



AVVISO

Ordine

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

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. Ecco gli esercizi “da fermi” che combattono la pressione alta



Prevenzione e Salute

4. Vestiti nuovi, meglio lavarli prima di indossarli
5. Capelli: come proteggerli dai danni del sole e dallo smog?
6. Gli Errori più Comuni nell' alimentazione

GUACCI.
LA DISTRIBUZIONE FARMACEUTICA
AL SERVIZIO DELLE
FARMACIE INDIPENDENTI.

Frosinone Nola Barletta

www.guaccl.it

Proverbio di oggi.....

'E fatte d' 'a pignatta 'e ssape 'a cucchiara

VESTITI NUOVI, MEGLIO LAVARLI PRIMA DI INDOSSARLI

I vestiti nuovi devono essere lavati prima di essere indossati perché il rischio è che le sostanze chimiche utilizzate per dare ai capi sui manichini un look senza pieghe possano essere responsabili di eruzioni cutanee, pruriti e reazioni allergiche.

Secondo l'esperto i vestiti dovrebbero essere lavati almeno una volta, non appena si arriva a casa se è possibile utilizzare la lavatrice, perché possono ospitare batteri e insetti lasciati da persone che hanno provato gli articoli in negozio.



Il prof. Belsito, poi, punta il dito in particolare contro la **formaldeide**, che viene applicata ad alcuni vestiti per impedire pieghe e ridurre la possibilità di muffa, ma che è anche legata all'irritazione della pelle e a reazioni allergiche, mentre alcuni scienziati credono che possa addirittura aumentare il rischio di cancro.

Infine, l'esperto spiega che anche i coloranti possono anche essere un problema:

*molti tessuti sintetici, infatti, ottengono la loro tonalità da coloranti azoici come l'**anilina**, che possono causare una reazione cutanea grave in coloro che sono allergici.*

(Salute, Il Messaggero)

PREVENZIONE E SALUTE

CAPELLI: COME PROTEGGERLI dai DANNI del SOLE e dallo SMOG?

La salute dei nostri capelli – e dunque il loro aspetto – è influenzata da fattori come fumo, polvere, raggi UV o prodotti inadatti, che possono danneggiare i capelli, lasciandoli secchi e sfibrati.

Proprio come la nostra pelle, usare il prodotto sbagliato o lavarli troppo spesso può causare molti danni, quindi anche la routine più semplice richiede attenzione.

Approfondiamo l'argomento con la dottoressa Maria Antonella Spurio, dermatologa presso il centro Humanitas Medical Care di Monza.

Cosa rovina i capelli?

I fattori che danneggiano i capelli possono essere di natura fisica e chimica. Tra i più comuni, indichiamo:

- tinture aggressive;
- permanenti,
- lacche e spray a base di alcol;
- strofinamenti;
- raggi UV.

Nelle persone che vivono nelle grandi città, le particelle nocive del fumo di sigaretta, dei gas di scarico delle auto e dei fumi possono accumularsi sui capelli e sul cuoio capelluto, causando capelli secchi e irritazione della pelle. Anche una **dieta squilibrata, fattori ormonali, stress o scarsa idratazione** possono danneggiare i capelli.

Come proteggere i capelli

Per una migliore protezione dei capelli, è importante preferire shampoo delicati, maschere, balsami che ricostituiscano la struttura più esterna dei capelli alterati e forniscano protezione. Ecco alcuni suggerimenti:

Scegliere lo shampoo giusto per il proprio tipo di capelli.

Molti shampoo contengono solfati, ingredienti simili a detersivi, che possono rimuovere lo sporco e l'olio in eccesso, ma possono danneggiare i capelli. Per questo, meglio optare per shampoo senza solfati.

Usare prodotti che idratano il cuoio capelluto.

Pettinare i capelli con cura. Di solito i capelli, specie se fragili, si rompono facilmente. La trazione eccessiva causata dall'uso del pettine o della spazzola non adatti ai propri capelli è uno dei principali motivi della loro rottura.

Meglio usare un pettine a denti larghi o una spazzola e spazzolare i capelli prima di entrare nella doccia. In questo modo sarà più facile districarli, una volta bagnati.

Asciugare leggermente. invece di strofinare forte con l'asciugamano, meglio strizzare delicatamente l'acqua, come se si stesse cercando di "strizzare" un maglione.

Limitare l'utilizzo del phon, piastre, arricciacapelli.

È preferibile usare uno spray o un siero per la protezione dal calore sui capelli prima dell'asciugatura.

(Salute, Humanitas)



PREVENZIONE E SALUTE**Gli ERRORI più COMUNI nell'ALIMENTAZIONE**

Le diete vegetariane possono aiutare ad allontanare il rischio di ipertensione

Siamo la culla della **dieta mediterranea** e un modello di alimentazione sana in tutto il mondo. Tuttavia, anche qui in Italia commettiamo molti **errori a tavola**.

I nostri pasti sono spesso sbilanciati, troppo o troppo poco calorici, e in alcuni casi preferiamo utilizzare internet rispetto al rivolgerci a uno specialista.

Scopriamo insieme quali sono **gli errori più comuni che facciamo a tavola**, specie se abbiamo come obiettivo il perdere peso.

**Eliminare totalmente i carboidrati**

Purtroppo è ancora opinione diffusa che **eliminare i carboidrati** dalle nostre diete sia la maniera più veloce per perdere i chili in eccesso.

Tuttavia, in questo modo, stiamo privando il corpo di **micronutrienti essenziali**, fibre e vitamine del gruppo B. Eliminare i carboidrati dalla propria dieta è del tutto inutile e controproducente a meno che non si segua un regime specifico, e lo si faccia sotto la guida di un esperto, come ad es. nel caso di una **dieta chetogenica**.

Contare le calorie

Valutare gli alimenti in base alle calorie è inutile senza considerare altri valori nutrizionali e le effettive esigenze di ogni organismo. Tuttavia, per perdere peso, ma in generale per assicurarci una corretta alimentazione, è necessario **valutare la qualità nutrizionale** di ciò che mangiamo, dell'apporto di zuccheri, grassi e carboidrati.

Infine, dobbiamo capire di **quanti e quali nutrienti** il nostro corpo abbia effettivamente bisogno. Chi ha uno stile di vita particolarmente sedentario avrà sicuramente bisogno di meno calorie, e quindi meno quantità di cibo rispetto a chi ha una vita più attiva.

Saltare i pasti

Questa cattiva abitudine, specie se non monitorata, rappresenta un **fattore di rischio per disturbi alimentari**, ma non solo: può alterare il metabolismo e può portare, paradossalmente, a un aumento dell'apporto calorico al pasto successivo.

Un pasto unico o tanti spuntini sono scelte generalmente errate e potenzialmente inutili nel caso in cui si voglia ottenere un dimagrimento.

Considerare contomi legumi e patate

Questo è un errore molto comune ed è una conseguenza delle cosiddette diete fai da te.

Utilizzare ceci, fagioli, **patate o piselli al posto della verdura** o come contorno non permette di seguire un'alimentazione bilanciata.

I **legumi**, infatti, sono fonti di proteine e carboidrati, e dovrebbero essere utilizzati come sostituti di alimenti altamente proteici come carne, pesce, uova o formaggi.

Le **patate**, invece, sono carboidrati, e andrebbero mangiate come alternative di pane o pasta.

Le **verdure** sono essenziali e imprescindibili a ogni pasto:

- *le fibre che contengono contribuiscono a un maggiore senso di sazietà, riducono l'assorbimento degli zuccheri, favoriscono il transito intestinale e rappresentano nutrimento essenziale della flora batterica intestinale.*

Non bere a sufficienza

Sappiamo tutti che l'acqua è una preziosa alleata per il benessere del nostro organismo: mantenere le cellule idratate permette loro di svolgere correttamente le loro funzioni vitali.

Bere molto, di per sé, non **fa dimagrire**, ma aiuta a sentirsi pieni più velocemente e, di conseguenza, a sentire meno fame.

Inoltre, bere circa **1,5 l, 2 l** di acqua al giorno permette di evitare di scivolare verso succhi di frutta zuccherati e bevande gassate, che potrebbero influire sulla dieta.

Non assumere abbastanza acidi grassi

I **grassi** sono fondamentali per la nostra salute. Solo per citare alcune delle loro importanti funzioni, hanno un ruolo nella **coagulazione del sangue** e nel corretto funzionamento del sistema cardiovascolare e immunitario, oltre a costituire una eccellente **riserva di energia**.

Eliminare i lipidi dalla nostra dieta è assolutamente da evitare:

- *ciò che si può fare è **prediligere grassi "buoni"**, di origine vegetale, come quelli ricavati dall'olio d'oliva, dal pesce azzurro, dalla frutta secca, dall'avocado, ed evitando i prodotti industriali, spesso ricchi di zuccheri aggiunti.*

Prediligere cibi "light"

Per poter essere definiti tali, gli alimenti **"light"** devono avere **il 30% in meno dell'apporto calorico della versione del prodotto di partenza**. Tuttavia, andrebbe confrontata attentamente l'etichetta di entrambi i prodotti, per assicurarsi che non vi siano aggiunti, ad esempio, zuccheri o grassi idrogenati. Meno calorico non sempre corrisponde a più sano.

Chiedere consiglio a Internet al posto di uno specialista

Internet è una risorsa inestimabile, ne siamo tutti consapevoli.

Tuttavia, sono molte le persone che si affidano al web per definire il proprio regime alimentare. Difficilmente ciò che si trova in Internet risponderà esattamente ai bisogni alimentari del singolo individuo:

- **cercare diete fantasiose e fai da te è assolutamente da evitare.**

Nella migliore delle ipotesi queste diete non servono a nulla, nella peggiore, al di là del portare eventuale aumento di peso, possono provocare scompensi nutrizionali.

Affidarsi a uno specialista è la carta vincente se si ha come obiettivo il raggiungimento del peso forma, o di una migliore condizione di salute in generale. (*Salute, Humanitas*)

SCIENZA E SALUTE

ECCO gli ESERCIZI "DA FERMI" che COMBATTONO la PRESSIONE ALTA

I movimenti isometrici possono contribuire a mantenere i livelli pressori nei limiti in particolare all'esordio dell'ipertensione e il basso costo dell'attività favorisce l'aderenza alla pratica

L'**ipertensione arteriosa** è uno dei principali fattori di rischio modificabili per morte cardiovascolare a livello mondiale e l'esercizio fisico, soprattutto agli esordi del problema, riveste un ruolo cruciale per tenere sotto controllo la pressione.

Ma quali sono le attività raccomandate allo scopo?

REGOLE DI BASE	
✓ Prima di iniziare l'esercizio è necessario fare un riscaldamento per evitare lesioni	SQUAT ISOMETRICO Metti i piedi alla larghezza delle spalle, piega le cosce che siano parallele al pavimento. Non spostare le ginocchia oltre le punte dei piedi
✓ Il compito principale è contrarre i muscoli, senza però arrivare al limite delle proprie capacità	
✓ Respirare profondamente con la parte inferiore dell'addome	
✓ Assumere una posizione corretta	
 BRACCIO DI FERRO Piega il braccio destro a 90 gradi. Premi forte con la mano sinistra contro la destra fingendo di combattere con te stesso. Ripeti cambiando braccia	

Non solo passeggiate

«Di solito consigliamo ai nostri pazienti l'**esercizio aerobico**, cioè l'endurance, basato sull'esercizio di lieve e moderato impegno cardiovascolare da ripetere in modo molto costante e frequente nel tempo».

«Un esempio sono passeggiate, oppure cyclette o running con intensità moderata e senza carichi esterni che inducano una resistenza. Sono queste le attività adatte sia agli **ipertesi**, sia a **pazienti con sindrome metabolica con colesterolo alto**, ma anche a pazienti più complessi con nota coronaropatia perché questo genere di attività, è ormai ampiamente dimostrato, comporta molti benefici di tipo cardiovascolare».

Tutto sul posto

Di recente la letteratura scientifica ha tuttavia suggerito che anche l'**esercizio isometrico** ha la capacità di **ridurre la pressione sanguigna**. L'isometria è una forma di contrazione muscolare statica.

Gli esercizi isometrici sono in sostanza «movimenti da fermi» che **alleno la potenza muscolare**, dove quel che conta è la tenuta di ogni esecuzione: non deve essere inferiore ai 20 secondi o superare i 30. Si possono svolgere a corpo libero (ad es. *plank*, *addominali*) o con l'aiuto di macchina in palestra.

La nuova ricerca

In particolare uno studio pubblicato di recente sulla rivista *Hypertension Research*, ha preso in considerazione 1.140 persone con età media di 56 anni, dimostrando che questo tipo di esercizio, se svolto in modo regolare, è in grado di **abbassare la pressione sistolica** (la massima) di 7 mm di Hg e la diastolica (la minima) di 4 millimetri di mercurio.

Si tratta di un **effetto di lieve entità**, non paragonabile a quanto ottenibile con la cura farmacologica, ma significativo per chi è in una fase «borderline» e deve riportare i valori nei range raccomandati.

«La nuova analisi ci dimostra qualcosa di piuttosto nuovo, innanzi tutto che l'**esercizio isometrico sembra essere sicuro nei soggetti ipertesi** perché non è stato registrati un numero significativo di eventi avversi»:

«**L'esercizio isometrico è raccomandabile solo a chi è iperteso di grado lieve e moderato** o a chi, grazie alla terapia farmacologica, mantiene i livelli pressori controllati.

Non consiglierei però questa attività ai malati cardiopatici complessi, come chi ha subito un intervento alle coronarie o ha avuto un infarto, per i quali resta fondamentale l'esercizio aerobico, anche solo camminare in modo costante e continuativo, cercando di abbandonare la pigrizia, magari scegliendo di fare a piedi almeno una fermata di autobus o di non prendere l'ascensore se non subentrano dolori toracici».

I vantaggi

La semplicità e il basso costo degli esercizi isometrici (possono essere svolti ovunque) rappresentano uno **stimolo all'aderenza alla pratica dell'attività** anche perché permettono di allenarsi in tempi brevi e sono inoltre utili agli individui che, nonostante abbiamo problemi di mobilità, possono comunque aumentare la massa e la forza muscolare, diventando così un'opzione alternativa e valida tra chi è riluttante all'attività fisica.

«L'esercizio isometrico — è un, quando ancora non c'è una chiara **buon approccio nelle forme iniziali di ipertensione** indicazione se iniziare o no con la terapia farmacologica. L'esercizio fisico associato a piccole attenzioni dietetiche può ritardare di qualche anno l'inizio del trattamento con medicinali, con tutti i vantaggi connessi, sia di tipo economico sia legati ai possibili, seppur rari, effetti collaterali dei farmaci». Nello studio non sono specificati quali sono gli esercizi isometrici migliori per tenere sotto controllo la pressione. Per scoprirlo sarebbe utile uno studio prospettico randomizzato.

Aderenza alla terapia: Deve essere chiaro che l'**attività fisica è una vera e propria terapia** perché nella fase iniziale dell'ipertensione sostituisce in tutto e per tutto i farmaci, pertanto vale anche con lo sport quella che è definita «l'aderenza alla terapia».

«I pazienti devono identificare un'attività che piaccia, e con gli esercizi isometrici il vantaggio di scelte si allarga». «Se l'attività fisica viene vissuta come una costrizione i pazienti si impegneranno appena un paio di giorni dopo la visita cardiologica, per poi abbandonare i buoni propositi, con il danno ulteriore che non stanno seguendo una terapia farmacologica. Per questo serve un patto tra medico e paziente, altrimenti meglio puntare subito sulle medicine». (*Salute, Humanitas*)

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. Matteo Lorito
 Rettore Università degli studi di Napoli Federico II

Prof.ssa Maria Filippone
Vicesindaco Città di Napoli

Prof.ssa 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
- Il progetto Eldercare
- Il progetto Jail's Angel
- Ischia Pharma 2022
- Consegna dei premi 'Carraturo' e 'Marzano' e della Borsa di Studio 'Costa'

11:00 Coffe break

**11:15 La Farmacia italiana
oltre il Covid**

Moderata:

Dott. Raffaele Marzano

Intervengono:

Prof. Vincenzo Santagada

Prof.ssa Angela Zampella

Dott. Franco Falorni

Dott. Riccardo Iorio

Dott. Marco Ottino

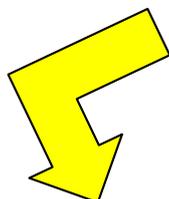
Prof. Orazio Tagliatela Scafati

Dott. Ugo Trama

Dott. Giovanni Trombetta

**12:45 Presentazione Corso
di Alta Formazione per Farmacisti
Pharmaforward 2022**

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



Sabato 19 Febbraio 2022 ore 9.30 – Aula Magna Federico II – Via PARTENOPE 36 - Napoli

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>