



AVVISO

Ordine

1. Covid-19: Gestione
2. Corso di Alta Formazione PharmaForward

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. Ansia da prestazione: sappiamo davvero cosa significa?
4. È vero che dopo la febbre i ragazzi crescono in altezza?



Prevenzione e Salute

5. Le FESTE Scombussolano il Fegato: Come Evitare i Danni e Ripartire
6. Svenimento, perché succede?
7. Come si calcolano le calorie



Proverbio di oggi.....

Mparate a parlà, no a faticà. Impara a parlare, non a lavorare.

Le FESTE Scombussolano il Fegato: Come Evitare i Danni e Ripartire

Se dopo i bagordi natalizi vi sentite come dopo un'indigestione o avete scarsa energia durante la giornata potrebbe essere il vostro fegato che è andato «fuori sincrono»

Nelle feste è normale: **si beve di più, si va a letto più tardi del solito, si mangia una fetta di panettone di troppo e si dorme di giorno.** Non è solo la linea a risentirne: anche il nostro **fegato**.

Tutte queste attività alterano i nostri ritmi circadiani.

Il LAVORO del FEGATO: Il “lavoro” del fegato, che aiuta a regolare il metabolismo, viene scombussolato da una vita sregolata in merito a sonno, cibo e consumo di alcol. Se dopo i bagordi natalizi vi sentite come dopo un'indigestione o avete scarsa energia per ripartire potrebbe essere il fegato a essere andato “fuori sincrono”. I *ritmi circadiani* sono importanti infatti per aiutare quest'organo ad anticipare le esigenze del corpo lungo la giornata: come fare scorta di energia dopo i pasti e rilasciarla quando dormiamo. Recenti studi hanno mostrato quanto il consumo di alcol colpisce proprio i ritmi circadiani. Il fegato potrebbe quindi essere lento a gestire i processi più importanti che regola: la *disintossicazione e la digestione*.

Alcol e cibo: anche i cambiamenti a breve termine nel sonno o nella dieta possono influenzare la capacità del fegato di contribuire alla digestione dei grassi. Un'assunzione moderata di alcol per un mese interrompe in modo significativo il funzionamento dell'orologio interno del fegato.

Come regolarsi: per non danneggiare il nostro organo cerchiamo di evitare i comportamenti “estremi”:

- andiamo a letto più tardi, senza superare le 2 ore dopo il consueto orario;
- facciamo una passeggiata la mattina;
- proviamo a mangiare a orari regolari. (Salute, Corriere)



LA GIORNATA DELLA
NUTRIZIONE

UN NUOVO MODELLO
DI BUSINESS PER
LA FARMACIA.

EAS DIET
ITALIA

PREVENZIONE E SALUTE

ANSIA DA PRESTAZIONE: SAPPIAMO DAVVERO COSA SIGNIFICA?

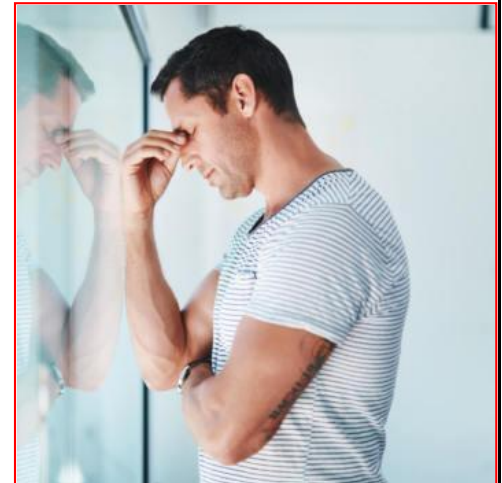
Di per sé, l'ansia non è automaticamente negativa.

È piuttosto un segnale, una spinta che permette di essere reattivi e a ottenere il risultato sperato, che si tratti di una consegna lavorativa, di una prestazione sportiva o di un esame all'università.

Il problema sussiste quando l'ansia, specie se accompagnata allo stress, diventa eccessiva, o quando si manifesta anche in situazioni o contesti vissuti con tranquillità fino a quel momento.

Come comportarsi, quindi, con l'ansia?

Ne abbiamo parlato con il dottor [Francesco Cuniberti](#), specialista del Centro per i Disturbi d'Ansia e di Panico di Humanitas San Pio X.



Chi è maggiormente colpito dall'ansia da prestazione?

Le persone che soffrono di ansia da prestazione possono preoccuparsi di fallire un'attività prima ancora che abbia inizio. Possono credere che il fallimento comporterà umiliazione o rifiuto, e questa sensazione può portare, con il passare del tempo, alla compromissione delle capacità globali della persona, all'evitamento e sofferenza.

Ciò accade sia a causa di alcune caratteristiche personali o di fattori legati all'ambiente, ma anche a causa della **predisposizione biologica a essere più suscettibili allo stress**, con risposte da parte del nostro organismo che si sviluppano e auto-mantengono fino a che l'ansia intensa si trasforma in panico.

Quando si manifesta l'ansia da prestazione?

L'ansia da prestazione non avviene solo in occasioni importanti: può svilupparsi in situazioni banali, in scenari quotidiani (attività sportiva, lavoro, scuola, relazioni sentimentali).

Spesso è associata a situazioni in cui il soggetto può essere valutato, non solo dagli altri, ma anche da se stesso.

L'ansia prestazionale è molto frequente nell'ambito lavorativo:

- *che si tratti di un colloquio di lavoro, dell'interazione con i superiori, magari con richieste lecite (come le ferie o un aumento di stipendio), la sensazione di inadeguatezza si fa spazio.*

Se alla persona ansiosa viene affidato un compito percepito come eccessivo per le sue capacità, questa si sentirà minacciata: la minaccia dipenderebbe non solo dalla percezione di una discrepanza tra ciò che il compito richiede e la capacità assunta dell'individuo, ma anche da ciò che l'esito della prestazione significa per la persona.

L'ansia da prestazione è comune negli sportivi, in quanto i giocatori subiscono il controllo non solo dei compagni di squadra, ma anche dei fan, e convivono con la paura che le loro prestazioni sportive scadenti si traducano nella valutazione scadente della propria persona;

la stessa cosa capita anche agli artisti, che avranno la percezione di essere valutati dal pubblico e dalla critica non solo come performer, ma soprattutto come persone.

Una prestazione scadente a seguito di un'ansia eccessiva può influenzare ulteriormente la fiducia in se stessi.

Eventi simili o nuove situazioni possono essere percepite come impossibili, portando l'individuo a sviluppare ansia anticipatoria prima dell'evento stesso.

Ansia da prestazione: i sintomi

I disturbi d'ansia riguardano ugualmente uomini e donne, anche se in situazioni diverse.

Aumentano in ambienti stressanti e nelle persone più istruite (anche a causa delle maggiori richieste prestazionali), ma anche in coloro che lavorano per più di 8 ore al giorno o che ricoprono incarichi importanti.

Vi è una risposta fisica e psicologica dell'individuo quando percepisce la situazione come stressante. In caso di ansia cognitiva, l'individuo avrà stati affettivi negativi e sentimenti di apprensione e preoccupazione.

A volte può capitare che l'ansia abbia un alto grado di attivazione fisiologica nel corpo (la cosiddetta ansia somatica), e le due situazioni sono spesso contemporanee.

I **sintomi più frequenti** sono una sensazione di malessere fisico e mentale, magari associata a ipersudorazione, tremore e tensione muscolare, palpitations, secchezza delle fauci, nausea e difficoltà di concentrazione e memoria.

Nelle forme più gravi, i disturbi d'ansia sono in grado di compromettere il funzionamento globale della persona: **non vanno assolutamente sottovalutati**.

Cosa fare in caso di ansia da prestazione?

Innanzitutto, bisogna riconoscere che si sta vivendo una situazione di stress intenso.

Se questo è evoluto in una sintomatologia importante, il primo passo per riappropriarsi del proprio benessere è **chiedere aiuto a un esperto**.

Una valutazione specialistica può aiutare a uscire dal malessere impostando un percorso costruito *ad hoc* sulla persona, che può essere farmacologico e/o psicoterapeutico.

Nei momenti acuti esistono, per esempio, alcune **tecniche cognitive-comportamentali** che la persona può imparare e può mettere in atto per cercare di gestire non solo il sintomo, ma anche il pensiero che porta allo sviluppo del malessere.

Queste tecniche possono essere apprese facendosi aiutare da psicoterapeuti di tipo cognitivo-comportamentale ed esperti di disturbi d'ansia.

Un supporto farmacologico prescritto da uno specialista, sempre dopo una diagnosi corretta, può permettere alla persona di intraprendere il percorso corretto verso la guarigione e inoltre, in alcuni casi, permette di affrontare il percorso psicoterapeutico in maniera più proficua.

Infine, **alcune accortezze**.

Alimentazione corretta, attività fisica specialmente aerobica, gli hobby sono fondamentali per ridurre il carico emotivo e il senso del pericolo e per favorire il recupero del benessere anche fisico, che spesso è perso. (*Salute, Humanitas*)

È VERO CHE DOPO LA FEBBRE I RAGAZZI CRESCONO IN ALTEZZA?

Si tratta di una convinzione diffusa ma errata.

La crescita in realtà è un processo armonico, legato all'attività del sistema endocrino (costituito da ghiandole specializzate nella produzione di ormoni). La velocità della crescita varia quindi nel corso della vita, ma questo processo non prevede "strappi" in occasione di stati febbrili o altro.

La crescita avviene per gradi: in 9 mesi il feto cresce di circa 50 cm; a 1 anno un bambino raggiunge di solito la statura di 75 centimetri, una volta e mezza quella alla nascita. Poi la crescita si fa più lenta e ha di nuovo un picco nell'età puberale (fra gli 11 e i 15 anni), dove avviene una sensibile differenziazione tra maschi e femmine. (*Focus*)

PREVENZIONE E SALUTE

SVENIMENTO, PERCHÉ SUCCEDE?

Molte persone hanno avuto, almeno una volta nella loro vita, la sensazione di perdere i sensi, sentirsi “mollì” e stare per svenire.

Più che svenimento, bisognerebbe parlare di “sincope”.

Cos'è la sincope?

La sincope è una **perdita transitoria di coscienza caratterizzata dalla perdita di tono posturale**, che il più delle volte produce una caduta a terra. Nella gran parte dei casi si tratta di un evento benigno, più frequente nelle donne giovani, tra i 15 e i 35 anni.

Durante la sincope **il soggetto non ha interazione con il mondo esterno**: l'episodio può durare da pochi secondi fino a circa un minuto, e prevede la ripresa spontaneamente di coscienza.

Quando colpiscono dopo i sessant'anni, le sincopi tendono a non essere benigne (**vasovagali**), ma sono più spesso associate a patologie cardiovascolari o neurologiche e possono essere la prima espressione di un disturbo che può anche essere fatale come l'infarto miocardico, la dissecazione aortica o l'embolia polmonare.

Quali sono le cause della sincope?

La sincope è un **sintomo finale comune a tante patologie**, e riflette nella sua forma vasovagale un'alterazione transitoria del controllo nervoso cardiovascolare.

Due terzi delle sincopi sono vasovagali benigne.

È importante ricordare che la sincope è una complicanza frequente di disordini neurodegenerativi come la malattia di Parkinson.

Le sincopi sono pericolose?

Le sincopi, anche quelle benigne vasovagali, possono essere pericolose perché, provocando nella maggior parte dei casi una caduta, **espongono il soggetto al rischio di traumi maggiori o fratture**. Questo aspetto è particolarmente importante nell'anziano.

Nel caso frequente in cui la sincope è preceduta da sintomi (cosiddetti pre-sincopali) il riconoscimento degli stessi e la pronta adozione della posizione seduta o sdraiata, eventualmente alzando le gambe, consentono di interrompere la sincope, senza la perdita appunto di coscienza.

Inoltre, quando si avvertono i primi sintomi pre-sincopali (*vertigine, sensazione di testa improvvisamente vuota, visione a tunnel, nausea, sudorazione profusa e pallore intenso*) si possono mettere in atto manovre fisiche, cosiddette di contropressione, tra le quali: incrociare braccia e gambe contraendo la muscolatura o accavallare le gambe.

In questo modo si è in grado di far partire dai muscoli contratti volontariamente dei riflessi nervosi che hanno un significato funzionale eccitatorio cioè generano un aumento riflesso della pressione arteriosa.

In tal modo i sintomi si affievoliscono o scompaiono, lasciandoci il tempo di sederci.



Sindrome della Tachicardia Posturale Ortostatica

All'inizio del 2020 il **professor Furlan** ha vinto un finanziamento da parte della *Dysautonomia International*, un'organizzazione no profit statunitense, con la quale ha iniziato uno **studio** su una sindrome di cui, finora, si sa pochissimo, e che riguarda in particolar modo le donne tra i 16 e i 35/40 anni:

- è la **POTS, la Sindrome della Tachicardia Posturale Ortostatica**.

La POTS è una disautonomia che si manifesta con una tachicardia eccessiva quando si sta in piedi. Altri sintomi di accompagnamento sono la stanchezza, i dolori muscolari, il dolore toracico, le sincope.

È una patologia **altamente debilitante**:

- ❖ chi ne soffre ha la sensazione di avere la “nebbia in testa” (in America hanno coniato l'espressione *'foggy brain'*), ha problemi di concentrazione, non riesce a stare in piedi per via del cardiopalmo e della stanchezza e rischia di disabituarsi agli effetti della forza di gravità.

Meno si sta in piedi, tuttavia, più la sindrome peggiora, e si crea un circolo vizioso che può abbassare notevolmente la qualità della vita con alcuni soggetti che possono finire su una sedia a rotelle.

La POTS sembra seguire un episodio infettivo (batterico o virale) significativo: un'influenza particolarmente forte, una mononucleosi, una gastroenterite.

Lo studio del professor Furlan

Lo studio punta a utilizzare **stimolatori elettrici transcutanei** alimentati a batteria che applicati all'orecchio destro del paziente generano una stimolazione delle afferenze nervose vagali che a loro volta producono un incremento di attività vagale che arriva al cuore diminuendo la frequenza cardiaca.

L'obiettivo è quello di ribilanciare la modulazione simpatovagale sul cuore, generando un aumento di attività vagale, così da poter controllare, almeno in parte, la tachicardia che caratterizza la malattia.

A sua volta questo consente una maggiore aderenza ai processi riabilitativi posturali che vengono talora interrotti dai pazienti perché spaventati dalla entità della tachicardia posturale che si genera in questa malattia. (*Salute, Humanitas*)

PREVENZIONE E SALUTE

COME SI CALCOLANO LE CALORIE?

L'energia che un cibo libera quando viene “bruciato” si misura in chilocalorie (kcal), comunemente dette Calorie.

Questa energia si misura bruciando una quantità nota dell'alimento in uno strumento chiamato bomba calorimetrica. Il calore sviluppato dalla combustione viene ceduto all'acqua circostante: dalla variazione della temperatura dell'acqua è possibile calcolare il contenuto calorico.



Misura teorica:

in maniera molto più agevole si può ricavare il potere calorico di un alimento conoscendone il contenuto in nutrienti. Occorre **moltiplicare i gr. di proteine e di carboidrati per 4 kcal** e **i gr. di grassi per 9 kcal**: la somma dei tre numeri darà il valore calorico di quel prodotto. Il risultato ottenuto a partire dalla quantità di nutrienti è meno preciso rispetto a quello ricavato con il metodo calorimetrico. (*Focus*)

Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli LA BACHECA



Corso di Alta Formazione PharmaForward

Il corso si propone di dotare i Farmacisti degli strumenti e delle competenze, anche digitali, necessarie ad affrontare il cambiamento che sta vivendo la realtà della farmacia territoriale – **Termine Scadenza 28 Gennaio 2022; n. 40 posti**



Ordine
dei Farmacisti
della provincia
di Napoli



Corso di Alta Formazione PharmaForward (Farmacia Clinica di Comunità)

Il Corso si propone di dotare i farmacisti degli strumenti e delle competenze, anche digitali, necessarie ad affrontare il cambiamento che sta vivendo la realtà della farmacia territoriale.

Il Corso è focalizzato sulle tematiche di carattere economico-gestionale per la governance dell'azienda farmacia, nonché sulle nuove competenze necessarie per la gestione e l'erogazione dei servizi di I e II livello della farmacia clinica di comunità.



Il Corso di Alta Formazione:

- ammette 40 candidati in possesso di titolo di Laurea appartenente alla Classe delle Lauree Magistrali in Farmacia e Farmacia Industriale.
- **avrà inizio il giorno 18 Febbraio 2022 e terminerà il 9 Aprile 2022.**
- ha una durata di 56 ore, suddivise in lezioni frontali e laboratori tematici, e rilascia un attestato di frequenza.
- le lezioni si terranno presso il Dipartimento di Farmacia dell'Università degli Studi di Napoli Federico II, Via Domenico Montesano, 49 nelle giornate di venerdì (pomeriggio) e sabato (mattina).

Il Bando è disponibile sul sito web del Dipartimento di Farmacia al seguente link: [Bando](#)

Per informazioni rivolgersi alla Dott.ssa Michela Russo:

area-didattica.dip.farmacia@unina.it

Di seguito il link dove scaricare il bando:

<http://www.farmacia.unina.it/-/27803387-corso-di-alta-formazione-in-pharmaforward->

Misure anti Covid-19: QUARANTENA

CONTATTO CASO COVID-19	Alto rischio (contatti stretti)	Basso rischio
<i>Soggetti non vaccinati</i>	10 giorni da ultimo contatto + Test SARS-CoV-2 molecolare o antigenico NEGATIVO	Nessuna quarantena + Mantenere le comuni precauzioni igienico-sanitarie *
<i>Soggetti che non hanno completato il ciclo vaccinale primario</i>		
<i>Soggetti che hanno completato il ciclo vaccinale primario da meno di 14 giorni</i>		
<i>Soggetti che hanno completato il ciclo vaccinale primario > 120 giorni, asintomatici e con Green pass valido</i>	5 giorni da ultimo contatto + Test SARS-CoV-2 molecolare o antigenico NEGATIVO	
<i>Soggetti guariti < 120 giorni</i>	Nessuna quarantena + Auto-sorveglianza per 5 giorni + Obbligo FFPP2 per 10 giorni da ultimo contatto	
<i>Soggetti che hanno completato ciclo vaccinale primario < 120 giorni</i>		
<i>Soggetti vaccinati con dose booster</i>		
Operatori sanitari devono eseguire tamponi su base giornaliera fino al 5° giorno da ultimo contatto.		

* Qualora tali contatti non abbiano indossato mascherina, dovranno sottostare a sorveglianza passiva.

Sintesi Nuove Misure Gestione casi COVID-19

Misure anti Covid-19: ISOLAMENTO

CASO COVID-19	Asintomatico	Sintomatico
<i>Soggetti non vaccinati</i>	10 giorni + Test SARS-CoV-2 molecolare NEGATIVO	10 giorni di cui almeno 3 giorni senza sintomi + Test SARS-CoV-2 molecolare NEGATIVO
<i>Soggetti che non hanno completato il ciclo vaccinale primario</i>		
<i>Soggetti che hanno completato il ciclo vaccinale primario da meno di 14 giorni</i>		
<i>Soggetti che hanno completato il ciclo vaccinale primario > 120 giorni, asintomatici</i>		
<i>Soggetti che hanno completato ciclo vaccinale primario < 120 giorni</i>	7 giorni + Test SARS-CoV-2 molecolare o antigenico NEGATIVO	7 giorni di cui almeno 3 giorni senza sintomi + Test SARS-CoV-2 molecolare o antigenico NEGATIVO
<i>Soggetti vaccinati con dose booster</i>		

COVID 19: Invito ad adempiere per gli Iscritti NON in regola con l'OBBLIGO VACCINALE

Di seguito la circolare inerente il D.L. 172/2021 su obbligo vaccinale: chiarimenti su certificazione di esenzione alla vaccinazione anti-SARS-CoV-2.



Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

**A tutti gli Iscritti all'Albo
della Provincia di Napoli**

Prot. 4638/21 del 29/12/2021

Oggetto: Invito ad adempiere per gli Iscritti NON in regola con l'obbligo vaccinale.

Si comunica che, in base ai dati che quotidianamente vengono resi a questo Ordine tramite la Piattaforma DGC in merito agli iscritti che non risultano essere adempienti nei riguardi dell'obbligo vaccinale anti sarscovid-19, a far data 27 dicembre sono stati inviati i primi inviti ad adempiere secondo tempi e modalità imposti dall'art. 4 della L. 76/2021 così come modificato dal D.L. n.172/2021.

SI SPECIFICA CHE DETTO INVITO E' STATO INVIATO TRAMITE PEC O RACCOMANDATA SOLO AI COLLEGHI SEGNALATI COME INADEMPIENTI DALLA PIATTAFORMA DGC.

ALTRI INVITI SARANNO SPEDITI ai Colleghi che in seguito alle segnalazioni QUOTIDIANE da parte della piattaforma risulteranno inadempienti all'obbligo.

La comunicazione contiene l'invito a produrre, entro 5 giorni dalla ricezione, la certificazione comprovante la vaccinazione o l'esenzione dalla stessa, ovvero la copia della presentazione di richiesta di vaccinazione alla competente struttura vaccinale da eseguirsi entro il termine non superiore a 20 giorni con obbligo di darne comunicazione all'Ordine appena eseguita.

A tal proposito si rammenta che l'attuale assetto normativo:

1. comporta la dichiarazione di sospensione dall'Albo per tutti gli inadempienti all'obbligo vaccinale fino ad adempimento eseguito
2. impone il completamento del ciclo vaccinale **per tutti gli iscritti all'Albo** a prescindere se questi sono in stato di attività ovvero di riposo e, se in attività, a prescindere dalla funzione svolta.

Per ciclo vaccinale si intende oltre quello costituito dalla somministrazione delle prime due dosi anche della terza dose (divenuta obbligatoria per il personale sanitario a far data dal 15 dicembre u.s.) da somministrare al 150° giorno successivo alla somministrazione della seconda. Per tale motivo quotidianamente la piattaforma DGC segnala tutti i nominativi giunti al 150esimo giorno dalla seconda dose.

Qualsiasi stato di esonero (di natura fisiologica o patologica che sia) dall'obbligo vaccinale può essere certificato **UNICAMENTE DAL MEDICO DI MEDICINA GENERALE** e sarà acquisito nel fascicolo personale del singolo iscritto.

All'Ordine è preclusa:

1. qualsiasi valutazione di merito sul contenuto del certificato;
2. qualsiasi valutazione di merito sul diritto o meno ad avere una esenzione in quanto tale facoltà è stata riservata UNICAMENTE AL MMG.

Quanti hanno da poco ricevuto la **prima dose** e sono in attesa di ricevere la **seconda** vengono segnalati dalla piattaforma DGC come inadempienti per non aver rispettato l'obbligo nei tempi debiti, ma potranno entro i tempi sopra richiamati produrre la certificazione della dose ricevuta e quindi non essere sospesi dall'Albo, in quanto effettivamente impossibilitati al completamento della schedula vaccinale se non nei tempi prescritti.

Coloro i quali non hanno la possibilità di concludere il ciclo vaccinale in quanto affetti da COVID devono produrre adeguata certificazione medica onde evitare la sospensione dall'Albo.

Cordiali saluti



Prof. Vincenzo Santagada
Presidente Ordine Farmacisti Napoli

Vincenzo Santagada

All. Circolare FOFI n. 13406

Di seguito il link dove scaricare la circolare:

<http://www.ordinefarmacistinapoli.it/servizi/circolari/3234-circolare-del-29-12-2021-invito-ad-adempiere-per-gli-iscritti-non-in-regola-con-l-obbligo-vaccinale>