



## AVVISO

### Ordine

1. Bacheca: annunci lavoro
2. Fondazione Ordine Farmacisti Provincia di Napoli: dona il Tuo 5X1000
3. Corsi ECM - 2023

### Notizie in Rilievo

### Scienza e Salute

4. I Sintomi dell'IPOTIROIDISMO e gli Esami da fare quando la TIROIDE Funziona Poco
- 5.



6. La dieta contro il colesterolo alto: quali sono i cibi da evitare e cosa mangiare per abbassare quello Ldl

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

Frosinone Nola Barietta

www.guacci.it

Proverbio di oggi.....

**Chello ca nun se pava, nun se stima**

## ORDINE: serata ECM

Serata di formazione ECM rivolta alle Dipendenze da Cibo.

**ORDINE DEI FARMACISTI DELLA PROVINCIA DI NAPOLI**  
Presidente:  
Prof. Vincenzo Santagada

## RICONOSCERE LE DIPENDENZE

**APRILE**

Giovedì 20/04/2023 ore 21:00 - Prof. F. Curcio  
Come riconoscere il disagio giovanile e le strategie di intervento  
Classificazione delle Dipendenze

Giovedì 27/04/2023 ore 21:00 - Prof. A. Miccichè  
**Dipendenze giovanili:** le nuove droghe, queste sconosciute

**MAGGIO**

Giovedì 04/05/2023 ore 21:00 - Prof. G. Di Petta, Prof. F. Auriemma  
Dipendenze da sostanze: meccanismi psicopatologici  
**Dipendenze da Alcol, Farmaci, Fumo**

Giovedì 11/05/2023 ore 21:00  
Prof. A. Miccichè, Prof.ssa A. Grandinetti, Prof. L. Carnile  
**Dipendenze Giovanili**  
Internet Addiction Disorder, Ludopatie, Pornografie,  
Dipendenze affettive, Dipendenze dal Lavoro

Giovedì 18/05/2023 ore 21:00 - Prof.ssa A. Miro  
**Cannabinoidi:** non solo dipendenza!

Giovedì 25/05/2023 ore 21:00 - Prof. A. Raggi, Prof.ssa A. De Rosa  
**Dipendenza da Cibo:** disturbi della sfera alimentare  
Aspetti Psicologici e Clinici

**COME PARTECIPARE**

**IN PRESENZA** presso la sede dell'Ordine dei Farmacisti, via Toledo 156 - Napoli  
**A DISTANZA** sulla pagina Facebook dell'Ordine e su piattaforma Zoom,  
il link sarà inviato tramite WhatsApp e pubblicato sulla pagina di farmaDAY

La partecipazione al corso consentirà l'acquisizione di 20 crediti ECM.

ESMA - NOTI FET COMUNICARE



## SCIENZA E SALUTE

# I Sintomi dell'IPOTIROIDISMO e gli Esami da fare quando la TIROIDE Funziona Poco

*L'ipotiroidismo è la più frequente malattia della tiroide. Colpisce prevalentemente le donne, soprattutto dopo i 60 anni, e comporta alcune conseguenze (ma non c'è l'aumento di peso)*

## Settimana della TIROIDE

Torna la **Settimana mondiale della tiroide** (dal 22 al 28 maggio). In Italia sono circa **6 milioni** le persone con problemi alla tiroide, anche se si tratta in prevalenza di **patologie non gravi e curabili**. Focus annuale sulla **genetica e familiarità**, con l'elenco degli screening anche per i giovani. La Settimana mondiale della Tiroide 2023 è patrocinata in Italia dall'Istituto Superiore di Sanità.

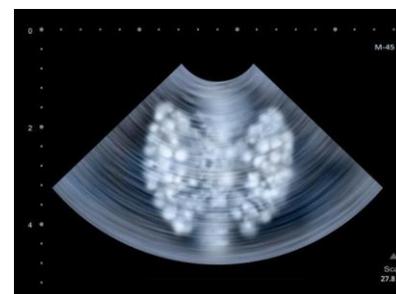


## Che cos'è l'ipotiroidismo

«Si parla di **ipotiroidismo** quando la tiroide non è in grado di produrre una normale quantità di **ormoni tiroidei (tiroxina e triiodotironina)**, che pertanto sono presenti nel sangue in quantità inferiori al normale, determinando un **rallentamento del metabolismo** (con conseguente possibile aumento di peso corporeo, *ndr*) e il cattivo funzionamento di molti organi».

## Quali sono le cause?

«La causa più comune di ipotiroidismo è la **tiroidite di Hashimoto**, una condizione che determina la produzione di anticorpi diretti verso alcuni costituenti fondamentali della tiroide, diminuendone così la funzionalità — . L'infiammazione che ne deriva provoca, in particolare, una riduzione delle cellule che producono gli ormoni tiroidei. In altri casi l'ipotiroidismo è conseguenza della rimozione totale o parziale della tiroide a causa di noduli o tumori. Si calcola che ogni anno in Italia siano circa 40mila gli interventi di tiroidectomia. Anche una carenza di iodio molto importante può essere alla base dell'ipotiroidismo, ma oggi è molto raro che si arrivi a questo livello».



## I sintomi (e i falsi miti)

«In gran parte dei casi l'ipotiroidismo si presenta in forma lieve, "subclinica". Il paziente non presenta sintomi rilevanti e se ha qualche fastidio, come una generica **stanchezza o difficoltà di concentrazione**, tende a trascurarlo finché decide di fare un controllo — . Per contro quando l'ipotiroidismo è conclamato i sintomi si intensificano e si moltiplicano. A causa del rallentamento del metabolismo si avverte un'abnorme **sensazione di freddo, si può avere**

**stitichezza, pelle secca e capelli più fragili**. Ma a risentirne è anche il cuore la cui efficienza diminuisce e poi si può sviluppare ipertensione, tanto che l'ipotiroidismo è considerato un fattore di rischio per le malattie cardiovascolari alla stregua del fumo di sigaretta. Molti attribuiscono all'ipotiroidismo anche un anomalo aumento di peso. In realtà la frequenza di ipotiroidismo negli obesi non è maggiore rispetto alla popolazione generale. È possibile mettere su due o tre chili a causa dell'accumulo di liquidi per una riduzione dell'attività renale».

## Come si fa la diagnosi?

«L'ipotiroidismo subclinico viene spesso **scoperto per caso** perché ci si sottopone a degli **esami del sangue**, in particolare al dosaggio degli ormoni tiroidei e del Tsh, l'ormone stimolante la tiroide, prodotto dall'ipofisi con la funzione di regolare la tiroide —. Nell'ipotiroidismo subclinico in genere i valori di tiroxina e triiodotironina sono normali, mentre il Tsh è aumentato; nelle forme conclamate il Tsh è alto, mentre gli ormoni tiroidei sono bassi. Per risalire alla causa dell'ipotiroidismo è sempre utile eseguire anche un'**ecografia tiroidea**:

❖ *se questa ha un aspetto che fa pensare alla tiroidite di Hashimoto, si esegue il dosaggio degli anticorpi anti-tiroide».*



## Si può guarire dall'IPOTIROIDISMO?

Dall'ipotiroidismo non si può guarire completamente, ma esistono terapie efficaci. «La cura è facile e sicura, e si basa sul trattamento sostitutivo con **tiroxina (levotiroxina)**:

✓ *si inizia con una piccola dose che viene gradualmente aumentata finché non si raggiunge la quantità ottimale».*

## Le diverse terapie disponibili

Oggi sono disponibili diverse formulazioni di tiroxina: compresse, capsule gel e soluzione liquida. Il farmaco deve essere assunto la **mattina a digiuno** e si deve aspettare circa mezz'ora prima di fare la colazione per evitare che il cibo interferisca con l'assorbimento. L'Agenzia italiana del farmaco ha approvato l'immissione in commercio di una nuova formulazione di **levotiroxina liquida**, senza alcool e che consente, attraverso l'impiego di una siringa per somministrazione orale, il rilascio di una dose personalizzata.



## Controlli durante la gravidanza e in menopausa

In alcune situazioni è molto importante essere certi del buon funzionamento della tiroide.

Nelle donne che programmano una gravidanza è utile valutarne il funzionamento.

La salute della tiroide va monitorata anche durante la **gestazione per evitare gravi ricadute sul feto**. Infine vale la pena fare accertamenti

durante la **menopausa**, visto che l'ipotiroidismo spesso si manifesta dopo.

(Salute, Corriere)

**PREVENZIONE E SALUTE**

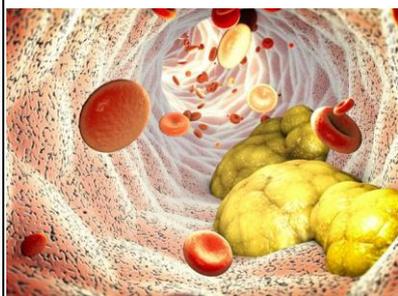
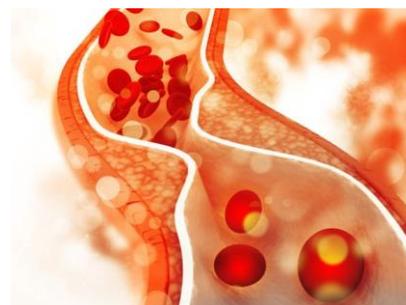
# La DIETA contro il COLESTEROLO ALTO: quali sono i CIBI da EVITARE e cosa MANGIARE per ABBASSARE quello Ldl

*L'eccesso di colesterolo «cattivo» è uno dei principali fattori di rischio per infarto e ictus. L'alimentazione giusta può abbassarlo e anche pilotare quanto ne produce il nostro corpo. Principali imputati i grassi saturi e gli zuccheri. Quali alimenti evitare e quali aiutano le arterie*

## Colesterolo HDL e LDL

Il colesterolo ha una funzione molto importante nel nostro organismo: è essenziale per il normale sviluppo del **cervello** ma anche per la sintesi di alcuni ormoni ed è un precursore della vitamina D.

In definitiva, il colesterolo di per sé è un amico. Soltanto **se è in eccesso** complica le cose: nel nostro corpo, infatti, il colesterolo ha due volti, uno «**buono**» e l'altro «**cattivo**». Il primo è etichettato con la sigla **HDL**, il secondo viene definito **LDL**.



## Che cosa provoca l'eccesso

Avere il colesterolo (cattivo) alto, è uno dei principali **fattori di rischio per l'infarto** perché, se in eccesso, il colesterolo LDL tende a **depositarsi sulla parete delle arterie**, provocandone ispessimento e indurimento progressivi, ovvero l'aterosclerosi.

Se non si interviene in alcun modo, con il passare del tempo si possono formare vere e proprie **placche** che ostacolano il flusso sanguigno e possono addirittura bloccarlo. Inoltre, le placche possono staccarsi e formare un **trombo (coagulo)**, che può indurre a sua volta un **infarto o un ictus**.

Il **colesterolo HDL**, invece, è «buono» perché **ripulisce** i pavimenti delle arterie spazzando via le «macchie di grasso», con un effetto quindi **protettivo** nei confronti delle malattie cardiovascolari.

## Valori soglia «normali»

Posto che i valori soglia «giusti» sono differenti da persona a persona a seconda dell'età, dei fattori di rischio (anche famigliari) e degli eventuali infarti (o problemi cardiovascolari) avuti in passato, si possono indicare come **soglia** per persone «normali» (senza problemi di salute):

- ❖ un colesterolo totale più basso di 200 mg/dl,
- ❖ un LDL (colesterolo "cattivo") sotto i 116 mg/dl,
- ❖ un HDL (o "buono") compreso fra i 40 e i 70 mg/dl.



\* La soglia del colesterolo LDL **deve scendere progressivamente quanto più si sia a rischio**, fino a raggiungere i **55 mg/dl per chi abbia già avuto un infarto**.

## L'alimentazione condiziona anche la produzione corporea

In caso di eccesso, prima di arrivare ad assumere **integratori o farmaci** per abbassare il valore del colesterolo, è spesso efficace e sufficiente intervenire con un **approccio dietetico-comportamentale**. «È vero che la maggior parte del colesterolo (circa l'80%) è quello che **produciamo** per il nostro personale profilo genetico —, ma si è visto che la **quota giornaliera di colesterolo ingerita va anche a modificare i livelli genetici di produzione**».



### Imputati i grassi saturi e gli zuccheri

Chi è alle prese con il colesterolo alto si chiede dove ha sbagliato: «La **dieta mediterranea** (se seguita davvero, ndr) è già a basso contenuto di colesterolo, ma soprattutto a basso contenuto di **acidi grassi saturi e di zuccheri** – e quindi ideale per tenere nei limiti il colesterolo». Per anni l'indice è stato puntato su singoli alimenti e sul quantitativo di colesterolo contenuto in essi, da qualche tempo il «calcolo», però, viene fatto in maniera leggermente diversa: «Negli ultimi anni la ricerca scientifica ha appurato che non è tanto il colesterolo alimentare che aumenta quello in circolo nel sangue, ma sono soprattutto, appunto, gli **acidi grassi saturi** (si veda sotto, ndr) e la scelta dei **carboidrati** (pane, pasta, riso, dolci, ndr) che andiamo a mangiare. Quindi la prima regola è: pochi zuccheri e, soprattutto, **cereali integrali**».

### Cibi che abbassano l'LDL

Per quanto riguarda le singole scelte alimentari il **ruolo più protettivo** è quello delle **fibres**: «Riducono l'assorbimento a livello intestinale degli acidi grassi saturi e del colesterolo alimentare (nonché degli zuccheri) – dice la nutrizionista —. Via libera quindi a **frutta, verdura, cereali integrali e legumi**. La verdura e frutta devono essere presenti tutti i giorni almeno nei due pasti principali e poi anche come spuntino salutare. I cereali integrali vanno consumati almeno due volte al giorno (il meglio sarebbe 3). **Orzo e avena**, in particolare, contengono i **betaglucani** che riducono il colesterolo cattivo».



### Cibi «no»

Se i principali imputati per l'eccesso di LDL sono i grassi saturi e gli zuccheri, possiamo tracciare una lista di categorie alimentari da evitare: «Sono i **condimenti di origine animale** (burro e strutto), **carni lavorate e insaccati, prodotti confezionati** (tipo merendine, biscotti, creme spalmabili e alcuni olii) perché possono contenere acidi grassi che si chiamano trans e sono veramente nocivi per la salute. Gli **acidi grassi trans** si possono ritrovare in alcuni prodotti industriali a causa del processo produttivo, sebbene l'Unione Europea abbia implementato i regolamenti per limitare e (infine) eliminare la presenza di questi grassi».

### Riabilitate le uova

Un focus meritano alcuni singoli cibi, per il contenuto intrinseco di colesterolo: come e quanto mangiarne? «Le **uova** sono un alimento con un **ottimo profilo nutrizionale** (una buona composizione nutrizionale è quella di un alimento che gioca un ruolo positivo nella prevenzione delle malattie e nella promozione della salute, ndr), ma dato che un solo uovo apporta circa **200 mg di colesterolo** (il consiglio è quello di rimanere sotto ai 300 mg al giorno) è sempre stato "sotto la lente". I recenti studi hanno messo in luce, però, che non c'è correlazione diretta tra il consumo di uova e l'aumento del rischio cardiovascolare, tanto che gli organismi internazionali **non impongono più un limite** sul consumo di uova. Va bene **dalle 2 alle 4 a settimana**».

**I formaggi** Altro alimento da sempre additato sono i formaggi. **Come comportarsi?** «I formaggi contengono molti grassi, soprattutto saturi, infatti in questo caso il consiglio è sempre quello di **limitarli nel corso della settimana a 2-3 volte, prediligendo quelli magri** –. Anche il latte dovrebbe essere consumato scremato o parzialmente scremato». (Salute, Corriere)

## Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli LA BACHECA



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

Farmacia - Luogo	Tipologia lavoro	Contatto	Data Pubblicazione Annuncio
Napoli - Centro	FT/PT	danilo.alfano@farmaciameo.com	22 Maggio
Portici	FT/PT	388 752 6483	15 Maggio
Napoli - Ponticelli	FT/PT	339 659 0618	15 Maggio
Napoli - Capodimonte	FT/PT	335 795 8457	15 Maggio
Quarto	FT/PT	333 634 0521	15 Maggio
Forio di Ischia	FT/PT	331 905 5769	15 Maggio
Capri	FT/PT	329 019 4506	15 Maggio
Napoli - Piscinola	FT/PT	331 157 0874	15 Maggio
Napoli - Scampia	FT/PT	335 549 9705	9 Maggio
Pozzuoli	FT/PT	333 674 5300	9 Maggio
Napoli - Stazione	FT/PT	335 667 3721	9 Maggio
Torre del Greco	FT/PT	366 108 5904	9 Maggio
Portici	FT/PT	366 108 5904	9 Maggio
Napoli - Vomero	FT/PT	338 279 3768	03 Maggio
Pollena Trocchia	FT/PT	334 388 3429	02 Maggio
Casoria	FT/PT	339 525 2872	02 Maggio

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

Anche per l'anno **2023** sarà possibile destinare una quota pari al **5 per mille** dell'Irpef alla Fondazione dell'Ordine dei Farmacisti della provincia di Napoli, **per valorizzare la professione del farmacista e per sostenerne tutte le attività di carattere sociale promosse dall'Ordine.**

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

**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><b>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</b></p> <p>FIRMA <u>SANTAGADA VINCENZO</u> Codice fiscale del beneficiario (eventuale) <u>09571771212</u></p>	<p><b>FINANZIAMENTO DELLA RICERCA SCIENTIFICA E DELLA UNIVERSITA'</b></p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>
	<p><b>FINANZIAMENTO DELLA RICERCA SANITARIA</b></p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>	<p><b>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)</b></p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>
	<p><b>SOSTEGNO DELLE ATTIVITA' SOCIALI SVOLTE DAL COMUNE DI RESIDENZA</b></p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>	<p><b>SOSTEGNO ALLE ASSOCIAZIONI SPORTIVE DILETTANTISTICHE RICONOSCIUTE AI FINI SPORTIVI DAL CONI A NORMA DI LEGGE CHE SVOLGONO UNA RILEVANTE ATTIVITA' DI INTERESSE SOCIALE</b></p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>
	<p><b>SOSTEGNO DEGLI ENTI GESTORI DELLE AREE PROTETTE</b></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 della quota del cinque per mille dell'IRPEF.

# Giornata di FORMAZIONE



**IL FUTURO  
SEI TU**

**GUACCI**  
*day*

gli studenti incontrano l'azienda

in collaborazione con



13<sup>a</sup> EDIZIONE **VENERDÌ 26 MAGGIO 2023**

Ore 10.30 Sala "G. Guacci" - CIS di Nola Isola 8, n°8088

PROGRAMMA

**APERTURA DEI LAVORI**

Dott. Luigi Guacci  
Presidente Guacci SpA

**Indirizzi di salute delle Autorità**

Prof. Gaetano Manfredi \*  
Sindaco Città Metropolitana di Napoli

On. Marta Schifone  
Camera dei Deputati

Dott. Ugo Trama  
Dirigente Servizio Farmaceutico Regionale

**Università e Mondo del Lavoro**

Prof.ssa Angela Zampella  
Direttore del Dipartimento di Farmacia Federico II

Prof. Vincenzo Santagada  
Presidente Ordine Farmacisti Napoli

Prof. Paolo Russo  
Iapb Agenzia internazionale prevenzione cecità

\* invitato a partecipare

**La Guacci premia il merito:**

Consegna borse di studio "Giovanni Guacci" 

**La Distribuzione Intermedia del Farmaco**

Dott. Crescenzo Cinquegrana  
Farmacista Dirigente Guacci SPA

**Il saluto delle Associazioni**

Dott. Gennaro Nocera  
co-Direttore di "Un farmaco per tutti"

Silvia Pascarella e Sara Concilio  
Presidenti AISF Napoli UniNa e AISFA Napoli

**Light-lunch**

**Visita guidata degli uffici e del magazzino**

Gruppi di studenti visitano l'azienda

**Consegna attestati**

Il dr Guacci consegna personalmente ai singoli studenti un attestato di partecipazione

**Ore 16.00 fine dei lavori**

Gli studenti possono **isciversi allo Stage** compilando il form presente sulla pagina Instagram AISF UNINA. Per gli studenti che non raggiungono la Guacci con mezzi propri, è previsto il **trasporto gratuito** andata e ritorno in pullman con partenza dal Dipartimento di Farmacia alle ore 8:30



**Guacci. Dove la storia diventa futuro.**