e antiossidante.

**Alimenti che rappresentano una fonte importante di vitamine, in particolare vitamina C, E e carotenoidi:**

- **Frutta e verdura ricche in vitamina C**, come i kiwi, gli agrumi, l'ananas, l'uva e i ribes; i broccoli, i peperoni, la rucola, gli spinaci e il prezzemolo. La vitamina C ha un effetto antiossidante, contrasta i radicali liberi e aumenta le difese immunitarie. Inoltre svolge anche un ruolo importante nella sintesi di collagene.
- **Frutta e verdura ricche in vitamina E**, come l'uva e gli agrumi, la frutta oleosa (o frutta secca) soprattutto; verdure a foglia in particolar modo quelle con crescita spontanea. Anche la vitamina E ha un'attività antiossidante, che permette la rigenerazione cellulare e contrasta i radicali liberi. Inoltre protegge la pelle dagli agenti inquinanti.
- **Frutta e verdura ricche in carotenoidi**, molecole precursori della vitamina A. Tra i frutti citiamo le albicocche, il mango, le pesche, la papaia, il melone e le nespole. Mentre tra le verdure le carote, la zucca, i peperoni, i pomodori, la rucola, il radicchio e il prezzemolo. Queste molecole, oltre ad avere una funzione importante per la vista, svolgono anche un'azione lubrificante delle ghiandole sebacee della pelle. Una loro carenza potrebbe provocare secchezza della pelle e formazione di brufoli.



## L'importanza di bere acqua

Al fine di ottenere una pelle che sia tonica e lucente è molto importante l'idratazione. L'acqua infatti è fondamentale per numerosi processi biologici, e anche **solo il 10% di disidratazione** conduce a gravi danni fisiologici.

L'acqua è inoltre molto importante per la vita delle cellule, perché permette loro di ricevere nutrimento e di **eliminare scorie e tossine in eccesso**.

Il consiglio quindi è quello di bere molto per rimanere sempre ben idratati, il consiglio è almeno 1,5/2 litri al giorno.

Chi non è abituato a bere molto, può iniziare ad aumentare il proprio apporto d'acqua tramite **tisane e tè, sia caldi che freddi** (ma non zuccherati), oltre che tramite l'assunzione di frutta e verdura fresca.

## Le abitudini per una pelle tonica

In ogni caso non si può parlare solo di singoli alimenti, poiché ciascuno necessita di un tipo di alimentazione che prende in considerazione le proprie allergie, intolleranze, e storia fisio-patologica.

Per questo anche il consumo di un alimento piuttosto che un altro, potrebbe non avere lo stesso effetto su tutti i pazienti.

Esistono comunque delle indicazioni generali che possono aiutare ad avere una pelle sana, tonica e idratata:

- **Bere molta acqua.**
- **Assumere 5 porzioni al giorno tra frutta e verdura**, un obiettivo che si può ottenere mangiando verdure ai due pasti principali e la frutta a colazione e negli spuntini.
- **Fare una colazione completa in tutti i macronutrienti**, senza dimenticare la frutta ricca in vitamine, e i grassi come semi o frutta secca, ricchi in acidi grassi a catena lunga.
- Inserire in uno dei pasti principali **una fonte proteica ricca di "grassi buoni"**
- Anche i minerali, contenuti in acqua, frutta e verdura, come potassio, magnesio, selenio e zinco sono importantissimi per mantenere la pelle elastica e compatta.

## In generale, anche per la salute e l'aspetto della pelle è bene poi prestare attenzione al proprio stile di vita:

- **Condurre una vita attiva**, facendo per esempio camminate di almeno 30 minuti al giorno, e **praticare attività fisica**. Si tratta di un'abitudine che riduce gli inestetismi, rassodando la pelle
- **Non fumare**. Il fumo di sigaretta non rappresenta un pericolo solamente per i polmoni; a causa della vasocostrizione e della produzione di radicali liberi che impediscono la sintesi di collagene, questa abitudine velocizza l'invecchiamento della pelle e la comparsa di rughe. Inoltre, il fumo riduce la luminosità della pelle ed il suo colorito.
- **Evitare l'alcol**. L'abuso di alcool è prima di tutto un danno per l'organismo, ma è anche causa di disidratazione e conseguente aumento di radicali liberi.
- **Protegersi dai raggi UV**. E non solo sotto il sole estivo e nelle ore più calde, ma anche in inverno. Bisogna ricordare che la pelle ogni volta che è esposta al sole è colpita da raggi ultravioletti, e per questo va protetta con i filtri solari più adatti.

*(Salute, Humanitas)*

**SCIENZA E SALUTE**

## PELLE SECCA, Lavarsi Troppo Peggiora la Situazione: ecco i consigli

*È un problema che riguarda tutti con l'avanzare dell'età. Può pesare la componente genetica. È importante idratare con creme «consistenti». Latti e gel non servono*

Elasticità, morbidezza, consistenza e piacevolezza al tatto della pelle sono qualità che dipendono in parte dal nostro «corredo genetico».

Oltre alla predisposizione personale, però, ci sono diversi fattori che portano a un inaridimento della cute e tutto ciò che altera l'equilibrio delle cellule lipidiche dell'epidermide peggiora la situazione.

«Quando la pelle è secca il difetto primario sta nella carenza di sostanze grasse e, solo secondariamente, di acqua – spiega Piergiacomo Calzavara Pinton, direttore della Clinica Dermatologica degli Spedali Civili di Brescia -.

In alcune persone la condizione è “naturalmente” ottimale, in altre (come i soggetti con allergie cutanee e respiratorie o gli psoriasici) molto meno.

La **pelle tende comunque a seccarsi per tutti** con l'avanzare dell'età o se si è stati troppe volte e troppo a lungo al sole, perché non solo si impoverisce di grassi e acqua, ma si fa anche più sottile».

Anche freddo e vento abbassano le difese dell'epidermide che progressivamente perde lipidi e altre sostanze nutrienti, diventando secca e meno elastica. Inoltre detergenti, saponi aggressivi e il lavarsi troppo di frequente hanno un impatto negativo:

«Molte persone che avvertono secchezza si lavano spesso: convinte di idratarsi, peggiorano le cose - sottolinea Calzavara Pinton -.

La nostra pelle è come quella di una giacca o di un paio di scarpe: se prende l'acqua si screpola. E, oltre a un aspetto estetico poco piacevole, la secchezza porta con sé una serie di problemi:

- *facile arrossamento, talvolta desquamazione e un prurito che può essere molto fastidioso e togliere il sonno. Non sono pochi gli anziani che lamentano prurito che, nella quasi totalità dei casi, è dovuto a una pelle inaridita».*

### Possibili soluzioni

Qual è allora il modo migliore per tenerla idratata? «Il suggerimento è di applicare prodotti ad alto contenuto lipidico come pomate, unguenti o anche creme ma “consistenti” - conclude l'esperto -. Servono a poco i prodotti più fluidi come latti e gel.

Una convinzione popolare è che bere molto aiuti a idratare la pelle, ma questo è vero solo se si è ricostituito lo strato di grasso che la trattiene nell' epidermide».

(Salute, Corriere)



**PREVENZIONE E SALUTE**

## ANTINFIAMMATORI: perché possono fare male al cuore

*Assunti per lunghi periodi aumentano il rischio di infarto e di ictus. Scopri perché e cosa fare*

Li assumiamo a stomaco pieno per evitare di ammalarci di **ulcera**. E, per la stessa ragione, siamo bravi ad associarli a un **gastroprotettore**, per difendere la mucosa gastrica.

Bene no? Sì, ma non basta. Perché pochi sanno che i farmaci **antinfiammatori**, usati comunemente per combattere i dolori di vario genere, possono far male al **cuore**.

Gli studi che li collegano a un aumentato rischio di **problemi cardiaci** non mancano.



L'ultima ricerca, pubblicata sull'*European heart journal cardiovascular pharmacotherapy*, ha preso in esame 28.947 casi di arresto cardiaco registrati in Danimarca nell'arco di 10 anni.

**Risultato:** l'uso degli antinfiammatori non steroidei è risultato legato a un aumento medio di rischio di infarto del 31%.

### CHI DEVE VIGILARE DI PIÙ

«Questi farmaci indeboliscono l'endotelio vascolare, cioè il tessuto che ricopre internamente la parete di arterie e vene, diminuendone l'elasticità e la capacità di vasodilatarsi».

«Non solo. In chi ha già lesioni dell'endotelio, gli antinfiammatori influiscono sulle placche aterosclerotiche, aumentandone la capacità di staccarsi e di vagare pericolosamente nel circolo sanguigno, con un aumento del rischio di infarto e di ictus».

Insomma, non c'è da scherzare con questi farmaci, pericolosi soprattutto per chi soffre di ipertensione, oppure è stato sottoposto a un intervento di angioplastica, o di posizionamento di stent.

Anche nei pazienti che assumono anticoagulanti queste medicine possono provocare emorragie.

«Il rischio esiste, in particolare, in caso di utilizzo prolungato», precisa l'esperto.

«Pensiamo per esempio agli ultrasessantenni che li assumono per il dolore da artrosi».

### Vanno presi solo "al bisogno"

Questo non significa eliminare gli antinfiammatori non steroidei, ma farne un uso oculato e corretto. Questi medicinali, infatti, vanno bene "al bisogno", mentre danno più effetti collaterali che benefici per il trattamento del dolore cronico, cioè quando il problema dura da oltre tre mesi.

Allora è necessario rivolgersi allo specialista per impostare una cura ad hoc con altri tipi di farmaci, in grado di eliminare il male senza ripercussioni sull'apparato cardiaco. Per esempio la tachipirina, ma sempre e solose il cardiologo è d'accordo.

### Le regole per non sbagliare quando li usi

1. Diversi antinfiammatori non steroidei sono farmaci di automedicazione, cioè senza obbligo di ricetta medica. Fanno parte di questa categoria principi attivi quali acido acetilsalicilico, ibuprofene e diclofenac, per citarne solo alcuni. Se sei iperteso o hai problemi cardiaci o vascolari verifica col cardiologo (una visita obbligatoria nel tuo caso) se puoi utilizzarli.
2. Vanno usati per un periodo breve: significa che se nell'arco di 2-3 giorni i disturbi non migliorano o addirittura peggiorano, bisogna rivolgersi al medico di famiglia.
3. Anche se si possono acquistare senza ricetta, bisogna sempre chiedere consiglio prima al medico se si è in gravidanza, se si stanno seguendo cure per altre malattie o se a prenderli è una persona anziana o un bambino.
4. Molti di noi li hanno in casa. La prossima volta che li usi chiediti: **la tua pressione è ok? Il colesterolo?**

Anche il farmacista può controllarli. (*Salute, Starbene*)

## Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli LA BACHECA



# Master di II livello Galenica Magistrale ed Officinale

*Scadenza del Bando 3 Gennaio 2022.*

pubblicato il bando per partecipare al Master di II livello in “**Galenica Magistrale ed Officinale**”, organizzato dal **Dipartimento di Farmacia** dell’Università degli Studi di Napoli Federico II.

### OBIETTIVO

Il Master si pone l’obiettivo di formare professionisti:

- \* *esperti nel campo delle preparazioni galeniche magistrali ed officinali operanti nel settore pubblico e/o privato, nelle farmacie e nelle officine autorizzate all’allestimento di formulazioni farmaceutiche, fitoterapiche e/o a valenza salutistica*
- \* *esperti che possano svolgere un ruolo di consulenza a livello formulativo, esecutivo e di controllo di qualità delle formulazioni galeniche nel settore farmaceutico e salutistico*

Il Master si articola per 1500 ore (60 CFU) tra didattica frontale, esercitazioni di laboratorio, seminari e visite a scopo didattico presso officine farmaceutiche.

Per partecipare al concorso il candidato dovrà presentare la domanda esclusivamente tramite la procedura telematica all’indirizzo internet

<http://www.concorsi.unina.it/domandeMaster/>

entro e non oltre il termine del **3 GENNAIO 2022** ore 12:00

Il link per accedere a tutte le informazioni:

### BANDO E MODULISTICA:

[www.unina.it/-/26967588-ma\\_far\\_galenica-magistrale-ed-officinale-ammissione-2021-22](http://www.unina.it/-/26967588-ma_far_galenica-magistrale-ed-officinale-ammissione-2021-22)  
<[http://www.unina.it/-/26967588-ma\\_far\\_galenica-magistrale-ed-officinale-ammissione-2021-22](http://www.unina.it/-/26967588-ma_far_galenica-magistrale-ed-officinale-ammissione-2021-22)>

Per ulteriori informazioni contattare la:

Dott.ssa Michela Russo – Dipartimento di Farmacia

Tel. +39 081678658 – email: [michela.russo@unina.it](mailto:michela.russo@unina.it)

# 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><b>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</b></p> <p>FIRMA <u>SANTAGADA VINCENZO</u> Codice fiscale del beneficiario (eventuale) <u>09571771212</u></p>	<p><b>FINANZIAMENTO DELLA RICERCA SCIENTIFICA E DELLA UNIVERSITA'</b></p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>
<p><b>FINANZIAMENTO DELLA RICERCA SANITARIA</b></p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>	<p><b>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. 23 LUGLIO 2016)</b></p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>
<p><b>SOSTEGNO DELLE ATTIVITA' SOCIALI SVOLTE DAL COMUNE DI RESIDENZA</b></p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>	<p><b>SOSTEGNO ALLE ASSOCIAZIONI SPORTIVE DILETTANTISTICHE RICONOSCIUTE AI FINI SPORTIVI DAL CONI A NORMA DI LEGGE CHE SVOLGONO UNA RILEVANTE ATTIVITA' DI INTERESSE SOCIALE</b></p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>
<p><b>SOSTEGNO DEGLI ENTI GESTORI DELLE AREE PROTETTE</b></p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>	

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

**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 delle finalità beneficiarie.