Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

farma DAY

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

FONDAZIONE Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli -

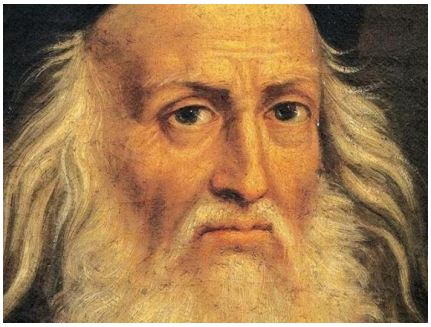
Anno XIV – Numero 2828 Mercoledì 09 Aprile 2025 – S. Maria Cleofe

Proverbio di oggi……

Omme senza vizi è menesta senza sale.

Come faceva Leonardo a creare stupendi dipinti e futuristiche macchine volanti?

Ognuna di queste creazioni arriva da una diversa area cerebrale: non c'è un unico cervello creativo, ma un insieme di reti neuronali che vengono di volta in volta innescate a seconda di ciò che stiamo creando



Leonardo Come faceva Leonardo da Vinci a creare stupendi dipinti e futuristiche macchine volanti basate sul moto degli uccelli o paracadute quando ancora non esistevano arei? La risposta è che **ognuna di queste creazioni arriva da una diversa area cerebrale** e che non c'è un unico cervello creativo, ma un insieme di reti neuronali che vengono di volta in volta innescate a seconda di ciò che stiamo creando.

AL PIANOFORTE **L'area presupplementare motoria o pre-SMA** si attiva ad es. quando un pianista improvvisa qualcosa sulla tastiera, ma allo stesso tempo si attivano anche l'area visiva che controlla i movimenti delle dita e quella acustica che registra le melodie che vengono composte. Entrambe concorrono alla creazione musicale prodotta dall'area pre-SMA eppure l'impossibilità ad usarle non ha avuto effetti su Beethoven diventato cieco o su Mozart diventato sordo. **Un fattore poco considerato è infatti l'influenza della competenza sulla creatività** che consente a certi soggetti di poter suonare anche a occhi chiusi e orecchie tappate senza la minima stonatura perché hanno in testa una perfetta rappresentazione virtuale del compito musicale da portare a termine.

DIRETTORE D'ORCHESTRA E qual è il direttore d'orchestra di tutto questo? Da molti studi risulta che è la ***corteccia prefrontale mediale***, in sigla mPFC. Quando però prende in mano la bacchetta per dirigere le varie aree cerebrali di volta in volta implicate a seconda dello specifico atto creativo da portare avanti c'è un'altra area cerebrale che si deve zittire: **la corteccia prefrontale dorsolaterale, in sigla dlPFC**. Quando mPFC e dlPFC si sono messe d'accordo possono partire le varie attività creative e forse quello è il momento che precede l'idea che sembra sbucare dal vuoto e invece è solo frutto dell'assestamento di questi circuiti.

LE VARIE ARTI CREATIVE A questo punto possono partire le creazioni: **l'improvvisazione ritmica dei suonatori di batteria avviene ad esempio grazie alla corteccia prefrontale bilaterale e all'insula destra**, mentre nel rap freestyle tramite la corteccia temporale mediale e la cingolata posteriore.**La scrittura creativa di scrittori e giornalisti** si verifica invece grazie alla rete fronto-temporale sx, il disegno elaborato grazie all'attivazione di nuove reti prefrontali e delle cortecce temporale, motoria e prefrontale. (*Corriere*)

GUACCI SPA Distribuzione Farmaceutica dal 1946 Dove la **storia** diventa **futuro** AL **TUO** FIANCO OGNI GIORNO DI PIÙ.

PREVENZIONE E SALUTE

TOFU: CHE COS'È E COME SI CUCINA

Negli ultimi anni, il tofu ha guadagnato sempre più popolarità nelle cucine di tutto il mondo, sia tra chi segue un'alimentazione vegana o vegetariana, sia tra coloro che cercano alternative proteiche.

Il tofu, noto anche come **formaggio di soia**, è un alimento tradizionale asiatico fatto coagulando il latte di soia e pressandolo in blocchi solidi. Questo processo semplice crea un alimento versatile che può essere utilizzato in una varietà di piatti, dai saltati in padella alle zuppe e ai dessert. Anche se chiamato appunto formaggio di soia, è un **alimento 100% vegetale**.
Ne parliamo con la dottoressa **E. Macorsini**, biologa e nutrizionista di Humanitas Mater Domini.

TOFU: I VALORI NUTRIZIONALI

Grazie alla sua alta percentuale di proteine, il tofu è una valida alternativa alle carni e ai latticini. Inoltre, è più **leggero** e più **digeribile** rispetto a molte proteine animali, rendendolo una scelta ottimale per chi cerca di ridurre l'assunzione di grassi saturi e colesterolo.
Il tofu è **ricco di nutrienti essenziali per la salute**. È una fonte eccellente di **proteine** – siamo intorno ai 15 g ogni 100 g di prodotto.
Inoltre, è una buona fonte di minerali come **calcio**, **ferro** e **magnesio**, oltre a contenere **vitamine del gruppo B** e **antiossidanti**, ed è **privo di colesterolo**.
Non ultimo, il tofu è naturalmente **privo di glutine**: può essere quindi assunto dalle persone con celiachia.

TOFU: I BENEFICI PER LA SALUTE

Oltre a fornire una buona dose di proteine e altri nutrienti vitali, il consumo regolare di tofu può portare una serie di benefici per la salute. L'inclusione di tofu nella dieta può contribuire a **ridurre il rischio di malattie cardiache**, **diabete** e **alcuni tipi di cancro**. Inoltre, può favorire la perdita di peso grazie alla sua capacità di saziare senza aggiungere troppe calorie.
Il tofu è particolarmente **indicato in menopausa** grazie al suo contenuto di fitoestrogeni, che possono contribuire al benessere durante questa fase della vita. Oltre a questo, il tofu è associato a benefici cognitivi, soprattutto nella popolazione femminile sopra i 65 anni. La lecitina contenuta nel tofu favorisce la produzione di fosfolipidi come l'acido fosfatidico e la fosfatidilserina, che sono fondamentali per il funzionamento neurale, migliorando così la memoria e la funzione cognitiva.

CHI NON DOVREBBE MANGIARE TOFU? Nonostante i numerosi vantaggi per la salute, ci sono alcune persone che dovrebbero evitare o limitare il consumo di tofu. Le **persone con allergie alla soia** dovrebbero ovviamente evitare questo alimento. Inoltre, **coloro che hanno problemi alla tiroide** o che assumono farmaci per la tiroide dovrebbero consultare il loro medico prima di consumare grandi quantità di tofu, poiché contiene composti chiamati ***goitrogeni*** che potrebbero interferire con la funzione tiroidea.

COME CUCINARE IL TOFU Ecco alcuni suggerimenti:

- **Marinatura rapida**. Per aggiungere sapore al tofu in pochissimo tempo, si può marinare in una miscela di salsa di soia, aglio tritato, zenzero fresco grattugiato e un po' di succo di limone per circa 15-30 minuti. Poi può essere cotto in padella o grigliato.
- **Tofu fritto**. Basta tagliarlo a fette, asciugarlo bene con della carta assorbente, passarlo nella farina e friggerlo in olio caldo finché non sarà dorato e croccante.
- **Incorporarlo in piatti esistenti**: Il tofu si presta bene a essere aggiunto a una varietà di piatti, come insalate, zuppe, curry e hamburger vegetariani. Aggiungendolo alle ricette preferite si aumenta il contenuto proteico e si aggiunge una consistenza cremosa. (*Salute, Humanitas*)

SCIENZA E SALUTE

CONTRACCETTIVI: come funzionano e quali sono le differenze

Esistono vari contraccettivi per prevenire la gravidanza e ridurre il rischio di infezioni sessualmente trasmissibili.

Ogni metodo ha specifiche caratteristiche che lo rendono adatto alle diverse esigenze di salute e alle abitudini sessuali. Ne parliamo con la dottoressa **Marinella Dell'Avanzo**, ginecologa di Humanitas San Pio X.

CONTRACCETTIVI ORMONALI: QUALI SONO

I **contraccettivi ormonali** includono diverse formulazioni che contengono estrogeni e/o progestinici, agendo per impedire la fecondazione dell'ovulo da parte dello spermatozoo. Oltre alla loro alta efficacia nel prevenire la gravidanza, questi contraccettivi possono ridurre il rischio di tumori ovarici e endometriali. Tuttavia, è importante ricordare che non offrono protezione contro le infezioni sessualmente trasmissibili.

Tra i **contraccettivi ormonali più comuni** troviamo:

- *Pillola estroprogestinica e pillola solo progestinica*
- *Anello contraccettivo estroprogestinico*
- *Cerotto transdermico estroprogestinico e impianto sottocutaneo a rilascio di progestinico*
- *Spirale al rame o dispositivi intrauterini* (***IUD***).

CONTRACCETTIVI DI BARRIERA

Questi metodi, noti come **metodi di barriera**, offrono vari livelli di protezione contro gravidanze indesiderate e infezioni sessualmente trasmissibili quando utilizzati correttamente.

- **Preservativo o profilattico (condom)**: generalmente assicurano un'alta efficacia.
- **Diaframma**.
- **Spermicidi**: sono efficaci nel prevenire gravidanze se utilizzati in combinazione con altri metodi contraccettivi.
- **Metodi naturali (Ogino-Knaus, temperatura basale, Billings)**: hanno un alto tasso di insuccesso e bassa efficacia. Questi metodi si basano sul calcolo approssimativo dei giorni fertili, sulla regolarità del ciclo mestruale e sulla tempestiva interruzione del rapporto sessuale prima dell'eiaculazione.

CONTRACCETTIVI DI EMERGENZA

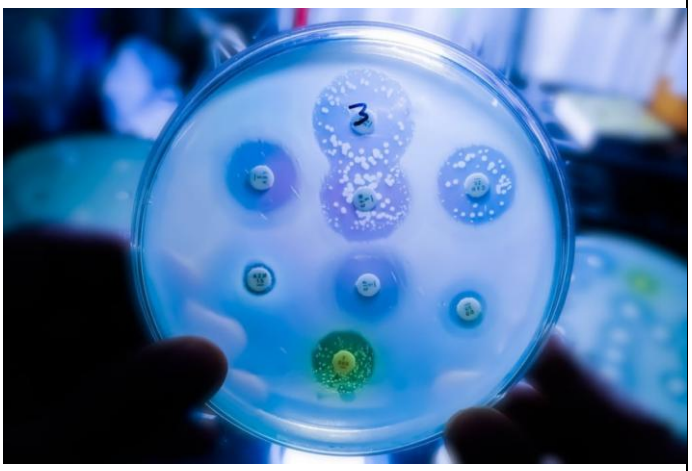
Questi metodi non offrono protezione contro le infezioni sessualmente trasmesse e non devono essere utilizzati come metodo contraccettivo regolare.

- **Pillola del giorno dopo o pillola dei cinque giorni dopo**. Si tratta di metodi di contraccezione di emergenza basati su ormoni. In Italia, i farmaci autorizzati includono il *levonorgestrel*, da assumere entro 72 ore dal rapporto non protetto, e l'*Ulipristal acetato*, da assumere entro 5 giorni dal rapporto non protetto. Questi farmaci devono essere prescritti da un medico e sono generalmente considerati sicuri e privi di gravi effetti collaterali. Durante l'assunzione, è meglio usare il preservativo o evitare rapporti a rischio. Se il processo di impianto dell'ovulo è già iniziato, il farmaco non sarà efficace.
- **IUD al rame o spirale al rame**. Questo metodo di contraccezione di emergenza non farmacologica deve essere applicato in utero da un ginecologo. Lo IUD al rame può essere utilizzato come contraccettivo di emergenza (sebbene sia meno comune) e come contraccettivo a lungo termine. È fondamentale sottoporsi a controlli periodici dal ginecologo e non ignorare eventuali sintomi come dolori pelvici, perdite maleodoranti e febbre. In caso di questi sintomi, è bene eseguire un tampone vaginale per identificare eventuali infezioni e consultare il ginecologo per prevenire la malattia infiammatoria pelvica (PID). (*Salute, Humanitas*)

SCIENZA E SALUTE

LA RESISTENZA AGLI ANTIBIOTICI NON AUMENTA INDEFINITAMENTE

La resistenza agli antibiotici nei superbatteri di maggiore interesse per l'uomo tende a stabilizzarsi dopo un periodo di incremento iniziale.



La resistenza dei batteri agli antibiotici tende a stabilizzarsi nel tempo dopo una fase di aumento iniziale. Lo suggerisce uno studio che potrebbe aiutare a capire le dinamiche a lungo termine del fenomeno, indirettamente associato a quasi 5 milioni di morti all'anno. Gli scienziati dell'Università di Losanna hanno appurato che le principali specie di superbatteri pericolosi per l'uomo raggiungono un *plateau* - una situazione di stasi o di piano dopo l'impennata iniziale - nella loro capacità di aumentare la resistenza agli antibiotici dopo un paio di decenni.

EVOLUZIONE IN DIRETTA. I ricercatori hanno analizzato la resistenza ai farmaci in oltre 3 milioni di campioni batterici raccolti in 30 paesi europei dal 1998 al 2019. In totale sono state considerate le traiettorie di resistenza agli antibiotici in 887 combinazioni batterio-farmaco-Paese per otto specie di batteri rilevanti per la salute pubblica, come lo *Streptococcus pneumoniae*, lo *Staphylococcus aureus*, l'*Escherichia coli* e lo *Klebsiella pneumoniae*. La scelta di considerare un lungo periodo di tempo risponde all'esigenza di studiare le dinamiche evolutive dell'antibiotico-resistenza.

LA CRESCITA E LO STALLO. I tassi di resistenza di questi batteri ai vari antibiotici nei diversi Paesi non sono risultati aumentare indefinitamente, cioè "all'infinito", nei 20 anni considerati. La maggior parte delle interazioni ha mostrato di **raggiungere una fase di "appiattimento" nella crescita dei fenomeni di resistenza**, dopo una fase di impennata iniziale. Significa che un continuo aumento della resistenza agli antibiotici nelle principali specie batteriche non è inevitabile, un aspetto importante per chi monitora l'evoluzione di questo fenomeno.

Ricordiamo che, affinché si verifichi un problema di salute pubblica, non è necessario che una specie batterica risulti resistente a un certo antibiotico nella totalità dei casi. Per esempio, l'antibiotico *ciprofloxacina* non è più raccomandato negli Stati Uniti per il trattamento delle infezioni da *Neisseria gonorrhoea* dal 2007 - e in quel momento la frequenza di resistenza del batterio all'antibiotico era inferiore al 15%.

GLI ANTIBIOTICI CONTANO, MA C'È DELL'ALTRO. L'uso di antibiotici ha contribuito alla rapidità con cui i livelli di resistenza si sono stabilizzati, nonché alla variabilità nei tassi di resistenza nei diversi Paesi. «Quando abbiamo esaminato le dinamiche della resistenza agli antibiotici in molti importanti patogeni batterici in tutta Europa e negli ultimi decenni, abbiamo spesso trovato che la frequenza della resistenza inizialmente aumenta e poi si stabilizza a un livello intermedio.

Il consumo di antibiotici nel Paese ha spiegato sia la velocità dell'aumento iniziale sia il livello di stabilizzazione» spiega Francois Blanquart, il biologo evolutivo che ha guidato lo studio.

Tuttavia, l'associazione tra i cambiamenti nella resistenza ai farmaci e l'uso di antibiotici era debole: deve quindi esserci anche **qualche altro fattore coinvolto** e ancora da chiarire.

(*Salute, Focus*)

SCIENZA E SALUTE

EMICRANIA, un «nebulizzatore a freddo» promette un'azione più efficace contro il dolore

Presentato al Congresso dell'American Academy of Neurology, si basa sulla modulazione del ganglio sfenopalatino nelle cavità nasali.

In uno studio in pubblicazione su *Neurology*, in quasi metà dei pazienti trattati si ottiene sollievo dal dolore

Avete il **raffreddore**: immaginate di sedervi a un tavolo per fare una nebulizzazione nasale con uno dei tanti **apparecchi aerosol** sempre più usati nelle case degli italiani con cui potete portare alla narice più tappata o a entrambe **un tubicino con diffusore collegato alla macchinetta** dove avete prima messo un po' d'acqua eventualmente arricchita con decongestionanti e immaginate la sensazione di liberazione delle vie aeree che proverete poco dopo riprendendo a respirare a pieni polmoni.

Mi-Helper Un'esperienza molto simile hanno provato **128 pazienti americani affetti da** emicrania usando **un particolare nebulizzatore a freddo chiamato Mi-Helper**. In uno studio condotto con altri colleghi americani e finlandesi *in pubblicazione su Neurology,* la neurologa di Clevelend indica che **in quasi la metà dei pazienti trattati** (47,1%) **si ottiene sollievo dal dolore,** una percentuale salita di mezzo punto (70,6%) quando è stato individuato il flusso intranasale migliore su cui regolare l'erogatore di Mi-Helper (10 litri al minuto).

Il nuovo strumento **ricorda molto i nostri nebulizzatori per raffreddore solo che ha tubicini di collegamento nasali più grossi** e invece della vaporizzazione dell'acqua sfrutta **una speciale cartuccia con un setaccio molecolare di essiccazione** che aspira l'aria ambiente per poi inviarla deumidificata al paziente tramite tubi monouso. Questa, arrivata nel naso, evapora rapidamente raffreddando la mucosa per sottrazione di calore, **crio-anastetizzandola per un po' di tempo** senza che ciò provochi alcun effetto collaterale. In fondo un po' il principio delle vecchie mascherine vendute in farmacia e che, tenute in frigorifero per raffreddare il gel che contengono, possono essere applicate attorno agli occhi per dare sollievo negli attacchi di mal di testa.

RISCHI Le vecchie metodiche di trattamento erano però invasive, a rischio di effetti collaterali locali e inadatte a trattamenti cronici. **Il più grosso rischio era quello di bloccare per sempre il ganglio** per cui, a causa delle sue ramificazioni lacrimali e nasali si poteva provocare una *sindrome di Sluder* che, con lacrimazione profusa e rinorrea cronica, ricalca paradossalmente gli stessi sintomi della cefalea a grappolo che si doveva curare.

KOS Negli ultimi tempi l'interesse per questo ganglio sta crescendo con nuovi tentativi di cura volti a superare i vecchi handicap terapeutici: uno studio inglese, pubblicato su *Neurology*, ha presentato **un altro metodo per stimolare il ganglio chiamato *kinetic oscillation stimulation*** (in sigla KOS) che, sfruttando onde d'urto polarizzate, espone a meno rischi collaterali ottenendo risultati nel 30-70% dei casi. Anche KOS richiede però metodiche d'intervento più complesse di Mi-Helper e avere ora individuato una pratica «dolce» e alla portata di tutti sembra una buona soluzione per il trattamento sintomatico senza farmaci del mal di testa.

QUANDO SARÀ DISPONIBILE Mi Helper **sarà disponibile nelle farmacie USA l'anno prossimo e poi arriverà anche in Europa previa approvazione dell'EMA.** «Riteniamo che Mi-Helper possa essere impiegato anche in altre forme di mal di testa oltre all'emicrania, come la cefalea a grappolo e la cefalea tensiva –ha detto MaryAnn Mays- ma, **se nuovi studi lo confermeranno,** a decidere il suo impiego anche per queste indicazioni dovrà essere il neurologo e non il paziente».

(*Salute, Corriere*)

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
Pompei	FT/PT	339 391 3325	7 Aprile
Pomigliano	FT/PT	farmaciealfa@gmail.com	7 Aprile
Napoli Arenella	FT/PT	candidature@cifariello.com	7 Aprile
Acerra	FT/PT	348 702 2524	1 Aprile
Napoli	FT/PT	347 455 3537	1 Aprile
Arzano	FT/PT	333 967 5989	1 Aprile
Pomigliano	FT/PT	328 662 7954	26 Marzo
Napoli Scampia	FT/PT	335 549 9705	26 Marzo
Pomigliano Parafarmacia	FT/PT	info@inparafarmacia.it	26 Marzo
Frattamaggiore	FT/PT	338 784 0156	26 Marzo
Varcaturo Giugliano	FT/PT	351 887 1195	11 Marzo
Poggiomarino	FT/PT	333 634 4539	11 Marzo
Portici	FT/PT	081 776 30 74	03 Marzo
S. Antimo	FT/PT	345 111 6017	03 Marzo
Casoria	FT/PT	339 675 7995	03 Marzo
Boscotrecase	FT/PT	g.romano45@alice.it	21 Febbraio
Torre del Greco	FT/PT	366 108 5904	21 Febbraio
Napoli	FT/PT	333 100 4446	21 Febbraio

ORDINE: Calendario Corsi ECM – Sessione PRIMAVERILE

Data	Argomento	Relatore	Crediti ECM
Mese di APRILE			
Mercoledì 9 Aprile h. 21.00	**Servizi di Telemedicina in Farmacia: esami cardiologici – interpretazione dei dati**	*M. Santomauro A. Guarino*	**4**
Mercoledì 16 Aprile h. 21.00	**La Malattia Venosa: Strategie di primo soccorso in Farmacia**	*Francesca Mosella*	**10 FAD**
Lunedì 28 Aprile h. 21.00	**Comunicazione Efficacia in Farmacia**	*N. Mancini*	**4**
Mese di MAGGIO			
Lunedì 5 Maggio h. 21.00	**Piccole Patologie in dermatologia e danni da raggi UV**	*G. Argenziano C. Giorgio*	**In accreditamento**
Lunedì 12 Maggio h. 21.00	**Valutazione delle Interazioni Farmaco - Farmaco nel Pz Politerapico**	*Edi Mattera*	**In accreditamento**
Giovedì 22 Maggio h. 21.00	**Sintomatologie Gastrointestinali Consigli Pratici – Ruolo del Farmacista**	*G. Nardone*	**In accreditamento**
Lunedì 19 Maggio h. 21.00	**Medicina di Precisione e di Genere: Ruolo del Farmacista**	*A. Maffettone B. Politi*	**In accreditamento**
Lunedì 26 Maggio h. 21.00	**Ispezioni in Farmacia ASL-NA-1**	*S. Serao Creazzola E. Granata;. A. Venturelli*	**3**
Martedì 27 Maggio h21.00	**Ispezioni in Farmacia ASL-NA 2 Nord**	*M. Fusco E. D'Ambrosio*	**3**
Mercoledì 28 Maggio h. 21.00	**Ispezioni in Farmacia ASL-NA 3 Sud**	*E. Nava C. Mancaniello; R.Menna*	**3**

ORDINE: progetto ELDERCARE 2024/2025

Giornate geriatriche di prevenzione

L'Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli ha organizzato la II Ediz. del progetto **Eldercare.**
L'obiettivo delle giornate geriatriche di prevenzione è di svelare precocemente i prodromi di declino cognitivo, di stratificare il rischio cardiocerebrovascolare e di fornire immediate informazioni su opportune modifiche delle abitudini alimentari e degli stili di vita ha detto il presidente ***Vincenzo Santagada*** promotore insieme a ***Raffaele Marzano***.

Di seguito il **calendario**

12 ottobre	*Farmacia S. Caterina*	**Caivano**	**1 Marzo**	*Farmacia Elifani*	**Meta**
19 ottobre	*Farmacia Cirino*	**Mugnano**	**8 Marzo**	*Farmacia Cifariello*	**Napoli**
9 novembre	*Farmacia Morrica*	**Marano**	**15 Marzo**	*Farmacia Visconti*	**Nola**
16 novembre	*Farmacia del Corso*	**Frattamaggiore**	**22 Marzo**	*Farmacia La Flora*	**Casalnuovo**
23 novembre	*Farmacia Procaccini*	**Napoli**	**29 Marzo**	*Farmacia Cannone*	**Napoli**
30 novembre	*Farmacia Associate*	**Afragola**	**5 Aprile**	*Farmacia Nocerino*	**Carbonara**
7 Dicembre	*Farmacia Guacci*	**Castellammare**	**12 Aprile**	*Farmacia dello Iacovo*	**Napoli**
14 Dicembre	*Farmacia Improta*	**Villaricca**	**3 Maggio**	*Farmacia Terranova*	**Napoli**
21 Dicembre	*Farmacia Zaccariello*	**Pozzuoli**	**10 Maggio**	*Farmacia Brignola*	**Giugliano**
11 Gennaio 25	*Farmacia Pezzullo*	**Qualiano**	**17 Maggio**	*Farmacia Iorio*	**Napoli**
18 Gennaio	*Farmacia Stabile*	**Napoli**	**24 Maggio**	*Farmacia Salvati*	**Napoli**
25 Gennaio	*Farmacia Palagiano*	**S. Agnello**	**31 Maggio**	*Farmacia Verdi*	**Giugliano**
1 Febbraio	*Farmacia Cantone*	**Arzano**	**7 Giugno**	*Farmacia Di Maggio*	**S. Antonio**
8 Febbraio	*Farmacia Maluvia*	**Pozzuoli**	**14 Giugno**	*Farmacia Cozzolino*	**Casoria**
15 Febbraio	*Farmacia Carraturo*	**Napoli**	**21 Giugno**	*Farmacia Cozzolino*	**Ercolano**
22 Febbraio	*Farmacia Petrone*	**Napoli**			