



## AVVISO

### Ordine

1. Destinazione del 5 X 1000 alla FONDAZIONE Ordine dei Farmacisti di NAPOLI
2. Un farmaco per tutti per l'Ucraina
3. Bacheca: annunci lavoro

### Notizie in Rilievo

#### Scienza e Salute

4. Paracetamolo e ibuprofene, conosci le differenze?
5. Taglia e Cuci con Crispr e i pomodori diventano fonte di Vitamina D



#### Prevenzione e Salute

6. Non INGRASSARE, ecco le regole per restare in forma
7. Quando c'è il sole proteggiamo i nostri occhi, anche con il cappello
8. COVID: 4 nuovi Sintomi che potreste aver notato.

## GUACCI.

LA DISTRIBUZIONE FARMACEUTICA AL SERVIZIO DELLE FARMACIE INDIPENDENTI.



www.guacci.it

## Proverbio di oggi.....

**Chi è povero 'e denaro è ricco 'e core.**

# PARACETAMOLO E IBUPROFENE, CONOSCI LE DIFFERENZE?

*Sono entrambi farmaci da banco, per cui non serve la prescrizione medica.*

Entrambi analgesici usati nell'automedicazione, il **paracetamolo** (o acetaminofene) e l'**ibuprofene** vengono usati per lenire il dolore generico. Dal mal di testa, ai dolori mestruali a quelli articolari, si tratta di due fra i principi attivi più usati per questo scopo. Ma che differenza c'è fra loro?



### PARACETAMOLO E IBUPROFENE: LE DIFFERENZE

Mentre il paracetamolo allevia il **dolore** e abbassa la febbre, l'ibuprofene ha anche un **effetto antinfiammatorio**.

Di entrambi i farmaci è bene non abusare, ma assumerli sono quando è davvero necessario. Mentre il paracetamolo può essere usato, a bassi dosaggi, anche in gravidanza (previo parere dello specialista o del proprio medico di base), l'ibuprofene è **sconsigliato alle donne incinta** a causa della sua potenziale capacità di inibire la sintesi delle prostaglandine nel neonato.

### QUANDO ASSUMERE PARACETAMOLO E QUANDO L'IBUPROFENE?

Se si è in presenza di **febbre o dolori di intensità da lieve a moderata** come il mal di denti, mal di ossa, dolore post-chirurgico e mal di testa da cefalea muscolotensiva (quindi, non derivante da emicrania), ma anche dolore muscolo-scheletrico associato a processi infettivi acuti, l'analgesico più raccomandato è il paracetamolo. Nei casi di **insufficienza epatica o renale**, invece, meglio l'ibuprofene, che va comunque bene anche in presenza di dolore di intensità da lieve a moderata e permette invece meglio anche il **trattamento dei sintomi** di artrite, artrosi e spondilite anchilosante (artrite della colonna vertebrale), infiammazione non reumatica e dolori mestruali.

L'**ibuprofene** non è però raccomandato nei pazienti con problemi gastrici, insufficienza renale o epatica o in coloro che assumevano farmaci antipertensivi o anticoagulante alto rischio di interazione. (*Salute, Humanitas*)

**PREVENZIONE E SALUTE**

# Non INGRASSARE. ecco le regole per restare in forma

*Dopo aver perso peso, rischiamo di riprenderlo in breve tempo. E gli anni che passano portano spesso chili in più. Inevitabile? No. Vi spieghiamo come fare*

E va bene. Vi siete messi a dieta, avete perso quattro o cinque chili, quelli veramente di troppo, nel senso che vi creavano il fiatone ad andare su e giù per le scale.

O anche di più: un intero inverno magari vi ha aiutato a buttarne giù deci, venti.

**E adesso?** Il rischio di riprenderli in poco, anzi pochissimo tempo, è lì che vi guarda in faccia.

Quindi l'imperativo è: mantenersi magri, magari per sempre.

**COME RESTARE MAGRI: DIECI REGOLE PER NON PRENDERE PESO DOPO LA DIETA**

**DECALOGO PER RESTARE MAGRI**

<p><b>1</b></p>  <p>giornalmente</p>	<p><b>Fate attività fisica; se non siete sportivi basta camminare 20 min. a passo spedito</b></p>	<p><b>2</b></p>  <p>continue a bere durante tutto il giorno</p>	<p><b>Bere 6-8 bicchieri di acqua al giorno; incominciate a bere al mattino a digiuno e</b></p>
<p><b>3</b></p>  <p>giornata</p>	<p><b>Non saltate mai la prima colazione; saltarla significa avere più fame nell'arco della</b></p>	<p><b>4</b></p>  <p>pomeriggio ci permette di arrivare meno affamati a pranzo e a cena</p>	<p><b>Mangiare 10 mandorle o 3 noci o 15 pistacchio a metà mattina o metà</b></p>
<p><b>5</b></p> 	<p><b>Ricetta per uno spuntino mezza fame:</b> svuotate la vaschetta del ghiaccio, riempitela con <b>Yogurt magro</b>, aggiungete della <b>stevia</b> e spolverate della cannella; mettetela in cella frigorifero e potete mangiare due quadretti di questo gelato più volte al giorno.</p>		
<p><b>6</b></p>  <p>diventi un cibo ingrassante</p>	<p><b>La pasta non fa ingrassare; è quello che mettiamo nella pasta che fa sì che</b></p>	<p><b>7</b></p>	<p><b>Preferite le proteine magre della carne bianca e del pesce; bene le uova – 1 o 2 volte la settimana</b></p>
<p><b>8</b></p>  <p>ottimo effetto saziante.</p>	<p><b>Se avete tanta fame abbondate con le verdure perché apportano poche calorie e hanno un</b></p>	<p><b>9</b></p> 	<p><b>Attenzione alle cotture e ai condimenti; l'olio anche se è un alimento sano apporta molte calorie – solo 4 cucchiaini di olio al giorno</b></p>
<p><b>10</b> È concesso un pasto libero alla settimana</p>			

(Salute, Repubblica)

**SCIENZA E SALUTE**

## Taglia e Cuci con Crispr e i pomodori diventano fonte di Vitamina D

*Grazie all'editing genomico arriverà sulle nostre tavole un pomodoro utile per supplire a una carenza che nel mondo affligge quasi un miliardo di persone. A giugno la produzione in campo in Gran Bretagna*

Forse non tutti sanno che la **carenza di vitamina D causa molti problemi all'uomo**:

- *danni al metabolismo osseo, al sistema immunitario, può provocare patologie infiammatorie intestinali e anche neurologiche.*

Eppure, l'assunzione quotidiana non è semplice, anche se è contenuta in alimenti di tutti i giorni, come **uova, latte, salmone, olio di fegato di merluzzo**.

Nella verdura però è quasi del tutto assente.

Proprio per questo l'Istituto di scienze delle produzioni alimentari del CNR, in collaborazione con il *John Innes Centre* di Norwich, ha progettato una nuova linea di pomodori in grado di contrastare la carenza di vitamina D. Lo studio è stato pubblicato sulla rivista **Nature Plants**.

Sono circa un miliardo nel mondo le persone che soffrono di questa carenza, circa il 40% della popolazione europea, il 26% di quella americana e il 20% di quella orientale.

Accade per vari motivi, a cominciare da una disponibilità alimentare inadeguata, oppure per diete particolari, come quella vegana. "Molto dipende anche dall'assorbimento intestinale di ogni singola persona, molto basso soprattutto negli anziani".

Una volta assunta, la conversione dalla **pro-vitamina D2 o D3** che si trova negli alimenti a vitamina D avviene esponendo la pelle alle radiazioni UV, che però comportano rischi gravi come i tumori della pelle.

### **Perché proprio il pomodoro?**

Il pomodoro rappresentava quella possibilità in più di avere un'altra fonte di vitamina D. Ma perché proprio lui? "Perché a differenza di altri vegetali - il pomodoro ha il macchinario biosintetico in grado di produrre la provitamina D3, in quanto genera minime quantità di colesterolo per la sintesi di alcuni composti di difesa. La provitamina viene trasformata in colesterolo dall'enzima 7-deidrocolesterolo reductasi 2. Abbiamo pensato che silenziando questo enzima si potesse produrre una maggiore quantità di provitamina D3".

### **La provitamina D3 e l'editing genomico**

Grazie all'editing genomico **CRISPR/Cas9**, i ricercatori hanno introdotto una piccola modifica nel gene di pomodoro che codifica per l'enzima 7-deidrocolesterolo reductasi 2, coinvolto nella conversione della provitamina D3 a colesterolo, senza intaccare il resto del genoma. Fermando la conversione, hanno raggiunto un accumulo di provitamina D3 nei frutti e nelle foglie, convertibile in vitamina D mediante trattamento con luce UV-B.

**Due pomodori al giorno:** "Abbiamo creato cinque linee, fatto dei reincroci per togliere tutto quello che era esterno al genoma del pomodoro. Così, alla seconda generazione, non c'è DNA estraneo a quello del vegetale". Potrebbero bastare due pomodori biofortificati al giorno per un apporto sufficiente di vitamina D.

"Adesso cominciamo a osservare gli effetti benefici sulla salute, soprattutto sull'infiammazione intestinale, poi dovremmo passare ai trial clinici. I colleghi inglesi hanno già avuto l'approvazione per la produzione in pieno campo, che parte a giugno in Gran Bretagna". E questa è la nota dolente: forse, per la prima volta, toccherà all'Italia importare pomodori dalla Gran Bretagna, anche se biofortificati. (*Salute, Repubblica*)



**PREVENZIONE E SALUTE**

## Quando c'è il SOLE proteggiamo i nostri OCCHI, anche con il CAPPELLO

*Dalla congiuntivite alla degenerazione maculare: sono molti i danni inferti alla vista dai raggi Uv. Per difendersi: occhiali certificati Ue*

Nonostante l'occhio abbia diversi meccanismi di protezione, le radiazioni ultraviolette in particolare – cioè quelle che contengono un'energia maggiore rispetto alla luce visibile – possono provocare un danno cellulare diretto.

A causa della sua funzione e struttura, l'occhio, rispetto alla pelle, è più suscettibile ai danni della luce solare:

- ***un'esposizione solare insufficiente a produrre danni alla cute, infatti, può al contrario causare lesioni alla retina dei nostri occhi.***

I fattori che determinano se le radiazioni solari danneggeranno l'occhio umano sono: l'intensità della luce, la lunghezza d'onda ricevuta dai tessuti oculari e anche l'età.

I **bambini**, infatti, sono particolarmente vulnerabili ai raggi ultravioletti a causa delle loro pupille più grandi e della cornea e del cristallino più trasparenti. In realtà, esistono dei sistemi di protezione all'esposizione diretta ai dannosi raggi ultravioletti:

- per es., **l'ozono che è un gas presente negli strati superiori dell'atmosfera.**

Gli **strati di ozono** impediscono, infatti, a quasi tutti i raggi dannosi di raggiungere l'occhio.

Purtroppo, però, l'assottigliamento degli strati protettivi di ozono presenti nell'atmosfera, causato dall'inquinamento e dal **rilascio nell'atmosfera di gas nocivi**, ha portato a un aumento della radiazione solare ultravioletta che raggiunge la superficie terrestre, con conseguenze per la nostra salute.

Anche gli occhi sono provvisti di sistemi di protezione contro le radiazioni solari:

- *le palpebre superiori e il film lacrimale, una pellicola liquida che ricopre la congiuntiva e la cornea, sono, infatti, in grado di mitigarne gli effetti nocivi.*

I danni al nostro apparato visivo causati da una eccessiva esposizione ai raggi solari possono essere modesti e transitori, oppure gravi e irreversibili:

- *l'esposizione acuta ad alte dosi ai raggi ultravioletti può provocare una congiuntivite e anche una cheratite, infiammazioni della superficie anteriore dell'occhio.*

Si tratta di condizioni che di solito regrediscono facilmente con cure appropriate a base di colliri, mentre l'esposizione cronica, anche a basse dosi ai raggi ultravioletti, rappresenta un fattore di rischio per la cataratta, lo pterigio e la degenerazione maculare.

Condizioni più complesse e che richiedono terapie appropriate.

Anche il cosiddetto **occhio secco** o **cheratocongiuntivite secca**, può essere causato dallo stress ossidativo: in questo caso le radiazioni solari provocano un'alterazione quantitativa e qualitativa del film lacrimale, la pellicola liquida di protezione presente sulla superficie oculare, provocando sintomi che possono essere anche molto fastidiosi, come bruciore e sensazione di avere un corpo estraneo nell'occhio.



Proprio per evitare l'insorgenza di queste patologie, dovrebbero essere presi in seria considerazione tutti i presidi per la protezione dei nostri occhi dalla luce solare a partire dagli occhiali da sole con certificazione Ue e con filtro di protezione più o meno oscurante a seconda delle necessità. Il colore delle lenti non ne indica la capacità di filtrazione e quindi lenti molto scure, ma senza marcatura Ue possono non avere alcuna capacità protettiva. Oltre agli **occhiali**, sono utili, soprattutto nei bambini, i **cappelli a tesa larga** che proteggono e contemporaneamente permettono al bambino di giocare in sicurezza senza l'ingombro di un paio di occhiali.

Un altro aiuto arriva dalle **pellicole assorbenti per i finestrini laterali delle automobili** che bloccano i raggi ultravioletti, soprattutto, anche in questo caso, a protezione dei bambini che sono più vulnerabili ai danni da una eccessiva esposizione alle radiazioni solari. (*Salute, Humanitas*)

## PREVENZIONE E SALUTE

# COVID: 4 nuovi Sintomi che potreste aver notato

*Dalla perdita dei capelli alla comparsa di strane linee sulle unghie: ecco alcuni segnali (non esclusivi della covid) che potrebbero farci insospettire.*

Se c'è una cosa che rende la covid sfuggente e insidiosa è la continua trasformazione dei suoi sintomi tipici, tra una variante e la successiva: se all'inizio **insospettivano tosse e perdita dell'olfatto**, ora sono

➤ **mal di gola, raffreddore e mal di testa a far scattare il tampone.**

Ma al di là dei classici campanelli d'allarme, l'infezione da **SARS-CoV-2** si accompagna anche a disturbi più bizzarri e inusuali che molti contagiati potrebbero aver notato e forse associato ad altro, anziché alla covid stessa.



**LESIONI DELLA PELLE.** Si dice che la pelle sia una cartina al tornasole del nostro stato di salute. Vale anche per la covid: manifestazioni come l'*orticaria*, l'*eritema* o l'*esantema* tipico del morbillo, sono alcune delle spie di una possibile infezione. Nei giovani colpiti da forme lievi o asintomatiche di covid possono comparire quelle che i dermatologi chiamano "**dita da covid**" - forme di gonfiore e arrossamento delle dita simili a geloni che si risolvono in due o tre settimane al massimo, senza bisogno di trattamenti specifici.

**MACCHIE SULLE UNGHIE.** Tra le nuove espressioni nate in pandemia potreste aver sentito citare le "**unghie da covid**". In questo caso si parla di segni che compaiono nei giorni e nelle settimane che seguono l'infezione, una manifestazione dello stress subito dall'organismo.

**PERDITA DI CAPELLI.** La perdita copiosa dei capelli è uno dei più classici (e fastidiosi) sintomi post-covid, che si verifica dopo circa un mese dalla fase più acuta dell'infezione.

Anche in questo caso è la conseguenza di un forte stress affrontato dal corpo: un'abbondante perdita di capelli avviene anche in altri momenti faticosi, per es. dopo il parto. Comunque **è un episodio passeggero.**

**PERDITA DELL'UDITO E ACUFENE.** La covid, come l'influenza, il morbillo e altre infezioni, può colpire le cellule dell'orecchio interno e provocare perdita dell'udito e **acufene o tinnito**, la percezione di un ronzio o un fischio continuo o intermittente, anche in assenza di uno stimolo acustico.

Anche se in genere si recupera senza particolari problemi, in alcuni casi la perdita può essere irreversibile.

**UNA CAUSA COMUNE.** Alla base di questi disturbi c'è probabilmente **il processo infiammatorio** che il corpo scatena per difendersi dal coronavirus.

In particolare, l'eccessiva produzione di *citochine*, le proteine che controllano l'attività delle cellule immunitarie, può ostacolare la circolazione nei capillari, i più piccoli vasi sanguigni che irrorano le unghie, la pelle, le orecchie. Ecco spiegata la comparsa di questi sintomi, che non sono segnali esclusivi della covid (compaiono anche dopo altre infezioni) ma che potrebbero per lo meno farci insospettire.

(*Salute, Covid*)

# 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”*

**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></p> <p>Codice fiscale del beneficiario (eventuale) <b>09571771212</b></p>	<p>FINANZIAMENTO DELLA RICERCA SCIENTIFICA E DELLA UNIVERSITA'</p> <p>FIRMA .....</p> <p>Codice fiscale del beneficiario (eventuale) .....</p>
<p>FINANZIAMENTO DELLA RICERCA SANITARIA</p> <p>FIRMA .....</p> <p>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 .....</p> <p>Codice fiscale del beneficiario (eventuale) .....</p>
<p>SOSTEGNO DELLE ATTIVITA' SOCIALI SVOLTE DAL COMUNE DI RESIDENZA</p> <p>FIRMA .....</p> <p>Codice fiscale del beneficiario (eventuale) .....</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 .....</p> <p>Codice fiscale del beneficiario (eventuale) .....</p>
<p>SOSTEGNO DEGLI ENTI GESTORI DELLE AREE PROTETTE</p> <p>FIRMA .....</p> <p>Codice fiscale del beneficiario (eventuale) .....</p>	

FACSIMILE

## Bacheca Annunci Lavoro in Farmacia / Parafarmacia



CERCO/OFFRO  
LAVORO

Per segnalare disponibilità di lavoro in Farmacia e/o Parafarmacia basta inviare messaggio whatsapp

Farmacia - Luogo	Tipologia lavoro	Contatto	Data Pubblicazione Annuncio
Afragola	Assunzione	333 658 2008	30 Maggio
Calvizzano	Assunzione	sanfrancescofarmcia@libero.it	30 Maggio
Afragola	Assunzione	sanmarco.farmacia@virgilio.it	27 Maggio
Napoli – Miano	Assunzione	farmaciasangerardo@libero.it	27 Maggio
Napoli – Zona Est	Stage	3335452036	27 Maggio
Napoli – Zona Est	Assunzione FT	info@farmaciaminervini.it	16 Maggio
Napoli - Centro	Assunzione FT	334 227 2691	16 Maggio
Napoli - Fuorigrotta	Assunzione PT	339 450 1105	16 Maggio
Napoli	Assunzione PT	338 832 1047	16 Maggio
Boscotrecase	Assunzione FT	371 017 3247	16 Maggio
Giugliano	Assunzione FT	334 356 9309	16 Maggio
Mugnano di Napoli	Assunzione FT	377 452 3967	16 Maggio
Nola	Assunzione FT	335 670 0618	16 Maggio
Pozzuoli	Assunzione FT	334 356 9309	16 Maggio

## 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](mailto:infoecm.ordna@gmail.com)

## Visita Guidata GRATUITA al REAL ORTO BOTANICO di NAPOLI

*Giovedì 2 Giugno 2022, ore 11.00.*

### COME PARTECIPARE:

gli Iscritti che vogliono partecipare possono prenotarsi nella piattaforma accedendo al seguente link prenotando anche eventuali Accompagnatori NON Farmacisti

[http://www.ordinefarmacistinapoli.it/index.php?option=com\\_chronoforms5&chronoform=Visita](http://www.ordinefarmacistinapoli.it/index.php?option=com_chronoforms5&chronoform=Visita)

### *L'Orto Botanico dell'Università di Napoli Cenni storici*

L'Orto Botanico di Napoli fu fondato agli inizi del XIX secolo, nel periodo in cui la città partenopea era dominata dai Francesi; questi ultimi realizzarono un'idea concepita in precedenza da Ferdinando IV di Borbone e la cui attuazione era stata impedita dai moti rivoluzionari del 1799.

Il decreto di fondazione di questa struttura reca la data del 28 dicembre 1807 e la firma di Re Giuseppe Bonaparte, fratello di Napoleone.



Con l'articolo 1 di tale decreto venivano espropriati quei terreni, di proprietà in parte dei Religiosi di S. Maria della Pace e in parte dell'Ospedale della Cava, adiacenti all'Albergo dei Poveri e già individuati nel periodo borbonico per la realizzazione del **Real Orto Botanico**.