



## AVVISO

### Ordine

1. Covid-19: Gestione

### Notizie in Rilievo

#### Scienza e Salute

2. Un' Aspirina al giorno previene l'Infarto: Vero o Falso?
3. Lo stress fa venire i capelli bianchi (adesso lo conferma anche la scienza)
4. COLON IRRITABILE: così lo stile di vita aiuta a ridurre i sintomi



### Prevenzione e Salute

5. Il segreto degli spaghetti: come cucinarli per ridurre le calorie
6. Controllare la glicemia e il colesterolo con la dieta? ecco cosa possiamo fare.



## Proverbio di oggi.....

**Chi nasce afflitto more scunzulato**

## Un' Aspirina al Giorno Previene l'Infarto: Vero o Falso?

*È risaputo che l'acido acetilsalicilico, o aspirina, ha un potente effetto fluidificante sul sangue.*

Evitando che le piastrine formino grumi, può essere un valido aiuto per migliorare la circolazione nei piccoli vasi sanguigni. Non sono poche le persone che utilizzano l'aspirina a scopo di prevenire l'infarto, assumendone una al giorno, senza alcuna necessità.



### FALSO.

Prima di tutto è necessario fare una premessa. L'aspirina è un appurato strumento di prevenzione cardiovascolare in quanto riduce l'aggregabilità delle piastrine, riduce il rischio di trombi e può aiutare a prevenire le trombosi vascolari. Ciò non significa che, in assenza di qualunque malattia, sia consigliabile assumerla in prevenzione primaria.

L'aspirina, infatti, non è priva di effetti collaterali, che possono manifestarsi a livello dello stomaco, con acidità, emorragie in caso di rottura di capillari, sanguinamenti gastrici o epistassi.

Molto meglio tenere sotto controllo i livelli di colesterolo, smettere di fumare, modificare il proprio stile di vita verso scelte più sane, sia in alimentazione, sia per quanto riguarda l'attività fisica.

Diversa è invece la situazione per coloro che hanno già avuto un problema di tipo cardiovascolare, magari dopo un evento ischemico, un infarto, un ictus o ancora una rivascolarizzazione, e utilizzano l'aspirina in prevenzione secondaria: qui diventa molto importante, perché aiuta a prevenire le recidive e a gestire tutte le altre terapie che si utilizzano in ambiente cardiovascolare.

*(Salute, Humanitas)*



LA GIORNATA DELLA  
**NUTRIZIONE**

UN NUOVO MODELLO  
DI BUSINESS PER  
LA FARMACIA.



**PREVENZIONE E SALUTE**

# IL SEGRETO degli SPAGHETTI: COME CUCINARLI per RIDURRE le CALORIE

*A volte la passione per un cibo può accendere la curiosità degli scienziati.*

Potrebbe essere accaduto proprio questo nel caso del team di studiosi dell'**University of California a Berkeley (Usa)** che ha deciso di svelare i segreti di un alimento principe della cucina italiana: gli **spaghetti**.

Finire in una pentola di acqua bollente trasforma, infatti, questo tipo di pasta da fragili *'bastoncini'* non commestibili a morbidi e deliziosi *'serpentelli'*.

Ebbene, lo studio ha indagato proprio sui meccanismi alla base della deformazione degli spaghetti durante la cottura.

I ricercatori hanno identificato **tre 'stadi' di uno spaghetti in cottura**:

- ✓ **incurvato**
- ✓ **depositato**
- ✓ **arrotolato**



Lo studio - appare su '**Physical Review E**', rivista dell'American Physical Society.

Quando vengono messi in una pentola di acqua bollente, gli spaghetti prima si incurvano appoggiandosi al bordo, poi si depositano sul fondo della pentola, infine si ripiegano su se stessi.

Una scoperta che potrebbe non stupire troppo massaie e cuochi, ma incorporando queste proprietà nel loro modello, i ricercatori sono stati in grado di replicare con precisione il comportamento di questo tipo di pasta.

I ricercatori non si sono fermati qui:

- ✓ hanno testato questo modello con un singolo filamento di spaghetti messo **a bagno per due ore in una pentola di acqua a temperatura ambiente**.

I risultati confermano la capacità del modello di prevedere il comportamento meccanico di questa pasta. Si tratta, argomentano i ricercatori, di conoscenze potenzialmente preziose per il settore della produzione alimentare e per la scienza dell'alimentazione.

La ricerca futura potrebbe esaminare la deformazione di **rigatoni o lasagne**, suggeriscono gli autori dello studio scientifico, che immaginiamo appassionati di pasta (e di cucina italiana).

E se ormai questo piatto ha conquistato tutto il mondo, dopo le abbuffate delle feste di fine anno può essere utile il suggerimento di **Deborah Tognozzi, biologa nutrizionista, specialista in applicazione Biotecnologiche del Gruppo Sanitario Usi**:

- ✓ "Consumare **pasta cotta al dente, raffreddata in frigorifero e riscaldata poi in padella** - spiega all'**AdnKronos Salute** - rende l'amido più resistente:
- ✓ **si abbassa l'indice glicemico dell'alimento e si riducono le calorie assorbite**".

**Più la pasta è al dente –  
più l'indice glicemico è basso.**

Inoltre lo spaghetti ha meno zuccheri rispetto alla **pasta corta**, per via di un processo di gelatinizzazione dell'amido.

Quindi gli spaghetti sono una scelta migliore per le persone a **dieta**, che possono condirli con gamberetti e zucchine, o comunque proteine e verdure, per favorire il senso di sazietà ed evitare il picco glicemico".

(Salute, AdnKronos)

**PREVENZIONE E SALUTE**

# LO STRESS FA VENIRE I CAPELLI BIANCHI (adesso lo conferma anche la Scienza)

*Uno studio americano-brasiliano pubblicato sulla rivista «Nature» ha stabilito un legame fra il sistema nervoso e le cellule staminali che rigenerano i pigmenti*

Lo stress fa venire i capelli bianchi:

- ❖ a dirlo non sono più solo le leggende popolari (si pensi a Maria Antonietta, i cui capelli diventarono bianchi in una sola notte quando venne catturata durante la Rivoluzione francese, oppure la trasformazione del presidente **Barack Obama** prima e dopo l'ingresso alla Casa Bianca), ma anche la scienza.

Una ricerca condotta tra Stati Uniti e Brasile sotto la guida di Ya-Chieh Hsu dell'Università di Harvard e pubblicata sulla rivista *Nature* ha stabilito un nesso fra il sistema nervoso e le cellule staminali che rigenerano i pigmenti (nei topi di laboratorio).

La scoperta è avvenuta per caso:

- ❖ ***gli scienziati stavano conducendo uno studio sul dolore sui topi dal pelo scuro e hanno quindi somministrato alle cavie una tossina per indurre il dolore.***

Meno di un mese dopo il pelo degli animali era diventato completamente bianco.

A quel punto il team di studiosi ha voluto indagare più a fondo, per capire se il fenomeno dipendesse dallo stress indotto dal dolore e quindi dall'attivazione delle fibre del sistema nervoso simpatico.

Ha quindi messo a punto un esperimento molto semplice:

- ❖ ***dopo aver iniettato la tossina nei topi, i ricercatori hanno trattato gli animali con un farmaco in grado di inibire la trasmissione alle fibre nervose simpatiche.***

## **CELLULE STAMINALI**

«Il processo di perdita del colore del pelo è stato bloccato dal trattamento» ha spiegato Thiago Mattar Cunha dell'Università di San Paolo in Brasile.

«Sotto stress, il sistema nervoso simpatico è molto più attivo e questa dovrebbe essere in genere una buona cosa - [ha sottolineato in una nota Ya-Chieh Hsu](#) -, ma la sua attivazione rilascia grandi quantità di un neurotrasmettitore chiamato noradrenalina che, per quanto ci consenta di agire rapidamente di fronte a una situazione di pericolo, viene però assorbito dalle cellule staminali che rigenerano il pigmento responsabile del colore dei capelli e che si trovano nel bulbo pilifero, favorendone così la rapida riduzione. Gli esperimenti sui topi hanno quindi mostrato come tutte le cellule staminali che rigenerano i pigmenti vengano perse in pochi giorni: una volta sparite, non è più possibile rigenerarle.

Questi risultati potrebbero aiutare a fare luce su come lo stress influisca su altri tessuti e organi e aprire quindi la strada per nuovi studi, volti a indagare come modificare o bloccare gli effetti dannosi dell'affaticamento eccessivo».

*(Salute, Corriere)*



**PREVENZIONE E SALUTE**

# CONTROLLARE la GLICEMIA e il COLESTEROLO con la DIETA?

## Ecco Cosa Possiamo Fare

*Semplici abitudini a tavola possono aiutare a correggere i valori della glicemia e del colesterolo. I consigli di Elena Dogliotti*

È noto che abitudini dietetiche come il consumo di quantità eccessive di carboidrati raffinati, zucchero, grassi saturi e grassi trans, unite alla sedentarietà aumentano il rischio di sviluppare dislipidemia e iperglicemia.

### Di cosa si tratta?

Si ha dislipidemia quando i livelli di colesterolo "cattivo" LDL sono troppo elevati e/o i livelli di colesterolo "buono" HDL sono troppo bassi.

Si ha iperglicemia quando le concentrazioni di glucosio nel sangue che rimangono superiori alla norma.

Spesso queste condizioni hanno una componente ereditaria, ma attraverso uno stile di vita adeguato è spesso possibile rallentare l'insorgenza o addirittura evitarle. **Come?** Con un insieme di abitudini e comportamenti, che comprendono:

Movimento quotidiano con camminate, attività muscolare, esercizi mirati a seconda delle caratteristiche personali

### Astinenza dal fumo e dall'alcol

Dieta salutare ovvero su modello mediterraneo, con ancora più attenzione alle fonti di carboidrati e di grassi saturi.

rispetto alla dieta mediterranea rimane valido il consiglio di abbondare con le verdure un pochino più di attenzione per la frutta, limitando (come frequenza e/o quantità) quella più zuccherina (fichi, cachi, banane, uva, frutta essiccata come prugne e datteri)

come fonte di carboidrati scegliere i cereali esclusivamente integrali, in porzioni moderate, evitando il più possibile gli zuccheri semplici e gli alimenti che li contengono

tra i latticini limitarsi a latte e yogurt (o altri fermentati) parzialmente o totalmente scremati e ricotta, mantenere sporadico il consumo di formaggi

scegliere sempre olio extravergine di oliva a crudo e spezie ed erbe aromatiche per condire i piatti, evitando l'eccesso di sale e i grassi animali

scegliere prevalentemente pesce e legumi limitando le carni, tra cui è bene favorire i tagli magri inoltre bilanciare bene le fonti dei vari nutrienti ad ogni pasto sarà un ulteriore aiuto, in particolare per il controllo della glicemia.

Oltre a ciò, nel caso di sovrappeso o obesità sarà ancora più importante pianificare con attenzione dieta e movimento e per questo è raccomandabile affidarsi sempre agli specialisti. (*Salute, Fondazione Veronesi*)



## SCIENZA E SALUTE

## COLON IRRITABILE: così lo STILE di VITA Aiuta a Ridurre i Sintomi

*Ci sono buoni consigli per ridurre i sintomi del colon irritabile?*

il **colon irritabile** è caratterizzato da **dolore** addominale ricorrente, presente almeno un giorno alla settimana da almeno due mesi, associato anche a modificazioni nella **frequenza** delle evacuazioni e della consistenza delle feci, con disturbi in concomitanza delle evacuazioni.

Mentre la presenza di **gonfiore** e **meteorismo**, che caratterizza questa sindrome, sono indice di una eccessiva fermentazione con relativa produzione di gas da parte della flora batterica, cioè la popolazione di batteri, miceti e virus che abitano e colonizzano nell'intestino, oggi chiamata **microbiota intestinale**.

Sino a qualche anno fa si riteneva che il colon irritabile fosse dovuto prevalentemente all'alterazione della motilità intestinale, oggi le nuove conoscenze fanno ipotizzare che ci sia anche **una implicazione dell'asse intestino-cervello**, per il legame ormai comprovato che unisce l'attività di questi due organi, e della **dieta**.

Proprio la componente **vegetale**, corretta e necessaria in uno stile alimentare sano di tipo mediterraneo, potrebbe essere tra le responsabili del gonfiore addominale: il nostro organismo, infatti, non è in grado di assimilare tutte le fibre contenute negli alimenti di origine vegetale, dando luogo non solo a fenomeni di aerofagia, ma anche ad un aumento della massa fecale.

La prima indicazione per contenere dolore e gonfiore addominale è **ridurre** l'apporto di alimenti ricchi di **FODMAPs**, cioè cibi ad alto contenuto di oligosaccaridi fermentati (FO), disaccaridi (D), monosaccaridi (M), e polioli, (P).

**Quali sono?** Ad es. *mela, pera, miele, succhi di frutta, carciofi, cavoli, cavolfiori, broccoli, lenticchie, fagioli, fave, legumi in genere, latte vaccino fresco e formaggi freschi* a favore di cibi che ne contengono in basse quantità. Tra di essi ci sono banana, mirtilli, pompelmo, melone, kiwi, limone, arancia, mandarino, frutti di bosco (lamponi e fragole), **sedano**, peperoni, melanzane, fagiolini, lattuga, pomodoro, latte di soia o di riso, formaggi stagionati, farro e tra gli zuccheri il saccarosio.

Dopo 4-6 settimane di una **dieta a basso contenuto di FODMAPs** non solo si possono **reintrodurre lentamente** anche i cibi che ne contengono in maggiori quantità ma si dovrebbero osservare anche sensibili **benefici dei sintomi** con una riduzione di meteorismo, flatulenza e dolore addominale di circa 50-80%.

Ottima l'**attività fisica**, praticata con regolarità, di media intensità e di tipo aerobico che può includere sessioni in palestra, ma anche camminate a passo sostenuto per almeno 30 minuti per 3-4 volte a settimana o sport quali il nuoto. La pratica fisica ha anche il vantaggio di aiutare a contrastare l'aumento di peso, un evento più che possibile in **premenopausa**. In questo periodo del ciclo vitale femminile si assiste, infatti, a una diminuzione della massa magra, principalmente responsabile del consumo energetico giornaliero, e a una riduzione del metabolismo basale: due eventi che, insieme, fanno bruciare 100 calorie in meno ogni giorno. Da qui l'importanza di **contenere/ridurre l'apporto calorico** giornaliero associato all'alimentazione, scegliendo **cibi giusti**, anche funzionali al benessere del colon, e di **fare movimento**: un trinomio 'vincente' per il contenimento dei disagi e della sintomatologia intestinale dolorosa. (*Salute, Fondazione Veronesi*)



## Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli LA BACHECA



### Corso di Alta Formazione PharmaForward

Il corso si propone di dotare i Farmacisti degli strumenti e delle competenze, anche digitali, necessarie ad affrontare il cambiamento che sta vivendo la realtà della farmacia territoriale – **Termine Scadenza 28 Gennaio 2022; n. 40 posti**



Ordine  
dei Farmacisti  
della provincia  
di Napoli



### Corso di Alta Formazione PharmaForward (Farmacia Clinica di Comunità)

Il Corso si propone di dotare i farmacisti degli strumenti e delle competenze, anche digitali, necessarie ad affrontare il cambiamento che sta vivendo la realtà della farmacia territoriale.

Il Corso è focalizzato sulle tematiche di carattere economico-gestionale per la governance dell'azienda farmacia, nonché sulle nuove competenze necessarie per la gestione e l'erogazione dei servizi di I e II livello della farmacia clinica di comunità.



#### Il Corso di Alta Formazione:

- ammette 40 candidati in possesso di titolo di Laurea appartenente alla Classe delle Lauree Magistrali in Farmacia e Farmacia Industriale.
- **avrà inizio il giorno 18 Febbraio 2022 e terminerà il 9 Aprile 2022.**
- ha una durata di 56 ore, suddivise in lezioni frontali e laboratori tematici, e rilascia un attestato di frequenza.
- le lezioni si terranno presso il Dipartimento di Farmacia dell'Università degli Studi di Napoli Federico II, Via Domenico Montesano, 49 nelle giornate di venerdì (pomeriggio) e sabato (mattina).

Il Bando è disponibile sul sito web del Dipartimento di Farmacia al seguente link: [Bando](#)

Per informazioni rivolgersi alla Dott.ssa Michela Russo:

[area-didattica.dip.farmacia@unina.it](mailto:area-didattica.dip.farmacia@unina.it)

Di seguito il link dove scaricare il bando:

<http://www.farmacia.unina.it/-/27803387-corso-di-alta-formazione-in-pharmaforward->

**Misure anti Covid-19: QUARANTENA**

CONTATTO CASO COVID-19	Alto rischio (contatti stretti)	Basso rischio
<i>Soggetti non vaccinati</i>	<b>10 giorni</b> da ultimo contatto + Test SARS-CoV-2 <b>molecolare o antigenico</b> <b>NEGATIVO</b>	Nessuna quarantena + Mantenere le comuni precauzioni igienico-sanitarie *
<i>Soggetti che non hanno completato il ciclo vaccinale primario</i>		
<i>Soggetti che hanno completato il ciclo vaccinale primario da meno di 14 giorni</i>		
<i>Soggetti che hanno completato il ciclo vaccinale primario &gt; 120 giorni, asintomatici e con Green pass valido</i>	<b>5 giorni</b> da ultimo contatto + Test SARS-CoV-2 <b>molecolare o antigenico</b> <b>NEGATIVO</b>	
<i>Soggetti guariti &lt; 120 giorni</i>	Nessuna quarantena + <b>Auto-sorveglianza</b> per 5 giorni + <b>Obbligo FFPP2</b> per 10 giorni da ultimo contatto	
<i>Soggetti che hanno completato ciclo vaccinale primario &lt; 120 giorni</i>		
<i>Soggetti vaccinati con dose booster</i>		
<b>Operatori sanitari devono eseguire tamponi su base giornaliera fino al 5° giorno da ultimo contatto.</b>		

\* Qualora tali contatti non abbiano indossato mascherina, dovranno sottostare a sorveglianza passiva.

## Sintesi Nuove Misure Gestione casi COVID-19

**Misure anti Covid-19: ISOLAMENTO**

CASO COVID-19	Asintomatico	Sintomatico
<i>Soggetti non vaccinati</i>	<b>10 giorni</b> + Test SARS-CoV-2 <b>molecolare</b> <b>NEGATIVO</b>	<b>10 giorni</b> di cui almeno 3 giorni senza sintomi + Test SARS-CoV-2 <b>molecolare</b> <b>NEGATIVO</b>
<i>Soggetti che non hanno completato il ciclo vaccinale primario</i>		
<i>Soggetti che hanno completato il ciclo vaccinale primario da meno di 14 giorni</i>		
<i>Soggetti che hanno completato il ciclo vaccinale primario &gt; 120 giorni, asintomatici</i>		
<i>Soggetti che hanno completato ciclo vaccinale primario &lt; 120 giorni</i>	<b>7 giorni</b> + Test SARS-CoV-2 <b>molecolare o antigenico</b> <b>NEGATIVO</b>	<b>7 giorni</b> di cui almeno 3 giorni senza sintomi + Test SARS-CoV-2 <b>molecolare o antigenico</b> <b>NEGATIVO</b>
<i>Soggetti vaccinati con dose booster</i>		

# COVID 19: Invito ad adempiere per gli Iscritti NON in regola con l'OBBLIGO VACCINALE

Di seguito la circolare inerente il D.L. 172/2021 su obbligo vaccinale: chiarimenti su certificazione di esenzione alla vaccinazione anti-SARS-CoV-2.



*Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli*

**A tutti gli Iscritti all'Albo  
della Provincia di Napoli**

Prot. 4638/21 del 29/12/2021

**Oggetto: Invito ad adempiere per gli Iscritti NON in regola con l'obbligo vaccinale.**

Si comunica che, in base ai dati che quotidianamente vengono resi a questo Ordine tramite la Piattaforma DGC in merito agli iscritti che non risultano essere adempienti nei riguardi dell'obbligo vaccinale anti sarscovid-19, a far data 27 dicembre sono stati inviati i primi inviti ad adempiere secondo tempi e modalità imposti dall'art. 4 della L. 76/2021 così come modificato dal D.L. n.172/2021.

**SI SPECIFICA CHE DETTO INVITO E' STATO INVIATO TRAMITE PEC O RACCOMANDATA SOLO AI COLLEGHI SEGNALATI COME INADEMPIENTI DALLA PIATTAFORMA DGC.**

**ALTRI INVITI SARANNO SPEDITI** ai Colleghi che in seguito alle segnalazioni QUOTIDIANE da parte della piattaforma risulteranno inadempienti all'obbligo.

La comunicazione contiene l'invito a produrre, entro 5 giorni dalla ricezione, la certificazione comprovante la vaccinazione o l'esenzione dalla stessa, ovvero la copia della presentazione di richiesta di vaccinazione alla competente struttura vaccinale da eseguirsi entro il termine non superiore a 20 giorni con obbligo di darne comunicazione all'Ordine appena eseguita.

A tal proposito si rammenta che l'attuale assetto normativo:

1. comporta la dichiarazione di sospensione dall'Albo per tutti gli inadempienti all'obbligo vaccinale fino ad adempimento eseguito
2. impone il completamento del ciclo vaccinale **per tutti gli iscritti all'Albo** a prescindere se questi sono in stato di attività ovvero di riposo e, se in attività, a prescindere dalla funzione svolta.

Per ciclo vaccinale si intende oltre quello costituito dalla somministrazione delle prime due dosi anche della terza dose (divenuta obbligatoria per il personale sanitario a far data dal 15 dicembre u.s.) da somministrare al 150° giorno successivo alla somministrazione della seconda. Per tale motivo quotidianamente la piattaforma DGC segnala tutti i nominativi giunti al 150esimo giorno dalla seconda dose.

Qualsiasi stato di esonero (di natura fisiologica o patologica che sia) dall'obbligo vaccinale può essere certificato **UNICAMENTE DAL MEDICO DI MEDICINA GENERALE** e sarà acquisito nel fascicolo personale del singolo iscritto.

All'Ordine è preclusa:

1. qualsiasi valutazione di merito sul contenuto del certificato;
2. qualsiasi valutazione di merito sul diritto o meno ad avere una esenzione in quanto tale facoltà è stata riservata UNICAMENTE AL MMG.

Quanti hanno da poco ricevuto la **prima dose** e sono in attesa di ricevere la **seconda** vengono segnalati dalla piattaforma DGC come inadempienti per non aver rispettato l'obbligo nei tempi debiti, ma potranno entro i tempi sopra richiamati produrre la certificazione della dose ricevuta e quindi non essere sospesi dall'Albo, in quanto effettivamente impossibilitati al completamento della schedula vaccinale se non nei tempi prescritti.

Coloro i quali non hanno la possibilità di concludere il ciclo vaccinale in quanto affetti da COVID devono produrre adeguata certificazione medica onde evitare la sospensione dall'Albo.

Cordiali saluti



Prof. Vincenzo Santagada  
Presidente Ordine Farmacisti Napoli

*Vincenzo Santagada*

All. Circolare FOFI n. 13406

**Di seguito il link dove scaricare la circolare:**

**<http://www.ordinefarmacistinapoli.it/servizi/circolari/3234-circolare-del-29-12-2021-invito-ad-adempiere-per-gli-iscritti-non-in-regola-con-l-obbligo-vaccinale>**



# Cerimonia Caduceo d'Oro 2021: Teatro di San Carlo

*in collaborazione con*

