



farmaDAY

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



FONDAZIONE
Ordine dei Farmacisti
della Provincia di Napoli - ETS

AVVISO

Ordine

1. Bacheca: annunci lavoro
2. Fondazione Ordine Farmacisti Provincia di Napoli: dona il Tuo 5X1000
3. Corsi ECM - 2023

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

4. Il piatto intelligente che riconosce i cibi
5. Latte” vegetale: quale scegliere?
6. la pillola anticoncezionale aumenta del 20% il rischio di cancro al seno, ma protegge da altri tumori
7. Qual è il sogno più ricorrente?



8. VITILIGINE, quali sono le Cause e come si Cura

GUACCI.
LA DISTRIBUZIONE FARMACEUTICA
AL SERVIZIO DELLE FARMACE.

www.guacci.it

Proverbio di oggi.....
'O puorte appiso 'nganne

IL PIATTO INTELLIGENTE che riconosce i CIBI

Attraverso fotocamere e sensori di peso, SmartPlate è in grado di riconoscere gli alimenti e calcolare le calorie e i principi nutritivi che contengono.

Anche usando bilance, calcolatori, tabelle e app, capire esattamente quanto cibo abbiamo nel piatto e quante calorie contenga assomiglia sempre a un calcolo alchemico. E se invece fosse il piatto stesso a fornire tutte le informazioni su quello che stiamo per mangiare, in modo preciso e automatico? È quanto si propone di fare **SmartPlate**.



FOTOCAMERE E ALGORITMI. SmartPlate è diviso in **tre superfici separate**, su ciascuna delle quali è possibile appoggiare un tipo di cibo diverso:

- es. una fettina di petto di pollo, broccoli e patate.

Ogni "compartimento" è dotato di una bilancia di precisione e di una fotocamera: *il peso e la foto dell'alimento vengono inviati a un database online* (attraverso lo smartphone), che nel giro di pochi secondi analizza le informazioni, riconosce il cibo e calcola calorie e principi nutritivi della porzione.

ANCHE LA FORMA È IMPORTANTE. Un altro aspetto interessante è quello della percezione della quantità di cibo servita:

- **più il piatto è grande, più ridotte sembrano le porzioni,**

con il risultato che tendiamo a mangiare un surplus rispetto a quanto è necessario per un'alimentazione corretta. Stando a quanto raccontano quelli di Fitly, **nel corso degli ultimi decenni il diametro dei piatti è andato aumentando di oltre il 30% fino a raggiungere una media di 30 cm.**

Anche il **colore di fondo** fa la differenza:

- una **tonalità scura** non permette di quantificare chiaramente il cibo.

Ecco perché **SmartPlate** è bianco, misura 25 cm e ha la forma di un supercerchio che produce l'illusione di dimensioni maggiori. (*Focus*)

Banca del Fucino
+Health & Pharma
Servizi bancari per il mondo del Pharma

SCOPRI DI PIÙ

Banca del Fucino
+Health & Pharma
Servizi bancari per il mondo del Pharma

SCOPRI DI PIÙ

Banca del Fucino
+Health & Pharma
Servizi bancari per il mondo del Pharma

SCOPRI DI PIÙ

SCIENZA E SALUTE

VITILIGINE, quali sono le Cause e come si Cura

La vitiligine è un disturbo comune di **ipopigmentazione** che colpisce persone di ogni età e sesso.

Si stima che colpisca circa l'1% della popolazione mondiale, con quasi un milione di casi segnalati in Italia.

Si tratta di un disturbo che si manifesta con **chiazze bianche e opache sulla pelle** delle aree esposte al sole, tra cui mani, viso, gambe e piedi.

Perché si forma e come si cura la vitiligine? Ne abbiamo parlato con il dottor **Maurizio Nudo**, responsabile del **Servizio di Dermatologia di Humanitas Castelli** di Bergamo.

Cos'è la vitiligine e quali sono le cause?

La **vitiligine** è la condizione più conosciuta, tra quelle che comportano una **pigmentazione irregolare della pelle**. Si ritiene che sia causata dall'attacco e dall'eliminazione dei melanociti da parte delle cellule dell'organismo, con conseguente impallidimento di alcune parti della pelle.

Tuttavia, questa non è l'unica causa.

Esistono **vari tipi di vitiligine**, come la **vitiligine idiopatica**, la cui causa non è nota, e forme associate a patologie tiroidee come la **tiroidite di Hashimoto**.

Ci sono anche forme di **vitiligine di origine traumatica**, che potrebbero derivare ad esempio da docce troppo frequenti o dallo sfregamento continuo, in particolare nei soggetti con carnagione più scura. Inoltre, alcuni ritengono che la vitiligine possa essere legata a periodi di intenso **disagio psicologico**.

Vitiligine, gli esami per la diagnosi

Per determinare la **presenza di vitiligine** (anche se le macchie sulla pelle già possono indicarne la comparsa) è necessario eseguire alcuni **esami del sangue** come il dosaggio degli **anticorpi anti-tireoglobulina (anti Tg)**, anti-microsomiale, FT4 e Tsh. Con questi esami si può confermare o escludere qualsiasi possibile correlazione con i **problemi della tiroide**.

La gravità della vitiligine può essere valutata con l'uso della **luce di Wood**, una luce violetta emessa da una lampada che può valutare il danno dermico o epidermico.

Come curare la vitiligine?

Le strategie terapeutiche sono impostate per **stimolare la produzione di melanina**, e vengono eseguite con l'utilizzo di metodiche che possono variare a seconda della stagione.

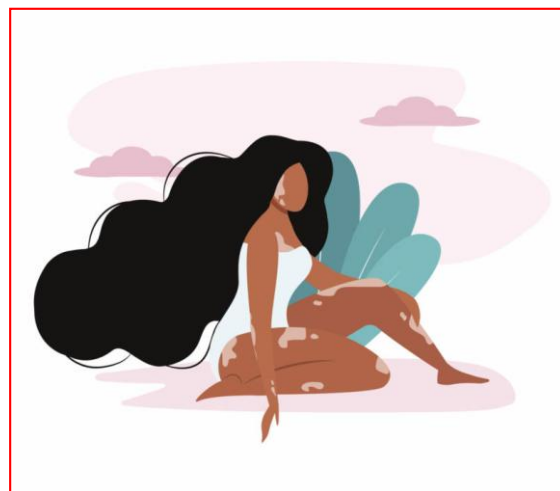
In inverno, i **raggi UVB a banda stretta** o i **trattamenti con laser a eccimeri** possono essere utilizzati per stimolare i melanociti a produrne di altri, così da poter favorire la pigmentazione delle chiazze più chiare.

Durante i **mesi estivi**, l'esposizione moderata al sole è spesso benefica, ma nei casi di vitiligine grave o diffusa può essere consigliata la **somministrazione di farmaci a base di furocumarine**, da assumersi per via orale, o l'applicazione di **creme specifiche** prima dell'esposizione al sole.

Generalmente i risultati sono buoni, specie se la vitiligine viene trattata fin dal suo esordio, e fin dall'età pediatrica o nei giovani-adulti.

È bene specificare che le parti più ostiche da trattare e curare sono mani e piedi, soprattutto quando la vitiligine è molto diffusa. In ogni caso, gli esiti variano da persona a persona: ci può essere rispondenza totale, così come casi di mancata risposta ai trattamenti.

(Salute, Humanitas)



SCIENZA E SALUTE

“LATTE” Vegetale: quale SCEGLIERE?

Negli ultimi anni, le **bevande vegetali** (comunemente, anche se erroneamente, chiamate **latte vegetali**) sono diventate sempre più popolari come alternativa al latte vaccino.

Questi prodotti sono ottenuti da fonti vegetali come noci, semi, cereali e legumi, e sono spesso scelti per motivi di salute, etici o ambientali. L'utilizzo di bevande vegetali è stato promosso come soluzione per le persone che sono **intolleranti al lattosio**, allergiche alle proteine del latte vaccino o che semplicemente desiderano seguire una dieta vegana o vegetariana.



Ma quali sono le caratteristiche nutrizionali di bevande vegetali rispetto al latte vaccino?

Ne parliamo con la dottoressa **Elisabetta Macorsini**, biologa e nutrizionista di **Humanitas Mater Domini** e **Humanitas Medical Care**.

Perché scegliere le bevande a base vegetale come alternative al latte vaccino?

In genere, oltre a una più semplice questione di gusti, le persone che scelgono di bere bevande vegetali al posto del latte vaccino lo fanno principalmente per tre motivi.

1. **Allergie e intolleranze.** Alcune persone sono intolleranti al lattosio, cioè non producono l'enzima lattasi necessario per scomporlo;
2. **Veganismo.** Le persone che seguono una dieta vegana o a base vegetale non consumano o utilizzano prodotti di origine animale, per rispetto del benessere degli animali;
3. **Sostenibilità.** Tra gli altri effetti ecologici, gli allevamenti di mucche contribuiscono alle emissioni di gas serra, per cui le persone possono scegliere di non consumare latticini per motivi ambientali.

Quali sono le principali bevande vegetali?

Esistono diverse opzioni di bevande vegetali:

❖ **Latte di soia**

Il “latte di soia” contiene tutti gli **aminoacidi essenziali**, come il latte di latte. È inoltre **privo di colesterolo** e a basso contenuto di grassi saturi. La soia è però anche un allergene comune e non è tollerata da tutti allo stesso modo.

❖ **Latte di mandorla**

Il “latte” di mandorla ha un contenuto calorico inferiore a quello dei latticini e può essere preferito dagli adulti che cercano di **perdere peso**. Tuttavia, non è una buona alternativa in caso di allergie a noci e frutta secca.

❖ **Latte di anacardi**

Il “latte” di anacardo ha un **sapore cremoso**, che può essere una buona alternativa al latte di mandorla, qualora quest'ultimo risultasse troppo dolce. È anche **ricco di vitamina E**, ha meno calorie e si adatta bene a una **dieta vegana**. Tuttavia, il latte di anacardi ha un basso contenuto proteico, quindi potrebbe non essere utile per soddisfare il fabbisogno proteico complessivo giornaliero.

❖ **Latte di riso**

Il “latte” di riso è una buona opzione in caso di allergie ai latticini, alle noci e frutta secca o ai prodotti a base di soia.

❖ **Latte di piselli**

Il “latte” di piselli, come il latte di soia, contiene elevati livelli di **magnesio, fosforo, zinco e selenio**.

Quali bevande vegetali scegliere?

Nonostante gli ottimi **profili nutrizionali** delle bevande vegetali a base di piselli e di soia, bisogna specificare che questa scelta potrebbe non essere adatta a tutti. Per esempio, il latte di piselli può causare **disturbi alla digestione**, mentre il latte di soia potrebbe essere correlato ad allergie.

Vale certamente la pena controllare le etichette delle bevande vegetali, poiché alcuni sono zuccherati e contengono **zuccheri aggiunti**, e molti sono a basso contenuto proteico. Inoltre, le bevande vegetali possono avere un basso contenuto di **calcio, iodio e vitamina B12**, nutrienti che normalmente si trovano nel latte vaccino.

In sostanza, si potrebbe optare per la bevanda che si preferisce. Come per qualsiasi scelta alimentare, la chiave per la salute e il benessere generale è **mantenere una dieta sana ed equilibrata**. Alcune persone possono scegliere di alternare diverse alternative di bevande vegetali, che potrebbero aggiungere una serie di micronutrienti alla loro dieta. (*Salute, Humanitas*)

SCIENZA E SALUTE

La PILLOLA ANTICONCEZIONALE aumenta del 20% il Rischio di Cancro al SENO, ma PROTEGGE da altri TUMORI

Un nuovo studio ha indagato anche i più moderni contraccettivi ormonali a base di soli progestinici, che risultano molto simili a quelli «tradizionali» contenenti sia estrogeni che progestinici. Le spiegazioni dell'esperto

Anche la **pillola anticoncezionale a base di soli progestinici**, più recente rispetto a quella «tradizionale» contenente sia estrogeni che progestinici, **aumenta leggermente il rischio di sviluppare un tumore al seno**.

La notizia arriva da un nuovo studio pubblicato sulla rivista scientifica *Plos Medicine*, ma non c'è motivo di allarmarsi:

- ❖ *si tratta di un'informazione in linea con quanto già conosciuto sui medicinali contraccettivi disponibili e che aggiunge un tassello nel quadro dei rischi e dei benefici che ogni donna deve valutare prima di iniziare ad assumere la pillola.*

Valutare pro e contro con ogni donna

Come riportato anche dall'Agencia internazionale per la ricerca sul cancro (IARC), finora sono state raccolte molte prove sul fatto che l'assunzione delle normali pillole anticoncezionali per un determinato numero di anni **riduca le probabilità di ammalarsi di diverse neoplasie (endometrio e ovaio)**, ma potrebbe aumentare il rischio di altre (**seno, cervice e fegato**).

«L'incremento del rischio non è clamoroso, ma modesto (circa del 20% in più rispetto a una donna che non usa contraccettivi ormonali) e presente soprattutto per chi ha preso la pillola per molti anni –.

La cosa importante è una:

- ❖ **che le donne discutano bene con il proprio medico benefici e rischi dell'assunzione della pillola anticoncezionale.**

Sicuramente vanno discussi con la diretta interessata i risultati degli studi che documentano un effetto protettivo su alcuni tumori e un modesto aumento del pericolo di altri (come appunto il carcinoma mammario). **Il medico che conosce la storia della paziente**, le sue eventuali altre patologie, l'eventuale storia familiare di cancro può consigliarla nel modo migliore».



La differenza fra le varie **Pillole Anticoncezionali**

I contraccettivi ormonali contengono **ormoni sessuali femminili**.

Le formulazioni tradizionali contengono **sia estrogeni che progestinici**, determinando, tra gli altri meccanismi, un blocco dell'ovulazione.

«Proprio su queste formulazioni è disponibile la maggior parte degli studi su benefici e rischi della contraccezione, sia in termini oncologici che in termini di altri effetti (per es. *rischio cardiovascolare e di tromboembolia venosa*) —.

La cosiddetta “**minipillola**” contiene solo **progestinici e non estrogeni**. L'assunzione di dosi basse di progesterone tutti i giorni provoca l'addensamento del muco a livello della cervice uterina, rendendolo meno permissivo per il passaggio degli spermatozoi. **Inoltre i progestinici alterano l'endometrio**, in maniera tale da rendere difficoltoso l'impianto dell'ovulo fecondato.

Al pari delle formulazioni tradizionali, anche quelle a base di soli progestinici possono inibire (con efficacia variabile) l'ovulazione».

Evitabile un tumore su tre

In pratica, **come devono regolarsi le ragazze?**

Innanzitutto la scelta deve basarsi su una valutazione approfondita del profilo di rischio della singola persona.

«Poi non bisogna dimenticare che **pro e contro della pillola non si limitano all'aumento o diminuzione del rischio di alcuni tumori** —:

- ❖ questo aspetto va conosciuto, ma non è l'unico da discutere con il medico.

La seconda è che **ci sono altri fattori di rischio per i tumori molto importanti** e spesso associati a una modifica del rischio maggiore rispetto alla pillola:

- ❖ *fumo, sovrappeso* (collegato spesso a dieta scorretta e sedentarietà),
- ❖ in alcuni casi la predisposizione ereditaria.

Contro il cancro anche **stili di vita e fattori modificabili** hanno un grande peso, così si potrebbe evitare un caso su tre».

(Salute, Humanitas)

QUAL È IL SOGNO PIÙ RICORRENTE?

Il sogno più diffuso in tutte le culture è, in realtà, un incubo e cioè essere inseguiti da qualcuno che vuole assalirci.

L'interpretazione non ha necessariamente valenza negativa: scappare in sogno può indicare che nella vita reale stiamo perseguendo un obiettivo ma tentiamo di sottrarci a un confronto, o a una responsabilità, che meritano più attenzione.

Assume, invece, significato negativo quando l'inseguitore è un **uomo incappucciato, un lupo feroce o un mostro spaventoso**, che alla fine ci cattura e ci divora: rappresenta una parte della nostra psiche che è fonte di angoscia. E spesso è indice di depressione. *(Focus)*



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 - Vomero	FT/PT	338 279 3768	03 Maggio
Pollena Trocchia	FT/PT	334 388 3429	02 Maggio
Napoli - Capodimonte	FT/PT	328 922 0385	02 Maggio
Casoria	FT/PT	339 525 2872	02 Maggio
Napoli	FT/PT	339 647 9876	24 Aprile
Napoli - Vomero	FT/PT	351 093 4014	24 Aprile
Monte di Procida	FT/PT	339 312 8126	18 Aprile
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

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.



ORDINE DEI
FARMACISTI
DELLA
PROVINCIA
DI NAPOLI

Presidente:
Prof. Vincenzo Santagada



RICONOSCERE LE DIPENDENZE

APRILE

Giovedì 20/04/2023 ore 21:00 - Prof. F. Curcio

*Come riconoscere il disagio giovanile e le strategie di intervento
Classificazione delle Dipendenze*

Giovedì 27/04/2023 ore 21:00 - Prof. A. Miccichè

Dipendenze giovanili: le nuove droghe, queste sconosciute

MAGGIO

Giovedì 04/05/2023 ore 21:00 - Prof. G. Di Petta, Prof. F. Auriemma

*Dipendenze da sostanze: meccanismi psicopatologici
Dipendenze da Alcol, Farmaci, Fumo*

Giovedì 11/05/2023 ore 21:00

Prof. A. Miccichè, Prof.ssa A. Grandinetti, Prof. L. Carnile

Dipendenze Giovanili

*Internet Addiction Disorder, Ludopatie, Pornografie,
Dipendenze affettive, Dipendenze dal Lavoro*

Giovedì 18/05/2023 ore 21:00 - Prof.ssa A. Miro

Cannabinoidi: non solo dipendenza!

Giovedì 25/05/2023 ore 21:00 - Prof. A. Raggi, Prof.ssa A. De Rosa

Dipendenza da Cibo: disturbi della sfera alimentare
Aspetti Psicologici e Clinici

▶▶▶ COME PARTECIPARE

IN PRESENZA presso la sede dell'Ordine dei Farmacisti, via Toledo 156 - Napoli

A DISTANZA sulla pagina Facebook dell'Ordine e su piattaforma Zoom,
il link sarà inviato tramite WhatsApp e pubblicato sulla pagina di farmaDAY



La partecipazione al corso consentirà l'acquisizione di 20 crediti ECM.