



farmaDAY



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

Anno VIII – Numero 1587

Martedì 18 Maggio 2019 – S. Vittorio Martire

AVVISO

Ordine

1. Ordine: eventi di Maggio
2. Ordine: Un farmaco per Tutti
3. Enpaf: Iniziative assistenza

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

4. Soffio al cuore, quali sono le cause?
5. I prodotti per sbiancare i denti possono rovinare il sorriso
6. Innamorarsi riduce il dolore, abbassa la pressione e minimizza le allergie



Prevenzione e Salute

7. Il piatto intelligente che riconosce i cibi
8. IPERTENSIONE, Mangiare NOCI abbassa Pericolo Cardio-Vascolare



Proverbio di oggi.....

Quanno nun tien che jucà, joca coppe.

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**: un dispositivo "intelligente" nato sull'onda dell'attenzione sempre maggiore alla salute.

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 minuscola fotocamera integrata:

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.

L'app abbinata al prodotto, inoltre, tiene traccia di cosa e quanto abbiamo mangiato, in una sorta di diario dei pasti che può rivelarsi molto utile per chi sta seguendo diete particolari – non solo per la perdita di peso, ma anche per una preparazione sportiva o per regimi alimentari legati a una patologia.

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.

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. (Focus)

ZENTIVA

ZENTIVA

SCIENZA E SALUTE

SOFFIO AL CUORE, QUALI SONO LE CAUSE?

«È solo un **soffio al cuore**». Capita spesso di sentire qualcuno riferirsi al **soffio cardiaco** con frasi dal tono rassicurante.

In effetti, “soffio al cuore” non è sinonimo di **malattia** e nella maggior parte dei casi non si tratta di un **sintomo pericoloso**.

A fare la vera differenza sono le sue **cause**.

«Soffio al cuore è un termine usato per descrivere un **rumore anomalo** prodotto dal passaggio turbolento del **sangue** attraverso le **cavità cardiache**. Il soffio di tipo **innocente** non causa particolari sintomi, non limita l'attività fisica né implica particolari precauzioni o terapie.

La presenza di un soffio **organico** è spesso invece accompagnata da possibili campanelli d'allarme associati alla **patologia** che lo causano».

Il soffio al cuore benigno e quello patologico

«I soffi cardiaci – si distinguono in

- **Soffi benigni**
- **Soffi patologici**

I primi, detti anche “**innocenti**” o “**funzionali**”, non sono associati ad anomalie del cuore, ma sono causati da un'**accelerazione dello scorrimento del sangue** dovuta a un aumento del **metabolismo** e della gittata cardiaca.

Possono ad esempio essere presenti in caso di **febbre**, di **anemia** o **stress eccessivo**, in **gravidanza** o nell'**ipertiroidismo**, ma anche negli **sportivi sani** e nei **soggetti magri**.

Diverso è il caso dei **soffi al cuore patologici**, definiti anche “**organici**”, che sono causati da **patologie congenite** o acquisite, che modificano la **struttura cardiaca** o sue parti (*le valvole cardiache, il muscolo cardiaco, i setti che dividono le cavità destre da quelle sinistre del cuore, i grossi vasi del cuore*), o semplicemente sono la conseguenza del fisiologico **invecchiamento delle valvole cardiache**.

«Generalmente i **soffi anomali** sono di intensità maggiore rispetto ai soffi innocenti –, e hanno caratteristiche abbastanza specifiche che permettono di individuarli come **soffi patologici**, spesso anche accompagnati da altri sintomi o segni».

In presenza di queste caratteristiche, il medico dovrebbe richiedere un **ecocardiogramma color doppler** per confermare la diagnosi e stabilire il successivo eventuale **iter terapeutico** e follow-up clinico-strumentale.

(Salute, Humanitas)

TIPI DI SOFFIO AL CUORE

1- INNOCENTE

il soffio al cuore dipende da turbolenze innocue nel flusso sanguigno



3 - PATOLOGICO

il soffio al cuore dipende da una malformazione cardiaca: questa condizione riguarda solo lo 0,8 % dei bambini

2- FUNZIONALE

il soffio al cuore dipende da altre cause organiche, per esempio anemia o tachicardia

SCIENZA E SALUTE

I PRODOTTI PER SBIANCARE I DENTI POSSONO ROVINARE IL SORRISO

Attaccano smalto e dentina. Esperto, evitare il fai-da-te

I PRODOTTI per sbiancare i denti **non sono 'senza macchia'**: tre studi dimostrano che rovinano la dentina, la parte proteica del dente, sotto lo smalto, che dà forza al dente stesso.

Finora le indagini scientifiche sull'effetto dei prodotti da banco per sbiancare i denti si sono concentrate soprattutto sullo strato più esterno del dente, lo smalto, senza però considerare gli effetti di tali prodotti sullo strato subito sottostante, la dentina, fatta per lo più di proteine e in gran parte di collagene.

In questi studi gli esperti hanno condotto diversi esperimenti usando il principio attivo dei prodotti sbiancanti (**acqua ossigenata**) su fibre di collagene, su denti in provetta e sul materiale che costituisce la dentina.

E' emerso che le fibre di collagene si disgregano nel giro di 10 minuti dal contatto con l'acqua ossigenata a dosi simili a quelle contenute nei prodotti sbiancanti in commercio.

Gli effetti sulla dentina si vedono anche trattando denti in provetta con il principio attivo dei prodotti sbiancanti.

"Sebbene siano studi in vitro, e quindi da valutare con una certa prudenza specie sul fronte delle possibili implicazioni cliniche - sottolinea Cristiano Tomasi, dell'Università di Göteborg e membro della Società Italiana di Parodontologia e Implantologia - queste ricerche pongono l'accento sul fatto che lo sbiancamento è una procedura che inevitabilmente comporta delle alterazioni della struttura dello smalto e della dentina.

Bisogna però ricordare che queste alterazioni sono normalmente transitorie - poiché il dente è un organo che ha una sua dinamicità, e scambia sostanze con l'ambiente circostante.

Quindi, ad esempio, è possibile **indurre una ri-mineralizzazione del dente stesso**".

"E' interessante il fatto che nello studio sono state indagate le alterazioni della struttura organica del dente", continua.

Gli autori hanno posto l'accento sui rischi connessi alle procedure domiciliari di sbiancamento, quindi al fai-da-te, spesso molto pubblicizzate, spiega Tomasi.

"Credo che, come sempre, ogni procedura vada valutata in termini di costo-beneficio, ove alla voce costi vanno aggiunti i rischi anche potenziali.

Quindi - è importante valutare sia se lo sbiancamento sia effettuato in presenza di evidenti alterazioni del colore dei denti (*sia congenite sia per cause diverse*), sia se la procedura scelta potrà avere benefici concreti se effettuata correttamente".

Uno sbiancamento che parta da una semplice auto-valutazione del paziente che pensa di avere i "denti scuri o gialli" spesso porta ad un eccesso di trattamenti con conseguenze anche sgradevoli, conclude Tomasi.

Per la valutazione sulla necessità di questa procedura e sulla metodica più corretta ci si dovrebbe rivolgere ad un professionista che potrà consigliare se farlo e con quale approccio.

(Salute, Corriere)



PREVENZIONE E SALUTE

IPERTENSIONE, MANGIARE NOCI ABBASSA PERICOLO CARDIO-VASCOLARE

Il consumo regolare di noci potrebbe aiutare ad abbassare la pressione sanguigna e prevenire lo sviluppo di malattie cardiovascolari.

Lo suggerisce uno studio pubblicato sulla rivista *Journal of the American Heart Association*, secondo cui gli effetti benefici di questi frutti non dipenderebbero soltanto dal contenuto di **acido alfa-linolenico (Ala)** - un **omega-3 vegetale** che può influenzare positivamente la pressione del sangue, ma anche da altri fattori.

Gli autori hanno reclutato **45 persone obese o in sovrappeso**, che avevano un'età compresa tra 30 e 65 anni.

Prima dell'inizio dello studio i partecipanti sono stati sottoposti alla stessa dieta per due settimane, in modo che potessero iniziare l'esperimento partendo dalle stesse condizioni.

In questo regime alimentare, il 12% delle calorie era fornito da grassi saturi, come nella dieta americana media.

Successivamente, i volontari sono stati suddivisi in tre gruppi e incaricati di seguire tre stili alimentari differenti, che prevedevano l'assunzione di meno grassi saturi rispetto alla dieta iniziale.

- Il primo regime alimentare prevedeva l'assunzione di **noci intere**;
- il secondo comprendeva la **stessa quantità di acido alfa-linolenico** contenuto nelle noci della prima dieta e altri acidi grassi polinsaturi, ma non prevedeva l'assunzione di frutta secca;
- il terzo, infine, sostituiva l'acido alfa-linolenico con le stesse quantità di un **altro acido oleico**.

I volontari hanno seguito l'alimentazione loro assegnata per **sei settimane**, intervallata da alcune pause. Dopo ogni periodo di dieta, i ricercatori hanno visitato i partecipanti, misurando la pressione sistolica e diastolica, la pressione dell'arteria brachiale, i livelli di colesterolo e la rigidità arteriosa.

Al termine della sperimentazione, è emerso che tutte le diete avevano prodotto effetti positivi sulla salute cardiovascolare dei partecipanti.

Tuttavia, quella che prevedeva il consumo di noci intere aveva fornito **maggiori benefici**: in particolare, aveva ridotto la pressione arteriosa diastolica centrale.

La pressione arteriosa centrale è quella esercitata a livello dell'aorta ascendente, all'uscita dal ventricolo sinistro, che si muove verso il cuore.

Nella fase diastolica costituisce la pressione che condiziona il flusso coronarico e garantisce un'adeguata perfusione al subendocardio.

Questa misura, spiegano gli esperti, fornisce informazioni sul rischio di sviluppare una **malattia cardiovascolare**.

"I partecipanti che hanno mangiato le noci intere hanno ottenuto benefici maggiori rispetto a quelli che hanno seguito una dieta con un **profilo simile di acidi grassi** ma priva di noci. Pertanto, sembra che nelle noci ci sia qualcosa in più che fa bene (*forse i composti bioattivi, le fibre o qualcos'altro*) che non si può ottenere soltanto dagli acidi grassi".

(Salute, Sole24Ore)



SCIENZA E SALUTE

INNAMORARSI RIDUCE IL DOLORE, ABBASSA LA PRESSIONE E MINIMIZZA LE ALLERGIE

Innamorarsi potrebbe fare bene alla salute.

Diversi studi hanno dimostrato che avere una storia d'amore potrebbe arrecare benefici significativi, e non soltanto all'umore.

Potrebbe, infatti, abbassare la pressione e la frequenza cardiaca, ridurre la sofferenza fisica, proteggere dalle infezioni, lenire le allergie e persino diminuire i livelli di colesterolo.

Il motivo?

Secondo molti ricercatori, l'innamoramento sarebbe il risultato dell'attività di 12 aree del cervello che lavorano insieme, rilasciando sostanze chimiche come la **dopamina**, che aiuta a regolare le risposte emotive, e l'**ossitocina** o "ormone dell'amore", che rende fiduciosi ed empatici e attenua l'ansia.



Pressione Sanguigna - Secondo uno studio pubblicato su *Annals of Behavioral Medicine*, le persone innamorate avrebbero una pressione sanguigna più bassa. Questo fenomeno sarebbe dovuto al fatto che il contatto con la persona amata produce segnali cutanei che raggiungono il cervello attraverso il nervo vago, innescando la produzione di ossitocina, che avrebbe la capacità di ridurre la pressione arteriosa.

Infezioni – Una ricerca pubblicata su *Psychoneuroendocrinology* ha rivelato che l'amore potrebbe anche rafforzare il sistema immunitario. Ha, infatti, dimostrato che su 50 donne, quelle innamorate hanno sperimentato, nel corso di due anni, cambiamenti genetici che hanno determinato l'aumento di alcuni composti che combattono i virus. Secondo gli scienziati, questo fenomeno potrebbe essere dovuto **all'alterazione dei livelli di dopamina**, che svolgerebbe un impatto positivo sul sistema immunitario accelerando la produzione di anticorpi.

Soglia del dolore – Un esperimento pubblicato sulla rivista *PLoS ONE* ha dimostrato che l'amore avrebbe anche effetti anti-dolorici. Gli esperti hanno chiesto a 15 studenti innamorati di osservare la foto del proprio partner o di un loro amico che ritenevano attraente, mentre stringevano in mano un oggetto che veniva riscaldato fino a provocare dolore. Le scansioni cerebrali ottenute con la risonanza magnetica e le dichiarazioni degli stessi partecipanti hanno rivelato che guardare l'immagine della persona amata riduceva il grado di sofferenza del 40%. Questo fenomeno, spiegano gli scienziati, era dovuto all'attivazione di alcune aree del cervello legate al piacere, come il *nucleo accumbens*, che sono le stesse regioni cerebrali su cui agiscono i farmaci analgesici.

Allergie - Uno studio pubblicato sul *Journal of Psychosomatic Research* ha poi evidenziato gli effetti benefici del bacio. Ha infatti dimostrato che baciare il proprio partner per 30 minuti riduce la produzione di istamina, una sostanza chimica che si attiva in risposta agli allergeni, responsabile dei sintomi dell'allergia.

Colesterolo – Scambiarsi effusioni potrebbe anche abbassare i livelli di colesterolo. Una ricerca pubblicata sulla rivista *Scandinavian Journal of Public Health* ha dimostrato che le coppie che erano state invitate a dedicare più tempo a baciarsi, dopo sei settimane avevano un colesterolo più basso.

Cuore – Un'indagine pubblicata su *Comprehensive Psychology* ha poi scoperto che abbracciare la persona amata può abbassare la pressione sanguigna e ridurre la frequenza cardiaca, grazie all'aumento dei livelli di ossitocina.

Disturbi dell'umore – Infine, un altro studio ha rilevato che le persone che venivano regolarmente abbracciate dal loro partner avevano meno probabilità di soffrire di ansia e depressione.

(Salute, Sole24Ore)

Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

LA BACHECA



ORDINE: GLI EVENTI DEL MESE DI MAGGIO

DATA	TITOLO
Martedì 21 Maggio ore 10.00 -18.00 Sede Ordine	<u>L'ENPAF incontra l' ORDINE:</u> A partire dalle ore 10:00 e fino alle 18:00 saranno presenti i funzionari dell' <i>Enpaf</i> per fornire ASSISTENZA a tutti i Colleghi che interverranno dando loro delucidazioni in merito alle proprie posizioni CONTRIBUTIVE e PREVIDENZIALI
COME PARTECIPARE	
Basta recarsi presso la sede dell'Ordine dalle 10.00 alle 18.00 senza Prenotazione.	
Giovedì 23 Maggio Ore 20.30 Sede Ordine	Serata Monotematica Spondilite Anchilosante: il Ruolo del Farmacista (la partecipazione al corso eroga 4 Crediti ECM) <u>Introduzione:</u> V. Santagada , <i>Presidente Ordine</i> <u>Relatore:</u> Prof. Enrico Tirri , Direttore UOSD di Pneumologia – Ospedale San Giovanni Bosco Welcome Coffee

Giovedì 30 Maggio, ore 21.00, Sede Ordine: per i Farmacisti **ASL-Na-1**
Giovedì 6 Giugno, ore 21.00, Sede Ordine: per i Farmacisti **ASL-Na-2 e ASL-Na-3**



Il Farmacista e i Controlli di Legge:

1. l'ASL e il NAS, Ruoli e Competenze.
2. La Ricetta Elettronica Veterinaria



Introduce

Vincenzo Santagada (*Presidente ordine Farmacisti*)
Gennaro Tiano (*Comandante NAS CC di Napoli*)
Ugo Trama (*Resp. U.O.D. "Politica del Farmaco e Dispositivi" – Regione Campania*)
Francesco Barbato (*Prof. Ordinario di Tecnologia e Legislazione Farmaceutiche*)
Simona Creazzola (*Dirigente ASL- NA 1*)
Mariano Fusco (*Dirigente ASL- NA 2*)
Edoardo Nava (*Dirigente ASL- NA 3*)

BACHECA ENPAF: INIZIATIVE ASSISTENZIALI 2019

Di seguito l'elenco delle attività assistenziali erogate dall'ENTE

ENPAF 2019 Iniziative in Corso	
TIPOLOGIA DI PRESTAZIONI EROGATE	SCADENZA INIZIATIVA
Borse di Studio in favore dei Figli ed Orfani di Farmacisti	Dalla data di pubblicazione fino al 15 MAGGIO 2019
CONTRIBUTO una TANTUM in favore di Farmacisti TITOLARI o SOCI di FARMACIE RURALI in comuni o frazioni entro i 5.000 abitanti - ANNO 2019.	Decorrerà dal 10 Giugno e fino al 13 AGOSTO 2019
CONTRIBUTO per FARMACISTI Iscritti ad una SCUOLA di SPECIALIZZAZIONE del Settore Farmaceutico ANNO 2019	In corso fino ad ESAURIMENTO dello stanziamento
Interventi per favorire l'OCCUPAZIONE: in favore di Titolari di Farmacia e Parafarmacia che assumono farmacisti di età non superiore a 30 anni o disoccupati con almeno 50 anni di età	Domande a partire da Settembre 2019 fino ad ESAURIMENTO dello stanziamento
RIDUZIONE CONTRIBUTIVA PENSIONATI ESERCENTI	Consente di chiedere la riduzione del contributo previdenziale nella misura del 33,33% o del 50%. In vigore dal 1 Gennaio 2019 Termine di decadenza il 30 Settembre dell'anno in cui si matura il requisito previsto
 Welfare Integrativo EMAPI : COPERTURA SANITARIA INTEGRATIVA	Garantisce una copertura sanitaria integrativa per ✓ gravi interventi chirurgici e gravi eventi morbosi, ✓ la copertura in caso di invalidità permanente superiore al 66% da infortunio ✓ la copertura in caso di non autosufficienza ✓ (LTC – Long Term Care)
Indennità di MATERNITÀ 	- L'indennità spetta alla professionista iscritta all'Enpaf per la tutela dei seguenti eventi: - periodi di gravidanza e puerperio comprendenti i due mesi antecedenti la data presunta del parto ed i tre mesi successivi la data effettiva del parto - interruzione della gravidanza per motivi spontanei o terapeutici dopo il compimento del sesto mese - adozione o affidamento del minore - aborto spontaneo o terapeutico verificatosi non prima del terzo mese di gravidanza. - L'indennità spetta al padre libero professionista iscritto all'Enpaf per la tutela del periodo che sarebbe spettato alla madre libera professionista, comprendente i tre mesi successivi la data effettiva del parto o la parte residua, limitatamente ai seguenti casi: - morte della madre; - grave infermità della madre; - abbandono da parte della madre; - affidamento esclusivo del minore al padre;

Per maggiori dettagli si invita a consultare il Sito Istituzionale: **www.enpaf.it**

ORDINE: Progetto “Un Farmaco per tutti”

*Il progetto ha come finalità l'utilizzo di farmaci, le cui **confezioni siano integre**, ma anche 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 privati a seguito di cambio/fine terapia o decesso di un congiunto malato.*



COME FUNZIONA



Sono esclusi:

- i farmaci che appartengono alle tabelle delle sostanze stupefacenti e psicotrope
 - i farmaci da conservare a temperature controllate (catena del freddo)
 - i farmaci ospedalieri (fascia H).
- Sono altresì esclusi i flaconi e tubetti non sigillati.

