



## AVVISO

### Ordine

1. Quota iscrizione 2022
2. Covid-19: Gestione

### Notizie in Rilievo

#### Scienza e Salute

3. Benessere delle parti intime, ancora troppi gli errori delle donne
4. Lo sapevi che i semi delle MELE contengono CIANURO?



#### Prevenzione e Salute

5. Bastano dieci minuti di Corsa e le Abilità Cognitive Migliorano
6. Quarta dose al via per gli immunodepressi: la dovremo fare tutti?

## GUACCI.

LA DISTRIBUZIONE FARMACEUTICA  
AL SERVIZIO DELLE  
FARMACIE INDIPENDENTI.



www.guacci.it

## Proverbio di oggi.....

**' Chi fatica magna; chi nun fatica magna e beve**

## Bastano dieci minuti di Corsa e le ABILITÀ COGNITIVE Migliorano

*Secondo uno studio giapponese correre a intensità moderata anche solo per un breve periodo di tempo produce effetti sensibili.*



Che lo sport sia un toccasana per la salute cardiovascolare e metabolica è ormai noto. **Allenarsi migliora anche l'umore e il benessere psicofisico:**

- ❖ *dopo una partita di tennis al mattino o una nuotata prima di cena il rilascio di endorfine regala piacere, gratificazione e felicità tanto da aiutare a sopportare meglio lo stress.*

La scusa più gettonata per assecondare la pigrizia è però spesso la stessa: manca il tempo.

La buona notizia per vincere (forse) l'indolenza arriva da uno studio pubblicato di recente su *Scientific Reports* in cui si evidenzia come **anche solo dieci minuti di corsa a intensità moderata sono sufficienti per migliorare l'umore e le funzioni cognitive**

### Un'attività alla portata di tutti

Secondo gli esperti dell'Università di Tsukuba, in Giappone, **pochi minuti di running** consentono di **aumentare il flusso sanguigno nelle aree della corteccia prefrontale bilaterale**, la parte del cervello che svolge un ruolo importante nel controllo dell'umore e delle funzioni esecutive, tanto da migliorare, come conseguenza, le prestazioni intellettive.

**La corsa è un'attività alla portata di tutti**, che non richiede attrezzatura o investimenti particolari ed è dunque adatta anche agli studenti che per motivi di studio devono conciliare il poco tempo disponibile con un portafoglio in genere limitato.

(Salute, Corriere)

**PREVENZIONE E SALUTE**

## Quarta DOSE al VIA per gli IMMUNODEPRESSI: la DOVREMO FARE TUTTI?

*Al via da marzo la quarta dose. Per la popolazione in generale si parla dell'autunno, ma molti scienziati dicono che non sarà necessaria. Viola: «Dipende dalla circolazione del virus e da quale obiettivo ci poniamo». Sicuramente è meglio aspettare*

Una circolare del ministero della Salute ha deciso il via alla somministrazione della **quarta dose per i pazienti gravemente immunodepressi a 120 giorni dalla terza dose**.

La circolare indica esattamente quali sono le categorie di pazienti ammessi.

Le iniezioni partiranno dal **primo marzo**, come deciso dalla struttura commissariale.

Sulla somministrazione della quarta dose (o meglio, richiamo) alla popolazione generale ci sono molte **perplessità** da parte del mondo scientifico.

Secondo gli ultimi studi in ordine di tempo, infatti, il completamento del ciclo vaccinale (che prevede tre dosi) spinge l'organismo a produrre una **varietà molto ampia di anticorpi**, che sarebbe difficile da eludere per qualsiasi variante del virus, secondo lo studio più recente pubblicato online martedì, che ha quindi confermato la validità dei vaccini esistenti.

Altri quattro studi pubblicati nell'ultimo mese hanno confermato che le cellule immunitarie di memoria, chiamate «**cellule T**», prodotte dopo l'immunizzazione, creano una risposta che protegge (anche contro Omicron) nel tempo per mesi se non anni.

L'analisi delle **cellule immunitarie** richiede abilità, attrezzature specializzate e molto tempo, quindi i risultati stanno arrivando adesso.

Abbiamo chiesto ad **Antonella Viola**, immunologa dell'Università di Padova, quello che sappiamo sulla quarta dose dagli studi scientifici.

### **Per chi è indicata la quarta dose?**

Per le persone che hanno un sistema immunitario compromesso e fanno fatica a montare una risposta immunitaria.

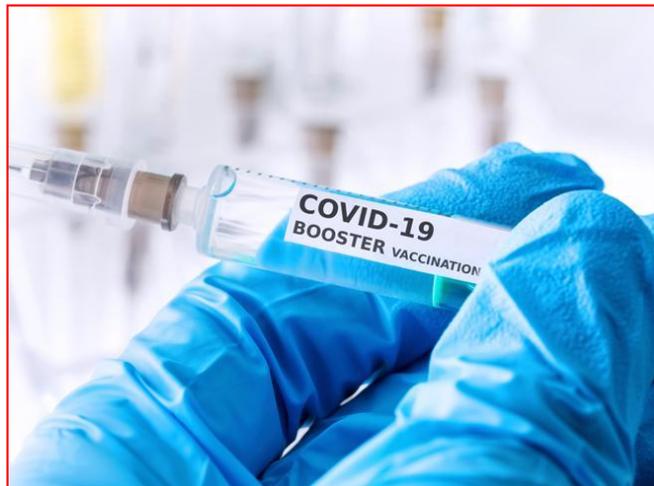
Per loro, anche tre dosi di vaccino possono non essere sufficienti a ottenere un titolo anticorpale alto.

L'obiettivo è tentare di generare la risposta protettiva, anche se non è detto che accada, perché chi non ha risposto a tre somministrazioni potrebbe non rispondere alla quarta.

Dato che non ci sono controindicazioni, si tenta di raggiungere un titolo anticorpale sufficiente.

### **Sarà prevista anche per la popolazione in generale?**

Oggi ci sono dati preliminari che indicano che il livello anticorpale è un «**correlato di protezione**»: significa che più alto è il titolo di anticorpi, maggiore è la protezione nei confronti del contagio e della malattia da Covid. Sappiamo anche che con questi vaccini il titolo anticorpale cala dopo quattro mesi (e riguarda anche la terza dose).



Tuttavia, altri studi dimostrano che la memoria immunologica è molto potenziata a seguito della terza dose e questa dovrebbe essere sufficiente a evitare la malattia, anche di fronte a nuove varianti.

La risposta alla domanda sull'opportunità della quarta dose a tutta la popolazione dipende dalla strategia vaccinale che ogni Paese vuole adottare.

Se l'obiettivo è quello di tenere molto bassa la circolazione del virus ed evitare i contagi, una quarta dose potrebbe essere funzionale.

Se invece l'obiettivo è quello di prevenire la malattia severa e la morte, probabilmente la quarta dose generalizzata non è necessaria, perché con tre dosi il ciclo vaccinale è completo e, seppure ci dovessimo contagiare, non dovremmo andare incontro a una malattia severa.

È un discorso che però dipende molto anche dal tipo di varianti che dovremo affrontare.

Nel momento in cui dovesse arrivare una variante più letale, o se la protezione data dai vaccini dovesse calare anche nei confronti della malattia potrebbe essere utile valutare la quarta dose a più persone.

---

### **Sappiamo già se dopo la terza dose c'è un calo anticorpale?**

Sì, c'è un calo dopo quattro mesi, ci sono gli studi pubblicati da Israele dagli Stati Uniti.

#### **Cosa dicono gli studi sulla protezione offerta dalla quarta dose?**

Solo Israele ha rilasciato alcuni dati, ma sono comunicazioni e non studi scientifici.

Quello che hanno visto è che con la quarta dose il titolo anticorpale aumenta ma, nonostante la risposta anticorpale, in concreto la protezione verso Omicron non aumenta rispetto alla terza dose.

Senza avere i dati in mano è però impossibile capire perché.

### **È rischioso somministrare la quarta dose troppo presto?**

Certo non è una buona idea in generale: se si somministra ripetutamente lo stesso antigene, quindi la stessa proteina Spike in questo caso, il sistema immunitario potrebbe alla fine non riconoscerlo più come un pericolo e quindi non attivarsi.

Non è un sovraccarico:

- ❖ *il sistema immunitario risponde a moltissimi antigeni contemporaneamente, è piuttosto come «un'abitudine» o un esaurimento della risposta. Tuttavia non è detto che accada e soprattutto se il richiamo è distante nel tempo il problema si evita.*

### **Quanti mesi è necessario aspettare?**

Dipende da vaccino a vaccino e da antigene ad antigene e non ci sono studi relativi a questi vaccini.

### **La quarta dose verrà fatta con un vaccino aggiornato sulla variante Omicron?**

Non è detto. Il problema è che sembra che un vaccino specifico contro Omicron non protegga dalle versioni precedenti del virus (come Delta), quindi potrebbe essere pericoloso averlo e rimanere "scoperti", visto che l'attuale ciclo vaccinale è comunque ben efficace contro la severità della malattia da Covid.

Probabilmente si userà lo stesso vaccino per il richiamo.

### **Si tratterà di quarta dose o richiamo?**

Adesso sappiamo che il ciclo completo di vaccinazioni per questi vaccini comprende tre dosi, come accade per tanti altri vaccini. Per la popolazione in generale non si tratterebbe di «quarta dose», ma di un «richiamo», che viene fatto a distanza di tempo.

La «quarta dose» vera e propria è quella degli immunocompromessi, che stanno «completando» ancora il primo ciclo vaccinale con un quarto rinforzo. (*Salute, Corriere*)

## SCIENZA E SALUTE

## BENESSERE DELLE PARTI INTIME, ANCORA TROPPI GLI ERRORI DELLE DONNE

*Antibiotici e antifungini usati con leggerezza, sintomi trascurati, abitudini di igiene intime che lasciano a desiderare: i tanti errori delle donne di tutte le età*

Sono certo più informate e attente degli uomini in tema di problemi dell'apparato riproduttivo: tante vanno regolarmente dal ginecologo, conoscono l'importanza degli screening con il **pap test**, si **sottopongono a ecografie e mammografie**.



Eppure molte donne non sono altrettanto attente quando si parla di piccoli disturbi che possono minare il benessere intimo o di sintomi e disagi come il dolore ai rapporti sessuali, per tante ancora difficili da discutere con il medico. Così, gli errori sono ancora troppi.

### La Tentazione del Fai da Te

: Essendo abbastanza attente al proprio benessere, tutte si accorgono di segni insoliti come **perdite abbondanti dall'odore sgradevole, bruciore, prurito**.

Il guaio è che la tentazione del fai da te è fortissima:

una **crema antibiotica**, un **antifungino da banco** e molte pensano di poter risolvere il fastidio da sole senza andare dal ginecologo.

Sbagliato, come sottolinea Francesco De Seta della Clinica Ostetrica e Ginecologica dell'Ospedale materno-infantile Burlo Garofolo di Trieste:

«Appena hanno uno di questi sintomi, le donne pensano tutte che la colpa sia di un'infezione. Non è detto, perché un buon 40% di casi dipende da irritazioni su base allergica o simili:

❖ **in queste situazioni applicare antibiotici o antifungini è un grosso errore.**

Le donne più "a rischio" sono quelle che hanno già avuto infezioni, come **candidosi o vaginiti batteriche**: molte si curano come hanno fatto in passato ma è stato dimostrato che nel 60% dei casi non è una strategia corretta perché il disturbo è diverso.

Morale, in caso di sintomi di qualunque genere è sempre meglio parlarne al ginecologo e nel frattempo, se proprio si vuole intervenire, usare solo farmaci da banco sintomatici, per es. **per alleviare il prurito**».

: Altro errore tipico e frequente dovuto alla scarsa consapevolezza di ciò che serve per mantenere un buon benessere intimo, **l'uso inappropriato e abbondante di lavande vaginali**:

### Le Cattive Abitudini

❖ alla lunga possono essere irritanti, meglio utilizzarle solo quando serve dietro indicazione del medico.

Molte poi non sanno che i detergenti troppo profumati possono risultare aggressivi sulle mucose delicate dell'apparato genitale:

➤ **per evitare squilibri della flora batterica vaginale occorre scegliere saponi intimi con un pH acido, senza fragranze e ingredienti che possano risultare irritanti o allergizzanti.**

Attenzione poi alla moda, che può contribuire non poco ai fastidi:

➤ una **biancheria in materiale sintetico non traspirante, di colori forti o ricca di pizzi può provocare bruciori e pruriti da irritazione locale** e facilitare le infezioni, perché senza un'adeguata traspirazione si crea un ambiente caldo umido ideale per la proliferazione dei germi.

Infine, **attenzione alla dieta**: poche sanno che l'alimentazione incide non poco sul benessere intimo femminile e che per es. **troppi zuccheri favoriscono la Candida**.

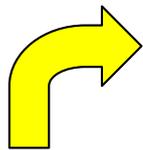
«Recuperare una sana dieta mediterranea con molta frutta e verdura serve anche a mantenere in salute l'apparato genitale, prevenendo le infezioni e favorendo l'equilibrio della flora batterica vaginale, essenziale per un vero benessere», conclude il ginecologo. (*Salute, Corriere*)

**PREVENZIONE E SALUTE**

# Lo sapevi che i semi delle MELE contengono CIANURO?

*Non sempre il “non buttare via niente” è una saggia regola da seguire a tavola.*

Quando si tratta di frutta, ad es., è bene sapere che :



**i semi di molte varietà contengono al loro interno piccole quantità di CIANURO**



In particolare, sono **tossici quelli delle mele**.

La dott.ssa E. Macorsini, biologa nutrizionista di Humanitas, spiega perché non vanno mai ingeriti.

## **I semi del “frutto proibito” vanno evitati**

È molto **IMPROBABILE riuscire ad avvelenarsi con una mela**, ma è bene sapere che i semi del cosiddetto “frutto proibito” contengono un composto chiamato **AMIGDALINA**, una molecola a base di cianuro e zucchero. Se il seme viene masticato e rotto, gli enzimi umani entrano in contatto con l’amigdalina e con la parte zuccherina della molecola, esponendo lo stomaco al velenoso **acido cianidrico**.

## **La tossicità del cianuro**

La tossicità da cianuro è sperimentata dall’uomo a dosi di circa **0,5-3,5 mg** per Kg di peso corporeo.

**I sintomi dell’avvelenamento da cianuro** includono *crampi allo stomaco, mal di testa, nausea e vomito* e, quando l’intossicazione è grave, possono culminare in arresto cardiaco, insufficienza respiratoria, coma e morte. Per gli esseri umani si considera fatale una dose che va dai 1,5 mg per Kg di peso corporeo in su:

❖ **un seme di mela pesa circa 0,7 g.**

Poiché non tutta questa massa verrebbe convertita in cianuro di idrogeno (alcuni di essi costituiranno la parte zuccherina delle molecole che vengono scisse), è evidente che per avvelenarsi sarebbe necessario ingerire un numero enorme di semi di mela.

Ciò nonostante è **meglio separare** il frutto dalla sua semenza, che non va masticata né ingerita.

## **Le altre semenze potenzialmente dannose**

“I semi delle **ciliegie**, il così detto nocciolo, contiene acido cianidrico, un potente veleno largamente presente nel regno vegetale che ostacola il trasporto dell’ossigeno da parte del sangue.

L’acido si libera solo se si danneggia il nocciolo con i denti o se lo si ingerisce”.

“Anche il nocciolo della pesca racchiude un glicoside: l’amigdalina.

Questo glucoside è cianogenico, ovvero capace di liberare acido cianidrico nel nostro organismo.

L’amigdalina è contenuta, oltre che nei noccioli delle pesche, delle albicocche, delle prugne e ciliegie”.

L’organismo umano ne può eliminare modeste quantità attraverso i processi metabolici.

**Ogni nocciolo contiene ca. 0.5 mg di cianuro.** Solitamente il nocciolo della frutta non viene ingerito.

Il problema sussiste nel momento in cui – quando il frutto è troppo maturo – il nocciolo si schiude consentendo quindi all’**amigdalina** di uscire.

“Erroneamente alcuni pensano che i noccioli di frutta possano avere effetti addirittura miracolosi.

Non esiste tuttavia supporto scientifico a questa teoria. I sintomi da intossicazione derivanti dall’assunzione di questi noccioli sono abbastanza comuni. Per questo difficili da individuare. Consistono in *nausea, vomito, emicrania, palpitazioni*. Occorre fare attenzione per capire che sono legati a questo problema. Un tempo anche il pomodoro veniva ritenuto velenoso per l’elevata quantità di **solanina**, una sostanza a bassa tossicità che la pianta produce come naturale pesticida. Elevate quantità di **SOLANINA** sono contenute in fusto e foglie dei pomodori che vanno scartati”. (*Salute, Humanitas*)

## Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli LA BACHECA



### ORDINE: IN RISCOSSIONE LA QUOTA SOCIALE 2022



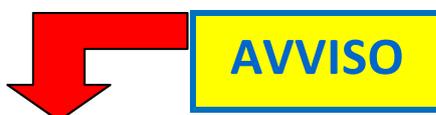
*E' in riscossione la quota sociale 2022 di EURO 155,00 di cui Euro 113,20 per l'Ordine e Euro 41,80 per la FOFI.*

Si Comunica che nelle **prossime settimane**, l'Agente della riscossione dell'Ordine della Provincia di Napoli, **recapiterà l'avviso di pagamento** relativo alla Tassa di iscrizione all'Ordine per l'anno 2022.

**Il pagamento sarà possibile effettuarlo entro il 31 Marzo p.v.**

### Crediti ECM : farmaDAY AUTOFORMAZIONE 2022

*Autoformazione e farmaDAY*



Visto il successo di questa iniziativa che consente di acquisire crediti formativi attraverso la lettura quotidiana del **FARMADAY** e di facilitare, di conseguenza, il soddisfacimento dell'obbligo formativo, il Consiglio direttivo dell'Ordine ha deliberato di proseguire con questa iniziativa anche nell'anno **2022**.

**COME ADERIRE**

Per aderire è sufficiente richiedere la documentazione necessaria alla Segreteria ECM che svolge attività di **supporto GRATUITO** per tutti gli iscritti all'Ordine di Napoli per tutto ciò che riguarda gli ECM al seguente indirizzo mail:

[\*\*infoecm.ordna@gmail.com\*\*](mailto:infoecm.ordna@gmail.com)

# 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>**