



## AVVISO

### Ordine

1. Destinazione del 5 X 1000 alla FONDAZIONE Ordine dei Farmacisti di NAPOLI
2. Un Farmaco per Tutti per l'Ucraina

### Notizie in Rilievo

#### Scienza e Salute

3. La FDA annuncia lo stop alle sigarette al mentolo anche negli USA
4. ALIMENTI SALATI a Colazione: è sbagliato
5. Perché nella corsa può comparire dolore a fianco e fegato?



#### Prevenzione e Salute

6. Camminare a Passo Svelto può Rallentare il Processo di Invecchiamento Biologico
7. COVID-19 e adolescenti: dopo la Pandemia Ragazzi sempre più Insicuri e Depressi.

**GUACCI.**  
LA DISTRIBUZIONE FARMACEUTICA  
AL SERVIZIO DELLE  
FARMACIE INDIPENDENTI.

Frosinone Nola Barletta

www.guacci.it

## Proverbio di oggi.....

**Val più un'acqua tra aprile e maggio, che i buoi con il carro**

## La FDA annuncia lo stop alle sigarette al mentolo anche negli USA

*Dopo Europa, Canada e altri Paesi, anche gli Stati Uniti mettono al bando le sigarette al mentolo, accusate di favorire l'abitudine al fumo e aumentare la dipendenza da nicotina.*

La Food and Drug Administration ha annunciato la **messa al bando negli Usa delle sigarette al mentolo**, già vietate nell'Unione Europea e in altri Paesi, fra cui Canada e Regno Unito. Accusate di contribuire in modo sostanziale ai decessi legati al fumo, le sigarette al mentolo sono state al centro di una controversia durata oltre un decennio, che ha visto contrapporsi i medici e gli esperti di salute pubblica e la potente lobby delle industrie del tabacco.



I motivi della decisione sono spiegati con chiarezza dalla stessa FDA:

«Il **mentolo riduce l'irritazione delle vie aeree e l'arsura determinate dal fumo**. Per questo, le sigarette al mentolo risultano piacevoli e facili da usare, soprattutto per i giovani» spiega l'ente.

«Inoltre, la presenza di questo aromatizzante aumenta la dipendenza per la nicotina. «Per questi motivi, i giovani che iniziano a fumare sigarette al mentolo **diventano più facilmente fumatori abituali**. Sugli adulti, invece, questi prodotti ostacolano la decisione di smettere di fumare».

Numerosi studi confermano la pericolosità di questi prodotti. Una ricerca pubblicata poco più di un anno fa sulla rivista Tobacco Control ha stimato che fra il 1980 e il 2018 le sigarette al mentolo hanno determinato negli Usa circa 378.000 decessi, avendo avviato al fumo oltre 10 milioni di persone, e avendo dissuaso in tanti dallo smettere.

Il provvedimento statunitense metterà al bando anche i sigari aromatizzati (non solo quelli al mentolo, ma anche quelli che utilizzano altri profumi). (Focus)

**PREVENZIONE E SALUTE**

# Camminare a Passo Svelto può Rallentare il Processo di Invecchiamento Biologico

*I ricercatori inglesi stimano che camminare velocemente potrebbe ridurre l'età a livello cellulare di 16 anni: trovato un collegamento tra il movimento rapido e la lunghezza dei telomeri.*

La domanda se la fanno in tanti:

**come si fa a vivere più a lungo (e in salute)?**

L'elisir di lunga vita non è ancora stato trovato, ma rallentare il processo di invecchiamento biologico sembra possibile.

Almeno secondo quanto ha concluso un gruppo di ricercatori inglesi dell'Università di Leicester che ha scoperto un **legame tra il nostro modo di camminare e come invecchiamo**.

Gli scienziati, che hanno pubblicato il lavoro su [Communications Biology](#) stimano che **camminare in modo veloce potrebbe ridurre di 16 anni la nostra vita biologica**, a livello cellulare.

**I telomeri**

I ricercatori hanno trovato un collegamento tra la camminata veloce e **lunghezza dei telomeri**, piccole porzioni di Dna che si trovano alle estremità di ogni cromosoma e lo proteggono dai danni:

per fare un paragone sono come i cappucci alle estremità delle stringhe delle scarpe che impediscono ai lacci di sfilacciarsi. Ogni volta che una cellula si divide, questi telomeri diventano più corti, fino a un punto in cui diventano così corti che la cellula non può più dividersi, un processo noto come «senescenza replicativa».

Questi biomarcatori **si riducono naturalmente man mano che invecchiamo** ma la ricerca ha dimostrato che alcune situazioni come stress, mancanza di sonno e lavori impegnativi possono accelerare la loro riduzione.

Per questo gli scienziati considerano la lunghezza dei telometri come un forte indicatore di «età biologica» (cioè quanto si stanno consumando le cellule del corpo), che può essere molto diversa dall'età anagrafica

**Lo Studio:** nello studio sono stati coinvolti **400 mila adulti britannici**. Gli scienziati hanno scoperto che chi aveva l'abitudine di camminare a **passo svelto dimostrava fino a 16 anni in meno in termini di età biologica**, una volta raggiunta la mezza età. Non è stato necessario svolgere particolare attività fisica:

❖ **la discriminante è stata la velocità del passo e camminare non richiede addestramento o attrezzature particolari.**

L'intensità del movimento durante le passeggiate è stata misurata da dispositivi che si indossano al polso e permettono di misurare l'attività fisica. Incrociando questi dati con quelli genetici i ricercatori hanno trovato un legame causale tra camminata veloce e lunghezza dei telomeri, indipendente da qualunque attività fisica. **L'intensità del movimento sembra importante:** una piacevole passeggiata non sembra avere lo stesso effetto di una camminata veloce, sebbene qualsiasi tipo di movimento faccia bene. La stessa velocità di camminata è influenzata da una serie di fattori come la capacità polmonare, il controllo dei movimenti, la salute mentale e i livelli di motivazione.

**Camminata veloce come indicatore di salute:** I ricercatori suggeriscono che i medici potrebbero considerare la rapidità nella camminata come un indicatore di salute generale. «Questo studio ci dice che misure come una velocità di deambulazione abitualmente più lenta sono un modo semplice per identificare le persone a maggior rischio di malattie croniche o di un cattivo invecchiamento e che l'intensità dell'attività può avere un ruolo importante nell'ottimizzare gli interventi». Qualche esempio? **camminare velocemente verso la fermata della metro o per andare a prendere i figli a scuola.** (Salute, Corriere)



**SCIENZA E SALUTE**

# COVID-19 e adolescenti: dopo la Pandemia Ragazzi sempre più Insicuri e Depressi

*Tra i giovani aumentano episodi di autolesionismo e violenza, oltre a consumo di alcol. Sempre più frequente il ricorso ai Pronto soccorso e crescono le difficoltà di relazione e*

Disturbi legati al sonno, alimentazione sregolata e un utilizzo continuativo di Internet e dei social erano risultate le maggiori criticità «post Covid» nei comportamenti degli adolescenti, emerse nell'edizione 2021 dell'indagine nazionale annuale di Laboratorio Adolescenza e Istituto di ricerca IARD, realizzata ad un anno esatto dall'inizio della pandemia. Poche le conseguenze di tipo strettamente medico se si esclude un significativo incremento dei «mal di testa», facilmente collegabile alla sregolatezza del sonno e all'uso eccessivo di smartphone e computer, anche a causa dei mesi di scuola a distanza.



## **Segnali non confortanti**

Ma qual è la situazione alle soglie dell'anno terzo dell'era del Covid? «L'edizione 2022 dell'indagine Laboratorio Adolescenza-IARD che abbiamo appena avviato ci darà dei dati oggettivi sui quali ragionare —, ma i segnali raccolti dal monitoraggio costante che comunque effettuiamo nelle scuole in cui siamo presenti non sono confortanti. Ci troviamo di fronte a un diffuso malessere di tipo psicologico che influisce complessivamente sui comportamenti degli adolescenti, i quali faticano a ritrovare le giuste dinamiche di una socialità che hanno dovuto mettere in parcheggio per tanti mesi».

## **Malessere psicologico**

Un fenomeno certamente non solo italiano, come evidenzia una meta-analisi riportata su PsycArXiv effettuata su 29 studi realizzati tra il 1° gennaio 2020 e il 16 febbraio 2021 secondo cui i comportamenti ansiosi e depressivi degli adolescenti sono di fatto raddoppiati.

Il resto ce lo raccontano medici, psicologi, insegnanti e, purtroppo, la cronaca quotidiana:

- ❖ **aumento degli episodi di autolesionismo e di violenza; incremento del consumo di alcol, sempre più frequente ricorso ai Pronto soccorso per problemi fisici e psicologici.**

## **I numeri**

Un dato drammaticamente inequivocabile lo fornisce Riccardo Bettiga, Garante per l'infanzia e l'adolescenza della Regione Lombardia: «Da una rilevazione effettuata su 5 reparti ospedalieri e 8 servizi territoriali di Neuropsichiatria dell'infanzia e adolescenza della Regione Lombardia, riferiti ai soli mesi di gennaio 2020 e 2021, abbiamo trovato più che raddoppiato (da 45 a 96) il numero di accessi al Pronto soccorso e aumentate di quasi il 25% (da 41 a 59) le richieste di ricovero relative a cause direttamente correlate ad atti di autolesionismo o tentativi di suicidio. I dati, seppure non esaustivi della realtà regionale, sono francamente estensibili nella loro lettura». Ed è facile immaginare che questo acuitarsi del fenomeno sia ugualmente riferibile a tutta la realtà nazionale.

## **I rapporti in famiglia**

Ancora più netta la differenza riguardo i rapporti familiari:

la percentuale di chi ha indicato come «piacevole» la convivenza familiare è nettamente scesa dal 42,9% (2020) al 29,5% (2021) a fronte di un lieve incremento di chi l'ha definita più asetticamente «tranquilla» (dal 32,3 % al 34,5%).

Mentre sul versante dei giudizi negativi il «conflittuale» è passato dal 19,5 per cento al 26,7 per cento e il «critica» dal 4,2 % all'8,7%. (Salute, Corriere)

**PREVENZIONE E SALUTE****ALIMENTI SALATI a Colazione: è sbagliato**

*Niente di sbagliato a preferire cibi salati per la prima colazione. I suggerimenti salutari e anti-monotonia*

Preferire gli **alimenti salati a colazione** è sbagliato? Che cosa va evitato e quali cibi si possono scegliere per avere una prima colazione salata, salutare e anche varia?

**UNO SGUARDO ALLA PRIMA COLAZIONE NEL PASSATO**

La **storia della colazione** racconta che questo primo pasto in passato non differiva molto dagli altri in termini di varietà di cibi, anzi. Spesso era costituito dagli avanzi della cena precedente. In tempi più recenti, quando la disponibilità economica della popolazione è migliorata e si è affermata l'industria alimentare con prodotti nuovi sempre più gustosi, le scelte si sono spostate verso gli **alimenti dolci**, considerati da sempre un lusso che finalmente ci si poteva concedere.

Fette biscottate, frollini, marmellata, cornetti, brioche, spesso confezionati, sono diventati i protagonisti della **colazione italiana**; a questi si sono poi aggiunti cereali soffiati, cornflakes, gallette, creme spalmabili e molto altro ancora.

**NESSUNA CONTROINDICAZIONE, QUALCHE CAUTELA**

Ma alcune persone non hanno perso il **gusto per gli alimenti salati, anche di primo mattino**, e per questi non vi sono certo controindicazioni.

Attenzione però che il salato si associa spesso a una maggiore presenza di **grassi, anche saturi** (e quindi non salutari) e al **sale**.

Consumare un uovo alla coque con una fetta di pane, un frutto e una bevanda è sano e molto appetitoso:

- ✓ **non è però consigliabile per tutti mangiare uova ogni giorno, come accade nelle colazioni continentali.**

Le proteine e i grassi devono essere presenti anche in questo primo pasto, ma in modo contenuto, per non appesantire lo stomaco e non sovraccaricare il fegato.

**CONSIGLI IN CUCINA**

Cosa portare in tavola, quindi per una prima colazione salata e salutare? Qualche suggerimento da provare:

- ✓ *una fetta di pane integrale con ricotta o con una crema a base di legumi o di yogurt greco*
- ✓ *un toast con una fetta sottile di formaggio fresco e pomodori, un frutto e una bevanda*
- ✓ *via libera nelle giuste porzioni (30-60g) a frutta secca*
- ✓ *fette biscottate integrali, magari con un po' di burro di arachidi*
- ✓ *una fetta di pane con una o due acciughe sott'olio, sempre che sia gradita, o una scaglia di parmigiano o grana.*

Alternare, variare, sperimentare, cambiare è la regola numero uno per non perdere il piacere della tavola!

*(Salute, Fondazione Veronesi)*

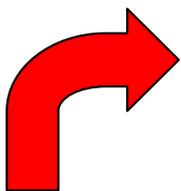


## PERCHÉ NELLA CORSA PUÒ COMPARIRE DOLORE A FIANCO E FEGATO?

Il “dolore al fianco del runner” è un dolore tipico che può comparire, almeno una volta, nella zona del fegato degli appassionati della corsa sia che si tratti di corridori amatoriali, cioè chi pratica la corsa saltuariamente come attività fisica per mantenersi in forma, sia che si tratti di runner, cioè di professionisti che corrono le maratone o le lunghe distanze come le ultra maratone.

Il dolore al fianco destro dove si trova il fegato è un tipo di dolore che può insorgere soprattutto durante l'allenamento o la corsa di medio-alta intensità, anche se non c'è alcuna relazione dimostrata tra dolore al fianco e l'essere più o meno allenati in uno sport come la corsa.

Può capitare quindi che durante la corsa anche il runner più allenato possa sentire un dolore al fianco e pensare che sia riferito al fegato perché compare nell'area sottocostale destra. La causa potrebbe essere dovuta :



**all'accumulo di sangue che si ha a livello epatico in seguito allo sforzo fisico durante la corsa** – spiega il dr R. Ceriani, specialista in Medicina Generale ed Epatologia di Humanitas.

L'aumento dell'afflusso di sangue è legato alla difficoltà del ritorno venoso al cuore destro che porta il fegato a “gonfiarsi”, si distende la membrana che lo ricopre, detta membrana glissoniana, che è innervata, determinando così un dolore al fianco che talvolta è così acuto da dare la sensazione di “togliere il fiato” costringendo il runner a rallentare l'intensità della corsa o addirittura fermarsi.

Anche il diaframma, ovvero il muscolo che divide il torace dall'addome, potrebbe essere coinvolto nell'insorgenza del dolore al fianco del runner soprattutto in seguito ad una respirazione non corretta ed affannosa che determina stiramento e quindi infiammazione dei ligamenti diaframmatici.

Generalmente è sufficiente diminuire lo sforzo e quindi rallentare l'intensità della corsa o fermarsi per qualche minuto perché il dolore gradualmente scompaia.

Se il disturbo dovesse protrarsi a lungo dopo lo sforzo fisico è utile invece sottoporsi ad una visita medica ed a eventuali approfondimenti diagnostici per la valutazione dello stato di salute del fegato.

La visita medica può aiutare ad escludere anche altre cause correlate al dolore al fianco come la:

- ✓ **presenza di calcoli in colecisti,**
- ✓ **duodenite,** cioè la presenza di un'infiammazione nel duodeno ovvero il tratto più alto dell'intestino tenue o infiammazioni intestinali.

(Salute, Humanitas)

# Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

## LA BACHECA



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

Devolvi il 5 x 1000 nel 730 o CUD alla Nostra Fondazione inserendo il C.F. **09571771212** sotto lo spazio:

*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. Lgs n. 460 del 1997*

**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 <b>SANTAGADA VINCENZO</b> Codice fiscale del beneficiario (eventuale) <b>09571771212</b></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 (SOGGETTI 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. È a scelta dello stesso fatto contribuiscono per una o più delle finalità beneficie.

# 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:

*Presentarsi Mercoledì 4 Maggio, sede Ordine, ore 21.15*

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

Data	Argomento	C.F.
Corso (BLS-D) Teorico Pratico di rianimazione cardio-polmonare e defibrillazione cardiaca precoce semiautomatica		10
Mercoledì 4 Maggio (XV° Edizione)	– <b>Pratica:</b> Corso (BLS-D) Teorico Pratico di rianimazione cardio-polmonare e defibrillazione cardiaca precoce semiautomatica	



## Un Farmaco per Tutti per l'Ucraina

*Condivido con Voi la gioia per l'impegno profuso insieme e che ha portato un po' di sollievo alle popolazioni in guerra, con la speranza di poter continuare a guardare al futuro con dignità e libertà*

Di lato la **Lettera di Ringraziamento** ricevuta da parte del **Ministero della Salute dell'Ucraina**.

МОЗ УКРАЇНИ



MINISTRY OF HEALTH OF UKRAINE

ТЕРНОПІЛЬСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ  
МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ І. Я. ГОРБАЧЕВСЬКОГО  
МІНІСТЕРСТВА ОХОРОНИ  
ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ

IVAN HORBACHEVSKY  
TERNOPIL NATIONAL  
MEDICAL UNIVERSITY  
OF THE MINISTRY  
OF HEALTH OF UKRAINE

Майдан Волі, 1  
м. Тернопіль, Україна 46001  
Тел.: +38 (0352) 52-44-92, 52-50-10,

Maydan Voli, 1  
Ternopil, Ukraine 46001  
Tel: +38 (0352) 52-44-92, 52-50-10

e-mail: [university@tdmu.edu.ua](mailto:university@tdmu.edu.ua); [www.tdmu.edu.ua](http://www.tdmu.edu.ua)

20.04.2022 № 01/1040

На № \_\_\_\_\_ від \_\_\_\_\_

Prof. Vincenzo Santagada  
Presidente  
Ordine Dei Farmacisti  
Di Napoli  
Via Toledo n. 156  
80132

On behalf of Ivan Horbachevsky Ternopil National Medical University, I would like to express our sincere deep gratitude for your kind help and support. Russian war in Ukraine lasts 56 days already and every day Ukrainian soldiers and civilians are seriously injured and need medical aid. Thousands of russian troops backed by artillery and rocket barrages started the Battle of the Donbas. The biggest attack on a European state since 1945 reduced cities to rubble and has led millions of people to fleeing the war.

We really appreciate your contribution of so precious medical supplies. We assure you, that every pill and every ampule of your help will be used effectively and be transferred to Ukrainian hospitals to reduce the suffering of our people.

Prof. Mykhaylo Korda  
Rector



You can find the information about  
TNMU volunteer activities at the link <https://vc.tdmu.edu.ua/>

