



farmaDAY



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

Anno X – Numero 2069

Venerdì 25 Giugno 2021 – S. Gugliemo Ab.

AVVISO

Ordine

1. Fondazione dell'Ordine dei Farmacisti di Napoli
2. Ordine: assemblea ordinaria 2021

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. Verruche: come trattarle?



Prevenzione e Salute

4. Il pesce mantiene giovane il cervello, Vero o Falso?.
5. Cosa mangiare quando fa caldo?
6. Un corretto stile di vita per prevenire le malattie cardiovascolari.

GUACCI.
LA DISTRIBUZIONE FARMACEUTICA
AL SERVIZIO DELLE
FARMACIE INDIPENDENTI.

www.guacci.it

Proverbio di oggi.....

Chi se mette appaura, nun se cocca cu 'e femmene belle.

“IL PESCE MANTIENE GIOVANE IL CERVELLO”, VERO O FALSO?

*Sono in molti a credere che il **pesce** mantenga giovane il **cervello**. Vero o falso?*



VERO

“Non solo le nonne e le mamme hanno ragione quando dicono che il **pesce** mantiene giovane il **cervello** ma lo affermano anche alcuni studi effettuati sull’olio di **pesce** e sull’**acido docosaesaenoico**, un acido grasso del gruppo omega 3 contenuto particolarmente in alcuni tipi di **pesce**.

Anche se i dati degli studi non sono confermati da tutte le ricerche, forse per l’insufficiente ampiezza dei campioni di popolazione studiati, l’effetto sul **cervello** e quindi su un minor rischio di sviluppare **demenza** o segni di invecchiamento cerebrale è associato a elevati dosaggi di **acido docosaesaenoico** (DHA) presenti nel sangue o ad un’elevata e regolare assunzione alimentare di **pesce** – spiega l’esperto. –

È probabile però che questo tipo di effetto protettivo non si manifesti in chi è portatore di rischio genetico per **demenza** e quindi che l’ipotizzata azione protettiva sul **cervello** dell’acido docosaesaenoico da **pesce** come salmone, sgombrò, tonno, alici e sardine, e ancor più presente nell’olio ricavato da questo tipo di **pesce**, sia un fattore benefico debole.

Non sono tuttavia noti i meccanismi attraverso cui si svolgerebbe questa possibile azione protettiva; tra l’ipotesi vi è anche quella di un contrasto dei meccanismi pro-infiammatori responsabili delle malattie neurologiche degenerative come la **demenza**.” (*Salute, Humanitas*)

PREVENZIONE E SALUTE

COSA MANGIARE QUANDO FA CALDO?

Con i primi caldi “forti”, può capitare di avere meno fame, o di non essere particolarmente invogliati a cucinare: le temperature più alte non devono però farci trascurare la corretta alimentazione.

Piatti semplici, frutta e verdura

Quando il caldo si fa sempre più difficile da sopportare, è importante riuscire a gestire correttamente gli apporti nutritivi di cui abbiamo bisogno per svolgere le diverse attività quotidiane, senza però rischiare di appesantirci.

Acqua, vitamine e sali minerali sono, quindi, fondamentali **per compensare la perdita idrosalina dovuta all'eccessiva sudorazione.**

Bere almeno due litri d'acqua al giorno, salvo diversa indicazione del medico, è fondamentale, evitando però di berla troppo fredda: disseta di meno e può dare problemi allo stomaco. Da evitare i superalcolici, che provocano sudorazione ostacolando la disponibilità delle vitamine, e limitare le bevande zuccherate come succhi di frutta o bibite, molto meno dissetanti di quello che crediamo.

Il menu “ideale” di inizio estate

Prima di tutto è bene specificare che, in caso di necessità, è necessario rivolgersi allo specialista di riferimento, che potrà indicare la dieta migliore per il singolo individuo. Possiamo però proporre alcune indicazioni particolarmente adatte ai primi caldi.

A **colazione**, per esempio, si può optare per un caffè o un tè, accompagnati da uno yogurt magro, oppure da 200 ml di latte scremato, frutta fresca, fette biscottate o biscotti secchi.

A **pranzo**, si possono mangiare 70 grammi di pasta integrale, riso, farro, fonte di fibre dall'alto valore saziante. Come secondo, un carpaccio di manzo o pesce spada con insalata o verdure cotte o crude. Ancora, in alternativa si può pensare a un piatto unico che contenga cereali e legumi, con un contorno di verdure.

A **cena** si può puntare sulle proteine, con bresaola, carne bianca, oppure pesce cucinato al forno o alla griglia. In caso di dieta vegetariana o vegana, un burger di legumi o dei falafel, sempre con contorno di verdure, possono essere una scelta adeguata.

La **frutta** può essere consumata a pranzo, a cena o come spuntino, o sostituita con spremute o centrifugati.

Fusilli zucchine e menta

Ingredienti per due persone; 120 g. di fusilli integrali; 2 rametti di menta; 4 zucchine piccole; Sale e pepe

Procedimento

Cuocere la pasta e nel frattempo rosolare in padella con un filo d'olio d'oliva le zucchine tagliate a fiammifero.

Scolare la pasta e mantecare con zucchine, foglioline di menta e condire con sale e pepe.

Pesce spada agli agrumi

240 grammi di pesce spada tagliato a fettine sottili

Un'arancia; Una punta di peperoncino verde; Succo di limone; Sale, olio, pepe

Procedimento

Preparare la marinatura con olio, sale e pepe, succo di limone, cospargere le fettine di pesce spada e fare riposare in frigorifero per un'ora.

Togliere dal frigorifero, scolarlo dall'olio e adagiare il pesce su di un piatto aggiungendo gli spicchi di arancia e il peperoncino verde. (*Salute, Humanitas*)



SCIENZA E SALUTE

VERRUCHE: COME TRATTARLE?

In estate e in inverno è piuttosto comune la frequentazione delle piscine. Tuttavia, è bene fare attenzione alle verruche, che possono diventare un problema.

Come si trasmettono le verruche?

Le verruche sono causate da alcuni **ceppi del virus HPV** e sono **molto contagiose**.

Si trasmettono sia per

- **autocontagio**, cioè trasferendo il virus con le mani dalle parti del corpo in cui sono comparse ad altre zone,
- sia **per contatto con le verruche di altre persone**, magari se si condivide con altri ciabatte o asciugamani,
- ma si possono contrarre anche semplicemente camminando a **piedi scalzi** nelle aree comuni di piscine e spiagge.



Riconoscerle è piuttosto semplice:

- basta ricordarsi che le verruche cutanee si manifestano con l'ispessimento irregolare e tondeggiante dello strato superficiale della pelle, che diventa di colore giallo-grigiastro, e possono essere dolorose.

Come trattare le verruche?

Le verruche vanno curate ed eliminate nel più breve tempo possibile dalla comparsa, anche perché sono dolorose, fastidiose e estremamente facili da trasmettere.

«Infatti, dato il loro carattere recidivo, non scompaiono facilmente del tutto, ma il trattamento precoce può evitare che si diffondano in altre parti del corpo.

Uno dei possibili **trattamenti** è

- **la laserterapia**, a cui si ricorre per le **verruche difficili**.

Spesso è sufficiente una sola seduta di trattamento per rimuovere la verruca, anche se nel caso sia molto profonda bisogna ripetere più volte il trattamento prima di eliminarla del tutto».

Cosa fare dopo il trattamento?

«Dopo il trattamento è necessario seguire le indicazioni del dermatologo per **proteggere la cute trattata dal rischio di infezione**.

Ad ogni modo – conclude la dottoressa – prima di intraprendere qualsiasi iniziativa, specie quelle fai-da-te, è fondamentale consultare uno specialista che indirizzerà verso la terapia più adatta in base alla condizione generale del paziente e caratteristiche della verruca, come tipo, posizione, profondità, numero ed estensione sul corpo».

(Salute, Humanitas)

PREVENZIONE E SALUTE

UN CORRETTO STILE di VITA per PREVENIRE le MALATTIE CARDIOVASCOLARI

In Italia, la prima causa di morte è dovuta alle malattie cardiovascolari. Stiamo parlando del 44% del totale, con quasi 250000 decessi all'anno.

Nonostante la sempre maggior efficacia delle soluzioni mediche e chirurgiche nel campo della cardiologia, la prevenzione rimane il primo passo fondamentale contro le malattie del cuore. Vediamo

- *come tenere sotto controllo la salute cardiovascolare e quali strategie di prevenzione adottare.*

Malattie cardiovascolari: i fattori di rischio

I fattori che possono esporre al rischio di sviluppare una malattia cardiovascolare si distinguono in **non modificabili** o modificabili.

I primi sono quei fattori che non dipendono dalle nostre azioni e non si possono contrastare e includono:

- **familiarità**: avere familiari stretti con malattie cardiovascolari predispone a un maggior rischio di soffrirne a propria volta;
- **età**: il rischio di sviluppare patologie cardiovascolari aumenta all'avanzare dell'età;
- **sexo**: in età giovanile e fertile, le donne sono più protette rispetto agli uomini nei confronti di aterosclerosi (*patologia degenerativa dei vasi arteriosi*) e infarto; il rischio diventa però lo stesso di quello maschile dopo la menopausa.

I fattori di rischio modificabili sono quelli sui quali è possibile intervenire adottando buone abitudini:

- **ipercolesterolemia**: un alto livello di colesterolo e di altri grassi nel sangue aumenta la probabilità di andare incontro ad aterosclerosi, il processo degenerativo a carico delle arterie a sua volta alla base di patologie cardiovascolari quali *infarto, ictus, claudicatio intermittens*;
- **ipertensione arteriosa**: un'alta pressione sanguigna determina una maggiore probabilità di sviluppare aterosclerosi e causa un aumento del lavoro del cuore portando a un malfunzionamento cardiaco;
- **diabete**: l'eccesso di glucosio nel sangue danneggia le arterie e favorisce l'aterosclerosi; il diabete inoltre si accompagna spesso a ipertensione arteriosa;
- **scorretta alimentazione**: una dieta molto ricca di calorie e grassi contribuisce ad aumentare i livelli di colesterolo e di altri grassi nel sangue; se troppo ricca di sodio o troppo povera di potassio può concorrere a determinare ipertensione arteriosa; un consumo eccessivo di alcolici, oltre a favorire l'innalzamento dei valori della pressione, danneggia il cuore. Una dieta scorretta e sbilanciata può impedire di tenere sotto controllo i livelli della glicemia e può favorire sovrappeso e obesità;
- **obesità e sovrappeso**: un elevato peso corporeo richiede un maggiore sforzo per il cuore e favorisce la comparsa di ipertensione; è inoltre un fattore di rischio per il diabete. Particolarmente pericoloso per la salute cardiovascolare è l'accumulo di grasso corporeo addominale (un girovita elevato);
- **sedentarietà**: favorisce l'instaurarsi di sovrappeso e obesità, mentre un'attività fisica regolare, soprattutto di tipo aerobico, migliora la capacità del cuore di pompare il sangue, contribuisce a tenere sotto controllo la pressione arteriosa e migliora l'umore, contrastando i fattori di stress;
- **fumo**: il fumo di sigaretta causa danni cronici ai vasi arteriosi, come perdita di elasticità e lesioni alle pareti che possono favorire la comparsa di aterosclerosi; contribuisce, inoltre, a determinare ipertensione; risulta dannoso per il colesterolo "buono", favorendo l'incremento della forma "cattiva";
- **stress**: una condizione cronica di stress può portare a ipertensione; può anche modificare eventuali placche aterosclerotiche nelle coronarie, con conseguente rottura e favorendo l'infarto.



Prevenire le malattie cardiovascolari con un corretto stile di vita

Per queste patologie, la prevenzione si attua modificando concretamente il proprio stile di vita. In questo senso, si potrebbe, per esempio:

- non fumare o smettere, magari ricorrendo al supporto dei centri antifumo;
- seguire un'alimentazione corretta e bilanciata, basata sulla dieta mediterranea, quindi che prediliga vegetali, cereali, legumi, pesce e carni magri, che sia povera di sale e che preveda un consumo moderato di carne rossa. Andranno inoltre limitati i cibi grassi, fritti e dolci, e scelto come condimento l'olio extravergine d'oliva;
- tenere sotto controllo il colesterolo e la pressione arteriosa;
- tenere controllata la glicemia o il diabete, se conclamato, seguendo le terapie prescritte dal medico;
- mantenere uno stile di vita attivo, svolgere attività fisica regolare, soprattutto di tipo aerobico (per esempio almeno tre volte alla settimana per 45 minuti, svolgere attività come correre, camminare a passo sostenuto, nuotare o andare in bicicletta), compatibilmente con la propria età e il proprio stato di salute generale;
- cercare di raggiungere e mantenere un buon peso corporeo. Si può avere un'idea grossolana del proprio peso ideale calcolando l'indice di massa corporea (BMI o Body Mass Index): peso in kg/altezza in metri al quadrato. Un indice con valore minore di 25 segna il peso ideale; un valore maggiore di 25 suggerisce sovrappeso/obesità. Se necessario, per raggiungere il peso ideale è utile affidarsi all'aiuto medico.
- limitare, per quanto possibile, le situazioni che possono essere fonte di stress, specialmente se tendono a protrarsi nel tempo, valutando laddove necessario di richiedere un aiuto specialistico.

La visita cardiologica

La **visita cardiologica** è sempre il primo passo da compiere, anche quando non c'è un preciso sospetto patologico.

La visita comprende innanzitutto l'anamnesi, cioè una raccolta di informazioni, da parte del medico, sulla storia clinica del paziente, su eventuali sintomi accusati, su eventuali malattie pregresse e/o familiari, e sullo stile di vita, per individuare eventuali fattori di rischio.

Segue un **esame fisico**: il medico controlla la pressione e il respiro; misura la temperatura; valuta la frequenza e la qualità del battito cardiaco; esamina lo stato dei vasi sanguigni più superficiali, controllando anche la presenza di eventuali rigonfiamenti nelle gambe o sull'addome, possibile spia di accumulo di liquidi e, di conseguenza, di un cattivo funzionamento della pompa cardiaca.

Se lo ritiene opportuno, lo specialista potrà prescrivere una serie di accertamenti diagnostici più approfonditi.

In assenza di sintomi o campanelli d'allarme è comunque buona cosa fare una prima [visita cardiologica](#) dopo i 40 anni di età, per valutare il proprio profilo di rischio cardiovascolare. Una periodica visita cardiologica di controllo, con le tempistiche indicate dallo specialista, è poi consigliata in particolare a pazienti con fattori di rischio cardiovascolare quali età avanzata, ipertensione arteriosa, diabete o familiarità per patologie cardiache.

Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

LA BACHECA



Ordine: ASSEMBLEA ORDINARIA 2021

Mercoledì 30 Giugno, ore 21.00



Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

Napoli 08 Giugno 2021

**A TUTTI GLI ISCRITTI
ALL'ALBO PROFESSIONALE
DI NAPOLI E PROVINCIA**

Prot. 2414/2021

OGGETTO: CONVOCAZIONE ASSEMBLEA ORDINARIA DEGLI ISCRITTI.-

E' convocata L'Assemblea Ordinaria degli iscritti all'Albo, a norma dell'art. 23 del Regolamento sulla ricostituzione degli Ordini delle Professioni sanitarie, e ai sensi dell'art. 73, comma 2, del Decreto Legge 17 marzo 2020 n. 18, convertito nella Legge 24 aprile 2020 n. 27 per il giorno 30 Giugno 2021 alle ore 07,30 e, mancando il numero legale, *in seconda convocazione* **alle ore 21,00 di Mercoledì 30 Giugno 2021**, presso la Sede dell'Ordine, Via Toledo n. 156 – Napoli, per procedere alla discussione del seguente

ORDINE DEL GIORNO

- 1 - Relazione del Presidente.
- 2 - Relazione del Tesoriere e del Presidente del Collegio dei Revisori dei conti per:
Presentazione Bilancio Consuntivo anno 2020.
- 3 - Varie ed eventuali.

La presente convocazione, oltre ad essere inviata a tutti gli iscritti all'Albo per posta elettronica e mediante il notiziario dell'ordine FarmaDay, è pubblicata sul sito ufficiale dell'Ente all'indirizzo: www.ordinefarmacistinapoli.it.

Cordiali saluti.

IL SEGRETARIO
DR. DAVIDE CARRATURO

IL PRESIDENTE
Prof. VINCENZO SANTAGADA

DELEGA

il Dr. _____ a rappresentarmi all'Assemblea dell'Ordine, di cui alla circolare prot. 2414/21 del 08.06.2021.

Napoli li _____ Firma del Farmacista _____
E' possibile farsi rappresentare (a mezzo della presente DELEGA) da altro collega, con l'avvertenza che nessun iscritto può essere investito di più di **DUE DELEGHE** (art. 24 D.P.R. 5/4/50 n. 221).
Delega da inviare, compilata in ogni sua parte, e trasmessa da un indirizzo di posta elettronica Certificata (PEC) all'indirizzo ordinefarmacistina@pec.fofi.it.



®

IL PRESIDENTE
(Prof. Vincenzo Santagada)

COME PARTECIPARE

In osservanza alle disposizioni delle vigenti norme Statali e Regionali per il contenimento dell'emergenza COVID-19, *l'assemblea sarà tenuta nel rispetto del protocollo anti contagio e delle misure di distanziamento sociale.*

Sarà inoltre obbligatorio indossare i prescritti dispositivi di Protezione Individuale (mascherina) durante tutta la riunione.

Destinazione del **5 X 1000** alla **FONDAZIONE** dell'Ordine dei Farmacisti della Provincia di NAPOLI

Destinazione 5 x 1000 alla Fondazione. A Te non costa nulla.

DESTINA IL TUO 5X1000 ALLA FONDAZIONE ORDINE DEI FARMACISTI DELLA PROVINCIA DI NAPOLI



COME DEVOLVERE:

1. Compila il Modulo 730, il CUD o il modello Unico
2. Firma nel riquadro:
Sostegno del Volontariato e delle altre Organizzazioni NON lucrative di Utilità Sociale, delle Associazioni di Promozione Sociale e delle Associazioni e Fondazioni riconosciute che operano nei Settori di cui all'art. 10, C. 1, lett. A, del D.L.GS. N. 460 del 1997

3. Indica il Codice Fiscale: 09571771212

SCELTA PER LA DESTINAZIONE DEL CINQUE PER MILLE DELL'IRPEF (in caso di scelta FIRMARE in UNO degli spazi sottostanti)

<p>SOSTEGNO DEL VOLONTARIATO E DELLE ALTRE ORGANIZZAZIONI NON LUCRATIVE DI UTILITA' SOCIALE, DELLE ASSOCIAZIONI DI PROMOZIONE SOCIALE E DELLE ASSOCIAZIONI E FONDAZIONI RICONOSCIUTE CHE OPERANO NEI SETTORI DI CUI ALL'ART. 10, C. 1, LETT A), DEL D.L.GS. N. 460 DEL 1997</p> <p>FIRMA SANTAGADA VINCENZO Codice fiscale del beneficiario (eventuale) 09571771212</p>	<p>FINANZIAMENTO DELLA RICERCA SCIENTIFICA E DELLA UNIVERSITA'</p> <p>FIRMA Codice fiscale del beneficiario (eventuale)</p>
<p>FINANZIAMENTO DELLA RICERCA SANITARIA</p> <p>FIRMA Codice fiscale del beneficiario (eventuale)</p>	<p>FINANZIAMENTO DELLE ATTIVITA' DI TUTELA, PROMOZIONE E VALORIZZAZIONE DEI BENI CULTURALI E PAESAGGISTICI (SOGETTI DI CUI ALL'ART. 2, COMMA 2, DEL D.P.C.M. 28 LUGLIO 2016)</p> <p>FIRMA Codice fiscale del beneficiario (eventuale)</p>
<p>SOSTEGNO DELLE ATTIVITA' SOCIALI SVOLTE DAL COMUNE DI RESIDENZA</p> <p>FIRMA</p>	<p>SOSTEGNO ALLE ASSOCIAZIONI SPORTIVE DILETTANTISTICHE RICONOSCIUTE AI FINI SPORTIVI DAL CONI A NORMA DI LEGGE CHE SVOLGONO UNA RILEVANTE ATTIVITA' DI INTERESSE SOCIALE</p> <p>FIRMA Codice fiscale del beneficiario (eventuale)</p>
<p>SOSTEGNO DEGLI ENTI GESTORI DELLE AREE PROTETTE</p> <p>FIRMA Codice fiscale del beneficiario (eventuale)</p>	

AVVERTENZE Per esprimere la scelta a favore di una delle finalità destinarie della quota del cinque per mille dell'IRPEF, il contribuente deve apporre la propria firma nel riquadro corrispondente. Il contribuente ha inoltre la facoltà di indicare anche il codice fiscale di un soggetto beneficiario. La scelta deve essere fatta esclusivamente per una o più delle finalità beneficiarie.