



AVVISO

Ordine

1. Bachecca: annunci lavoro
2. Crediti ECM
3. CapriPharma 2023

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

4. Le donne con il sedere grosso sono più intelligenti e sane
5. Insomnia, una nuova molecola per contrastarla: riduce il tempo di addormentamento e i risvegli notturni
6. Quattro ragioni per cui hai sempre freddo
- 7.



8. Diabete : meno di 1 paziente su 4 sa quali sono i cibi giusti per gestire bene la patologia

GUACCI.
LA DISTRIBUZIONE FARMACEUTICA
AL SERVIZIO DELLE
FARMACIE INDIPENDENTI.

www.guacci.it

Proverbio di oggi.....

Durmi' ca 'a zizza 'mmocca

LE DONNE con il SEDERE GROSSO SONO PIÙ INTELLIGENTI e SANE



Amato e odiato, il didietro pronunciato è dovuto a un accumulo di Omega 3. Questi grassi contribuiscono allo sviluppo del cervello.

Il grasso che si accumula proprio lì sul fondoschiena, croce e delizia.

Molte donne cercano di combatterlo con sessioni sfiancanti di step, altre hanno fatto del lato B abbondante un pass per il successo, come **Kim Kardashian** e **Jennifer Lopez**.

A prescindere dai gusti, per gli scienziati della **University of Oxford**

❖ **le donne che hanno la tendenza ad accumulare grasso sul sedere e sulle cosce sono più intelligenti e più sane.**

Più cervello e più salute - *Avere il fondoschiena pronunciato richiede un eccesso di grassi Omega 3.*

E' stato provato che questo tipo di lipidi promuovono lo sviluppo del cervello. Ma i vantaggi non si limitano al cervellone.

Chi ha un sedere più grande ha livelli più bassi di colesterolo ed è più propenso a produrre gli ormoni che metabolizzano lo zucchero.

La caratteristica forma "**a pera**" sarebbe, dunque, un'arma in grado di prevenire il diabete. Il grasso sull'addome, invece, fa male alla salute.

(Salute, Tgcom24)

SCIENZA E SALUTE

INSONNIA, una Nuova Molecola per Contrastarla: RIDUCE il Tempo di Addormentamento e i Risvegli Notturni

Daridorexant agisce sul sistema dell'orexina: la prima di questa classe di farmaci autorizzata in Europa. Ferini-Strambi: «Ha un'emivita di 7-8 ore e può essere utilizzata anche da chi soffre di apnee notturne»



Abbiamo un'arma in più per combattere l'insonnia. Si chiama **DARIDOREXANT** ed è una molecola che agisce sul sistema dell'**Orexina**, neurotrasmettitore prodotto dall'ipotalamo in grado di regolare il ritmo sonno-veglia, l'appetito e anche l'umore attraverso la sua azione su due recettori, chiamati **OXR1** e **OXR2**.

Il farmaco, approvato dalla Fda (*Food and Drug Administration*) negli Stati Uniti un anno fa e dall'Agenzia europea per i medicinali lo scorso aprile, è ora disponibile anche in Italia.

Il meccanismo d'azione non è nuovo: altri farmaci cosiddetti «**OREXINERGICI**» (classe DORA, *dual orexin receptor antagonists*) sono stati messi a punto (per esempio *suvorexant* è stato approvato dalla Fda nel 2014 e **LEMBOREXANT** nel 2020), ma **Daridorexant** è il primo a ricevere il via libera in Europa.

Negli studi, randomizzati e controllati con placebo, la sua efficacia è risultata elevata nel ridurre il tempo necessario per l'addormentamento e i risvegli notturni, i due più grandi problemi per chi soffre di insonnia.

«Rispetto ai farmaci precedenti della stessa classe, *daridorexant* ha un grosso vantaggio, ovvero un'emivita di 7-8 ore — afferma **Luigi Ferini-Strambi, direttore del Centro di medicina del sonno all'IRCCS Ospedale San Raffaele di Milano** e professore ordinario di Neurologia all'Università Vita-Salute San Raffaele —. Questo significa che l'effetto del medicinale si esaurisce nell'arco della notte, senza il rischio di effetti collaterali (sonnolenza) di mattina o nel corso della giornata. Inoltre *daridorexant*, utilizzabile in soggetti dai 18 anni in su, ha un effetto particolarmente marcato negli anziani, come risulta dagli studi pubblicati».

Si parla di insonnia quando la difficoltà nell'addormentamento e/o i frequenti risvegli notturni o nelle prime ore della mattina diventano cronici, cioè **compaiono per più di tre notti a settimana e per almeno tre mesi**. Per curare l'insonnia (che può avere un impatto pesantissimo anche nel corso della giornata, infatti si parla di «malattia delle 24 ore») esistono diverse opzioni terapeutiche, come i **sonniferi, in particolare le benzodiazepine, e i cosiddetti «farmaci Z»** (*Zolpidem, Zopiclone, Eszopiclone*). Molto spesso i pazienti trovano beneficio anche nella **psicoterapia di tipo cognitivo-comportamentale**. «È comunque importante l'arrivo di *daridorexant* —: il farmaco può essere di grande aiuto per le persone che di notte **non riescono a spegnere il cervello**». Si tratta di una condizione definita *iperarousal*, ovvero ipervigilanza».

«Oltre all'efficacia mostrata negli studi, il nuovo medicinale ha dato risultati positivi anche rispetto all'**interazione con altri farmaci e in soggetti con comorbidità** (per es. insufficienza epatica) —. Inoltre **può essere utilizzato anche da chi soffre di apnee notturne**. Questo è importante, perché il 50% di chi ha apnee è insonne e spesso le terapie sono controindicate perché possono ritardare la ripresa respiratoria dopo un'apnea, riducendo la quantità di ossigeno disponibile. Ora per *daridorexant* comincerà la fase 4, quella post marketing, in cui saranno studiati gli effetti dell'uso prolungato. Negli studi comunque si è visto che la cura può essere proseguita anche per un anno senza problemi».

Insomma chi dorme male (e poco) si può curare, **l'insonnia non è una maledizione**. Soprattutto non è necessariamente cronica. «Può durare diversi mesi, ma una soluzione esiste —.

È importante **imparare a ridimensionarne l'impatto negativo**: la terapia cognitivo-comportamentale dà ottimi risultati e andrebbe sempre considerata nella cura di questo disturbo». (*Salute, Corriere*)

SCIENZA E SALUTE**QUATTRO RAGIONI per cui hai SEMPRE FREDDO**

In questa stagione soffrite il freddo quasi costantemente, nonostante tisane e coperte? Non dipende soltanto dalla temperatura esterna.

Ci sono persone che affrontano le rigide temperature di autunno e inverno con una certa disinvoltura, e altre che andrebbero volentieri in letargo sotto vari strati di coperte.

Vi siete mai chiesti che cosa renda voi o i vostri conoscenti particolarmente sensibili al freddo?

La temperatura corporea media di una persona in salute è di 36,6 °C, ma questo valore varia anche di mezzo grado nell'arco delle 24 ore, con un picco massimo alle 18.00 e un minimo attorno alle 4.00 del mattino. Il calore all'interno del nostro corpo è inoltre diminuito in modo importante negli ultimi 150 anni, a causa di alcuni cambiamenti nello stile di vita. Ma il fattore temperatura non è il solo a contare. Ecco quattro altre ragioni per le quali si tende a sentire freddo.

DIFFERENZE ANATOMICHE.

Perché gli uomini tendono a patire meno il freddo rispetto alle donne?

In parte, perché il loro metabolismo basale a riposo (*l'energia dissipata, e quindi anche il calore generato, per le funzioni metaboliche vitali*) ha un ritmo più alto per la maggiore presenza di massa muscolare.

Anche stando fermi, per questioni di costituzione fisica, gli uomini generano naturalmente più calore.

Le donne hanno uno *strato di tessuto adiposo due volte più spesso sotto la pelle di braccia e gambe*, e questo fa sì che il calore generato impieghi più tempo a raggiungere i recettori epidermici.

ORMONI.

Nel corso **del ciclo mestruale**, la temperatura corporea femminile è influenzata dalle alterazioni ormonali. Prima dell'ovulazione, la fase di maggiore fertilità, gli estrogeni favoriscono la *dilatazione dei vasi sanguigni e la dispersione di calore*, tenendo la temperatura corporea media a valori bassi, attorno ai 35,9 °C.

Nella seconda fase del ciclo mestruale, il *progesterone tende ad alzare la temperatura* e a portarla in media a 36,7 °C. L'assunzione di contraccettivi ormonali può contribuire a mantenere elevati questi valori.

Non risulta che l'ormone maschile testosterone alteri la temperatura corporea, anche se potrebbe rendere meno sensibile uno dei recettori incaricato di percepire il freddo.

RAGIONI DI SALUTE. l'ipotiroidismo, cioè una condizione che fa sì che la ghiandola tiroide non produca livelli sufficienti degli ormoni necessari a regolare energia corporea, temperatura e altre funzioni metaboliche, può essere all'origine di una marcata sensibilità al freddo.

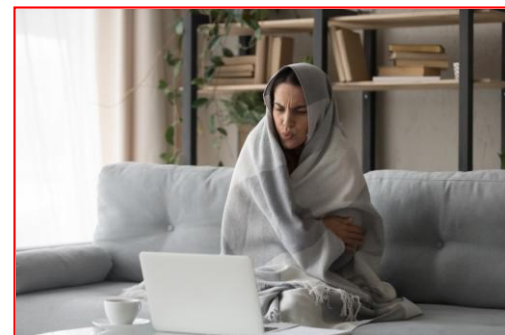
La funzionalità della tiroide è comunque facilmente compensabile con farmaci a base di ormoni sintetici.

Un'altra condizione medica che rende sensibili al freddo è la *malattia di Raynaud*, che fa sì che alcune parti del corpo, tipicamente le dita di mani e piedi, diventino fredde, bianche e insensibili in risposta al gelo e allo stress.

Questa reazione molto più frequente nelle donne è causata dal rapido restringimento dei vasi sanguigni periferici e si combatte principalmente cercando di evitare il freddo e muovendo energicamente gli arti per richiamare sangue alle parti interessate.

PROBLEMI DI CIRCOLAZIONE : Il sangue mantiene nutrito, caldo e ossigenato il nostro corpo: avete notato che se uscite in inverno dopo essere stati a lungo seduti al pc, non al massimo delle funzioni circolatorie, avvertite subito più freddo? Ecco perché alcune patologie che ostacolano l'afflusso di sangue negli arti, come *l'arteriopatia periferica*, dovuta all'ostruzione e al restringimento delle arterie soprattutto degli arti inferiori, può essere all'origine di un'insistente sensazione di freddo.

Eventuali passati episodi di congelamento possono lasciare la parte del corpo coinvolta più sensibile al freddo, anche a molti anni di distanza. (*Salute, Focus*)



PREVENZIONE E SALUTE

DIABETE : meno di 1 paziente su 4 sa quali sono i CIBI giusti per gestire bene la Patologia

Lo rivela uno studio di EngageMinds HUB, il Centro di ricerca dell'Università Cattolica, campus di Cremona, nell'ambito del progetto «FooDia-Net» finanziato dal Ministero della Salute

Scarse conoscenze

Meno di un paziente diabetico su quattro (24%) è a conoscenza dei fondamentali dell'alimentazione per il controllo della propria malattia, mentre quasi un paziente su tre (il 30%) non è veramente interessato alla propria terapia e alla corretta gestione della malattia: sono alcuni dei dati emersi da un'indagine condotta nell'ambito del progetto «FooDia-Net: migliorare la food literacy e l'engagement dei pazienti con diabete».

L'indagine dimostra come un intervento di consolidamento delle conoscenze su diabete e alimentazione e di counselling psicologico volto alla promozione del coinvolgimento attivo (engagement) aiuta i pazienti a migliorare l'aderenza alle cure.

**La piattaforma tecnologica**

Il progetto ha sviluppato una piattaforma tecnologica per l'educazione alimentare e il coinvolgimento attivo della persona con diabete, ed è stato realizzato da un consorzio di 5 Regioni italiane (Puglia, Marche, Lazio, Toscana e Regione Lombardia) e dall'EngageMinds HUB, il Centro di ricerca dell'Università Cattolica, campus di Cremona. «In pratica – FooDia-Net ha veicolato un training personalizzato volto ad aumentare livelli di alfabetizzazione alimentare e patient engagement».

I risultati del progetto sono stati oggetto di approfondimento in un recente convegno nell'ottica di uno sviluppo ulteriore della sua applicazione sul territorio lombardo.

Coinvolti 241 pazienti

Nell'ambito di FooDia-Net è stata condotta un'indagine che ha coinvolto 241 pazienti, la maggior parte appartenenti a due fasce di età (41-60 e 61-80+) di entrambi i sessi. Di questi solo il 66% ha un livello di alfabetizzazione sanitaria riferibile al diabete e alla sua gestione, mentre il 9% risulta con conoscenze gravemente insufficienti e il restante 25% appena sufficienti. Inoltre il 30% del campione risulta scarsamente coinvolto (disengaged) nella gestione della terapia e dello stile di vita. Infine, ai pazienti della survey è stato sottoposto un test sulle principali conoscenze alimentari in relazione al diabete. Il 19% ha risposto correttamente a meno della metà dei quesiti e solo il 23% ha risposto correttamente a quasi tutte le domande.



Queste stime sono particolarmente preoccupanti se pensiamo che, al diminuire del livello di conoscenze sulla malattia e sull'alimentazione idonea al controllo glicemico, cresce il disinteresse per la corretta gestione del diabete e si riduce l'aderenza alle cure, fondamentale per evitare le complicanze tipiche di questa patologia cronica.

La malattia

Il **diabete mellito (DM) di tipo 2** rappresenta una delle patologie croniche a più ampia diffusione nel mondo ed è previsto che le persone affette da questa patologia **arriveranno a livello globale entro il 2030 a superare i 400 milioni**. Spesso il paziente appare poco consapevole e poco equipaggiato di competenze e conoscenze utili a sostenere un adeguato stile di vita e una corretta alimentazione volti a prevenirne



l'aggravamento della patologia. Di conseguenza appare fondamentale promuovere iniziative educative di prevenzione rivolte ai pazienti con diagnosi di DM di tipo 2.



Il progetto

FoodDia-Net è un progetto finanziato dal Ministero della Salute e realizzato in 5 Regioni italiane volto a sperimentare un modello operativo innovativo di gestione multiprofessionale e intersettoriale della prevenzione del DM di tipo 2.

Il protocollo FoodDia-Net è stato testato grazie alla realizzazione di una piattaforma digitale che ha consentito di **valutare i livelli di food literacy e patient engagement attraverso un questionario di autovalutazione pre- e post- svolgimento degli esercizi educativi proposti**.

Sono stati inizialmente coinvolti 166 pazienti cui sono stati proposti esercizi e documenti volti a promuovere conoscenze e buone pratiche di prevenzione.

I risultati

I risultati iniziali di FoodDia-Net mostrano **un miglioramento significativo nei livelli di literacy alimentare**; inoltre, dal punto di vista dell'engagement si sono registrati segnali di miglioramento.

«In particolare — il 50% dei pazienti ha visto miglioramenti dei livelli di literacy e il 24% miglioramenti dei livelli di engagement».

«Nel corso dei prossimi tre anni in Regione Lombardia si lavorerà a un'ulteriore implementazione della piattaforma a beneficio della promozione di un migliore coinvolgimento dei pazienti e dei cittadini lombardi nella prevenzione e negli stili di vita sani».

«Le sfide identificate dal progetto FoodDia-Net saranno inoltre punti fondamentali della **formazione dei futuri psicologi della Laurea Magistrale Internazionale in Consumer Behaviour: Psychology Applied to Food, Health and Environment** in progetto per l'anno accademico 2023-24 nella sede della Cattolica a Cremona».

«FoodDia-Net — offre una istantanea del paziente con diabete in Italia, suggerendo che **tanto ancora bisogna fare per aumentare la conoscenza dei pazienti sulla patologia** e quindi la capacità di gestirla ed evitarne le complicanze». (Salute, Corriere)



Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli LA BACHECA



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

Farmacia - Luogo	Tipologia lavoro	Contatto	Data Pubblicazione Annuncio
Napoli - Centro	Notturmo	347 455 3537	7 Febbraio
Napoli - Fuorigrotta	FT/PT	333 919 5178	7 Febbraio
Napoli	FT/PT	347 240 9629	3 Febbraio
Quarto	FT/PT	farmantomari@libero.it	3 Febbraio
Giugliano	FT/PT	334 3569309	23 Gennaio
Sorrento	FT/PT	349 120 7902	23 Gennaio
Quarto	FT/PT	farmadelsole@gmail.com	23 Gennaio
Napoli Vomero	FT/PT	340 349 3386	23 Gennaio
Napoli - Ponticelli	FT/PT	335 132 7702	23 Gennaio
Casoria	FT/PT	339 525 2872	23 Gennaio
Napoli Centro	FT/PT	349 817 5664	23 Gennaio
Vico Equense	FT/PT	329 785 9490	23 Gennaio
Casoria	FT/PT	Ines.larosa@farmaciameo.com	23 Gennaio
Napoli - Pianura	FT/PT	339 201 1202	18 Gennaio
Napoli - Soccavo	Notturmo	347 150 6885	18 Gennaio
Napoli – Colli Aminei	FT/PT	guarinov@farmaciaguarino.191.it	18 Gennaio

CONVEGNO CAPRI PHARMA 2023

Capri 14 – 16 Aprile

L'Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli ha organizzato il Congresso "CAPRI PHARMA 2023 – Terza Edizione"

L'Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli ha organizzato il Congresso "CAPRI PHARMA 2023 – III° Edizione" che si terrà a Capri – dal 14 al 16 Aprile 2023 presso la sede **Hotel Quisisana**.



COME
PARTECIPARE

Nei prossimi
giorni saranno
pubblicate le
informazioni
necessarie per
la
partecipazione

Capri
MED

ORDINE DEI FARMACISTI
DELLA PROVINCIA DI NAPOLI

2023
**CAPRI
PHARMA**[®]
TERZA EDIZIONE

Capri, 14-16 aprile 2023

ORDINE: IN RISCOSSIONE LA QUOTA SOCIALE 2023

E' in riscossione la quota sociale 2023 .

Si Comunica che gli Uffici dell'Ordine della Provincia di Napoli sta **recapitando via pec l'avviso di pagamento** relativo alla Tassa di iscrizione per l'anno **2023**

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

Si comunica che è in riscossione la quota sociale 2023 pari a **€ 155,00** di cui:

- ❖ **€ 113.20** per l'Ordine e
- ❖ **€ 41.80** per la FOFI.

La scadenza del pagamento è prevista per il prossimo 31 Marzo.



Si ricorda che è **obbligo di ogni iscritto il versamento della quota d'iscrizione annuale**, nella misura e nei termini fissati dal Consiglio Direttivo, ai sensi dell'art. 4 D.L. C.P.S. n. 233/1946 e che un eventuale ritardo comporta l'aggravio delle spese di esazione.

Il mancato adempimento a detto obbligo, oltre a comportare un'infrazione alla deontologia professionale, fa venire meno, ai sensi dell'art. 11 del citato decreto, il **requisito necessario per mantenere l'iscrizione all'Albo**.

La riscossione della quota sociale avviene attraverso il **sistema pagoPA**, una modalità di gestione dei pagamenti elettronici, obbligatoria per legge per la riscossione della Pubblica Amministrazione.

Tutti gli iscritti stanno ricevendo la quota sociale a **mezzo PEC**, con il riferimento allegato, che può essere pagato online, in banca, in posta e negli esercizi abilitati.

Come effettuare il pagamento ON LINE

Per poter effettuare il pagamento attraverso il portale basta **clickare sul link contenuto sull'avviso di pagamento** in formato pdf ricevuto a mezzo pec

ORDINE: per gli iscritti all'Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli uno sconto del 25%

E' in riscossione la quota sociale 2023 .

info@businessthool.com

BUSINESS THOOL
WE FORGE TALENTS, WE CONNECT HUMANS

ONLINE

**Master Thool
in Management
Farmaceutico:
Marketing & Sales**

- Marketing Farmaceutico
- Digital Marketing
- Consumer marketing
- Ricerche di mercato e Patient Flow
- Business Thool Case
- Sales Management
- Laboratorio didattico
- Affari Regolatori
- Market Access
- Medical Management
- Disease Team e Account Management

Moduli
attitudinali e
Placement

TALENT

116 ORE

**Diploma di Master in
Management Farmaceutico:
Marketing & Sales**
Attestato Comunicazione efficace
Attestato Bilancio delle
competenze
Attestato Strumenti di self
marketing e personal branding

Sei iscritto
all'Ordine dei
farmacisti di
Napoli?
Puoi usufruire del
25% di sconto

CANDIDATI ORA