



farmaDAY



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

Anno XI – Numero 2289

Martedì 28 Giugno 2022 – S. Attilio

AVVISO

Ordine

1. Destinazione del 5 X 1000 alla FONDAZIONE Ordine dei Farmacisti di NAPOLI
2. Bacheca: annunci lavoro

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. Dieta del gelato, come arrivare a perdere fino a 3 kg in una settimana
4. OMICRON 5, tanti casi sintomatici anche nei vaccinati: perché accade?



Prevenzione e Salute

5. Come vivere 10 o più anni di più.

GUACCI.
LA DISTRIBUZIONE FARMACEUTICA AL SERVIZIO DELLE FARMACIE INDIPENDENTI.

Frosinone Barletta
Nola

www.guacci.it

Proverbio di oggi.....
'Nu poco è bella 'a pazzia.

DIETA DEL GELATO, come ARRIVARE a PERDERE FINO a 3 KG in una SETTIMANA

Dimagrire mangiando un alimento gustoso e fresco come il gelato?

È possibile, secondo molti nutrizionisti. Si tratta di un regime alimentare che vede nel gelato la sostituzione di un pasto completo. Dal punto di vista nutrizionale infatti, è considerato un alimento completo dal momento che contiene zuccheri, proteine e grassi.

La **dieta** del gelato consiste nel sostituire uno dei pasti principali a scelta tra pranzo o cena con una porzione del fresco e gustoso alimento. L'altro pasto, dovrà comprendere alimenti sani e non troppo calorici.

Si tratta di un modo gustoso e semplice per perdere peso in breve tempo:

- **in 7 giorni si può arrivare ad eliminare 2/3 Kg.**

<p>Dimagrire mangiando un alimento gustoso e fresco come il gelato? Si può!</p>	<p>Si tratta di un regime alimentare che vede nel gelato la sostituzione di un pasto completo.</p>	<p>Dal punto di vista nutrizionale infatti, è considerato un alimento completo dal momento che contiene zuccheri, proteine e grassi.</p>
<p>Con la dieta del gelato in soli 7 giorni si può arrivare a perdere 2/3 Kg.</p>	<p>Attenzione: Rientra nella categoria delle diete lampo e come tale porta a raggiungere l'obiettivo velocemente, ma l'effetto yo-yo è dietro l'angolo.</p>	<p>Miglior scegliere i gelati artigianali, i gusti alla frutta, i sorbetti e solo qualche volta concedersi quelli a base di creme.</p>
<p>Niente cono, solo coppetta e per la quantità.. dipende dal gusto scelto</p>	<p>Mezzo chilo di gelato alla fragola, avrà lo stesso effetto sulla nostra linea di un mini-cono al gianduia!</p>	<p>Le dosi: gelato alla frutta 250 grammi circa; a base di creme 200 grammi; alla cassata siciliana 150 grammi; semifreddo 180 grammi; tartufo al caffè 100 grammi.</p>

SCIENZA E SALUTE

OMICRON 5, tanti CASI SINTOMATICI anche nei VACCINATI: PERCHÉ ACCADE?

Galli: sembra di poter dire che con le nuove varianti ci sia un aumento di sintomatologia di una certa portata. Un motivo è che, aumentando il numero di contagi, è più probabile che emergano casi con disturbi

Con oltre **730mila positivi** (più tutti quelli non registrati) e le reinfezioni salite all'8,4% del totale dei contagi (rischio maggiore per non vaccinati, donne e fasce di età più giovani), è evidente che le nuove sottovarianti di Omicron, **BA.4 e soprattutto BA.5** (al 34% in Italia), stanno guidando una sostenuta circolazione del virus.

In Italia il 90% degli over 12 ha completato il ciclo vaccinale e un altro 5% è guarito da massimo sei mesi (secondo le stime del Ministero della Salute).

Il livello di immunità diffusa dunque è elevato, ma nonostante questo **i casi continuano ad aumentare**.

E in molti di **casi l'infezione si manifesta con sintomi** anche in chi è già vaccinato o guarito da poco.

Come si può spiegare?

«I fattori in gioco sono diversi, ma è chiaro che il virus per l'ennesima volta ha “indovinato” la mutazione che gli permette di proseguire la sua corsa — ragiona **Massimo Galli**, professore ordinario di Malattie infettive all'Università degli Studi di Milano —.

Le virgolette sono d'obbligo perché la nascita di nuove varianti o sottovarianti è casuale. Sappiamo che Sars-CoV-2, essendo relativamente grande, non muta tantissimo:

- *lo fa quanto basta per produrre ceppi che riescono a essere più performanti dal punto di vista della trasmissibilità.*

Non possiamo escludere che dopo BA.5 arrivino altre varianti ancor più diffuse.

Auspichiamo che man mano il virus perda in aggressività, ma anche su questo non abbiamo una certezza assoluta».

Professore, perché ci sono tanti sintomatici tra i vaccinati/guariti?

«In assenza di dati scientifici, possiamo basarci sulle “sensazioni”, anche cliniche.

Premesso che la stragrande maggioranza delle persone che si infettano non danno comunicazione di sé alla sorveglianza ufficiale, ma comunicano la propria condizione a parenti e amici, sembra di poter dire che con le sottovarianti di Omicron 4 e 5 ci sia un aumento di sintomatologia, non grave ma comunque di una certa portata.

Un motivo è senza dubbio che, crescendo il numero di contagi, è più probabile statisticamente che emergano casi sintomatici.

Ma il virus che circola oggi ha una patogenicità che non è minimamente paragonabile a quella delle prime ondate, quando in Italia abbiamo toccato i mille morti al giorno».



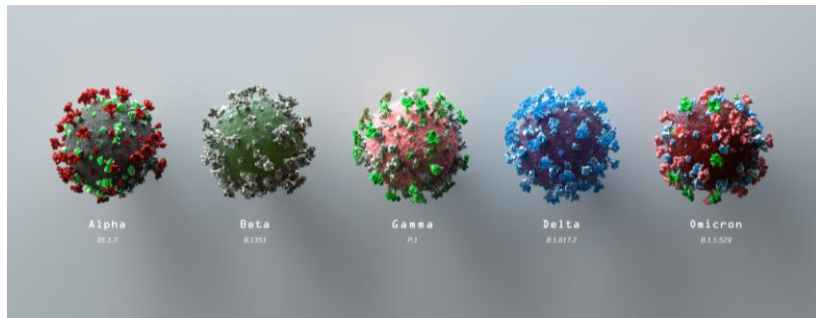
I sintomi sono cambiati con le diverse varianti?

«In oltre due anni è stato possibile valutare gli effetti dei vari ceppi dal punto di vista quantitativo, il livello di patogenicità appunto, mentre misurare l'aspetto qualitativo dei sintomi è molto più difficile e su questo non abbiamo dati scientifici.

La sensazione è che c'è stata una fase in cui si

sono ridotte le segnalazione di perdita di olfatto e gusto, ma ora stanno tornando. In altre fasi sono sembrati predominanti i dolori intensi, muscolari e lombari.

Quello che stiamo vedendo adesso è un discreto impegno delle vie respiratorie, pur senza arrivare alla polmonite da Covid che abbiamo purtroppo imparato a conoscere».



C'è il rischio che i ricoveri e i decessi tomino ad aumentare?

«Per ora, a fronte di una crescita dei contagi, le ospedalizzazioni sono salite, ma non vertiginosamente. Con un virus che infetta tantissime persone (BA.5 ha un R0 di 15, ovvero un soggetto ne infetta altri 15) aumenta ovviamente il numero delle persone sintomatiche e qualcuna percentualmente finisce in ospedale.

I vaccini comunque continuano a proteggerci dalla malattia grave, nonostante un calo fisiologico di efficacia: è importantissimo completare quindi il ciclo vaccinale con la terza dose, la quarta per over 80 e immunodepressi».

Cosa accadrà nei prossimi mesi?

«A luglio ci sarà probabilmente il picco di Omicron 5. Purtroppo la stagione calda non è di grande aiuto con una variante così altamente diffusiva.

Gli elementi a nostro favore sono la chiusura delle scuole e il minor numero di occasioni di affollamento in luoghi chiusi.

In autunno, se ci va bene, avremo la coda di Omicron 5.

Ma può anche succedere che emergano nuove varianti».

Dopo l'estate servirà la quarta dose per tutti?

«Con i vaccini attuali potrebbe non essere particolarmente utile, ma se arriveranno vaccini specifici contro le nuove varianti (come annunciato da alcune aziende produttrici) l'ipotesi potrebbe assumere significato. Più che di quarta dose parlerei in questo caso di vaccinazione annuale con un prodotto sempre aggiornato, come avviene per l'influenza.

Parlando di vaccini, penso che sia giunto il momento di fare chiarezza su alcuni casi particolari. Faccio un esempio concreto:

- *un infermiere ha avuto l'infezione da Sars-CoV-2, poi ha ricevuto due dosi di vaccino e in seguito ha ripreso Covid.*

Ora gli viene chiesto di fare la terza dose di vaccino, pena la sospensione dal lavoro. Ecco, penso che in casi come questo un esame della **risposta anticorpale** potrebbe essere utile per decidere se sia davvero necessaria un'ulteriore dose di vaccino, soprattutto se la persona, come in questo caso, soffre anche di una malattia autoimmune, seppure in remissione».

(Salute, Corriere)

PREVENZIONE E SALUTE**COME VIVERE 10 O PIÙ ANNI DI PIÙ**

Uno studio ha calcolato gli effetti sul lungo periodo di alcune buone pratiche quotidiane, che fanno guadagnare anni di vita.

L'**aspettativa di vita** in molti Paesi del mondo si allunga, ma secondo uno **studio** condotto da ricercatori americani di Harvard e pubblicato sulla rivista scientifica **Circulation**, non tutti ne trarranno benefici - colpa di alcune **cattive abitudini diffuse nel mondo occidentale**.

Per guadagnare anni di vita basterebbe seguire alcune intuibili regole:

- ❖ **non fumare**,
- ❖ mantenere un **indice di massa corporea** tra 18,5 e 25,
- ❖ dedicare almeno 30 minuti al giorno all'esercizio fisico (anche moderato),
- ❖ **non bere** più di uno o al massimo **due bicchieri di vino** al giorno,
- ❖ **garantirsi una dieta ricca** di frutta, verdura e cereali integrali e povera di carne rossa, grassi saturi e zucchero.

NON SI SGARRA! Secondo i ricercatori, chi segue queste regole a 50 anni matura un **bonus sull'aspettativa di vita** di 14 anni in più se donna e di 12,2 anni se uomo.

Lo studio ha monitorato i dati clinici di oltre 122.000 persone dal 1980 al 2014 dimostrando che uomini e donne che rispettano questi criteri hanno l'82% in meno di probabilità di morire di malattie cardiache e il 65% in meno di probabilità di morire di cancro.

UNA QUESTIONE AMERICANA. L'obiettivo dell'analisi era capire perché gli americani - che investono molti soldi in assistenza sanitaria in proporzione al PIL - sono al 31° posto nel mondo per l'aspettativa di vita alla nascita.

Il problema, precisano però i ricercatori, riguarda comunque molti paesi occidentali.

CURIOSITÀ. In Italia la situazione è decisamente migliore: nel nostro Paese l'aspettativa di vita alla nascita (elab. 2016 su dati 2015) è di 82,7 anni.

Secondo i dati della *World Health Organization* (OMS), il nostro Paese è al 6° posto nella classifica media internazionale, seguito da Israele, Svezia e Francia.

Separando i dati tra uomini e donne, l'Italia si posiziona al settimo posto per gli uomini e all'ottavo per le donne: la vera curiosità della classifica è che al quarto posto (classifica femminile) troviamo la Corea del Sud (Repubblica di Korea).

I Paesi con l'aspettativa di vita alla nascita più alta (media uomini e donne, elab. 2016 su dati 2015) sono il Giappone, la Svizzera, Singapore, l'Australia e la Spagna.

(Salute, Focus)



Salute e longevità: tra le cose che non devono mancare vale la pena sottolineare la serenità d'animo (*tranquility*), le occasioni di contemplazione della natura, la capacità di ridere di gusto, la gentilezza e l'amore.

SCIENZA E SALUTE

COSA DIRE A UN'AMICA CHE SI SENTE GIÙ

Per aiutarla davvero, cerca le parole giuste. E usa frasi come quelle che leggi qui. Arrivano dritte al cuore

Confortare qualcuno che, più o meno apertamente, **comunica il suo dolore** richiede tatto, discrezione ed empatia. Per questo può succedere che, nonostante le buone intenzioni, **si rimandi il momento** di chiamare l'amica giù di corda, con il morale a terra, triste.

COME COMPORTARSI CON LEI SENZA SBAGLIARE?

«Prima di tutto, evita di fare diagnosi e di **parlare, tu per prima, di depressione**. E se è la tua amica a usare questa parola, non ripeterla» spiega Mauro Pellegrini, psicologo e psicoterapeuta.

«Poi, **non ricorrere a incoraggiamenti o frasi fatte**. Non verranno ascoltati. La vera empatia si basa **sull'ascolto, sulla condivisione**, fondamentali per creare "un silenzio caldo": offri la tua compagnia e la tua attenzione, invitala a fare una passeggiata. E quando le parli **non minimizzare e banalizzare** il suo stato d'animo, ma offri aiuto e complicità».

Le frasi che ti proponiamo ti aiutano a farti avanti e spingono, senza forzature, a una reazione.

- ✓ *"Forse **non capisco fino in fondo** come ti senti, ma sono pronta ad ascoltarti".*
- ✓ *"Sai che ti voglio bene e **sono qui**, con te. Dimmi di che cosa hai bisogno".*
- ✓ *"Dici che sei impresentabile? Non preoccuparti. **Ci vediamo solo io e te**".*
- ✓ *"Quando il peggio sarà passato, **faremo un viaggio**. Intanto, domani passo da te e usciamo, vuoi?".*
- ✓ *"Non importa come ti senti, sei sempre la mia cara amica. Questo momento passerà. E io **ti aiuterò ad uscirne**".*
- ✓ *"Va bene, non insisto per uscire. **Vengo io da te e mangiamo qualcosa insieme. Ho preparato una cosa che ti piacerà**".*

Se c'è un modo di comunicare che rende più facile **arrivare al cuore di un'amica** chiusa nella sua tristezza, allo stesso modo ci sono frasi che, una volta espresse, impediscono alle persone di reagire. Anzi, sembrano **non dare valore al loro dolore**, scatenando a volte il senso di colpa. Vediamo quali sono.

- ✓ *"Su con la vita. **Il mondo è bello**, guarda quante cose interessanti puoi fare!"*

Una frase così sembra dire alla tua amica che **non è in grado di vedere** il mondo che la circonda. E che non ha sufficiente fantasia o creatività per sapere che ci sono cose belle da fare o soddisfazioni da cogliere. In realtà, **lei lo sa benissimo** e non si aspetta che tu glielo ricordi, ma che tu capisca come il suo stato d'animo non le permetta di essere in sintonia con la vita quotidiana.

- ✓ *"Cosa vuoi che sia, **devi reagire e combattere**"*

Questa frase fa pensare che **basti un po' di volontà** e che tutto possa cambiare. Purtroppo non è vero. Quando si tratta dell'umore, l'intenzione non è sufficiente. Se devi raggiungere un obiettivo, l'essere volitiva può fare la differenza, ma per stare meglio non basta volerlo.

- ✓ *"Facendo così, **fai del male a te stessa e a chi ti sta intorno**"*

Così la fai solo sentire in colpa. Probabilmente lei sta già rimuginando sulla propria inadeguatezza e sulle conseguenze del suo malessere. **Non le servono altri giudizi**.

- ✓ *"Credimi, ci sono passata anch'io e **so come ti senti**"*

Potrebbe essere vero, magari anche tu hai provato sensazioni simili e ne sei uscita. Ma dicendo così **dai poco valore al suo stato d'animo**, lo minimizzi come se si trattasse di qualcosa per cui non vale la pena stare male. Quello che serve alla tua amica è **sentirti vicino** mentre ascolti le sue considerazioni e il racconto di ciò che prova. Ogni storia personale è diversa. (*Salute, Donna Moderna*)



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 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. 29 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>	

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
Vico Equense	Assunzione	servizivicophama@libero.it	23 Giugno
Napoli-Centro	Assunzione	331 872 8897	23 Giugno
Napoli-Centro	Assunzione	f.mezzocannone@libero.it	23 Giugno
Casoria	Assunzione	339 525 2888	23 Giugno
Napoli -Centro	Assunz. PT	347 797 8867	23 Giugno
Caivano	Assunzione	349 051 0278	14 Giugno
Melito	Assunzione	338 181 0350	14 Giugno
Bacoli	Tirocinio	329 730 6581	14 Giugno
Napoli/Melito/Casoria	Assunzione	farmaciadelcorsomelito@gmail.com	14 Giugno
Napoli - Centro	Assunzione	334 227 2691	14 Giugno
Capri	Assunzione	329 019 4506	2 Giugno
Napoli Est	Tirocinio FT	farviviani@libero.it	2 Giugno
Napoli - Vomero	Assunzione	direzione@farmaciacannone.net	2 Giugno
S. Giorgio Cremano	Assunzione	ariemmag@libero.it	31 Maggio
Napoli	Assunzione	valeriacorrado13@gmail.com	31 Maggio
Acerra	Assunzione	331 237 3021	31 Maggio
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