



**AVVISO**

**Ordine**

1. Bacheca: annunci lavoro
2. Crediti ECM

**Notizie in Rilievo**

**Scienza e Salute**

3. Blackout memoria: quando c'è da preoccuparsi?
4. Perché i bambini quest' inverno sono sempre ammalati?
5. SiRNA: i Nuovi Farmaci che promettono di Ridurre il rischio cardiovascolare



6. Le FESTE Scombussolano il Fegato: Come Evitare i Danni e Ripartire
7. Perché i capelli diventano bianchi?



*Proverbio di oggi.....*

**Chi fraveca e sfraveca nun perde maje tempo.**

## Le FESTE Scombussolano il Fegato: Come Evitare i Danni e Ripartire

*Se dopo i bagordi natalizi vi sentite come dopo un'indigestione o avete scarsa energia durante la giornata potrebbe essere il vostro fegato che è andato «fuori sincrono»*

Nelle feste è normale: **si beve di più, si va a letto più tardi del solito, si mangia una fetta di panettone di troppo e si dorme di giorno.** Non è solo la linea a risentirne: anche il nostro **fegato**.



Tutte queste attività alterano i nostri ritmi circadiani.

**IL LAVORO del FEGATO:** Il “lavoro” del fegato, che aiuta a regolare il metabolismo, viene scombussolato da una vita sregolata in merito a sonno, cibo e consumo di alcol. Se dopo i bagordi natalizi vi sentite come dopo un'indigestione o avete scarsa energia per ripartire potrebbe essere il fegato a essere andato “fuori sincrono”. I *ritmi circadiani* sono importanti infatti per aiutare quest'organo ad anticipare le esigenze del corpo lungo la giornata: come fare scorta di energia dopo i pasti e rilasciarla quando dormiamo. Recenti studi hanno mostrato quanto il consumo di alcol colpisce proprio i ritmi circadiani. Il fegato potrebbe quindi essere lento a gestire i processi più importanti che regola: la *disintossicazione e la digestione*.

**Alcol e cibo:** anche i cambiamenti a breve termine nel sonno o nella dieta possono influenzare la capacità del fegato di contribuire alla digestione dei grassi. Un'assunzione moderata di alcol per un mese interrompe in modo significativo il funzionamento dell'orologio interno del fegato.

**Come regolarsi:** per non danneggiare il nostro organo cerchiamo di evitare i comportamenti “estremi”:

- andiamo a letto più tardi, senza superare le 2 ore dopo il consueto orario;
- facciamo una passeggiata la mattina;

proviamo a mangiare a orari regolari. (*Salute, Corriere*)

**PREVENZIONE E SALUTE****BLACKOUT di MEMORIA:  
quando c'è da preoccuparsi?**

*Piccoli intoppi nella memoria sono fisiologici e riconducibili a varie cause, ma ci sono alcuni segnali che invece non vanno trascurati: ecco quali.*

Non ricordarsi di svoltare al solito incrocio, dimenticare dove si trovano le chiavi, sbagliare il nome di quel famoso attore: piccoli intoppi di memoria sono più che naturali soprattutto con l'avanzare dell'età, e se non troppo frequenti non dovrebbero preoccupare.

**Ma come distinguerli da segnali più allarmanti, come i sintomi precoci di una demenza?**

**Quando è il caso di approfondire?**

**NON PENSARE SUBITO AL PEGGIO.**

Anche il cervello invecchia: i neuroni si restringono, mantengono meno connessioni attive tra di loro e trattengono meno sostanze chimiche necessarie a inviare segnali ad altre cellule.

Ciò nonostante, non tutti i buchi di memoria hanno a che fare con l'avanzare degli anni.

In molti casi sono legati

❖ *allo stress, all'ansia, alla distrazione o a un tono dell'umore negativo che rende più arduo concentrarsi.*

In parte, poi, dimenticare è... sano:

trope informazioni superflue rallentano il recupero dei ricordi "utili" e

❖ **il cervello decide in autonomia che cosa vale la pena tenere e cosa no.**

Come spiegato su *The Conversation*, il cervello ritiene più facilmente le informazioni di carattere sociale e dimentica più spesso quelle astratte (come i numeri di telefono).

**QUANDO CORRERE AI RIPARI.** I blackout di memoria diventano allarmanti quando sono persistenti, se peggiorano nel tempo e quando interferiscono con le normali attività quotidiane.

Non è un problema se manchiamo una svolta;

lo è se non ricordiamo come si guida e perché ci siamo messi al volante.

Lo è se continuiamo a riporre gli oggetti nei posti sbagliati o se spesso ci mancano le parole che servirebbero in una frase.

In questi casi è bene eseguire accertamenti.

**UNA FASE DA MONITORARE.** Lo stato di transizione tra un normale invecchiamento cerebrale e le demenze è chiamato *decadimento cognitivo lieve*.

Questa condizione comporta una sfumata difficoltà in una o più funzioni cognitive, per esempio la memoria, il linguaggio o la capacità di programmazione, e dunque maggiori problemi a completare compiti complessi come prepararsi un pasto.

Non necessariamente con il tempo peggiora o sfocia in patologie più serie: in alcuni casi rimane stabile come gravità e in altri può persino migliorare (per esempio se era legato all'ansia o al tono dell'umore). Ma nel 10-15% dei casi il decadimento cognitivo lieve è prodromo dell'Alzheimer:

• *se diagnosticato per tempo può aiutare a gestire meglio la malattia e a fare piani per il futuro.*

**PERDERSI NON È UN BUON SEGNO.** Un altro segnale a cui prestare attenzione è la capacità di orientamento spaziale, una delle prime funzioni perse nella malattia di Alzheimer, la più comune fra le demenze. Le aree cerebrali che conservano il ricordo degli spazi che frequentiamo sono tra le prime a essere colpite da questa patologia:

❖ *pertanto un aumento della frequenza con cui ci si perde è un sintomo da prendere sul serio.*

*(Salute, Focus)*



## SCIENZA E SALUTE

# PERCHÉ i BAMBINI QUEST'INVERNO sono SEMPRE AMMALATI?



*Tra influenza, streptococco, covid... è possibile che molti dei bambini che conoscete siano a casa con la febbre. Come mai quest'anno va così?*

Le classi d'asilo svuotate e i lettini pieni di fazzoletti:

per le famiglie dell'emisfero settentrionale con bambini sotto i 5 anni, gli ultimi due mesi sono stati un susseguirsi di infezioni respiratorie con una frequenza, una durata e una gravità che non si vedevano da anni.

**Perché ci troviamo in questa situazione?** In parte per gli strascichi delle misure che sono state necessarie per gestire la pandemia; ma ci sono almeno due altre ragioni.

**SITUAZIONE COMPLESSA.** L'influenza è iniziata in anticipo rispetto agli ultimi anni, manifestandosi da subito più aggressiva, con febbri molto alte, sintomi respiratori e a volte gastrointestinali.

Secondo **Silvestro Scotti**, segretario generale della FIMMG, la Federazione italiana dei medici di medicina generale, **mai negli ultimi 15 anni avevamo dovuto confrontarci con un picco paragonabile a quello di questo inverno.** E non aiuta il fatto che i cittadini tendano ormai ad associare l'influenza, per un effetto psicologico, a un'infezione meno preoccupante della covid.

**DI QUALI VIRUS PARLIAMO.** I bambini sotto ai 5 anni sono particolarmente vulnerabili alle conseguenze dell'influenza. Ma a complicare il panorama c'è un ritorno in grande stile del *Virus Respiratorio Sinciziale* (VRS), la principale causa di bronchiolite e polmonite nei più piccoli, la cui circolazione è aumentata in Europa negli ultimi due mesi portando pressione sui sistemi sanitari.

**EFFETTO LOCKDOWN.** In parte questi patogeni stanno **recuperando il tempo perduto** ora che le misure di mitigazione per la covid si sono attenuate e che i bambini hanno di nuovo la possibilità di mescolarsi.

Dal momento che quasi tutte le malattie dell'infanzia si trasmettono attraverso **muco e saliva** è evidente che i lockdown hanno avuto un profondo impatto sulla loro diffusione.

Nel 2020 e 2021 la circolazione di questi virus è stata ridotta al limite e ora si stanno rifacendo con gli arretrati.

**VARIANTI PIÙ DURE.** Ma c'è un'altra spiegazione sul tavolo. In alcuni casi anche i ceppi dei virus che stanno circolando sono particolarmente aggressivi. Quest'anno è diffuso il **ceppo di influenza H3N2**, tra i più pericolosi per bambini e anziani. E anche il tipo di **Streptococco A** è responsabile di infezioni più severe.

**QUESTO UMANO È MIO!** Un'altra ragione della difficile stagione per l'apparato respiratorio è da ricercare nella cosiddetta **interferenza virale**, ossia nelle relazioni tra i virus che ci infettano, che interagiscono gli uni con gli altri determinando non solo quando si presentano certe ondate ma anche la nostra suscettibilità alle infezioni. Quando siamo contagiati da un virus, questo patogeno in genere impedisce ad altri "concorrenti" di attaccarci pur di avere l'esclusiva sul nostro martoriato organismo che ha ormai colonizzato. Ecco perché si vedono comparire ondate virali simultanee tutte in uno stesso periodo.

**FACILI PREDE.** Inoltre le infezioni debilitano il sistema immunitario umano lasciandoci più vulnerabili ad altri virus per le settimane successive. Gli effetti si notano molto bene nella stagione influenzale: c'è in genere un primo picco di casi di una forma di influenza, nel pieno dell'inverno, seguito da un secondo picco di un'altra forma alla fine della stagione e all'inizio della primavera.

**UN NUOVO AGENTE NEL MIX.** In tutto questo non bisogna dimenticare il fattore covid. Il coronavirus **SARS-CoV-2** si è inserito in questa popolazione di patogeni stagionali reclamando i suoi spazi, anticipando la stagione influenzale grazie alla fine delle restrizioni anticovid e offrendo agli altri virus una popolazione con le difese già provate da diverse ondate pandemiche. (*Salute, Focus*)

**SCIENZA E SALUTE**

# SiRNA: i Nuovi Farmaci che promettono di Ridurre il RISCHIO CARDIOVASCOLARE

*Diminuire i livelli di colesterolo e lipoproteina A è fondamentale per ridurre il rischio di infarto e ictus. Grazie ai SiRNA ciò è diventato più semplice, soprattutto nei pazienti più a rischio*

I farmaci SiRNA permettono di **abbassare** drasticamente i **livelli di colesterolo e lipoproteina A**. Ciò significa che sul lungo periodo il loro utilizzo potrebbe aiutare a ridurre notevolmente il rischio di **infarti ed ictus**.

E' questo, in estrema sintesi, il messaggio che emerge da sempre più numerosi studi che hanno testato l'efficacia di queste nuove molecole per ridurre due tra i più importanti **fattori di rischio cardiovascolare**. Ultimo in ordine di tempo è un'analisi pubblicata sulle pagine del *New England Journal of Medicine* che ha descritto la straordinaria efficacia di **OLPASIRAN** nel **ridurre i livelli di lipoproteina A**.

**ABBASSARE I LIVELLI DI COLESTEROLO** In particolare il **colesterolo LDL**, quello comunemente chiamato "*cattivo*", accumulandosi a livello delle arterie contribuisce notevolmente allo sviluppo di infarti e ictus. In realtà ad essere pericoloso non è il colesterolo in sé.

Come tutti i grassi non è solubile nel sangue e per essere trasportato ha bisogno di associarsi a delle proteine. E' il legame con le **LDL**, una particolare classe, a renderlo nocivo. Abbassarne i livelli è il modo migliore per allontanare il rischio ed evitare che questi fenomeni, quando si sopravvive, si ripetano.

## IL RUOLO DELLA LIPOPROTEINA A

da tempo sotto la lente dei ricercatori è finita anche la **lipoproteina A** tra i possibili fattori capaci di aumentare il rischio di infarti, ictus e non solo. Questa proteina non è altro che una delle tante proteine LDL deputate al **trasporto del colesterolo**. Spesso il suo dosaggio specifico viene richiesto dallo specialista per quei pazienti che presentano già segnali di rischio e non nelle persone in buono stato di salute.

## COME SI INTERVIENE?

Abbassare i livelli di colesterolo è dunque importante ma per farlo ci sono diverse strategie. Il limite entro il quale si deve intervenire è innanzitutto in funzione del rischio cardiovascolare individuale. Se una persona presenta infatti un rischio molto basso ma ha i livelli di **colesterolo alto** non necessariamente dovrà iniziare subito con un **trattamento farmacologico**. In questi casi molte volte basta un aggiustamento della **dieta** e un po' di **attività fisica**. Farmaci che diventano invece indispensabili in caso di rischio elevato.

Ad oggi le molecole autorizzate nel trattamento dell'**ipercolesterolemia** appartengono principalmente alla categoria delle statine.

**SPEGNERE PCSK9 CON I SiRNA** Un metodo alternativo per raggiungere l'obiettivo è quello di agire su **PCSK9**, una proteina implicata nel trasporto e nella distruzione dei recettori che catturano il colesterolo. Quando questa è presente in scarsa quantità, come nel caso di persone con una particolare **anomalia genetica**, i livelli di colesterolo sono molto bassi. Partendo da questa constatazione gli scienziati hanno sviluppato i farmaci SiRNA (*small interfering RNA*), molecole capaci di "*silenziare*" l'mRNA che porta le informazioni utili alla produzione la proteina. **Risultato?** Bassi livelli di PCSK9 e, di conseguenza, bassi livelli di colesterolo. Ad oggi il farmaco capostipite è **INCLISIRAN**, approvato in Italia da AIFA lo scorso ottobre.

**IL RUOLO DI OLPASIRAN** nel tempo sono stati sviluppati ulteriori farmaci capaci di agire silenziando specifici mRNA per ottenere risultati simili a quanto raggiunto con **Inclisiran**. Uno di essi è **OLPASIRAN**, SiRNA capace di spegnere a livello del fegato la produzione della lipoproteina A. Una riduzione talmente marcata quasi da **azzerare la produzione** della proteina in questione.

(Salute, Fondazione Veronesi)



## SCIENZA E SALUTE

# PERCHÉ I CAPELLI DIVENTANO BIANCHI?

*Il primo capello bianco non si scorda mai: spesso è il primo segno tangibile dell'invecchiamento, come hanno spiegato i ricercatori in uno studio sulla biologia della canizie nel quale hanno elencato i fattori che contribuiscono all'incanutimento più o meno precoce delle chiome.*

Ecco i più importanti, e anche quel (poco) che si può fare per provare a ritardare il momento fatidico in cui non è più possibile nascondere la ricrescita.

**Da che cosa dipende il colore dei capelli?** Dalla presenza di melanina, un pigmento prodotto dai melanociti; queste cellule si trovano alla base dei follicoli piliferi e sintetizzano

- ✓ *eumelanina, responsabile del colore nero e marrone dei capelli,*
- ✓ *feomelanina, che dà il colore rosso (le chiome bionde dipendono da una scarsa quantità di eumelanina).*



**Quando si invecchia i melanociti diminuiscono** e si riduce anche la loro capacità di produrre melanina, così i capelli diventano grigi o bianchi. **In media, a 50 anni il 50% delle persone ha il 50% dei capelli bianchi.**



## È tutta questione di geni?

Non solo, ma in parte l'età a cui compare il **primo capello bianco dipende dal DNA**. Il **primo gene umano associato ai capelli bianchi** è stato scoperto nel 2016, si chiama **IRF4** ed è coinvolto nella produzione di **melanina**. Chi possiede una specifica variante del gene ha una maggior probabilità di incanutire prima rispetto alla popolazione generale; nello studio si specifica che individuare i geni coinvolti potrà forse aiutare a trovare metodi per evitare che i capelli imbianchino, ma oggi siamo lontani dal riuscirci.

**L'etnia incide sul primo capello bianco?** Sì, proprio perché per circa il 30% l'**incanutimento** dipende dai geni che governano l'«esaurimento» della capacità di produzione della melanina da parte dei melanociti; i **caucasici** possono iniziare ad avere i capelli bianchi anche prima dei trent'anni, gli asiatici più verso i quaranta, gli afroamericani in media fra i quaranta e i cinquanta anni.

## Quali altri fattori imbiancano i capelli?

**Fumare**, per esempio, si associa a un incanutimento precoce e lo stesso vale per un **deficit di vitamina B12**, che è contenuta in cibi di derivazione animale; inoltre invecchiando nei follicoli piliferi viene prodotta una quantità man mano **maggiore** di **perossido di idrogeno**, ovvero l'acqua ossigenata che viene usata proprio per schiarire i capelli e che con l'età contribuisce a renderli prima grigi e poi bianchi. È stato suggerito poi che lo stress ossidativo indotto da **inquinamento** e **stili di vita scorretti** possa facilitare la comparsa dei capelli bianchi, perché sembra che le persone con chiome precocemente imbiancate abbiano uno squilibrio fra sostanze ossidanti e antiossidanti che «pende» a favore delle prime.

**Se si hanno problemi di salute i capelli imbiancano prima?** disturbi della tiroide, anemia, **obesità** e **vitiligine**, sembrano associate a un **incanutimento prematuro**; è stato osservato che avere i capelli bianchi da giovani si correla anche a un maggior rischio di **osteopenia**, ovvero a una riduzione della massa ossea, perché è probabile che i geni che controllano il picco di massa ossea e/o il rimaneggiamento del tessuto osseo possano avere un ruolo anche nella produzione di melanina.

**Si possono prevenire i capelli bianchi?** Prima o poi la **produzione di melanina inevitabilmente cala**, assicurarsi però un buon apporto di micronutrienti e vitamine seguendo una **dieta bilanciata**, con un occhio di riguardo alla **vitamina B12** è utile per provare a contrastare l'incanutimento; lo stesso vale per **l'addio alle sigarette**. (*Salute, Corriere*)

## Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli LA BACHECA



# Bacheca Annunci Lavoro in Farmacia / Parafarmacia

*Per segnalare disponibilità di lavoro in Farmacia e/o Parafarmacia basta inviare messaggio whatsapp*

Farmacia - Luogo	Tipologia lavoro	Contatto	Data Pubblicazione Annuncio
Napoli	FT/PT	danilo.alfano@farmaciameo.com	09 Gennaio
Pompei	FT/PT	339 391 3325	09 Gennaio
Napoli Centro Storico	FT/PT	392 947 1908	09 Gennaio
Napoli	FT/PT	338 206 3159	02 Gennaio
Marano	FT/PT	luigi.ruggiero@farmaciameo.com	02 Gennaio
Napoli – Piazza Dante	FT/PT	331 872 8897	02 Gennaio
Napoli	FT/PT	farmaciasanciro@gmail.com	02 Gennaio
Monte di Procida	FT/PT	339 312 8126	02 Gennaio
Castellammare	FT/PT	392 977 9071	02 Gennaio

## ORDINE di NAPOLI

# AUTOFORMAZIONE ed ECM: come Ottenere i Crediti ECM

### *Autoformazione e farmaDAY*

Al fine di incoraggiare le modalità di aggiornamento professionale basate sull'autoapprendimento, si informa che Codesto Ordine ha deciso di **assegnare una percentuale di crediti formativi** per la partecipazione alle seguenti tipologie di attività specifiche della professione di farmacista:



Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli



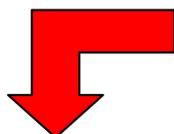
*Il notiziario in tempo reale per il farmacista a cura del Prof. Vincenzo Santagada*

**1.** Lettura della pubblicazione della Rivista Ufficiale dell'Ordine “**farmaDAY**” in *versione digitale*, consentirà di acquisire un massimo di **25 Crediti ECM** all'anno.

**2.** La partecipazione ad eventi di volontariato svolti presso l'associazione “*Un Farmaco per Tutti*” e “*Una Visita per Tutti*”, consentirà di acquisire **1 Credito ECM** per ogni ora di attività fino ad un massimale di *30 ore di impegno*.



**3.** La partecipazione ad attività di **Tirocinio Professionale** pre laurea consentirà di acquisire un massimo di **25 Crediti ECM** all'anno.



## COME FARE PER PARTECIPARE

Per usufruire di questo innovativo servizio gratuito è sufficiente contattare la Nostra segreteria ECM all'indirizzo mail: [infoecm.ordna@gmail.com](mailto:infoecm.ordna@gmail.com)

**che provvederà ad inviarVi la documentazione necessaria e tutte le informazioni relative.**

## VIGILANZA DEGLI ORDINI SUL CORRETTO ESERCIZIO DELLA PROFESSIONE

*Ecco una nota di sintesi su alcuni elementi fondamentali da ricordare per il corretto esercizio della professione e la lotta all'abusivismo in tutti gli ambiti in cui opera il farmacista.*

Il Consiglio Nazionale della Federazione ha deliberato di porre in essere “**una lotta serrata all'abusivismo in tutti gli ambiti in cui opera il farmacista:**

dalla *farmacia di comunità all'ospedale, dalla distribuzione alla ricerca*” e, in questo senso, tutti gli Ordini provinciali sono invitati a vigilare con la massima attenzione sul corretto esercizio della professione.

L'art. 8 della **L. 175/1992** riconosce agli **Ordini professionali la facoltà di promuovere ispezioni presso le sedi professionali dei propri iscritti, al fine di vigilare sul rispetto dei doveri inerenti alla professione.** A tal proposito è opportuno rammentare alcuni profili di fondamentale importanza.



### **Esercizio abusivo della professione:**

Al farmacista è vietato porre in essere, consentire o agevolare a qualsiasi titolo l'esercizio abusivo della professione (*cf. art. 3, comma 2, del Cod. Deont. Farm.*).

Tale comportamento costituisce anche un **grave reato**, sanzionato *dall'art. 348 del Codice Penale* e, per il farmacista che consenta o agevoli l'abusivismo, l'art. 8 della legge 175/1992 prevede anche **l'interdizione dalla professione per un periodo non inferiore ad un anno.**

### **Obbligo di indossare il camice bianco e il distintivo professionale:**

Oltre ad essere previsto in alcune Regioni da specifiche disposizioni di legge, costituisce preciso obbligo deontologico per il farmacista (*art. 5, comma 1, Cod. Deont. Farm.*) che presta la propria attività al pubblico indossare il camice bianco e il distintivo professionale.

La ratio di tale disposizione è di tutta evidenza e risiede nella necessità di garantire al cittadino la possibilità di individuare agevolmente e senza possibilità di equivoci il farmacista, **unico professionista abilitato a fornire consigli sui medicinali.**