



AVVISO

Ordine

1. Quota iscrizione 2022
2. Corso di Rianimazione Cardio-Polmonare e Defibrillazione Cardiaca Precoce Semiautomatica

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. Contro il “Fegato Grasso” è utile Mangiare meno CARBOIDRATI?
4. Ipertensione: che fare se la pressione è ballerina?



Prevenzione e Salute

5. Gli Anti-Pertensivi proteggono Cervello e Memoria
6. Perdere peso dopo i 60 anni: quali le strategie giuste?
7. Psoriasi in primavera: esiste un modo per far scomparire le chiazze in fretta?

GUACCI.
LA DISTRIBUZIONE FARMACEUTICA AL SERVIZIO DELLE FARMACIE INDIPENDENTI.

www.guacci.it

Proverbio di oggi.....
'A meglio parola è chela ca nun se dice.

Contro il “Fegato Grasso” è utile Mangiare meno CARBOIDRATI?

La prima cosa è l'eliminazione dell'alcol e una pesante riduzione degli zuccheri aggiunti. Un suggerimento potrebbe essere il ricorso ai legumi



A mio marito è stata riscontrata una lieve steatosi epatica. Il medico ci ha detto di ridurre i carboidrati e questo ci ha messo in crisi, perché mangiamo a pranzo 100 gr di pasta e a cena un secondo più verdura con poco pane. Mio marito non ama i dolci e beve un bicchiere di vino al giorno.

La steatosi epatica (detta anche «fegato grasso») riconosce comunemente due cause alimentari: **un eccesso di fruttosio e di carboidrati ad alto indice glicemico e l'alcol.** Quindi in un certo senso è giusto raccomandare di ridurre i carboidrati, ma la prima cosa è l'eliminazione dell'alcol e una pesante riduzione degli **zuccheri aggiunti.**

Anche se non ho strumenti per vedere da qui la pancia di suo marito, sospetto che ci sia. Se è così, è segno che l'attività fisica che sta facendo non basta e quindi o ne fa di più o taglia qualche caloria.

Quelle da alcol sono le prime, seguite dagli zuccheri aggiunti, poi potrebbe accontentarsi di una porzione di pasta inferiore: consideri che la porzione standard è 80 grammi. Per avere un'idea casalinga della composizione corporea di suo marito, si attrezzi con una fettuccia da sarto e misuri la circonferenza fianchi e quella della parte più prominente dell'addome e divida la prima per la seconda. **I valori normali sono sotto 0,9 nel maschio.**

Non credo che debba sostituire, ma togliere. Un suggerimento potrebbe essere il ricorso ai **legumi:** pochi carboidrati, tanta fibra, alto potere saziante. Sostituisca il pane con la versione integrale. (*Salute, Corriere*)

SCIENZA E SALUTE

IPERTENSIONE: che fare se la **PRESSIONE** è **Ballerina**?



Perché nel corso della giornata capitano sbalzi di pressione? I consigli dell'esperto per tenere a bada l'ipertensione

Seguo regolarmente una terapia per l'ipertensione ma ho osservato che nel corso della giornata, per dei periodi rimane regolare mentre in altri (ad esempio di pomeriggio) è alta, con valori che raggiungono anche 160-100. Come mi devo comportare?

Massimo

Risponde il prof. Gianfranco Parati, Direttore Scientifico e Direttore del Dipartimento di Cardiologia, Istituto Auxologico Italiano, IRCCS, Ospedale San Luca, Milano;

La sua domanda è meritevole di due considerazioni.

La prima, di carattere generale, è che la pressione arteriosa è una grandezza variabile.

Questo significa che non è mai stabile, ma che può fluttuare anche nell'arco di pochi minuti sotto l'influenza di possibili fattori, quali ad esempio diversi stimoli ambientali,

- dalla **dieta alle bevande contenenti sostanze stimolanti** ad es. **caffè e alcool**,
- a **fattori emotivo-tensivi** come lo stress,
- senza dimenticare **l'attività fisica, il fumo di sigarette**,
- **alterazioni del respiro nel sonno** e così via.

Non c'è quindi da stupirsi, ed è un fenomeno fisiologico, che in alcuni momenti della giornata la pressione possa essere più alta rispetto ad altri in cui è più bassa, in funzione del tipo di attività svolta e del grado di impegno fisico o psicologico.

La seconda considerazione, di carattere specifico, riguarda invece la **terapia**:

il motivo per cui la pressione può essere ben controllata in alcune ore e meno in altre nonostante l'azione del farmaco, dipende anche in questo caso da diversi fattori.

Tra questi una modifica delle condizioni ambientali, tipicamente una occasione di tensione che può avere favorito l'innalzamento dei valori pressori, ma anche la prescrizione di una terapia che non copre bene l'intero periodo di 24 ore, cosa che richiederebbe una rimodulazione adeguata delle prescrizioni terapeutiche.

Per essere sicuri che gli sbalzi pressori non siano dovuti a un fatto occasionale, e per confermarne la riproducibilità, il consiglio è di eseguire un monitoraggio della pressione arteriosa nelle 24 ore, e di ripeterlo, qualora fosse già stato fatto, così da potere confermare che questi episodi siano caratteristici e non saltuari.

Successivamente, sulla base dell'analisi del profilo pressorio delle 24 ore, il medico di riferimento potrà decidere se e come eventualmente rimodulare la terapia; ad esempio aggiungendo o togliendo un farmaco, oppure cambiando semplicemente la dose o l'ora di somministrazione del farmaco in funzione della necessità.

Dunque, in conclusione, l'evento isolato di pressione 'ballerina' nell'arco della giornata può rappresentare un fenomeno fisiologico e può dipendere anche da eventi occasionali. È buona regola comunque documentarlo obiettivamente, per escludere che rappresenti invece un fatto sistematico legato alla patologia in atto o alla inadeguatezza delle terapie prescritte. In tal caso potrebbe richiedere un preciso inquadramento clinico che tenga conto dello stile di vita della persona e di eventuali altre problematiche cliniche, ed eventualmente una rimodulazione della terapia in corso. (*Salute, Fondazione Veronesi*)

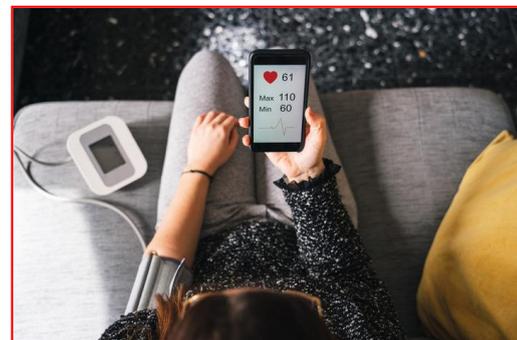
SCIENZA E SALUTE

Gli Anti-Pertensivi proteggono Cervello e Memoria

Alcuni farmaci in grado di superare la barriera ematoencefalica proteggono il cervello e sembrano avere un'azione positiva sui ricordi. Lo studio pubblicato su Hypertension

Diversi farmaci per la **cura della** pressione alta (antipertensivi) sembrano **proteggere le capacità cognitive** del cervello, in particolare la memoria, e allontanare la demenza.

La differenza starebbe nel fatto se si tratta di sostanze capaci di attraversare la barriera emato-encefalica oppure no. Intanto diciamo a grandi linee che cosa è questa enigmatica barriera all'apparenza impenetrabile: si tratta di un tessuto costituito da uno strato di cellule endoteliali con la funzione di fare da filtro per bloccare possibili elementi nocivi presenti nel sangue. E far passare, invece, metaboliti positivi per il cervello.



UNA META-ANALISI SU 12.900 PAZIENTI

Uno studio pubblicato sulla rivista *Hypertension*, ha passato in rassegna 14 studi precedenti (meta-analisi) che avevano coinvolto circa **12.900 pazienti** dai 50 anni in su.

Come gli studiosi ricordano, di pressione alta soffrono circa metà degli americani e di solito si sa delle conseguenze fisiche, ma la malattia dura per decenni, pian piano arrivando a toccare la **sfera cognitiva** del cervello. Già la **terapia della pressione alta** di per sé fa diminuire i casi di lieve deficit cognitivo del 19%.

SI PROTEGGE LA MEMORIA VERBALE

Nell'indagine di meta-analisi sono stati presi in considerazione sette **aspetti cognitivi**: funzione esecutiva, attenzione, memoria verbale, apprendimento, linguaggio, stato mentale, richiamo e velocità di elaborazione. Rispetto ai pazienti curati con antipertensivi non oltrepassanti la barriera emato-encefalica, quelli che assumevano sostanze "penetranti" -come gli **ACE inibitori** e i **bloccanti del recettore dell'angiotensina**- avevano una **memoria verbale** significativamente superiore. Un risultato particolarmente degno di nota per gli studiosi, in quanto quest'ultimo gruppo aveva un carico di rischio vascolare relativamente più elevato e un livello di istruzione medio inferiore.

Un punto a sfavore: mostravano una capacità di attenzione relativamente inferiore. Gli altri ambiti cognitivi non presentavano differenze nette.

TUTTI DIFENDONO DALLA DEMENZA VASCOLARE: "Il principio che i ricercatori diffondono è:

- **tenere bassa la pressione protegge il cervello.**

Non soltanto dall'**ictus**, cosa nota, come lo è l'**infarto**. Protegge le capacità cognitive e questo è meno risaputo". In generale, i farmaci contro la pressione alta sono vasodilatatori arteriosi e agiscono positivamente riducendo il danno d'organo indotto dall'ipertensione su vari bersagli, come arterie cuore cervello retina rene. "Per questo sembrano agire molto positivamente contro la **demenza vascolare** in quanto è causata dall'invecchiamento dei vasi sanguigni del cervello. Pazienti ipertesi che non hanno un buon controllo della pressione arteriosa hanno **micro ischemie cerebrali** che poi portano a perdite cognitive. Per questo occorre non trascurare la pressione, non solo per evitare ictus e infarto, i due più noti effetti negativi". (*Salute, Fondazione Veronesi*)

PREVENZIONE E SALUTE

PERDERE PESO DOPO I 60 ANNI: quali sono le STRATEGIE GIUSTE?

Il consiglio: sfruttare gola e abilità culinaria per preparare alimenti appetibili in quantità modeste, facendosi soddisfare più dalla qualità che dalla quantità

Ho 62 anni, sono alta 163 cm e peso 70 chili. Ho appetito e sono una bongustaia, inoltre mi piace cucinare. Cammino 80 minuti al giorno. So benissimo che per perdere peso bisogna mangiare di meno e muoversi di più. Il problema è che io ho fame e mi sto contenendo, perché mangerei ancora di più. Nel mio caso il grasso è depositato principalmente sull'addome. Può consigliarmi qualche strategia per combattere la fame e riuscire finalmente a perdere peso?



Viviamo in un ambiente «**obesogeno**» (in cui vi è un'incessante offerta di cibo) che fa in modo che metà della popolazione sia in eccedenza ponderale e, all'età mia (lei ne è ancora lontana), sono in eccedenza ponderale due uomini su tre. Come fare dunque? **Resistere (cedendo) alle tentazioni.**

Sembra un paradosso, ma non lo è. Fare costantemente attenzione alle porzioni e alle frequenze di consumo non solo è impossibile, ma è disumano (se non esistesse la tentazione sia in termini di alimentazione che di sesso ci saremmo estinti da parecchio). È però altrettanto disumano non resistere costantemente.

Lasciare che la coscienza lotti con la tentazione è ciò che dobbiamo fare e questo significa mangiare di tutto con responsabilità. Anche io sono una buona forchetta, anzi sono goloso, e anche a me piace cucinare. Cerchi di sfruttare gola e abilità culinaria per preparare alimenti appetibili da mangiare, però **in quantità modeste**, facendosi soddisfare più dalla qualità che dalla quantità.

Piatti golosi ma saziati

Uno dei meccanismi della sazietà è proprio **l'appagamento sensoriale**. Attenzione però, perché dietro le quinte è appostata la tentazione: dato che è buono ne mangio tanto. Ecco, cerchi di far combattere tra di loro ragione e sentimento, lasciando che la ragione permetta di appagare il sentimento senza esagerare. Può aiutarsi in questo preparando **piatti golosi ma saziati, ricchi di acqua e fibra** (quindi tipicamente verdura e legumi in quantità). Attenzione a una cosa: lei è in un'età complessa. Le sue ovaie, dopo anni di onorato servizio, sono andate in pensione e stanno lasciando senza protezione cuore, osso e muscolo. La sua eccedenza ponderale è di lieve entità e, **facendo diete strane, c'è il rischio di fare peggio anziché meglio**. Il suo osso, senza il lavoro degli estrogeni, è l'organo più a rischio, ma anche il muscolo, se non esercitato, rischia di soffrire. Quindi oltre alla camminata (ottima attività, ma non sufficiente), faccia esercizi di potenziamento. Servono al muscolo e all'osso.

Camminata veloce e tennis

Consumi la maggior parte delle sue calorie **nella prima metà della giornata**, lasciando alla cena uno spazio inferiore e vada a dormire presto per potersi assicurare le 8 ore necessarie. Se riesce (senza strafare) cerchi di fare anche brevi periodi durante la sua passeggiata, di **camminata molto veloce o corsa**, ma ripeto, senza fiatone e se riesce si organizzi con amiche o amici per qualche attività fisica più intensa o anche sportiva, come **il tennis** per esempio. In compagnia si fa più volentieri e con un po' di sana competizione si riesce a muoversi di più. Ripeto, sempre con estrema moderazione e attenzione, ma **vale la pena togliere un po' di quel grasso addominale che alla lunga rischia di minare la sua salute**. Stia attenta a tutte le calorie che può risparmiarsi, come bevande zuccherate e alcoliche o dolci. Non dico di rinunciare al cioccolatino o al biscotto, ma di diminuirne le occasioni di consumo. (*Salute, Corriere*)

PREVENZIONE E SALUTE

PSORIASI IN PRIMAVERA: Esiste un Modo per far SCOMPARIRE le CHIAZZE in FRETTA?

Se lo chiedono molti malati che, alla fine dell'inverno, hanno lesioni un po' più grandi e più diffuse con cui fare i conti quando, con il primo sole primaverile, ci si inizia a scoprire.

Il consiglio è quello di non abbattersi e di affrontare il problema consapevoli delle numerose opzioni terapeutiche oggi a disposizione. La psoriasi è una patologia infiammatoria cronica che in base alla severità del quadro clinico viene trattata con terapie topiche (creme, pomate, o unguenti), fototerapia o farmaci sistemici.

Si raccomanda di non utilizzare metodi fai-da-te che, in alcuni casi, possono addirittura determinare un peggioramento del quadro clinico:

- ❖ *è fondamentale affidarsi alle cure di un dermatologo che abbia esperienza nella gestione della psoriasi e che imposterà la migliore terapia in base alla gravità di malattia, le eventuali altre malattie presenti, e alle necessità del paziente.*

Andando incontro al periodo primaverile, alcune zone come le braccia e le gambe potranno essere esposte ai raggi solari e, nella maggior parte dei casi, potranno ottenere benefici in termini di riduzione del numero di chiazze e della loro gravità.

Ci si può poi preparare all'esposizione solare utilizzando creme in grado di ridurre la componente desquamativa e l'infiammazione:

- ❖ *è anche consigliabile l'uso di queste terapie locali anche durante il periodo di esposizione al sole in quanto possono agire in sinergia con i raggi del sole, potenziandone l'efficacia.*

Per le forme di psoriasi lieve questo approccio può risultare efficace, senza la necessità di intraprendere cure sistemiche che includono farmaci orali o farmaci somministrabili sottocute, intramuscolo o endovena, che invece rappresentano un approccio terapeutico valido per le forme moderate-severe.

I farmaci sistemici permettono una risoluzione delle lesioni in tempi rapidi, anche nelle forme più severe, riducendo così l'impatto della malattia sulla qualità di vita dei pazienti.

Il numero crescente di terapie sistemiche attualmente a disposizione, soprattutto di farmaci biotecnologici, permette di avvicinarsi a quel concetto di "medicina di precisione" che adatta la terapia al singolo paziente cercando, quindi, di migliorare efficacia e sicurezza della terapia antipsoriasica.

Per questo **è importante consultare uno specialista dermatologo che possa impostare un percorso terapeutico.**

Infine, il paziente affetto da psoriasi potrebbe sfruttare il periodo primaverile anche per riprendere una sana attività fisica che, se fatta outdoor, in compagnia di familiari e amici, permette di rilassarsi e di migliorare il carico di condizioni patologiche quali obesità, diabete e ipertensione che sono riscontrate più frequentemente nel paziente psoriasico.

(Salute, Corriere)



Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli LA BACHECA



ORDINE: IN RISCOSSIONE LA QUOTA SOCIALE 2022



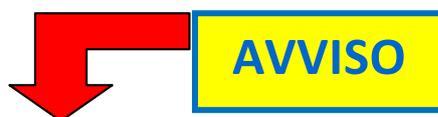
E' in riscossione la quota sociale 2022 .

Si Comunica che l'Agente della riscossione dell'Ordine della Provincia di Napoli sta ,
recapitando l'avviso di pagamento relativo alla Tassa di iscrizione all'Ordine per
l'anno 2022.

Il pagamento sarà possibile effettuare entro il 31 Marzo p.v.

Crediti ECM : farmaDAY AUTOFORMAZIONE 2022

Autoformazione e farmaDAY



Visto il successo di questa iniziativa che consente di acquisire crediti formativi
attraverso la lettura quotidiana del **FARMADAY** e di facilitare, di conseguenza, il
soddisfacimento dell'obbligo formativo,
il Consiglio direttivo dell'Ordine ha deliberato di proseguire con questa iniziativa
anche nell'anno **2022**.

COME ADERIRE

Per aderire è sufficiente richiedere la documentazione necessaria alla Segreteria
ECM che svolge attività di **supporto GRATUITO** per tutti gli iscritti all'Ordine di
Napoli per tutto ciò che riguarda gli ECM al seguente indirizzo mail:

infoecm.ordna@gmail.com

Continua la Solidarietà Sanitaria Conflitto Ucraino - Russo: “Non lasceremo soli i Popoli colpiti dalla Guerra”

Farmaci donati attraverso il Progetto **Un Farmaco per Tutti** e attraverso la donazione delle Farmacie



La **PROSSIMA SETTIMANA** partirà il secondo carico raccolto dall'Ordine dei Farmacisti di Napoli destinato all'Ucraina; nel primo carico donati farmaci, dispositivi e alimenti per bambini per

oltre 65mila di euro in aiuti umanitari.

La raccolta è stata promossa nell'ambito del progetto "Un Farmaco per tutti" condiviso con **Federfarma Napoli**.

"Abbiamo accolto il prima possibile l'appello del console generale dell'Ucraina **Maksym Kovalenko** che ho incontrato a Napoli e, in tre giorni, abbiamo raccolto farmaci, dispositivi sanitari e alimenti - ha detto **Vincenzo Santagada**, Presidente dell'Ordine dei Farmacisti di Napoli e Assessore alla Salute del Comune di Napoli - **Continueremo così ogni settimana e daremo seguito al patto siglato con il consolato per la somministrazione di farmaci gratuiti**". In partenza per l'Ucraina:

latte in polvere, acqua ossigenata, soluzioni fisiologiche, bombole di ossigeno, omogeneizzati, farmaci antinfiammatori, antibiotici, antidolorifici e sacche per stomie.



Si ringrazia la Luigi Guacci spa per il prezioso contributo



ORDINE: XV Ediz. Corso di Rianimazione Cardio-Polmonare e Defibrillazione Cardiaca Precoce Semiautomatica

Il corso "BLS-D" abilita alle manovre rianimatorie e all'impiego del Defibrillatore semi-Automatico Esterno. I corsi rivolti ai Farmacisti sono accreditati presso il Min. della Salute per il Programma ECM (10 Crediti).

Il corso sarà coordinato da:

- ❖ Prof. Maurizio Santomauro
- ❖ Dott.ssa Carla Riganti

Obiettivo del corso: Acquisire le conoscenze e le capacità operative relative alla rianimazione cardiopolmonare mediante l'applicazione del *Basic Life Support* e della defibrillazione precoce. Sarà consegnato ad ogni partecipante un attestato di frequenza al corso.

Il superamento del corso autorizza all'uso del Defibrillatore semiautomatico.

Il corso si articola in due parti secondo quanto riportato nella seguente Tabella:

- ❖ la I° parte sarà rivolta agli aspetti teorici
- ❖ la II° parte prevede la suddivisione dei partecipanti in due gruppi; saranno effettuate **esercitazioni pratiche** ed **individuali** sul manichino.



COME PARTECIPARE:

1. Inviando un messaggio whatsapp di conferma alla partecipazione
oppure
2. Inviando una e-mail all'indirizzo: info@ordinefarmacistinapoli.it

LUOGO : i corsi inizieranno alle ore 21.15 e si terranno presso la sede dell'Ordine

Data	Argomento	C.F.
Mercoledì 6 Aprile ore 21.15 (XV° Edizione, I° Parte)	Teoria: : Corso (BLS-D) Teorico Pratico di rianimazione cardiopolmonare e defibrillazione cardiaca precoce semiautomatica	10
Venerdì 22 Aprile (XV° Edizione, II° Parte)	I° Gruppo – Pratica: Corso (BLS-D) Teorico Pratico di rianimazione cardiopolmonare e defibrillazione cardiaca precoce semiautomatica	
Venerdì 29 Aprile (XV° Edizione, II° Parte)	II° Gruppo - Pratica: Corso (BLS-D) Teorico Pratico di rianimazione cardiopolmonare e defibrillazione cardiaca precoce semiautomatica	