



AVVISO

Ordine

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

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

- ❖ Il CALDO estremo favorisce l'ASMA nei Bambini
- ❖ Come scegliere l'analgescico o l'antinfiammatorio, evitando errori comuni
- ❖ Fumare fa dimagrire. Vero o Falso?



Prevenzione e Salute

- ❖ LONGEVITÀ: uno stile di vita sano controbilancia gli effetti negativi della genetica



**APRIRE UNA FARMACIA
NON È MAI STATO COSÌ
FACILE**

maggiori info su
farmavesuvio.it

Proverbio di oggi.....

Con uno sguardo ottimista le sfide diventano opportunità

FUMARE FA DIMAGRIRE. Vero o Falso?

Tra le varie "scuse" che spesso i fumatori danno per giustificare il loro vizio, ce n'è una particolarmente utilizzata: il fumo "assicura" ai fumatori il controllo del peso.

Alcuni sostengono, anzi, di non poter smettere di fumare per paura di ingrassare.

Sarà vero?

FALSO

FUMARE NON FA DIMAGRIRE. Questa falsa

credenza è stata ampiamente smentita sia da sperimentazioni sul campo (su fumatori, ex fumatori e non fumatori), sia da test di laboratorio.

Il fumo, tuttavia, dà l'impressione di controllare l'appetito, ma semplicemente perché la nicotina causa un "addormentamento" del senso del gusto e dell'olfatto, non permettendoci di godere appieno del piacere del mangiare.

Quando si compie una scelta importante come quella di smettere di fumare, specialmente se si è stati fumatori per tanti anni, entrano in gioco meccanismi psicologici che hanno a che vedere con il proprio modo di vivere la dipendenza dal tabacco.

Smettere di fumare potrebbe portare a un leggero aumento di peso perché rallenta il metabolismo: ci vogliono circa due mesi di pazienza perché il metabolismo si riadatti alle nuove condizioni, ma è anche estremamente probabile che gli ex fumatori mangino semplicemente più di prima.

Negli ultimi anni è stato dimostrato che, al contrario, i tabagisti sviluppano una resistenza maggiore all'insulina. Questo significa che **probabilmente fumare** non solo non aiuta a dimagrire, ma **fa addirittura ingrassare**, aumentando particolarmente i danni provocati dagli alimenti dolci e zuccherini. Non tutti, comunque, prendono qualche chilo: nella prima fase è infatti sufficiente fare attenzione a quanto e che cosa si mangia.

Può essere molto utile svolgere un po' di **esercizio fisico supplementare**, che aiuta non poco nel gestire le crisi di astinenza. (*Salute, Humanitas*)



PREVENZIONE E SALUTE

LONGEVITÀ: uno STILE di VITA SANO controbilancia gli Effetti Negativi della GENETICA

Vivere in modo sano è importante anche per chi è più predisposto a morire presto a causa della genetica: avere le giuste abitudini fa guadagnare oltre cinque anni di vita.

Nel calcolo degli anni che ci rimangono da vivere la genetica conta parecchio, ma non è tutto:

- ❖ conosciamo già [i benefici di condurre uno stile di vita sano](#), ma quello che non sapevamo era fino a che punto vivere bene potesse compensare un patrimonio genetico "debole".

Ora uno studio [pubblicato su BMJ Evidence-Based Medicine](#) ci dice che delle sane abitudini possono controbilanciare il rischio di morte precoce dovuto alla genetica di oltre il 60%, aggiungendo cinque anni alla durata della vita di chi è ad alto rischio di morte prematura.

LO STILE DI VITA CONTA DI PIÙ.

Lo studio, che ha coinvolto quasi 354.000 persone e le ha seguite in media per 13 anni, dimostra che chi ha un'alta probabilità genetica di vivere meno a lungo corre incontro a un rischio di morte prematura del 21% superiore rispetto a chi ha dei geni più "fortunati", a prescindere dallo stile di vita.

Tuttavia, indipendentemente dai geni, adottare uno stile di vita poco sano aumenta il rischio di morte prematura del 78%, a dimostrazione che **le nostre scelte contano più del patrimonio genetico.**

Chi conduce una vita insalubre e ha dei geni "sfortunati" ha una probabilità più che raddoppiata di morire prematuramente rispetto a chi ha una genetica migliore e vive in modo sano.

DIETA, SONNO, ESERCIZIO FISICO.

La scoperta più importante, però, è che uno stile di vita sano riesce a compensare una cattiva genetica, controbilanciando il rischio di morte precoce del 62%: «Vivendo in modo sano, i partecipanti con un alto rischio genetico hanno potuto allungare la propria aspettativa di vita di circa 5,22 anni a quarant'anni di età», scrivono gli autori.

Lo stile di vita ottimale, sottolineano i ricercatori, prevede di non fumare, dormire un giusto numero di ore, fare attività fisica regolarmente e mangiare sano.

«Questo studio dimostra che, nonostante i fattori genetici, avere abitudini sane ci aiuta a vivere più a lungo», conclude Matt Lambert del World Cancer Research Fund.

(Salute, Focus)



SCIENZA E SALUTE

Il CALDO estremo favorisce l'ASMA nei Bambini

Con il calore estremo aumentano le visite di bambini asmatici negli ospedali californiani: l'ennesima conferma dell'influenza negativa dei cambiamenti climatici sulla salute.

Il caldo estremo è nemico della salute respiratoria dei bambini: è quanto emerge da uno studio presentato alla conferenza internazionale 2024 dell'*American Thoracic Society*, che ha indagato la relazione tra ondate di calore e visite in ospedale per asma in California.

«Capire l'impatto di eventi climatici estremi sulla popolazione più vulnerabile è fondamentale per ridurre le malattie legate ai cambiamenti climatici», sottolinea Morgan Ye, primo autore della ricerca.



Per valutare i potenziali rischi di ondate di calore di diversa intensità, i ricercatori le hanno definite in 18 modi diversi, partendo da una media delle temperature del periodo analizzato (uno, due o tre giorni compresi tra giugno e settembre 2017-2020) e considerando come ondate di calore quelle che si collocavano nell'1%, 2,5% o 5% più alto.

PEGGIO DI GIORNO. L'analisi ha fatto emergere che il caldo estremo diurno aumentava del 19% il rischio dei bambini di recarsi in ospedale per attacchi di asma, e che questa possibilità raddoppiava nel caso di una maggiore durata dell'ondata di calore.

Non è stata invece osservata alcuna associazione tra caldo notturno e asma.

«Il nostro studio suggerisce che le alte temperature e la loro maggiore durata si associano a un numero maggiore di visite all'ospedale per attacchi di asma», riassume Ye.

PERCHÉ È IMPORTANTE. Diversi studi in passato avevano rilevato un'associazione positiva tra caldo estremo e asma, ma molti si erano concentrati solo sui ricoveri ospedalieri per malattie respiratorie in generale, e non specificatamente per asma, e non avevano incluso i bambini.

L'area presa in considerazione, la baia di San Francisco e in generale tutta la California, è particolarmente interessante perché si tratta di una regione costiera con una minore prevalenza di dispositivi di raffreddamento (per esempio impianti di aria condizionata) rispetto al resto degli USA:

❖ *qui, dunque, non si raggiungono i picchi di calore che si registrano in altre parti del Paese.*

Questo fa capire che anche le temperature più "miti" hanno un impatto significativo sulla nostra salute, e che è necessario pensare a soluzioni per far fronte alle conseguenze negative dei cambiamenti climatici sulla nostra salute.

(Salute, Focus)

SCIENZA E SALUTE

Come scegliere l'ANALGESICO o l'ANTINFIAMMATORIO, evitando errori comuni

Anche quando si prendono questi farmaci per dolori non gravi è bene consultare il medico per avere massima efficacia e minimi rischi. Non vanno presi più a lungo di quanto prescritto e a più riprese per mesi

Un mal di denti, una botta al ginocchio, la gola che fa male, il dolore da «**Fuoco di Sant'Antonio**»: per stare meglio serve un **analgesico** (cioè un antidolorifico) o un **antinfiammatorio**?

È una domanda che chiunque prima o poi si è posto, di fronte a un dolore più o meno intenso:

- ❖ risposte chiare ed esaurienti sono arrivate dagli esperti che hanno partecipato all'incontro «Analgesico o antinfiammatorio?



Capire le differenze e usarli bene», che si è tenuto di recente al Corriere della Sera.

NO AL FAI-DA-TE

Francesco Scaglione, docente di Farmacologia dell'Università di Milano, ha spiegato che «un **antinfiammatorio può essere antidolorifico** perché le molecole coinvolte nell'infiammazione hanno un ruolo anche nella comparsa del dolore.

La questione, quindi, è **capire se il dolore di cui si soffre sia o meno associato a fenomeni infiammatori**:

- ❖ *è così nella maggior parte dei casi, ma può non essere facile comprenderlo e per questo serve una **buona comunicazione fra medico e paziente**».*

Prima di prendere un antinfiammatorio qualsiasi, magari attingendo alla riserva di medicine che abbiamo in casa o acquistando un prodotto da banco che in passato ci aveva risolto lo stesso disturbo, sarebbe bene **parlarne al farmacista** o, se il dolore è diverso dal solito, **al medico di famiglia**.

Questo perché come ha sottolineato Cesare Liberali, medico di medicina generale a Milano:

«Il **medicinale che si prendeva per il mal di denti a 40 anni potrebbe non essere più adatto a 60**, perché invecchiando le condizioni cliniche cambiano o perché magari si assumono altri farmaci:

- ❖ *il medico può indicare a ciascuno come assumere il prodotto perché abbia la massima efficacia e comporti i minori rischi.*

Un errore comune e pericoloso?

Utilizzare un antinfiammatorio più a lungo di quanto prescritto e prenderlo a più riprese per mesi anziché per i 4-5 giorni della terapia».

COME SCEGLIERLI Gli esperti hanno spiegato che **nella maggior parte dei casi il dolore è infiammatorio e dipende** per esempio da **problemi osteoarticolari o da infezioni**, quindi spesso non si sbaglia a gestirlo con un antinfiammatorio non steroideo (Fans); i medicinali di questa classe però non sono tutti uguali, come sceglierli?

«La “guida”, più che la localizzazione del dolore, è il paziente», risponde Scaglione.

«**Dopo i 50 anni**, per esempio, **la probabilità di danni cardiaci, renali o gastrici aumenta** e le scelte possibili si riducono, **a maggior ragione se si assumono altre terapie**:

un **sessantenne in cura con acido acetilsalicilico** per diminuire il rischio di trombosi di fatto dovrebbe scegliere fra **celecoxib, acido acetilsalicilico o ketoprofene**, meglio se come sale di lisina per minimizzare i disturbi gastrici.

In un **bimbo piccolo o un neonato**, invece, si può usare solo paracetamolo perché è il più tollerato». Anche chi può spaziare fra tanti principi attivi deve farlo nella consapevolezza che **alcuni Fans sono più antidolorifici, altri più antinfiammatori**: non sono insomma tutti uguali e per questo il **consiglio del medico è sempre raccomandabile**, anche perché come ha detto Liberali:

«Sono farmaci che i pazienti prendono di buon grado perché funzionano e fanno stare meglio rapidamente, ma proprio per questo **non devono essere presi alla leggera**, in totale autonomia e finendo per abusarne perché si esagera con dosi e durata della cura»

ATTENZIONE AL RISCHIO DI ABUSO CON ALCUNE MOLECOLE

Il **dolore non infiammatorio è più raro**: lo è per esempio quello da **Herpes Zoster** (il cosiddetto **Fuoco di Sant’Antonio**) o quello **neuropatico**, in cui l’alterazione è a carico dei nervi che dalla periferia portano le sensazioni al cervello, che segnalano un dolore anche quando non ci sono motivi per sentirlo.

In questi casi possono essere **indicati analgesici puri**, ma **sempre affidandosi al consiglio del medico** perché alcuni di questi farmaci nascondono rischi diversi ma non meno insidiosi rispetto ai Fans, come spiega Cesare Liberali:

«Certi analgesici, per esempio **gli oppiacei deboli come la codeina, possono dare dipendenza** e quindi portare ad abusarne perché non si riesce a smettere di prenderli.

Un abuso che è diverso rispetto a quello possibile con i Fans: gli antinfiammatori è difficile diano reale dipendenza, ma si può comunque finire per abusarne perché si prendono troppo spesso e/o in dose eccessiva»

PER LA PRESCRIZIONE GIUSTA CONTA MOLTO L’EMPATIA Il dolore non si vede, non si tocca: solo chi ce l’ha lo conosce davvero. Considerato che comprenderne la natura e tenere conto della persona che ne soffre, con le sue caratteristiche e condizioni, è fondamentale per curarlo nel modo migliore coi farmaci più efficaci e sicuri, un **buon rapporto fra medico e paziente** diventa se possibile ancora più essenziale:

- ❖ solo se c’è una buona relazione sarà naturale chiedere un consiglio, ma soprattutto si potrà davvero scegliere la terapia più appropriata.

Lo ha sottolineato durante l’incontro Antonio Nouvenne, gastroenterologo resp. dell’Unità Mobile dell’Ospedale Maggiore di Parma, spiegando quanto sia importante l’*empatia*, la capacità di mettersi nei panni dell’altro, perché il rapporto medico paziente funzioni: «**La medicina oggi deve saper ascoltare il paziente** per mettere le proprie competenze al suo servizio e potergli offrire un approccio su misura, centrato sulle sue reali esigenze. Un colloquio empatico è più efficace perché aiuta nella raccolta delle informazioni sul paziente, la cosiddetta *anamnesi*: è una fase conoscitiva e relazionale fondamentale, perché mentre gli esami obiettivi risolvono la diagnosi nel 15-20% dei casi, una buona anamnesi, da sola, può farlo fino al 65 per cento dei pazienti e, se c’è empatia, si arriva fino all’80%.

Il **colloquio empatico** poi aiuta il paziente a capire meglio la sua condizione e la terapia, comprendendone vantaggi, rischi ma anche che cosa può aspettarsi dai farmaci: è così vero che l’empatia ha un **significato terapeutico**, è stato dimostrato per es. che **i pazienti con diabete** di un medico empatico raggiungono gli obiettivi di glicemia nel 56% dei casi contro il 40% degli assistiti di un professionista non empatico». (*Corriere*)

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
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
Ercolano	FT/PT	farmaciasantadele@gmail.com	27 Maggio
Napoli Via Manzoni	FT/PT	351 117 5560	27 Maggio
Marano	FT/PT	329 022 5271	27 Maggio
Quarto	FT/PT	338 858 2655	27 Maggio
Calvizzano	FT/PT	337 848 031	16 Maggio
Napoli Arenella	FT/PT	farm.municino@libero.it	16 Maggio
Casoria	FT/PT	338 800 8379	16 Maggio
Casoria	FT/PT	339 525 2888	16 Maggio
Casoria	FT/PT	farmaciamandanici@yahoo.it	16 Maggio
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

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 31 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)