



AVVISO

Ordine

- ❖ Ordine: Corsi ECM
- ❖ Bacheca: annunci lavoro
- ❖ Quota iscrizione 2024

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

- ❖ Lo Yogurt aiuta a ridurre il Colesterolo?
- ❖ Perché alcune Persone sviluppano obesità nonostante alti livelli di attività fisica?



Prevenzione e Salute

- ❖ Bastano 8 minuti di rabbia per aumentare il rischio di un attacco di cuore
- ❖ Eccesso di SALE: si punta a non superare un cucchiaino al giorno, per evitare morti premature e malattie croniche



APRIRE UNA FARMACIA
NON È MAI STATO COSÌ
FACILE

maggiori info su
farmavesuvio.it

Proverbio di oggi.....

'À vocca 'nchiusa nun traseno mosche.

Lo YOGURT Aiuta a Ridurre il Colesterolo?

Ci sono cibi che abbassano i livelli di colesterolo nel sangue? Lo yogurt è utile? Le risposte della nutrizionista

Buongiorno. Le analisi del sangue hanno riscontrato un livello eccessivo di colesterolo. Mangiare yogurt può aiutare? In caso di risposta positiva, quale tipo di yogurt è consigliabile? Grazie infinite

Purtroppo **non esiste un unico alimento** in grado di ridurre i livelli di **colesterolo**, neanche lo **yogurt** da solo può aiutare in questo senso.

Per poter agire sulla sua riduzione è opportuno agire sulle **abitudini alimentari** e più in generale sullo stile di vita. Orientarsi verso

un'alimentazione ricca in legumi, cereali, verdura, frutta, pesce azzurro, formaggi freschi e uova, limitando invece carne rossa e lavorata e formaggi stagionati è l'ideale per riuscire a **migliorare il profilo lipidico**.

Anche inserire con regolarità un po' di **movimento** aiuta a mantenere i livelli di colesterolo sotto controllo.

Il consiglio che diamo è di far riferimento al suo medico di base in modo da valutare insieme a lui la situazione nel suo complesso e valutare la strategia alimentare ed eventualmente farmacologica da mettere in atto.

Se poi le fosse utile, può fare riferimento a un professionista della nutrizione per lavorare sulla sua alimentazione. (Salute, Fondazione Veronesi)



PREVENZIONE E SALUTE**BASTANO 8 MINUTI DI RABBIA PER AUMENTARE IL RISCHIO DI UN ATTACCO DI CUORE**

Il semplice ricordo di un evento che ha scatenato la nostra rabbia sembra ridurre la funzionalità dei vasi sanguigni, con il rischio di danneggiarli.

A chi è cagionevole di cuore viene talvolta consigliato di evitare le [emozioni](#) "forti", e le arrabbiate sono considerate esperienze a rischio per la salute cardiovascolare.

Già, ma cosa lega la rabbia al pericolo di un infarto o di un ictus? Tra tutti gli stati d'animo negativi, la rabbia in particolare sembrerebbe diminuire la funzionalità dei vasi sanguigni - e perché questo succeda, basta provarla per pochi minuti. È quanto emerge da uno studio pubblicato sul [Journal of the American Heart Association](#).

SE CI PENSO MI SALE UNA RABBIA...

Un gruppo di cardiologi guidati da Daichi Shimbo, della Columbia University di New York ha chiesto a 280 giovani volontari in buona salute di ricordare e raccontare per 8 minuti esperienze di rabbia, tristezza o ansia, oppure ancora semplicemente di continuare a contare per lo stesso periodo di tempo.

I partecipanti si sono prestati ad analisi del sangue, della pressione e della capacità dei loro vasi sanguigni di dilatarsi - caratteristica che è stata misurata con una procedura standard, in cui si ostacola per un momento la circolazione sanguigna in un braccio per poi permetterla di nuovo. Una minore capacità dei vasi sanguigni di dilatarsi è considerata un rischio aumentato di incorrere in un attacco di cuore.

ROUTINE PERICOLOSA.

Nei partecipanti chiamati a rievocare un'esperienza connotata dalla rabbia, è stato misurato un calo nella capacità di dilatazione dei vasi sanguigni del braccio della durata di 40 minuti. Un episodio non pericoloso di per sé, ma che - reiterato nel tempo - potrebbe compromettere la salute cardiocircolatoria. «Ripetuti episodi di un'emozione negativa possono influenzare la fisiologia cardiovascolare nel tempo, posticipando la guarigione (dei vasi sanguigni) fino a recare un danno irreversibile, con rischio cardiovascolare aumentato», si legge nello studio.

L'EMOZIONE PIÙ INTENSA.

Lo stesso calo di funzionalità non si è verificato in chi ha raccontato episodi di tristezza o di ansia, né nel gruppo di controllo, nonostante siano state usate tecniche di misurazione identiche. Altri studi in passato avevano collegato la rabbia a un rischio più elevato di **infarti** o **ictus**. Per esempio notando che, nell'ora precedente un attacco di cuore, è due volte più probabile aver fatto esperienza di un episodio di rabbia che nella stessa ora il giorno precedente. Il nuovo studio potrebbe indicare una ragione sottostante questa relazione. (*Salute, Focus*)



SCIENZA E SALUTE

Perché alcune Persone sviluppano OBESITÀ nonostante Alti Livelli di ATTIVITÀ FISICA?

Il ruolo (importante) della genetica nel rischio di diventare obesi. Molto si può comunque fare con gli stili di vita adatti e salutari, ma serve «uno sforzo» maggiore rispetto a chi non ha una predisposizione a ingrassare

Perché alcune persone che fanno (anche molta) **attività fisica** diventano ugualmente **obese**?

Quale ruolo gioca la predisposizione **genetica**?

Un gruppo di ricercatori ha misurato recentemente (in uno studio pubblicato ad aprile sul *New England Journal of Medicine*) come i geni incidano sulla possibilità di diventare obesi in una coorte di persone di cui è stata misurata l'attività fisica in passi-giornalieri.

Lo studio

Per farlo, hanno utilizzato il conteggio dei passi e i dati genetici provenienti da un set già esistente della popolazione degli Stati Uniti. I partecipanti hanno camminato in media 8.300 passi al giorno e sono stati seguiti per una media di 5,4 anni, durante i quali **l'obesità si è sviluppata nel 13% dei soggetti nel quartile PRS più basso e nel 43% nel quartile più alto.**

I risultati

Gli scienziati hanno determinato come un paziente con **predisposizione** all'obesità avesse bisogno di fare **3.000-4.000 passi aggiuntivi** al giorno per abbassare il suo rischio a livello di una persona geneticamente non predisposta.

Sebbene lo studio abbia importanti limiti, come il non aver considerato il tipo di alimentazione della popolazione presa in esame, offre lo spunto per una serie di riflessioni sull'obesità e sul **ruolo dei geni.**

L'obesità è una malattia alla nascita o che insorge nel corso della vita?

«Entrambe le risposte. L'obesità è una patologia **multifattoriale** proprio perché ci sono dei fattori che entrano in gioco nello sviluppo che sono modificabili, però c'è anche una genetica che predispone al rischio».

Si conosce quali siano i geni coinvolti nella predisposizione all'obesità?

«Gli studi GWAS (*Genome-Wide Association Studies*) hanno identificato **diversi geni** correlati all'obesità. Il GWAS è un approccio usato nella ricerca per identificare variazioni geniche tra individui e per cercare associazioni tra specifiche varianti genetiche e determinate condizioni, per esempio una malattia».

Come può interessare questa conoscenza scientifica a un paziente nella pratica clinica?

«Attualmente il punteggio di rischio (PRS) **non viene utilizzato, di routine**, nella pratica clinica ma vengono raccolti altri dati, per esempio sul tipo e sull'intensità dell'attività fisica e sul comportamento alimentare. Come auspicano gli autori dello studio americano, si spera che a breve questo indice rientrerà nella pratica clinica per andare a personalizzare al meglio le indicazioni fornite ai pazienti. La "salute di precisione" è una frontiera di un futuro non troppo lontano».

È importante capire che l'obesità è una malattia? «Sì è riconosciuta come patologia dall'OMS. Una parte del problema, la causa, può essere genetica. Nell'introduzione alla ricerca si ricorda che l'obesità ha un sostanziale **contributo genetico che va dal 40 al 70%**. Significa che buona parte di ciò che accade ad alcune persone in merito al peso è dovuto alla genetica e non alla mancanza di volontà.

Nella pratica, capita di avere persone molto demoralizzate che, nonostante seguano tutte le raccomandazioni, non riescono a ottenere il risultato. Dall'altra parte è bene ricordare che si possono tentare molte strade e moltissime risolvono il problema».



Come si comporta il corpo di una persona con geni sfavorevoli per l'obesità?

«Nonostante gli sforzi che fa per mantenere uno stato di normopeso, il rischio di sviluppare obesità di quella persona rimane e, quindi, si potrebbe concretizzare. Si potrebbe ritrovare con un eccesso ponderale pur avendo seguito le indicazioni giuste per rimanere in salute; è come se i geni “giocassero contro”».

Che cosa si può fare nel caso di predisposizione a prendere peso?

«Non si può portare una persona alla fame, né dire che si deve muovere per moltissime ore al giorno. Si cerca un equilibrio sostenibile con le molte soluzioni a disposizione.

Un'altra opzione che solo in certi specifici casi in medici consigliano è il trattamento farmacologico (con farmaci validati scientificamente e approvati dalle agenzie regolatorie, AIFA ed EMA).

Nella maggior parte delle situazioni si cerca di calibrare meglio alcuni aspetti, per es. il tipo di attività fisica praticata e la sua distribuzione nell'arco della settimana e/o il comportamento alimentare. Per i casi più complessi (fino alla chirurgia bariatrica) ci sono i centri con team multi-disciplinari»». (*Salute, Humanitas*)

PREVENZIONE E SALUTE

Eccesso di SALE: si punta a non superare un cucchiaino al giorno, per evitare morti premature e malattie croniche

Una diminuzione del consumo eviterebbe due milioni e mezzo di decessi prematuri. Questa è la Settimana mondiale per la riduzione a 5 gr

Le ricerche epidemiologiche svolte in circa 200 Paesi in tutti i continenti indicano l'eccesso di sale come l'errore alimentare maggiormente responsabile di **morti premature** e disabilità correlate allo sviluppo di **malattie croniche** non trasmissibili.

A livello globale, una diminuzione del consumo di sale a **meno di 5 grammi** giornalieri, secondo le raccomandazioni dell'OMS, includendo sia il sale presente negli alimenti sia quello aggiunto, potrebbe prevenire più di **due milioni e mezzo di morti premature**.

A tavola

A dare questi dati è la Società italiana di nutrizione umana (SINU). Da qui l'importanza di celebrare la **Settimana mondiale** per la riduzione del consumo di sale, dal 13 al 19 maggio, promossa dal WASSH - *World Action on Salt, Sugar and Health*.

L'eccesso di sale nella dieta, che inizia spesso già dallo svezzamento, induce un progressivo **aumento della pressione arteriosa** che può favorire lo sviluppo di ipertensione in età adulta.

Secondo i dati SINU, la principale fonte di assunzione è il cloruro di sodio (sale), presente soprattutto nei **prodotti trasformati di tipo artigianale o industriale o della ristorazione** collettiva che costituiscono almeno il **50 per cento** dell'assunzione totale.

A questo si aggiunge il **sale utilizzato in cucina** o a tavola che rappresenta circa il **35 per cento** del totale. Tra i prodotti trasformati, i cereali e derivati, come pane, pizza e altri prodotti da forno, sono le fonti più rilevanti di sodio aggiunto. Anche carni, uova, pesce (31%) e latte e derivati (21%) contribuiscono, soprattutto a causa del sale aggiunto nelle carni conservate, nei prodotti ittici e nei formaggi.

Invece, il contenuto di sale in frutta, verdura e ortaggi freschi è in genere molto basso.



Il parere

«Una dieta ricca di frutta, verdura e legumi freschi, su cui si basa il modello della **dieta mediterranea**, implica una minor assunzione complessiva di sale, a patto di limitare il consumo frequente di formaggi stagionati e di insaccati, così come di carne, pesce e altri cibi in scatola contenenti sale aggiunto», spiega **Pasquale Strazzullo**, coordinatore del Gruppo di Lavoro Meno Sale Più Salute della SINU.

“«È, inoltre, importante consumare pane povero di sale, facendo attenzione a quanto riportato sull’etichetta, non aggiungere sale a tavola e contenerne al massimo l’uso in cucina, preferendo in ogni caso quello **iodato**».

L’impegno individuale, suggerisce la SINU, dovrebbe essere integrato da una strategia globale che richiede la collaborazione dei produttori, attraverso per esempio, la promozione di **etichette nutrizionali** chiare che indichino se un prodotto ha un contenuto di sodio più basso o più alto, e la sensibilizzazione della popolazione attraverso campagne.

Questa strategia dovrebbe essere coniugata con la lotta contro l’obesità infantile, l’abuso di zuccheri e bevande zuccherate e l’improprio consumo di alcol, secondo lo spirito del programma Guadagnare Salute, promosso dal Ministero della Salute nel 2007, che rimane tuttora un’iniziativa chiave.

Che cosa fare

Ecco **9 consigli pratici** proposti dalla SINU per ridurre il consumo di sale negli adulti e nei bambini.

1. Acquisire consapevolezza del **proprio consumo abituale** di sale e realizzare il divario tra il proprio livello di assunzione e quello raccomandato che è inferiore ai 5 g al giorno complessivi.
2. Valutare quanta parte del proprio consumo di sale è dovuta al sale **aggiunto** in cucina e a tavola e quanta dipende, invece, dal contenuto di sale dei prodotti che acquistiamo o che consumiamo fuori casa.
3. Impegnarsi a ridurre sia il sale di uso domestico, sia quello nei prodotti acquistati o consumati fuori casa, leggendo l’**etichetta** al momento dell’acquisto e avendo l’accortezza di aggiungerne poco al ristorante.
4. Non aggiungere sale negli alimenti dei bambini e limitarne al massimo l’uso per tutta la famiglia.
5. Limitare l’uso di condimenti alternativi contenente sodio come dado da brodo, ketchup, salsa di soia, senape.
6. Insaporire i cibi con **erbe aromatiche**, come aglio, cipolla, basilico, prezzemolo, rosmarino, salvia, menta, origano, maggiorana, sedano, porro, timo, semi di finocchio, e spezie come pepe, peperoncino, noce moscata, zafferano, curry.
7. Esaltare il sapore dei cibi usando **succo di limone e aceto**, ideale, per esempio, nelle insalate.
8. Limitare alimenti trasformati ricchi di sale come snack salati, patatine in sacchetto, olive da tavola, acciughe salate, alcuni salumi e formaggi.
9. Nell’attività sportiva moderata reintegrare con la semplice acqua i liquidi perduti attraverso la sudorazione.

Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

LA BACHECA

ORDINE: ELENCO CORSI PIANO FORMATIVO ECM MESE DI MAGGIO

DATA	TITOLO	N. Crediti ECM	RELATORI
------	--------	----------------------	----------

COME PARTECIPARE

Si può partecipare

1. in **PRESENZA** recandosi presso la sede dell'Ordine la sera dell'evento
2. a **DISTANZA**: la diretta live si può seguire in doppia modalità
 - a) collegandosi alla pagina facebook dell'Ordine
<https://www.facebook.com/ordinefarmacistinapoli/>
 - b) collegandosi sulla piattaforma zoom al link che sarà inviato via whatsapp

Lunedì
20 Maggio
h. 21.00

**Dispositivi Medici:
Classificazione, Normativa e
Vigilanza
Ruolo del Farmacista**

3

Dott. A. Vercellone

Lunedì
27 Maggio
h. 21.00

**Guida Rapida alla Spedizione
delle ricette Veterinarie**

3

Dott. V. Nagar

Elenco Corsi FAD inseriti nel Piano formativo 2024 di FOFI Provider ECM.

Schema riepilogativo di alcuni degli eventi formativi fruibili sulla Piattaforma

WWW.FADFOFI.COM

CORSI su WWW.FADFOFI.COM

ID EVENTO	TITOLO	DATA INIZIO	DATA FINE	ORE	CREDITI
388195	HERPES ZOSTER, HPV, PNEUMOCOCCO: NUOVE STRATEGIE PER CURA E PREVENZIONE	15/06/2023	14/06/2024	3	5,4
405931	RICOGNIZIONE E RICONCILIAZIONE DELLA TERAPIA FARMACOLOGICA	15/01/2024	14/01/2025	3	5,4
405967	MONITORAGGIO DELL'ADERENZA ALLA TERAPIA FARMACOLOGICA NEI PAZIENTI CON DIABETE TIPO 2 E SCREENING	15/01/2024	14/01/2025	3	5,4
405972	MONITORAGGIO DELL'ADERENZA ALLA TERAPIA FARMACOLOGICA NEI PAZIENTI CON IPERTENSIONE	15/01/2024	14/01/2025	3	5,4
405985	MONITORAGGIO DELL'ADERENZA ALLA TERAPIA FARMACOLOGICA NEI PAZIENTI CON BPCO	15/01/2024	14/01/2025	3	5,4
405997	SERVIZI DI TELEMEDICINA: AUTO-SPIROMETRIA	15/01/2024	14/01/2025	3	5,4
406009	SERVIZI DI TELEMEDICINA: MONITORAGGIO AMBULATORIO DELLA PRESSIONE ARTERIOSA	15/01/2024	14/01/2025	3	5,4
406030	SERVIZI DI TELEMEDICINA: HOLTER CARDIACO	15/01/2024	14/01/2025	3	5,4
406039	SERVIZI DI TELEMEDICINA: ECG	15/01/2024	14/01/2025	3	5,4
406051	SUPPORTO ALLO SCREENING DEL SANGUE OCCULTO NELLE FECI	01/03/2024	28/02/2025	3	5,4
406055	SERVIZI DI FRONT-OFFICE SERVIZIO FASCICOLO SANITARIO ELETTRONICO (FSE): ATTIVAZIONE, ARRICCHIMENTO, CONSULTAZIONE	01/03/2024	28/02/2025	3	5,4

Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli LA BACHECA

ORDINE: BACHECA CERCO LAVORO

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

Farmacia - Luogo	Tipologia lavoro	Contatto	Data Annuncio
Acerra	FT/PT	329 148 7134	13 Maggio
Pomigliano	FT/PT	333 260 6197	13 Maggio
Napoli – Centro Storico	FT/PT	393 955 1096	13 Maggio
Afragola	FT/PT	353 404 4612	07 Maggio
Napoli Rione Alto	FT/PT	farm.alsantuariosnc@libero.it	07 Maggio
Napoli Arenella	FT/PT	farm.municino@libero.it	07 Maggio
Aversa	FT/PT	338 504 3557	07 Maggio
Boscoreale	PT	331 653 4853	02 Maggio
Arzano	FT/PT	333 924 8537	02 Maggio
Napoli Chiaia	FT/PT	danilo.alfano@farmaciameo.com	02 Maggio
Napoli Fuorigrotta	FT/PT	339 450 1105	02 Maggio
Marcianise/Caserta sud	FT/PT	rmclassic@gmail.com	11 Aprile
Napoli Pianura	FT/PT	339 201 1202	11 Aprile
Afragola	FT/PT	331 399 2136	11 Aprile
Mugnano di Napoli	FT/PT	377 452 3967	11 Aprile
Pozzuoli	FT/PT	348 916 7204	11 Aprile
Sorrento	FT/PT	344 108 8220	11 Aprile
Pompei	FT/PT	340 266 8569	27 Marzo
Portici	FT/PT	carmy2683@gmail.com	27 Marzo
Ercolano	FT/PT	amministrazione.farmalombardi@gmail.com	27 Marzo
Napoli Chiaia	FT/PT	339 469 6321	27 Marzo

ORDINE: IN RISCOSSIONE LA QUOTA SOCIALE 2024

In riscossione la quota sociale anno 2024

-  E' in riscossione la quota sociale 2024 di EURO **155,00** di cui
- Euro 113,20 per l'Ordine
 - Euro **41,80** per la FOFI.

 La scadenza del pagamento è prorogata al **prossimo 15 MAGGIO**.

 Il pagamento della quota annuale è **obbligatorio per conservare l'iscrizione all'Albo**, condizione necessaria nei casi previsti dalla Legge per svolgere l'attività professionale.

 Quest'anno presso gli Uffici dell'Ordine Professionale sono disponibili in formato digitale copia dei PagoPA.

 Pertanto gli iscritti che **non avessero ancora ricevuto tale avviso**, anche dopo la scadenza del 29/02/2024 possono scaricarlo inserendo il proprio **Codice Fiscale** al seguente link



[Quota sociale 2024 \(ordinefarmacistinapoli.it\)](https://ordinefarmacistinapoli.it)