



AVVISO

Ordine

1. Bacheca: annunci lavoro
2. CapriPharma 2023 : conclusa la III° Edizione
3. Fondazione Ordine Farmacisti Provincia di Napoli: dona il Tuo 5X1000

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

4. Il cioccolato fondente aiuta il 'dolce dormire'



5. CUORE: con quali Sintomi fare la visita cardiologica
6. Come prevenire l'Osteoporosi



Proverbio di oggi.....

'E penziere mieje lassatele, 'e vuoste pigliàtele

IL CIOCCOLATO FONDENTE AIUTA IL 'DOLCE DORMIRE'

La chiave e' il magnesio, nella dieta del sonno anche frutta e verdura

Per chi desidera una notte di buon sonno l'ideale è indulgere, naturalmente senza esagerare troppo, nel cioccolato fondente.

In questo modo, un sonno di migliore qualità è assicurato.

Questo il suggerimento che si può trarre da uno studio pubblicato sulla rivista *Nature*.

Ricco di Magnesio, minerale essenziale che fa "correre" l'orologio biologico, che regola i ritmi sonno – veglia



Con l'ausilio di analisi molecolari gli studiosi sono stati infatti in grado di stabilire che non solo il *magnesio* e' utile al sistema immunitario e fa bene al cuore, ma aiuta a controllare il modo in cui le cellule mantengono la loro forma per far

fronte al ciclo naturale ambientale del giorno e della notte.

Sebbene siano disponibili degli integratori, il suggerimento dei ricercatori e' di assumerne la quantità giusta proprio tramite l'alimentazione.

Oltre al cioccolato fondente, lo contengono anche, ad es.,

➤ *pesce, banane, avocado yogurt, frutta secca e verdure a foglia verde.*

"Anche se la rilevanza clinica del magnesio nei diversi tessuti sta cominciando sempre più ad attirare l'attenzione, il modo in cui regola l'orologio interno del nostro corpo e il metabolismo non è semplicemente stato considerato finora. La nuova scoperta potrebbe portare a tutta una serie di benefici che abbracciano diversi ambiti: dalla salute umana alla produttività agricola" spiega il coautore dell'articolo, John O'Neill. (*Salute e Benessere*)

SCIENZA E SALUTE

Conclusa la III Ediz. di Capri Pharma: l'impegno comune "Uniti per Tutelare il Diritto alla Salute"

Si è conclusa la III° ediz. di Capri Pharma, evento voluto dal presidente dell'Ordine dei Farmacisti della provincia di Napoli Vincenzo Santagada con il **patrocinio** di Federfarma Napoli guidata dal presidente Riccardo Iorio, della Fondazione ENPAF nella veste del presidente Emilio Croce, di Assoram nella veste del presidente Pierluigi Petrone e della Sif guidata dal professore Giuseppe Cirino.

La tutela del diritto alla salute ha portato al centro tematiche dedicate alla farmacogenomica, ai servizi e telemedicina, all'industria farmaceutica come risorsa ed eccellenza italiana, nonché alla previdenza ed assistenza, gli interventi sono risultati essere di alto profilo scientifico e soprattutto hanno generato un confronto dinamico e formativo di altissimo livello culturale ed umano.

«La professione del farmacista ha un valore insostituibile ed è sempre pronta ad evolversi per essere al passo con i tempi per anticipare e mai inseguire il futuro» dichiara **Vincenzo Santagada**, presidente dell'Ordine dei Farmacisti della provincia di Napoli.

La cerimonia inaugurale ha visto la presenza del Sottosegretario alla Salute **Marcello Gemmato**, dei parlamentari **Marta Schifone** e **Ettore Rosato**, del Rettore dell'Università degli studi di Napoli Federico II **Matteo Lorito**, del Consigliere Regionale **Giovanni Mensorio**, del presidente di Federfarma Lombardia **Annarosa Racca**, del presidente di Federfarma Napoli **Riccardo Iorio**, dell'assessore al Bilancio del Comune di Napoli **Pierpaolo Baretta** e del direttore del dipartimento di Farmacia **Angela Zampella**, alla presenza del sindaco di Capri **Marino Lembo**.

Di grande interesse ed attualità l'intervento dell'attivista per i diritti umani e digitali **Pegah Moshir Pour**.

«Farmaco, farmacia, farmacista: trittico indissolubile - commenta **Gemmato** - su cui occorre lavorare e fare sistema; l'obiettivo è rendere ai cittadini italiani una articolazione territoriale fruibile del sistema sanitario nazionale».

«Con l'iniziativa si è voluta ribadire la centralità del diritto alla salute: tutti gli attori della sanità vanno sostenuti in questa funzione e visione» sostiene **Marta Schifone**.

Il presidente Santagada ringrazia i relatori, i moderatori **Raffaele Marzano** e **Ugo Trama**, protagonisti di alcune sessioni e soprattutto tutti i numerosi partecipanti al convegno, nonostante le avverse condizioni meteo, che hanno reso questo appuntamento ricco di spunti e riflessioni.



PREVENZIONE E SALUTE

Come PREVENIRE l'OSTEOPOROSI?

*L'osteoporosi è una grave malattia ossea che causa la debolezza e la **fragilità delle ossa**.*

Un tempo era una condizione che colpiva soprattutto le donne in postmenopausa, ma oggi sappiamo che può essere prevenuta attraverso la dieta e l'esercizio fisico.

È importante notare che il **calcio** non è l'unico nutriente essenziale per la salute delle ossa.

Le ricerche e gli studi ci hanno permesso di comprendere meglio le **cause** del deterioramento delle nostre ossa e dello sviluppo dell'osteoporosi.

La sola cura della salute delle ossa non è sufficiente a prevenirla; **muscoli forti** e un'adeguata assunzione di calcio e **vitamina D** sono essenziali per le ossa. Inoltre, il calcio può essere ottenuto da fonti diverse dai latticini, che possono causare un aumento di peso se consumati in eccesso.

Come assumere calcio senza assumere latticini?

È possibile introdurre il **calcio** nella propria dieta senza consumare latticini.

Avere una dieta ricca di calcio è comunque un buon modo per prevenire l'osteoporosi, ma i latticini dovrebbero essere moderati nelle donne in premenopausa. Inoltre, il calcio si trova nel **pesce** e nelle **verdure a foglia verde**. La **vitamina D**, contenuta nel pesce, aiuta a fissare il calcio nelle ossa, migliorando la forza e il tono muscolare e prevenendo la debolezza e il dolore muscolare.

Le acciughe, i gamberi, il polpo, la rucola e le puntarelle sono tutte ottime fonti di calcio, con 100 g di rucola che forniscono 309 mg di calcio.

Anche le mandorle sono un'ottima fonte di calcio, con 264 mg per 100 g, ma devono essere consumate con moderazione a causa del loro elevato contenuto calorico. Combinando questi ingredienti in insalate o vellutate e aggiungendo qualche mandorla tritata per renderli più croccanti, si otterrà un'abbondante dose di calcio con poche calorie e senza latticini.

L'acqua ricca di calcio è un alleato della prevenzione dell'osteoporosi

Bere acqua aiuta a prevenire l'osteoporosi, soprattutto se è ricca di calcio e contiene da 300 a 400 mg/l di calcio per litro. Ciò significa che se beviamo un litro d'acqua al giorno, possiamo ottenere l'equivalente di mezza compressa di calcio. Se abbinata a un pasto ricco di calcio e privo di latticini, può soddisfare il nostro fabbisogno giornaliero.

È essenziale bere almeno **un litro d'acqua al giorno** per prevenire l'osteoporosi, e questo dovrebbe iniziare fin dall'infanzia. Tuttavia, la quantità di calcio necessaria può variare a seconda dell'età e della fase della vita della donna, come ad esempio durante la crescita, la gravidanza, l'allattamento e la menopausa.

L'importanza di avere muscoli forti

La **menopausa** può portare, tra le altre cose, anche alla perdita di tono muscolare. Insieme alla dieta, per prevenire l'osteoporosi ci vogliono anche muscoli forti e ossa resistenti.

Le donne di 40 e 50 anni sono oggi molto più in forma rispetto alle donne della stessa età di qualche decennio fa, quindi le raccomandazioni per lo sport sono cambiate.

Per rafforzare muscoli e ossa e ridurre il rischio di osteoporosi, le donne dovrebbero praticare **attività fisiche** come la pole dance, l'arrampicata su una parete attrezzata o l'arrampicata su roccia.

Queste attività rafforzano tutti i gruppi muscolari e allenano l'equilibrio, essenziale per prevenire cadute accidentali e fratture ossee.

(Salute, Humanitas)



PREVENZIONE E SALUTE

CUORE: con quali Sintomi fare la VISITA CARDIOLOGICA

*Prestare attenzione alla **salute del cuore** è di grande importanza ed è possibile farlo mantenendo uno **stile di vita sano** ed effettuando **visite regolari dal cardiologo**, secondo le indicazioni del proprio medico che tengono conto di età, sesso ed eventuali fattori di rischio.*

Inoltre, la presenza di **alcuni sintomi** potrebbe suggerire la necessità di fare riferimento allo specialista cardiologo.

Con quali sintomi decidere di fare una visita cardiologica?



Ne parliamo con il dottor **Alessandro Sticchi**, cardiologo presso l'IRCCS Istituto Clinico Humanitas Rozzano e presso gli ambulatori Humanitas Medical Care.

Dolore al petto

Il **dolore al petto** è quello più comunemente associato a un problema cardiaco. Può presentarsi a riposo o nel corso di uno sforzo fisico e, con caratteristiche molto diverse da persona a persona, dal più comune senso di oppressione ad altre forme, può essere dovuto **malattia ostruttiva delle coronarie**.

Dispnea: quando manca il fiato

La **dispnea**, o mancanza di fiato, può essere associata a disturbi di varia natura, da quelli cardiaci, spesso in associazione a sforzi e/o a palpitazioni, o a quelli pneumologici, metabolici, neurologici o anche di natura psicologica, come **stati di ansia e panico**. Lo specialista, attraverso il colloquio con il paziente, e a personalizzati approfondimenti, saprà distinguere la dispnea di **origine cardiaca** sia da specifiche caratteristiche, come il presentarsi in caso di **sforzi fisici**, ad esempio salire un piano di scale, oppure collegata a specifiche posizioni del corpo, come quella **supina**, con la necessità di più di un cuscino per respirare al meglio.

Questo tipo di dispnea si verifica poiché il cuore non risulta in grado di fornire un adeguato apporto di sangue all'organismo in caso di sforzo, oppure non riesce a sostenere la sua funzione di pompa, provocando un ristagno nella zona polmonare che può portare nei casi più gravi a **edema polmonare**. **Fattori di rischio** per la dispnea di origine cardiaca sono le malattie del **muscolo cardiaco**, le **malattie valvolari**, o il deficit di irrorazione coronarica per cui a seguito di un restringimento delle coronarie i pazienti avvertono come sintomo la dispnea al posto del più comune dolore al petto.

Sincope e pre-sincope (“giramenti di testa”): attenzione alle aritmie e alle valvulopatie

La **sincope** comporta una perdita di conoscenza, ovvero come più comunemente detto “uno **svenimento**”, improvviso e apparentemente immotivato. La pre-sincope si configura invece come una forma più lieve, che non arriva come gravità al completo svenimento ma si ferma al **giramento di testa** o sensazione di testa vuota. Come distinguiamo questi sintomi dall'impressione di mancamento provocata da condizioni come la **pressione bassa** o l'ansia? Spesso questi eventi sono di natura estemporanea, lo svenimento infatti, in questi casi, non è solitamente anticipato da nessuna sensazione particolare. Tuttavia, in alcuni casi possono esserci dei sintomi anticipatori quali la sensazione di cuore che batte velocemente o lentamente.

I principali **fattori di rischio** per la **sincope** sono:

- *le malattie del muscolo cardiaco,*
- *le patologie valvolari,*
- *le **aritmie cardiache.***

Le aritmie devono suscitare particolare attenzione, poiché possono determinare problematiche molto severe e risultare fatali per la vita del paziente. Le aritmie che possono provocare una sincope si distinguono in forme di **bradicardia** e **tachicardia**: la bradicardia estrema fino al blocco elettrico di conduzione provoca un'interruzione di qualche secondo del battito cardiaco, che comporta una diminuzione dell'afflusso di sangue al cervello; mentre la **tachicardia ventricolare** è un battito accelerato e disordinato che impedisce al cuore di riempirsi di sangue e può determinare un arresto cardiaco.

Per quanto riguarda le **valvulopatie**, dobbiamo citare la stenosi aortica ovvero il restringimento patologico della valvola che rappresenta il punto di passaggio unico di tutto il sangue dell'organismo.

Palpitazioni: quando si ha il “tonfo al cuore”

Capita di sentire il cosiddetto “**tonfo al cuore**”, quella sensazione “come se saltasse un battito” che spesso può indicare la presenza di **extrasistole**. Alcune volte può capitare di avvertire un battito cardiaco particolarmente forte. Ci troviamo di fronte a quelle che chiamiamo **palpitazioni** e che possono associarsi a situazioni nei limiti della normalità o essere la spia di un problema più severo.

In caso di palpitazioni, dunque, è opportuno chiedere un consulto cardiologico, utile a distinguere tra forme di **extrasistolia, tachicardia sinusale, ventricolare o ad altre aritmie**, che possono essere associate a sforzi fisici, stress psicologici, febbre o altri disturbi. La forma ventricolare, menzionata in precedenza, può avere conseguenze fatali e deve quindi essere trattata tempestivamente.

Altri **sintomi da non sottovalutare** sono:

- ❖ *sudorazione eccessiva; **mal di stomaco***
- ❖ *vertigini; sensazione di malessere generale*
- ❖ *affaticamento.*

Quando fare la visita cardiologica

La **visita cardiologica** è lo strumento fondamentale per tenere sotto controllo la salute del proprio cuore, diagnosticare eventuali patologie e accedere a tutte le informazioni necessarie sulla prevenzione dei disturbi cardiaci. Tutte le persone **di età superiore ai 40 anni** dovrebbero effettuare, in assenza di sintomi, una visita di controllo **ogni 5 anni**. Chi, invece, dovesse lamentare qualcuno dei sintomi che abbiamo elencato, invece, deve informare, con la necessaria celerità, lo specialista cardiologo e valutare insieme con quale cadenza effettuare i successivi controlli.

Oltre alla visita cardiologica, ci sono alcuni **test di screening** che aiutano a mantenere sotto controllo le condizioni del cuore e che, in alcuni casi, vanno ripetuti con regolarità. Tra questi i principali sono:

- ❖ **Rilevazione della pressione sanguigna**: la pressione alta può presentarsi in forma asintomatica, quindi è necessario misurarla appositamente per valutare se sia o meno nella norma. Persone sane con pressione abitualmente tra i 120 e gli 80 mmHg dovrebbero misurarla **una volta all'anno**.
- ❖ **Colesterolemia**: è la misurazione dei livelli di colesterolo e viene svolta contestualmente agli esami del sangue. È importante per evitare accumulo di “grasso” nei vasi sanguigni e andrebbe effettuata **ogni 4-6 anni**. Pazienti che presentano **fattori di rischio** per ictus e patologie cardiache, invece, devono effettuarla **più di frequente**.
- ❖ **Esame della glicemia**: serve a valutare i livelli di glucosio nel sangue che, se troppo elevati, possono diagnosticare insulinoresistenza e diabete, tra i principali fattori di rischio per le malattie cardiache. Anche il test della glicemia si svolge contestualmente agli esami del sangue e persone con una salute nella norma dovrebbero effettuarlo **ogni 12 mesi circa**.
- ❖ **Indice di massa corporea**: consente di tenere controllo un importante fattore di rischio per le malattie cardiache come il sovrappeso.

(Salute, Humanitas)

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
S. Anastasia	FT/PT	338 922 7703	18 Aprile
S Giuseppe Vesuviano	FT/PT	366 307 5712	3 Aprile
Frattaminore	FT/PT	349 250 4921	3 Aprile
Afragola	FT	335 833 6528	3 Aprile
Vico Equense	FT/PT	393 509 4406	27 Marzo
Napoli – Piazza Dante	PT	331 872 8897	27 Marzo
Casalnuovo	PT	349 6344 734	27 Marzo
Casalnuovo	PT	349 6344 733	27 Marzo
Napoli - Posillipo	FT/PT	339 402 9999	20 Marzo
Napoli –Piazza Cavour	FT/PT	333 433 1678	20 Marzo
Napoli – Capodichino	FT/PT	338 609 8038	20 Marzo
Vico Equense	FT/PT	081 879 8041	13 Marzo
Napoli - Vomero	FT/PT	direzione@farmaciacannone.net	13 Marzo
Casoria	FT/PT	339 525 2872	13 Marzo

Destinazione del **5 X 1000** alla FONDAZIONE dell'Ordine dei Farmacisti della Provincia di NAPOLI

Anche per l'anno **2023** sarà possibile destinare una quota pari al **5 per mille** dell'Irpef alla Fondazione dell'Ordine dei Farmacisti della provincia di Napoli, **per valorizzare la professione del farmacista e per sostenerne tutte le attività di carattere sociale promosse dall'Ordine.**

*Devolvi il 5x1000 nel 730 o CUD alla Nostra Fondazione inserendo il C.F. **09571771212** sotto lo spazio indicato dalla freccia:*

A Te non costa nulla.

DESTINA IL TUO 5X1000 ALLA FONDAZIONE ORDINE DEI FARMACISTI DELLA PROVINCIA DI NAPOLI



COME DEVOLVERE:

1. Compila il Modulo **730**, il **CUD** o il **modello Unico**

2. Firma nel riquadro:

Sostegno del Volontariato e delle altre Organizzazioni NON lucrative di Utilità Sociale, delle Associazioni di Promozione Sociale e delle Associazioni e Fondazioni riconosciute che operano nei Settori di cui all'art. 10, C. 1, lett. A, del D.L.GS. N. 460 del 1997

3. Indica il Codice Fiscale: **09571771212**

SCELTA PER LA DESTINAZIONE DEL CINQUE PER MILLE DELL'IRPEF (in caso di scelta FIRMARE in UNO degli spazi sottostanti)

	<p>SOSTEGNO DEL VOLONTARIATO E DELLE ALTRE ORGANIZZAZIONI NON LUCRATIVE DI UTILITA' SOCIALE, DELLE ASSOCIAZIONI DI PROMOZIONE SOCIALE E DELLE ASSOCIAZIONI E FONDAZIONI RICONOSCIUTE CHE OPERANO NEI SETTORI DI CUI ALL'ART. 10, C. 1, LETT A), DEL D.L.GS. N. 460 DEL 1997</p> <p>FIRMA <u>SANTAGADA VINCENZO</u> Codice fiscale del beneficiario (eventuale) <u>09571771212</u></p>	<p>FINANZIAMENTO DELLA RICERCA SCIENTIFICA E DELLA UNIVERSITA'</p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>
	<p>FINANZIAMENTO DELLA RICERCA SANITARIA</p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>	<p>FINANZIAMENTO DELLE ATTIVITA' DI TUTELA, PROMOZIONE E VALORIZZAZIONE DEI BENI CULTURALI E PAESAGGISTICI (SOGETTI DI CUI ALL'ART. 2, COMMA 2, DEL D.P.C.M. 28 LUGLIO 2016)</p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>
	<p>SOSTEGNO DELLE ATTIVITA' SOCIALI SVOLTE DAL COMUNE DI RESIDENZA</p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>	<p>SOSTEGNO ALLE ASSOCIAZIONI SPORTIVE DILETTANTISTICHE RICONOSCIUTE AI FINI SPORTIVI DAL CONI A NORMA DI LEGGE CHE SVOLGONO UNA RILEVANTE ATTIVITA' DI INTERESSE SOCIALE</p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>
	<p>SOSTEGNO DEGLI ENTI GESTORI DELLE AREE PROTETTE</p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>	

AVVERTENZE Per esprimere la scelta a favore di una delle finalità destinarie della quota del cinque per mille dell'IRPEF, il contribuente deve apporre la propria firma nel riquadro corrispondente. Il contribuente ha inoltre la facoltà di indicare anche il codice fiscale di un soggetto

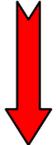
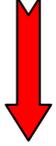
ORDINE:

Cronoprogramma sulla formazione ECM 2023

La partecipazione è sia in presenza sia a distanza su piattaforma zoom e pagina facebook dell'ordine.

Cronoprogramma Formazione 2023 – I° Semestre

Coordinamento: B. Balestrieri, M. Spatarella, E. Magli, R. Cantone, F. Di Ruocco

DATA	TITOLO	RELATORE	n. C.F.
Mese di APRILE – Inizio ore 21.00			
III° Sessione			
Giovedì 20 Aprile	Come riconoscere il disagio giovanile e le strategie di Intervento: Classificazione delle Dipendenze -	Prof. Fabio Curcio	 8 CF
Giovedì 27 Aprile	Dipendenze Giovanili: le nuove droghe – queste sconosciute	Prof. A. Miccichè	
Mese di MAGGIO – Inizio ore 21.00			
Giovedì 4 Maggio	Dipendenze da Sostanze: meccanismi psicopatologici Dipendenze da Alcol, Farmaci, Fumo	Prof. G. Di Petta	 12 CF
Giovedì 11 Maggio	Dipendenze Comportamentali: <i>Internet Addiction Disorder, Ludopatie, Pronografie, Dipendenze Affettive, Dipendenze da Lavoro</i>	Prof. A. Miccichè Prof.ssa A. Grandinetti Prof. L. Carnile	
Giovedì 18 Maggio	Cannabinoidi: non solo dipendenza!	Prof.ssa A. Miro	
Giovedì 25 Maggio	Dipendenze da Cibo: disturbi della sfera alimentare: Aspetti Psicologici e Clinici	Prof. Alessandro Raggi Prof.ssa A. De Rosa	
Mese di GIUGNO – Inizio ore 21.00			
8 Giugno	Gestione degli antibiotici: ruolo del Farmacista Linee di indirizzo e Antibiotico Resistenza	Prof. G. Cirino Prof.ssa M.R. Bucci	In corso di accreditamento
15 Giugno	Terapie Oncologiche Innovative: le <i>Immunoterapie</i>	Prof. G. Marone	
21 Giugno	Terapie Oncologiche Innovative: la cura del Melanoma	Prof. P. Ascierto	

