



## AVVISO

### Ordine

1. ORDINE: Progetto “Un Farmaco per tutti” e “Una Visita per tutti”;
2. Concorso Straordinario
3. Quota sociale 2018

### Notizie in Rilievo

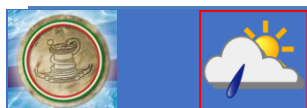
#### Scienza e Salute

4. «Chi soffre di vene varicose è più a rischio di trombosi. cause, terapie e prevenzione
5. Colesterolo: promossi pane e olio extra-vergine d'oliva



### Prevenzione e Salute

6. Lo sai che a pasqua l'uovo è meglio fondente?



### Meteo Napoli

Martedì 27 Marzo

- Variabile

Minima: 7° C

Massima: 13° C

Umidità:

Mattina = 44%

Pomeriggio = 55%

Proverbio di oggi.....

**Dàtte da fà: ca 'a jurnata è 'nu muòrze!**

## LO SAI CHE A PASQUA L'UOVO È MEGLIO FONDENTE?

*Pasqua è sinonimo di cioccolato.*

Uova di Pasqua, ovetti e coniglietti al cioccolato fondente, cioccolato al latte, bianco, con le nocciole o decorato con fiori di zucchero sono una vera tentazione a Pasqua e non solo per i golosi.



Senza dimenticare mai che **il cioccolato ha un elevato contenuto calorico**, tra il cioccolato fondente, al latte e bianco è senza dubbio **migliore quello fondente**.

Il cioccolato fondente rappresenta una delle più **importanti fonti alimentari di flavonoidi**, cioè antiossidanti naturali presenti anche nel tè, nel vino rosso e nei frutti di bosco.

Tanto maggiore è la percentuale di **cacao** nel cioccolato tanto superiore sarà la quantità di **flavonoidi** che hanno dimostrato limitare gli effetti negativi associati ad elevate concentrazioni di colesterolo nel sangue.

Inoltre grazie anche all'effetto **antiinfiammatorio**, i flavonoidi proteggono le arterie dai danni dell'**aterosclerosi** e prevengono malattie cardiovascolari come l'infarto e l'ictus.

Una tavoletta di cioccolato fondente da 100 g però contiene circa 500 Calorie che rappresentano il 16-25% del fabbisogno calorico giornaliero, mentre il cioccolato al latte e il cioccolato bianco, rispetto a quello fondente, oltre ad essere più poveri di flavonoidi, hanno un potere energetico superiore del 10-15% e contengono piccole quantità di colesterolo, che è invece assente nel cioccolato fondente.

Dunque **cioccolato sì, ma con moderazione**. Più libertà agli sportivi o a chi conduce una vita attiva. Attenzione a chi soffre di emicrania perchè il cioccolato contiene delle sostanze che possono favorirla, come per es. la **tiramina** e **feniletilamina** che favoriscono la produzione di serotonina, un neurotrasmettitore eccitatorio che, se in difetto, può provocare disturbi dell'umore, mentre se presente in eccesso spesso si accompagna ad emicrania.

(Salute, Humanitas)



**SCIENZA E SALUTE**

## CHI SOFFRE DI VENE VARICOSE È PIÙ A RISCHIO DI TROMBOSI. CAUSE, TERAPIE E PREVENZIONE

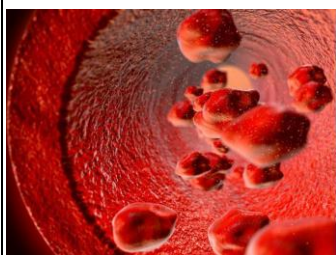
*Considerate spesso soltanto un «problema estetico», le vene varicose sono invece la manifestazione più evidente dell'insufficienza venosa cronica e vanno considerate una «prima avvisaglia» da non trascurare.*

Uno studio appena pubblicato sulla rivista **JAMA**, che ha coinvolto 425mila persone seguite per circa un decennio, indica anche che chi ne soffre potrebbe essere più predisposto a sviluppare ben più pericolosi eventi trombotici

### **Quanti italiani ne soffrono?**

La malattia varicosa è una patologia estremamente comune nella popolazione: secondo diversi studi è presente nel 10-33% delle donne e nel 10-20% dei maschi adulti.

«Si tratta quindi di una patologia prevalentemente femminile, ma ciò fino ai 50-60 anni, successivamente non si notano significative differenze tra i sessi», commenta Elisa Casabianca, chirurgo vascolare all'Istituto Clinico Humanitas di Milano. «Sono dilatazioni e tortuosità delle vene superficiali e possono esporre al rischio di complicanze, più o meno gravi».



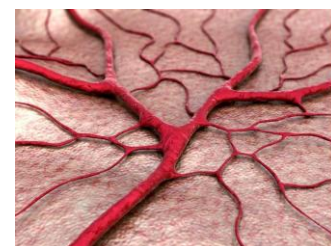
### **Cosa sono e perché si formano?**

Le vene varicose sono spesso considerate un semplice disturbo prettamente estetico e pertanto talvolta si tende a sottovalutarne i sintomi e specialmente le complicanze che possono causare nel tempo.

«Le varici sono dei **gavoccioli tortuosi** e bluastri che sporgono sulla superficie delle gambe.

Questi gomitolini venosi sottocutanei sono causati dalla lassità dei tessuti delle vene superficiali (*le safene*) la cui parete tende progressivamente a sfiancarsi portando alla dilatazione della vena stessa, all'interno della quale il sangue si accumula e tende a ristagnare.

In aggiunta poi, le valvole contenute all'interno delle vene perdono la loro "tenuta", provocando il ristagno del sangue venoso nella parte bassa della gamba e rendendo difficoltoso il suo rientro verso il cuore».



### **Quali sono le cause?**

La predisposizione familiare è un fattore che accomuna quasi tutti i pazienti con un problema d'insufficienza venosa cronica. Talvolta le varici compaiono in giovane età senza cause evidenti, talaltra si passa dalla presenza di alcune vene visibili a un quadro di varicosi sintomatica quando si aggiungono alla predisposizione dei fattori "esterni": «Se il lavoro costringe a stare in piedi fermi per molto tempo, specie in un ambiente caldo, l'accumulo di sangue e liquidi alla caviglia causa quel fastidioso senso di **"gambe gonfie e pesanti"** predisponendo alla fuoriuscita di varici – dice Casabianca -.

Inoltre, sebbene il sovrappeso non sia direttamente collegato alla presenza di vene varicose, alcuni studi epidemiologici hanno dimostrato che specie le donne con chili in eccesso ne soffrono maggiormente».

### **In gravidanza il pericolo è maggiore?**

«Ci sono delle situazioni di vita che favoriscono lo sviluppo delle vene varicose, la più frequente è la gravidanza: nelle prime settimane di gestazione le alterazioni ormonali aumentano la lassità tessutale, mentre nell'ultimo trimestre è proprio il peso dell'utero gravido a comprimere le vene dell'addome, aumentando il ristagno di sangue sulle gambe».



### **Chi è più a rischio?**

Sicuramente chi ha parenti prossimi con questa malattia. Alcune categorie professionali poi, come ad esempio commessi, **parrucchieri, vigili**, conducono uno stile di vita che tende a peggiorare il quadro. Ha poi un rischio aumentato, come detto, chi è in sovrappeso.

### **Scarpe con il tacco e varici: che legame c'è?**

«La pianta del piede è una spugna vascolare che viene spremuta durante il cammino, viene anche definito il “**cuore venoso**”.

Quando l'appoggio plantare non è corretto, come accade ad esempio se si utilizzano abitualmente calzature non adeguate tipo tacco molto alto o zeppa, oppure quando si soffre di “**piede piatto**”, si toglie uno dei più importanti meccanismi di ritorno del sangue al cuore, peggiorando l'insufficienza venosa.



Anche la **spremitura da parte dei muscoli del polpaccio è fondamentale per ridurre il ristagno di sangue**: la contrazione muscolare che si ha durante l'attività fisica (ma anche con lo salire le scale) è di vitale importanza per la circolazione delle nostre gambe».

### **Quali i «segnali» da non trascurare?**

Gambe gonfie e pesanti alla sera, specie nella stagione calda, crampi notturni, fastidiosi eczemi e macchie cutanee alla caviglia, capillari evidenti, vene sporgenti.

Nei casi più avanzati poi, si possono presentare ulcere venose dolorose e di difficile guarigione.

Quando i primi sintomi si presentano è opportuno rivolgersi al chirurgo vascolare.

«Il punto cardine della valutazione vascolare è l'esame EcoColorDoppler –, un'ecografia che permette di vedere la morfologia delle vene, associata a uno studio dinamico sulle modalità il cui il sangue scorre all'interno di esse.

L'ECD permette uno studio non invasivo, veloce e preciso della pervietà delle vene superficiali e profonde e una mappatura dei reflussi safenici. Il chirurgo vascolare, sulla base di queste informazioni, farà diagnosi dell'eventuale problematica, e in più potrà dare indicazione sulle possibilità di trattamento».

### **Si possono prevenire?**

Quando si ha una predisposizione, la prevenzione è senza dubbio di grande utilità, soprattutto per evitare che la situazione evolva fino alle sue problematiche più temibili, ovvero ulcere venose e varicoflebiti, che nei casi più gravi (come indicato dal recente studio) possono portare anche alla trombosi venosa profonda e all'embolia polmonare. «Quindi via libera all'attività fisica e al movimento, come prima cosa.



Ci sono **sport** che sono preziosi alleati della corretta circolazione, primo tra tutti è il nuoto, che associa il movimento al massaggio drenante dell'acqua sulle gambe.

**L'immobilità è nemica delle varici**, per cui anche la semplice passeggiata (*meglio ancora se in acqua di mare*) può essere alleato prezioso.

Mantenere un peso forma poi, è altrettanto importante: spesso molti fastidi si riducono semplicemente alleggerendosi di qualche chilo».

### Quali i primi rimedi?

Prima che compaiano varici evidenti, e anche in attesa e dopo la chirurgia, il punto fondamentale è l'**elasto-compressione**. «La **calza elastica**, avendo una compressione maggiore alla caviglia e decrescente fino all'inguine, aiuta il sangue nella sua risalita verso il cuore. Inoltre esercitando una pressione sui gavoccioli venosi ne riduce lo sfiancamento, evitando che il sangue ristagnante si coaguli come succede nelle varicoflebiti. Spesso **all'insufficienza venosa si associa anche quella linfatica**, con ristagno di fluidi negli spazi tra le cellule: la *calza elastica anche in questo caso è utile per drenarli verso l'alto* evitandone la cronicizzazione».

### Quali le terapie più efficaci?

«Nelle prime fasi dell'insufficienza venosa possono essere utili, in associazione alla terapia compressiva e allo stile di vita adeguato, anche alcuni farmaci di estrazione naturale definiti "flebotonici" che possiedono azioni antiossidanti, antinfiammatorie e una spiccata azione vaso-protettiva e di attivazione della microcircolazione – dice la chirurga vascolare -.

Sono efficaci, pertanto, nel controllo della sintomatologia dolorosa, nella riduzione del gonfiore alle gambe (**edema degli arti inferiori**) e nella fragilità capillare».



### Quando si deve operare?

È opportuno intervenire quando lo stadio di insufficienza venosa pone il paziente a rischio di complicanze più severe, come le varicoflebiti o le ulcere.

«Di solito le persone associano la chirurgia all'immagine sgradevole legata all'anestesia, alla sala operatoria, al lungo periodo di degenza – spiega Casabianca -.

Nel caso delle varici, si tratta di una preoccupazione da accantonare.

Negli ultimi anni è possibile intervenire in **modo mini-invasivo**, in anestesia locale e con un day-hospital di poche ore.

Anziché sfilare le vene, una nuova tecnica prevede di occluderle dall'interno con il calore, grazie ad appositi cateteri posizionati sotto guida ecografica.

Con questa metodica (**conosciuta come termoablazione in radiofrequenza**) la vena safena viene trattata senza tagli chirurgici, permettendo una ripresa pressoché immediata delle attività quotidiane».

### Cosa si può fare per evitare che ritornino?

È importante ricordare che l'insufficienza venosa è una patologia cronica, quindi talvolta anche dopo il corretto intervento, le vene varicose possono ripresentarsi.

Proprio per questo è fondamentale optare per tutte quelle misure che permettono di mantenere il più a lungo possibile in salute il circolo venoso, mediante l'utilizzo della calza elastica, controllando il proprio peso corporeo, evitando per quanto possibile il caldo e la stazione eretta prolungata.

(Salute, Corriere)



**SCIENZA E SALUTE**

## COLESTEROLO: PROMOSSI PANE E OLIO EXTRA-VERGINE D'OLIVA

*Pane, olio e colesterolo: non sarà il massimo in fatto di etichetta e buona educazione, però anche la “scarpetta” ha i suoi vantaggi.*

Una ricerca della **Glasgow University** farà, infatti, la felicità dei puristi della bruschetta:

❖ *solo pane e olio per gustare appieno gusto e aromi dell'oro giallo.*

I ricercatori, il cui studio è pubblicato sull'*American Journal of Clinical Nutrition*, dicono di più:

i benefici di un consumo moderato, ma regolare, di **olio d'oliva** si mostrano soprattutto a livello cardiaco.

Con 20 millilitri di condimento vegetale al giorno, infatti, i 69 partecipanti, uomini e donne, hanno ricevuto un miglioramento dei marker biologici legati al rischio di **infarto**. Ad attestarlo l'**analisi delle urine**.

«Questo conferma quanto è noto da tempo – e cioè che una quantità moderata di grassi vegetali e crudi non solo non fa male, ma è anche indispensabile al buon funzionamento delle cellule dell'organismo».



### Il valore biologico dell'olio extra-vergine

Gli studi che hanno incoronato la **dieta Mediterranea** come regime alimentare completo ed equilibrato sottolineano il valore biologico dell'**olio d'oliva** e in particolare dell'**olio extra-vergine**:

un concentrato di antiossidanti, in particolare **polifenoli**, che proteggono le cellule dall'instabilità e dai danni causati dai radicali liberi, e preservano dall'invecchiamento e dai processi infiammatori implicati in molte patologie.

«Sappiamo che l'**olio di oliva** – favorisce l'aumento del **colesterolo “buono”** (HDL) indispensabile per la costruzione delle membrane delle cellule nervose e degli ormoni.

Il nostro organismo ne ha bisogno, in alcune fasi della vita in particolare. Per es. durante la **gravidanza** il livello di **colesterolo** sale naturalmente: prima l'embrione e poi il feto ne hanno bisogno per costruirsi il tessuto nervoso, le pareti delle cellule e gli ormoni propri; e la madre ne ha

a bisogno per costruire i propri ormoni.

Ricerche recenti – continua la dottoressa – hanno anche collegato livelli eccessivamente bassi di **colesterolo** con la depressione, causata, pare, proprio da una scarsa produzione di ormoni del piacere e sessuali».

### Gli acidi grassi dell'olio fluidificano il sangue

Lo studio americano ha messo in evidenza il valore dei **grassi acidi omega-6** contenuti nel succo estratto dalle olive.

«Questi acidi grassi fluidificano il sangue riducendo la probabilità della formazione di trombi nelle arterie e riducono lo stato infiammatorio della parete delle arterie causata da molti agenti inquinanti come il fumo di sigaretta e le particelle nocive presenti nell'atmosfera che respiriamo, particolarmente in Lombardia – continua la specialista –, e aiuta a ridurre la probabilità di incorrere in malattie cardiovascolari note come infarto, **ictus cerebrale**, **trombosi** delle arterie e delle vene ed embolia». (*Salute, Humanitas*)

## Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

### LA BACHECA



**ORDINE:**

## IN RISCOSSIONE LA QUOTA SOCIALE 2018

*E' in riscossione la quota sociale 2018 di EURO 150,00 di cui Euro 108,20 per l'Ordine e Euro 41,80 per la FOFI.*

Si Comunica che in questi giorni, **Equitalia**, Agente della riscossione dell'Ordine della Provincia di Napoli, sta recapitando l'avviso di pagamento relativo la Tassa di iscrizione all'Ordine per l'anno 2018.

Il pagamento sarà possibile effettuarlo entro il **28 Febbraio p.v.**

Si ricorda che è **obbligo di ogni iscritto** il versamento della quota d'iscrizione annuale e che un eventuale ritardo comporta l'aggravio delle spese di esazione.

Il **mancato adempimento**, oltre a causare *un'infrazione alla deontologia professionale*, fa venir meno il requisito necessario per **mantenere l'iscrizione all'Albo Professionale**.

Quota sociale 2018  
Scarica RAV

Quota sociale 2018...

**AVVISO**

**GLI ISCRITTI CHE NON HANNO ANCORA RICEVUTO**

**L'AVVISO DI PAGAMENTO,**

**POSSONO SCARICARLO dal sito dell'Ordine**

**INSERENDO il PROPRIO CODICE FISCALE**

al seguente link:

<http://www.ordinefarmacistinapoli.it/ordineNuovo/news/1381-quota-sociale-2018>

# ORDINE: Progetto “Un FARMACO per TUTTI” e “UNA VISITA PER TUTTI”

*I progetti hanno come obiettivo quello di contrastare la povertà sanitaria sia mediante l'utilizzo di farmaci e di prodotti diversi dai farmaci come presidi medico chirurgici o integratori e dispositivi medici non ancora scaduti provenienti da donazione spontanea da parte di cittadini e Aziende Farmaceutiche, nonché di organizzare visite specialistiche gratuite attraverso il camper della salute dell'Ordine.*

Al fine di favorire la prevenzione sul territorio, nonché di contribuire ad assicurare ai cittadini in difficoltà non solo i farmaci provenienti dal progetto “Un Farmaco per Tutti” ma anche **forme di attività assistenziali**, il Consiglio dell'Ordine ha deliberato di acquistare un **CAMPER della SALUTE**, da utilizzare sul territorio per pianificare in modo capillare, ed in collaborazione con medici specialisti e volontari, laddove siano richiesti nuove forme assistenziali e di prevenzione (**Visite mediche specialistiche, Autoanalisi etc.**).

Tale iniziativa, denominata, “Una Visita per Tutti”, insieme al progetto “Un Farmaco per Tutti” andrebbe a costituire una sorta di “**Servizio Sanitario Solidale**” che merita di essere considerato e supportato in modo sistemico dal Nostro Ordine e da altre Istituzioni pubbliche.



**UN FARMACO PER TUTTI**

Progetto di solidarietà promosso dall'Arcivescovo di Napoli, Card. Crescenzio Sepis, realizzato in sinergia con l'Ordine dei Farmacisti della provincia di Napoli, con Federfarma, con l'Azienda Ospedaliera Santobonifacio Pausilipoli e con la generosità di tanti.

**MODALITÀ DI RACCOLTA**

- Raccolta farmaci non usati e dispositivi medici scartati (ma non scaduti) di aziende e di un'attività di recupero.
- Raccolta di dispositivi medici e di prodotti di consumo (ad esempio: cerotti, garze, tamponi, ecc.) da aziende e da cittadini.
- Raccolta di dispositivi medici e di prodotti di consumo (ad esempio: cerotti, garze, tamponi, ecc.) da aziende e da cittadini.
- Raccolta di dispositivi medici e di prodotti di consumo (ad esempio: cerotti, garze, tamponi, ecc.) da aziende e da cittadini.



## CARTELLINI IDENTIFICATIVI

### AVVISO

Si ha cura di informare gli iscritti che presso gli Uffici di Segreteria dell'Ordine, sono disponibili, **per chi né ha già fatto richiesta**, i **CARTELLINI IDENTIFICATIVI** con **NOME** e **COGNOME**.

Vi ricordiamo che l'art. 1 e art. 5 del *Codice Deontologico*, riporta che una delle principali funzioni dell'Ordine è quello di *Organo preposto alla tutela della dignità e del decoro della professione di Farmacista*.

Pertanto, nell'attività professionale al pubblico, riteniamo che il Farmacista *oltre ad indossare il camice bianco munito di distintivo professionale debba anche*, al fine di una maggiore garanzia di qualità, tracciabilità e sicurezza verso il cittadino portare in modo visibile un **cartellino identificativo con il logo dell'Ordine e la indicazione del nome e cognome**.

Pertanto, se non hai provveduto ad inoltrare il Tuo nominativo e quello dei tuoi collaboratori Farmacisti, Ti chiediamo cortesemente di farlo tramite posta elettronica all'indirizzo: [info@ordinefarmacistinapoli.it](mailto:info@ordinefarmacistinapoli.it) o tramite fax al n. **081 5520961**.



## CAMPANIA: CONCORSO STRAORDINARIO IN CORSO LA VALUTAZIONE DEI TITOLI

*BURC n. 65 del 3 Ottobre 2016, Decreto Presidente Giunta n. 203 del 28/09/2016*

Di seguito la composizione della commissione:

Prof. **Vincenzo SANTAGADA**, *Presidente* – Docente Università Federico II Napoli

Dott. **Luigi RICCIO**, *Componente* - Dirigente DG per la Tutela della Salute

Dott. **Vincenzo DEL PIZZO**, *Componente* - Farmacista Dirigente ASL Salerno

Dott.ssa **Aurora CANNAVALE**, *Componente* - Farmacista Titolare

Dott. **Armando CUSANO**, *Componente* - Farmacista esercente in farmacia

Per visualizzare il decreto pubblicato sul BURC, premere il seguente link:

<http://www.ordinefarmacistinapoli.it/ordineNuovo/news/1547-concorso-straordinario-campania>





## ORDINE DEI FARMACISTI DELLA PROVINCIA DI NAPOLI

### COMUNICAZIONE **CONVENZIONE FARMACISTI** PER LA PARTECIPAZIONE AL

# PHARMA CAMPUS

## CAPRI, 5-8 aprile 2018

L'Ordine dei Farmacisti è lieta di comunicare di aver siglato un accordo per la partecipazione al Pharma Campus 2018.

Il Pharma Campus 2018 che si svolgerà a Capri, dal 5 al 8 aprile 2018, è un corso di formazione dall'alto contenuto scientifico con la presenza di importanti opinion leader del settore. Per questo motivo l'Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli, in accordo con la segreteria organizzativa CapriMed, mette a disposizione 20 iscrizioni ad una tariffa convenzionata di euro 600,00 +IVA.

#### LA TARIFFA INCLUDE:

- Iscrizione al corso
- N. 11,2 Crediti ECM
- N. 3 pernottamenti Hotel la Palma (4 stelle) 5-8 aprile 2018
- N. 2 colazioni di lavoro al Grand Hotel Quisisana
- N. 3 cene (Grand Hotel Quisisana e Hotel La Palma)

**11,2**  
CREDITI  
ECM

Informazioni e adesioni: CapriMed Srl  
Tel. 081.8375841 - [info@caprimed.com](mailto:info@caprimed.com)



SEGRETERIA ORGANIZZATIVA  
[www.caprimed.com](http://www.caprimed.com)



2018  
**CAPRI  
CAMPUS**  
SETTIMA EDIZIONE