



AVVISO

Ordine

1. Covid-19: Gestione
2. Corso di Alta Formazione PharmaForward

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. Pelle secca ed eczema: i Consigli di Prevenzione
4. Rabbia: 10 Consigli per Provare a Gestirla
5. Covid: che cosa sappiamo oggi della nebbia mentale.



Prevenzione e Salute

6. “Attività fisica, sudare molto fa perdere peso”, vero o falso?



Proverbio di oggi.....
'A pressa e 'o bene nun sempe camminano

“ATTIVITÀ FISICA, SUDARE MOLTO FA PERDERE PESO”, Vero o Falso?

Alcuni credono che sudare molto faccia perdere peso soprattutto durante l'attività fisica. Vero o falso?



FALSO “Sudare non fa perdere peso perché per perdere peso è necessario perdere tessuto adiposo, cioè il grasso. Il fatto di sudare molto durante l'attività fisica quindi non aiuta a perdere peso, come molti sono erroneamente portati a credere perché anche se l'impressione è di perdere peso, in realtà si perdono solo liquidi importanti che nulla hanno a che fare con il dimagrimento.

Indossare le tutine che promettono di far perdere peso aumentando la sudorazione durante l'attività fisica non hanno alcun beneficio perché riducono la traspirazione, non aumentano la sudorazione, che non è reale, e non fanno perdere peso – spiega l'esperta. –

Per perdere peso invece più che di sudare il corpo ha bisogno di produrre energia utilizzando l'ossigeno e il glucosio.

Quest'ultimo, durante una corretta e regolare attività fisica viene anche ottenuto dalla metabolizzazione di acidi grassi, quindi da tessuto adiposo.

In questo modo l'attività fisica contribuisce realmente a far perdere peso, bruciando il grasso per produrre energia.

Perdere peso subito dopo l'attività fisica significa quindi aver perso liquidi che devono essere però reintegrati perché il nostro organismo è composto per oltre il 70% di acqua.

Quando l'attività fisica è intensa o prolungata è consigliabile bere durante l'attività fisica, mentre se si tratta di una corsetta o di una piccola gita in montagna, l'accortezza deve essere di bere prima e dopo oltre ad evitare le ore più calde della giornata.” (Salute, Humanitas)

SCIENZA E SALUTE

PELLE SECCA ed ECZEMA: i Consigli di Prevenzione

La dermatite atopica – detta anche eczema costituzionale – è una patologia della pelle comune specialmente a chi ha un'anamnesi personale o familiare di asma, raffreddore da fieno o altre allergie, manifestata circa dal 20% dei bambini al di sotto dei due anni.

Di norma, questa condizione viene superata dalla maggior parte di questi bambini crescendo. In alcuni casi, però, la dermatite atopica può ripresentarsi anche nel corso della vita.

Approfondiamo l'argomento con la dott.ssa Stefania Legoratto, dermatologa in Humanitas Rozzano e presso l'ambulatorio Humanitas Medical Care Fiordaliso Rozzano.

Eczema e pelle secca: le differenze

L'eczema è un'inflammatione della pelle che si presenta con cute secca e pruriginosa e chiazze rosse con microvescicole che tendono a **sovrainfettarsi**. Un eczema può comparire in ogni parte del corpo, ma la sua localizzazione tende a variare con l'età:

- nei bambini più piccoli, può presentarsi sul viso, sul cuoio capelluto e sulle gambe;
- nei bambini di 2-3 anni può presentarsi sulle braccia, gambe e viso;
- negli adolescenti e adulti può manifestarsi sui gomiti, sui polsi, sulle pieghe delle mani, sulle caviglie, sui piedi, sul collo.

La **pelle secca** può essere dovuta a vari fattori scatenanti, tra i quali:

- tessuti come la lana o i tessuti sintetici;
- allergeni come il polline;
- caldo e sudore;
- sostanze irritanti per la pelle, come ad esempio i detersivi per il bucato, tinture, profumi o altre sostanze chimiche.

Sfoghi e prurito: come prevenirli

Per prevenire sfoghi e prurito, prima di tutto è essenziale prendersi cura della pelle **mantenendola idratata**. Infatti, la pelle secca può essere causa stessa dell'insorgenza dell'eczema.

Si può prevenire l'eczema con diversi accorgimenti da attuare sui più piccoli:

- **fare il bagnetto usando acqua tiepida** ed evitando quella calda, privilegiare saponi delicati o prodotti senza profumo, ipoallergenici o per pelli sensibili. Il bagnetto deve durare il meno possibile;
- **spalmare la crema idratante** subito dopo il bagnetto, applicandola poi altre 2/3 volte nel corso della giornata.

Con l'eczema si crea un circolo vizioso di *prurito/grattamento/prurito*.

Onde evitarlo, è bene consultare il proprio pediatra o dermatologo per farsi prescrivere pomate ad hoc, in modo da cercare di interrompere l'azione del grattarsi il prima possibile.

Anche nel caso in cui l'**eczema non sia curabile**, si può fare in modo di tenerlo sotto controllo. Le persone che soffrono di irritazioni della pelle da bambini hanno la necessità di proteggersi per tutta la vita ed è dunque consigliabile che si sottopongano periodicamente a **visita dermatologica**.

(Salute, Humanitas)



SCIENZA E SALUTE

RABBIA: 10 Consigli per Provare a Gestirla

*La **rabbia** è un'emozione normale, e addirittura salutare, ma è importante affrontarla in modo positivo; se incontrollata può mettere a dura prova sia la salute della persona, sia le relazioni con le altre persone.*

Non riuscire a gestire la rabbia può portare a dire cose di cui ci si potrebbe pentire, urlare contro i familiari, inviare mail avventate, sviluppare problemi di salute o persino ricorrere alla violenza fisica.

Perché gestire la rabbia?

La rabbia è un'emozione base che ogni persona può provare, che può avere intensità diverse. Alcune sono molto lievi – **irritazione** – altre intense – **rabbia estrema**. Non si tratta necessariamente di un'emozione negativa, anzi: spesso diventa il sentimento che spinge a prendere posizione, a sollecitare un cambiamento, ad affrontare le sfide con grinta.

Se fuori controllo, però, la rabbia può diventare dannosa per la persona stessa e per gli altri poiché i sentimenti di rabbia possono causare un profondo disagio soggettivo e di comportamenti inappropriati e poco utili:

- *aggressività fisica e verbale;*
- *condotte auto ed eterolesive;*
- *forme di isolamento;*
- *vissuti silenziosi verso se stessi.*

La **rabbia diventa problematica quando percepita in modo ricorrente**, con troppa intensità, o quando viene espressa in modi anomali e disfunzionali, determinando pesanti ricadute sul piano fisico, mentale e sociale.

Per questo motivo è importante adottare strategie di gestione consapevole della rabbia.

Cos'è la gestione della rabbia?

Poiché la rabbia incontrollata può spesso determinare conseguenze molto gravi, chi sa di esserne incline è bene che adotti alcuni accorgimenti. La specialista propone dieci suggerimenti da mettere in pratica quando si sente montare la rabbia.

Meditare prima di agire

Quando si è colti da impulsività, è comune dire o fare cose di cui poi ci si potrebbe pentire. In questi casi è bene prendersi qualche minuto per raccogliere le idee, valutare pro e contro, costruire una visione completa e chiara della situazione, considerare tutti gli aspetti compreso il punto di vista dell'altro, e cercare di spingersi verso soluzioni alternative a quelle più istintive e automatiche.

Parola d'ordine: assertività

Una volta riacquisita lucidità, occorre esercitarsi a esprimere la propria frustrazione in modo deciso ma non conflittuale, nel rispetto delle motivazioni e dei sentimenti degli altri, condividendo con chiarezza le proprie preoccupazioni e i bisogni, e cercando di mantenere un tono pacato.

Fare esercizio fisico

L'**attività fisica permette di ridurre lo stress**. Quando si percepisce il pericolo di un'escalation di irritazione, è estremamente utile sfogarsi fisicamente e muoversi, ad esempio facendo una corsa o una camminata veloce, guardarsi intorno, trascorrere il tempo e spostare l'attenzione su stimoli più piacevoli, che consentono di liberarsi dal loop ristretto dei pensieri negativi.



Prendersi una pausa

Concedersi brevi pause durante i momenti della giornata che tendono ad essere più stressanti è un'ottima idea per schiarirsi i pensieri.

Ritagliarsi uno spazio di distensione può essere importante poiché aiuta a gestire ciò che si deve affrontare senza irritarsi, grazie a una corretta distanza emotiva.

Identificare possibili soluzioni

La rabbia può essere un incentivo per attivarsi e risolvere un problema. Importante è ricordarsi che la rabbia non risolve nulla e può solo peggiorare le cose. **La stanza disordinata dei figli fa arrabbiare?**

Chiudere la porta in quel momento, ci sarà modo di riprendere il discorso e di giungere a una mediazione.

Il partner è in ritardo a cena tutte le sere? Pianificare i pasti più tardi o godersi in relax la cena da solo alcuni giorni alla settimana...

Cambiare la forma delle parole

Per evitare di criticare o incolpare, cosa che non farebbe altro che amplificare la tensione, è meglio inserire nelle frasi l'“io”, cambiando la forma, ossia il modo in cui si comunica qualcosa.

È importante cercare di non formulare accuse, ma ingaggiare l'interlocutore su un assetto di collaborazione in modo da risultare rispettosi e al contempo più mirati.

Ad esempio, si può dire: *“Mi dispiace che ti sia alzato da tavola senza che io ti abbia offerto di aiutarti con i piatti”* invece che *“Non fai mai i lavori di casa”*

Non portare rancore

Se consentiamo alla rabbia e ad altri vissuti negativi di soppiantare le sensazioni positive, rischiamo di essere travolti dall'amarezza e dal senso di ingiustizia costante.

Invece, saper guardare all'altro anche con uno sguardo benevolo, accettandone i limiti, i pregi e i punti di vista, permette di rafforzare apprendimento, flessibilità e le relazioni. Il ridimensionamento è un potente strumento.

Umorismo e tensione

Usare l'umorismo per affrontare ciò che fa arrabbiare è un modo per alleggerire l'atmosfera, che a sua volta può aiutare a ridurre la tensione. Importante, però, è evitare il sarcasmo:

❖ *può peggiorare le cose esacerbando i sentimenti.*

Rilassamento

Quando la rabbia aumenta, alcuni accorgimenti possono favorire il rilassamento. Per esempio si possono fare esercizi di respirazione profonda, immaginare situazioni rilassanti o ripetere una parola o una frase rassicurante, come *“Rilassati”, “Starai bene”, “È solo uno stato temporaneo”*.

Alcuni per rilassarsi ascoltano musica, scrivono o fanno esercizi di yoga: ognuno può consolidare piccole strategie secondo il suo stile personale.

Imparare a stabilire quando cercare aiuto

Imparare a controllare la rabbia è una sfida. È importante rivolgersi a uno specialista, affrontare un percorso di revisione di alcuni aspetti di sé accompagnati da professionisti competenti, qualora la rabbia sembri fuori controllo e fonte di sofferenza per sé stessi e per gli altri.

La consapevolezza è il punto da cui partire.

(Salute, Corriere)

PREVENZIONE E SALUTE

Covid: che cosa sappiamo oggi della Nebbia Mentale

I disturbi neurologici post-covid sarebbero causati dalla risposta immunitaria scatenata dall'organismo in risposta all'infezione (ma la situazione sembra reversibile).

Da tempo gli esperti indagano sulle conseguenze psicologiche della covid che, anche a mesi dalla guarigione, sembra lasciare strascichi a molte persone che riferiscono di sentirsi confuse, ansiose o poco concentrate, avvolte in una cosiddetta nebbia mentale.

Un [articolo di Newscientist](#) fa il punto della situazione riassumendo ciò che è emerso dagli studi condotti finora: questi sintomi non sarebbero la conseguenza diretta di un attacco del virus al cervello, ma piuttosto

un danno collaterale della risposta immunitaria scatenata per combattere l'infezione.

Esistono già virus che colpiscono e danneggiano il cervello, come quello del [morbillo](#), della [polio](#) o dell'[influenza](#).

Tuttavia non sarebbe questo il caso del SARS-CoV-2: se è vero infatti che il coronavirus può entrare nel cervello, non sembra replicarsi o danneggiarne i tessuti e le cellule. Ma allora a cosa sono dovuti confusione, ansia e difficoltà di concentrazione?

RISPOSTA IMMUNITARIA.

Diversi studi sono giunti alla stessa conclusione, ovvero che la nebbia mentale sia la conseguenza di un'infiammazione causata dalla risposta immunitaria del nostro organismo all'infezione: guardando al fluido cerebrospinale di alcuni pazienti contagiati dalla covid, gli studiosi hanno rilevato che alcune cellule immunitarie producevano delle sostanze chimiche potenzialmente tossiche per le cellule cerebrali;

[uno studio tedesco](#) effettuato su pazienti deceduti ha inoltre evidenziato un aumento dell'attività delle [cellule microgliali](#), le cellule immunitarie del sistema nervoso centrale.

PARALLELISMI.

Secondo la neuro-oncologa Michelle Monje, della Stanford University, esisterebbero dei parallelismi tra i sintomi della nebbia mentale del *long covid* e il *chemo brain* (letteralmente *cervello da chemio*), la difficoltà nel ricordare e pensare con chiarezza che sperimenta chi ha appena terminato un ciclo di chemioterapia.

I sintomi post-chemio sembrano essere causati dalla risposta immunitaria che il corpo scatena in reazione ai farmaci che porta a un rilascio di sostanze chimiche che danneggiano le cellule del cervello e causano l'infiammazione in particolare nelle **cellule microgliali**, le stesse cellule immunitarie infiammate dei pazienti deceduti in Germania.

PER SEMPRE?

Una buona notizia c'è, ed è che i sintomi della nebbia mentale sembrano essere reversibili, anche se ancora non è chiaro fino a quanto tempo dopo la guarigione possano presentarsi: uno [studio del 2021](#) aveva rilevato che un terzo dei guariti presentava disturbi cognitivi o neurologici anche *sei mesi dopo l'infezione*.

«Vogliamo condurre ulteriori ricerche per capire cosa succede dopo 12 o 18 mesi». (*Salute, Focus*)



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 – Proroga termini Iscrizioni:

28 Febbraio 2022;
n. 40 posti



ore 9:30 Saluti

Prof. Vincenzo Santagada
Presidente Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli
Prof.ssa Maria Filippone
Vicesindaco Città di Napoli
Prof. Angela Zampella
Direttrice Dipartimento di Farmacia Federico II

**ore 10:00 Presentazione della
Fondazione dell'Ordine dei Farmacisti
della Provincia di Napoli**

Prof. Vincenzo Santagada
Presidente della Fondazione
Dott. Raffaele Marzano
Vicepresidente della Fondazione

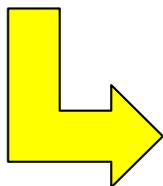
- L'impegno della Fondazione per i Farmacisti
- Consegna dei premi 'Carraturo' e 'Marzano' e della Borsa di Studio 'Costa'
- Il progetto Jail's Angel
- Ischia Pharma 2022

11:00 La Farmacia italiana oltre il Covid

Moderà:
Dott. Raffaele Marzano
Intervengono:
Prof. Vincenzo Santagada
Prof. Angela Zampella
Dott. Franco Falorni
Dott. Riccardo Iorio
Dott. Marco Ottino
Prof. Orazio Tagliatela Scafati
Dott. Ugo Trama
Dott. Giovanni Trombetta
Prof. Raffaele Calabrò
On. Prof. Pierpaolo Sileri*

**12:30 Presentazione Corso
di Alta Formazione per Farmacisti
Pharmaforward 2022**

13:00 Light Lunch



Sabato 19 febbraio 2022 ore 9:30 - Aula Magna Federico II - Via Partenope 36 Napoli

Di seguito il link dove scaricare il bando:

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

*invitato a partecipare

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>