



AVVISO

Ordine

1. Bacheca: annunci lavoro
2. Crediti ECM

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. Perché il pesce puzza?
4. La classifica delle migliori diete del 2023.



5. Blue Monday, il Giorno più Triste dell'anno. Qualche Consiglio per non farci caso
6. Sesso Orale, Età e numero di Partner possono far salire il Rischio di Tumore alla Bocca e alla Gola.

GUACCI.
LA DISTRIBUZIONE FARMACEUTICA
AL SERVIZIO DELLE
FARMACIE INDIPENDENTI.

Frosinone Nola Barletta

www.guacci.it

Proverbio di oggi.....

"nun vò correre e nun vò cammenà (non vuole far nulla)"

PERCHÉ IL PESCE PUZZA?

Colpa dei batteri, che producono quell'odore caratteristico e sgradevole. Ma esistono degli "antidoti".

L'odore intenso di cui il pesce, soprattutto di mare, si impregna dopo la cattura deriva dalla **trimetilammina**, un composto organico altamente volatile contenente azoto.

Questa molecola si forma per l'azione di microrganismi presenti su pelle e squame, che col passare del tempo degradano le cellule.

Per averne abbastanza da dar fastidio bastano anche meno dei fatidici tre giorni.

Antidoti:

Per limitare l'impatto sgradevole di queste molecole, la gastronomia ha da sempre fatto uso di *preparazioni a base di sostanze acide*. Come

- ❖ La lessatura del **pesce in court bouillon**, un brodo ristretto preparato con *acqua salata, sedano, carota, cipolla e vino, aceto o succo di limone*;
- ❖ la **cottura in umido al pomodoro**, tipica della tradizione mediterranea,
- ❖ le **preparazioni in carpione** o più semplicemente il limone come condimento.

Infatti, la trimetilammina diventa solubile in presenza di acidi, perdendo la volatilità che la fa giungere fino ai nostri recettori olfattivi.

(Focus)



PREVENZIONE E SALUTE

Blue Monday, il Giorno più TRISTE dell'Anno. Qualche Consiglio per non farci caso

Un'equazione individua nel terzo lunedì di gennaio la giornata più deprimente. Ma è veramente così?

Affrontiamo tutti i lunedì con un poco di malinconia.

Ma **durante l'inverno le cose peggiorano**, fino a precipitare con il **Blue Monday**, definito il giorno più triste dell'anno.

La giornata è stata individuata nel *terzo lunedì di gennaio*, che quest'anno coincide con il **16**.

Un'idea nata nel 2005, quando un canale televisivo britannico, Sky Travel, chiese a un professore di Psicologia dell'Università di Cardiff, Cliff Arnall, quale fosse per lui il giorno migliore per prenotare una vacanza.

Arnall realizzò un'equazione per analizzare le preferenze dei clienti delle compagnie di viaggio, osservando quanto fossero più inclini a prenotare un momento di evasione mentre si sentivano di cattivo umore, subito dopo la pausa natalizia.

Una bufala? Da tempo il Blue Monday è celebrato in tutto il mondo. **Ma ha senso pensare che ci sia una giornata più deprimente delle altre?** Dobbiamo credere a questo calcolo?

L'equazione di Arnall non ha basi scientifiche ed è stata più volte smontata.

Secondo Goldacre, Arnall si sarebbe messo al servizio di marchi anche dando vita al 'giorno più felice dell'anno', calcolato per un produttore di gelati, Walls.

La stessa Cardiff University prese le distanze da queste equazioni.

La depressione invernale: Anche se il Blue Monday non ha basi scientifiche, c'è da dire che l'inverno, con le sue giornate poco luminose e brevi, provoca in molte persone un abbassamento del tono dell'umore.

E su questo gli scienziati sono concordi. Si parla di **SAD** (*Seasonal affective disorder*), in italiano disturbo affettivo stagionale.

È un disordine descritto per la prima volta nel 1984 da Norman E. Rosenthal, psichiatra del "National Institute of Mental Health". Fu lui a chiarire che **l'esposizione alla luce solare può influenzare il sistema circadiano**, influenzando sulla produzione di ormoni essenziali come la **melatonina** e la **serotonina**. La fine delle vacanze invernali e l'idea di ricominciare con il lavoro e le incombenze non ci rendono allegri soprattutto se le giornate non sono soleggiate. Un fenomeno che minaccia in particolare le donne, quattro volte di più inclini a vedere tutto negativo rispetto agli uomini.

La luce Quali sono i fattori che provocano la depressione invernale? La teoria più accreditata è che sia collegata a un'alterazione del bioritmo interno, regolato dal ritmo luce-buio. Secondo questa tesi, il cambiamento durante l'inverno provoca una variazione nella secrezione di alcuni ormoni e neurotrasmettitori coinvolti nel tono dell'umore. La luce solare è in stretto collegamento con la produzione di serotonina, l'ormone del buonumore. Inoltre le giornate più buie possono far calare i livelli di **vitamina D**, un deficit che influisce sul benessere psichico, contribuendo a una sensazione di tristezza e apatia.

I consigli Anche se il Blue Monday è una trovata senza fondamento scientifico, le giornate fredde di inizio anno possono essere deprimenti. Lunedì 16 gennaio può essere l'occasione per staccare e prendersi una pausa, anche se le ultime vacanze non sono lontane.

Se è possibile mettetevi a riposo dal lavoro o dagli impegni per 24 ore e optate per una gita fuori città o comunque per una giornata all'aria aperta. In periodo di saldi si può anche optare per un giro di shopping con gli amici e con un pranzo al ristorante. È il momento per allontanare stress e incombenze, il dovere può attendere. I più fortunati possono scegliere un viaggio, è così che il Blue Monday è nato. (*La Repubblica*)



SCIENZA E SALUTE

LA CLASSIFICA delle MIGLIORI DIETE del 2023

La mediterranea al primo posto per il sesto anno consecutivo, seguita dalla Dash, un regime alimentare per contrastare o prevenire l'ipertensione. La selezione dei 30 esperti della rivista statunitense US News & World Report

Per il sesto anno consecutivo la **dieta mediterranea** guadagna il titolo di migliore dieta in assoluto.

A darle nuovamente la medaglia d'oro 30 esperti (*medici, nutrizionisti ed epidemiologi*) che hanno aiutato la rivista statunitense US News & World Report a stilare la sua classifica annuale valutando, uno per uno, 24 regimi alimentari differenti.

Dopo la mediterranea, che dal 2010 è patrimonio immateriale dell'umanità Unesco, si posiziona la **dieta Dash**, un piano alimentare promosso dal National Heart, Lung and Blood Institute americano per contrastare o prevenire l'ipertensione.

La dieta Dash e la flexitariana

Il regime si basa sul consumo di cibi ricchi di nutrienti che abbassano la pressione sanguigna frutta, come verdura, cereali integrali, proteine magre e latticini a basso contenuto di grassi, invitando a una sostanziale diminuzione, o eliminazione, di carne rossa, grassi animali, zucchero e alcol, oltre che a un ridottissimo consumo di sale da cucina.

Al terzo posto la dieta **flexitariana**, che condivide le basi della mediterranea, ma è più attenta al consumo di carni rosse e lavorate, piuttosto diffusa tra chi vuole adottare uno stile di vita più sostenibile senza troppe rinunce alimentari.

"**Flexitarian**" è la fusione delle parole "*flessibile*" e "*vegetariano*": chi segue questa dieta è vegetariano per la maggior parte del tempo, ma non elimina completamente la carne, che consumerà solo in occasioni speciali. Gli studi dimostrano che un regime flexitariano può aiutare a migliorare il proprio stato di salute generale, oltre che rispettare maggiormente il pianeta.

Mind e Tlc

Al quarto e quinto posto la dieta Mind e la Tlc, rispettivamente volte alla salute del cervello e a quella del cuore. La Mind è una mediterranea concentrata particolarmente su una categoria di alimenti (*verdure a foglia verde, noci e frutti di bosco*) in grado - di migliorare le prestazioni cerebrali riducendo potenzialmente il rischio di declino cognitivo.

In particolare, suggerisce il consumo di sette porzioni a settimana di verdure a foglia verde; cinque porzioni da mezza tazza di frutti di bosco alla settimana e di fare uno spuntino con noci quasi tutti i giorni.

La **dieta Tlc**, acronimo di *Therapeutic Lifestyle Changes*, è stata invece ideata dal National Institutes of Health statunitense con l'obiettivo di **ridurre il colesterolo**, sebbene studi successivi abbiano rilevato come il colesterolo alimentare abbia un effetto modesto sul cosiddetto colesterolo cattivo contenuto nel sangue.

Ad ogni modo, la dieta Tlc *richiede di mangiare molta verdura, frutta, pane, cereali non raffinati, pasta e carni magre*, riducendo drasticamente tutti gli alimenti che contengono colesterolo, tra cui formaggi, uova e carne rossa. Uno dei principali suggerimenti è di consumare *pollo o tacchino senza pelle, mangiare pesce e svariate porzioni al giorno di cereali integrali*.



Le altre classifiche: La classifica delle migliori diete non è l'unica redatta dalla rivista: sfogliando il sito di *US News* si possono trovare altre categorie, pensate per aiutare le persone a individuare il piano che soddisfi al meglio i loro obiettivi.

C'è l'elenco delle diete più facili da seguire, dove vince la flexitariana, o di quelle più adatte alla gestione del diabete e delle malattie cardiache, per cui la migliore è la Dash.

Tra le categorie che suscitano maggiore curiosità, quella delle migliori diete dimagranti, dove spicca la Weight Watchers, e dimagranti veloci, dominata dalla chetogenica.

Weight Watchers

La Weight Watchers è un programma dietetico accessibile negli Stati Uniti, dove i tassi di obesità adulta sono più alti dei nostri. "È un'azienda americana che offre servizi per la perdita di peso, tra cui prodotti alimentari specifici. Organizza programmi a cui le persone si iscrivono e partecipano in gruppo, motivandosi e confrontando le proprie esperienze" spiega Laura Rossi, nutrizionista del Crea.

Al secondo posto dei regimi che aiutano a perdere peso la già incontrata dieta Dash.

"La Dash, così come la mediterranea e tutte le diete nutrizionalmente bilanciate che non eliminano interi gruppi di alimenti o nutrienti, ma mirano al contenimento delle porzioni, se ipocaloriche sono anche dimagranti, oltre che salutari.

La Dash in questo senso funziona meglio della mediterranea perché riducendo maggiormente il consumo di sale ha piatti meno sapidi e saporiti, quindi si mangiano porzioni più contenute", aggiunge l'esperta.

La dieta della Mayo Clinic

A pari merito al terzo posto, la dieta della Mayo Clinic e la Tlc. La prima, realizzata dagli esperti dell'omonimo centro medico universitario con sede a Rochester, negli Stati Uniti, si concentra su un regime mediterraneo diviso in due parti:

- ❖ una **fase di due settimane fortemente ipocaloriche**, concentrate soprattutto sul consumo di frutta, verdura, cereali integrali;
- ❖ una **fase successiva di educazione alimentare** e mantenimento dei risultati ottenuti.

"La Tlc, invece, focalizzandosi sulla riduzione del colesterolo taglia prodotti animali che contengono grassi, quindi parecchie calorie" riprende l'esperta del Crea.

"Così si riducono i salumi, i formaggi e al loro posto si portano in tavola proteine di origine vegetale, come i legumi, oltre che pesce, cereali integrali, carne bianca (pollo o tacchino senza pelle, perché è proprio lì che si trova prevalentemente il colesterolo), quindi di fatto si segue una dieta ipocalorica".

La dieta chetogenica

Ricca di grassi e povera di carboidrati, la chetogenica, prima tra le dimagranti veloci, mira a ottenere la perdita di peso attraverso la combustione dei grassi.

"Nata in ambito terapeutico per il trattamento nutrizionale dell'epilessia, soprattutto nei bambini, la cheto andrebbe fatta sotto controllo medico, ma in realtà è molto popolare come regime fai-da-te perché fa perdere chili rapidamente" evidenzia Rossi.

"Il segreto è indurre l'organismo a uno **stato di chetosi**, costringendolo a **bruciare i grassi invece degli zuccheri** (cioè *carboidrati*) per produrre energia e andando a intaccare la massa grassa.

Per ottenere la chetosi, però, bisogna mangiare una quantità molto bassa di carboidrati ogni giorno:

- ❖ *circa 2 g per Kg di peso corporeo desiderabile, ossia quello che si vorrebbe raggiungere con la dieta.*

Inoltre, dopo qualche giorno di chetosi insorge un po' di nausea, così l'introito calorico diminuisce perché si ha meno appetito". In genere la dieta chetogenica non si dovrebbe seguire per **più di una settimana-dieci giorni**. "Perdere peso velocemente può essere motivante", "tuttavia poi bisogna seguire una rieducazione alimentare, altrimenti se si torna a mangiare come prima, i chili persi tornano immediatamente". Perciò la dieta Atkins, al secondo posto delle dimagranti veloci, ha dalla sua il sistema in quattro fasi. "Quella iniziale di attacco è a tutti gli effetti una chetogenica" "ma il vantaggio è che nella fase due inizia il ribilanciamento della dieta con inserimento graduale dei carboidrati e poi, nella terza e quarta fase, fornisce consigli per mantenere il peso perso a lungo termine". (*Salute, La Repubblica*)

PREVENZIONE E SALUTE**SESSO ORALE, Età e numero di Partner possono far salire il Rischio di Tumore alla Bocca e alla Gola**

Il Papillomavirus è tra i maggiori responsabili di queste forme di cancro, in aumento specie fra gli uomini. Si trasmette tramite rapporti e si può prevenire con il vaccino

Il **Papillomavirus o Hpv** si trasmette per via sessuale ed è ben noto per essere responsabile di diverse forme di cancro:

- alla **cervice uterina** (ne è la prima causa), ma anche di tipi più rari che colpiscono **vulva, vagina, pene e ano**.

E dei carcinomi che interessano **bocca e gola**, i cui casi sono in aumento e per i quali gli esperti hanno lanciato un allarme: serve grande attenzione quando si hanno rapporti di **secco orale** perché l'età a cui si inizia, il numero di partner e la frequenza con la quale si cambiano i compagni possono avere un ruolo importante nella diffusione del virus e far salire il rischio di sviluppare un tumore. A questa conclusione è giunto anche l'ultimo studio pubblicato recentemente sulla rivista scientifica *Cancer*, secondo il quale

- **avere più di 10 partner con i quali si è praticato sesso orale aumenta oltre quattro volte le probabilità di ammalarsi di cancro alla bocca o alla gola collegato all'Hpv.**

E il pericolo cresce ulteriormente per chi ha iniziato da molto giovane e se si sono avvicinati più compagni in tempi brevi.

Proprio in conseguenza dei noti danni provocati dal *Papillomavirus*, la vaccinazione contro l'Hpv viene offerta gratuitamente in Italia a tutti i maschi e le femmine al compimento dei **12 anni d'età**.

La nuova ricerca: cosa fa salire il rischio

Precedenti studi hanno dimostrato che praticare sesso orale è un importante fattore di rischio per l'insorgenza di *carcinomi dell'orofaringe*, il tratto intermedio della *faringe, tra bocca e gola* e un'analisi aveva messo in luce che il pericolo è maggiore per i maschi che hanno avuto rapporti con 5 o più partner.

Il virus Hpv viene trasmesso alla bocca e alla gola attraverso il sesso orale e, secondo le statistiche più recenti, è responsabile di circa il 70% dei nuovi casi diagnosticati ogni anno di cancro orofaringeo, che si sviluppa nel retro della gola, alla base della lingua o nelle tonsille.

«Il numero di casi di questo tipo di cancro è in continua crescita negli Stati Uniti e non solo — . Per questo abbiamo voluto comprendere cosa può favorire la diffusione della malattia e comprendere chi è più a rischio. Dallo studio emerge che **non conta soltanto il numero precedente di “compagni di letto”**, ma anche **il fatto di aver avuto molti partner più anziani in età molto giovane** e la quantità di relazioni con persone diverse».

Fumo e alcol maggiori responsabili

Il **Papillomavirus** (o HPV, dall'inglese *Human Papilloma Virus*) è il primo responsabile del cancro alla cervice uterina, che era il tumore più diffuso ai primi dell'Ottocento e che oggi è invece fra i meno letali, *grazie alla prevenzione e alla diffusione del vaccino contro l'Hpv*.

È poi stato dimostrato il suo ruolo nella formazione di altri tumori (*vulva, vagina, pene, ano orofaringe*):

- secondo stime recenti, *milioni di neoplasie potrebbero essere evitate ogni anno nel mondo solo grazie alla vaccinazione*.

Alcuni dei 150 ceppi di virus hanno un ruolo chiave anche nell'insorgenza di lesioni precancerose (**condilomi genitali**) maschili e femminili.

Nel nostro Paese si stima che ogni anno il Papillomavirus sia responsabile di circa 6.500 nuovi casi di tumori in entrambi i sessi, circa 12mila lesioni anogenitali di alto grado nella donna e almeno 80mila casi di condilomi genitali. **Malattie che potrebbero scomparire, o almeno diventare molto rare, grazie alla vaccinazione.**

(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 - Vomero	FT/PT	direzione@farmaciacannone.net	12 Gennaio
Napoli - Agnano	FT/PT	Roberto.pignatiello@farmaciameo.com	12 Gennaio
S. Giuseppe Vesuviano	FT	333 411 7718	12 Gennaio
Napoli	FT/PT	340 861 1863	12 Gennaio
Poggiomarino Boscorale	FT/PT	info@farmaciedeigolfi.it	09 Gennaio
Varcatur/Lago Patria	FT/PT	380 156 4663	09 Gennaio
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



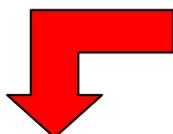
Il notiziario in tempo reale per il farmacista a cura del Prof. Vincenzo Santagada

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

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.**