



# farmaDAY



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

Anno XI – Numero 2508

Venerdì 21 Luglio 2023 – S. Lorenzo da B.

## AVVISO

### Ordine

1. Bacheca: annunci lavoro
2. Fondazione Ordine Farmacisti Provincia di Napoli: dona il Tuo 5X1000

### Notizie in Rilievo

### Scienza e Salute

3. Prevenzione: a cosa serve l' Ecografia Transvaginale



4. Vita da spiaggia, che cosa mangiare e bere per resistere al caldo
5. ABBRONZATURA: l' Alimentazione Può Favorirla?
6. Come Proteggersi dai FULMINI durante una Tempesta?



## +Health & Pharma

Servizi bancari per il mondo del Pharma

SCOPRI DI PIÙ

Proverbio di oggi.....

**Chi troppo s'acala, 'o culo mmòsta**

## VITA DA SPIAGGIA, CHE COSA MANGIARE E BERE PER RESISTERE AL CALDO

*Siete tra gli "irriducibili" della spiaggia che arrivano al mattino per tornare a casa quando il sole è ormai basso?*

Non bisogna prestare attenzione solo al sole ed alle scottature, ma anche all'alimentazione per resistere tutto il giorno sulla spiaggia.

Di seguito una lista di tutti gli accorgimenti da adottare per nutrirti e idratarti in maniera adeguata quando si fa vita da spiaggia e il menù corretto - bevande comprese - per reintegrare l'energia risucchiata da sole e bagni.

Prima regola, per assicurarsi che i cibi - specie se deperibili - non siano guastati dalle alte temperature, munirsi della borsa frigo che va tenuta all'ombra o quanto meno sotto un asciugamano.

**COME RIEMPIRLA? Prediligere frutta molto ricca di acqua come l'anguria**

che può divenire anche la base di un'insalata con la *feta*, un formaggio proteico e una ricarica di sodio per reagire alla sudorazione che non risparmia nessuno al mare.

Per uno spuntino nutriente, prediligere un **kebab vegetariano** con formaggio, cetrioli, insalata e pomodori o con humus, ricco di proteine, che, in alternativa al kebab, si può portare comodamente anche in piccole ciotole monoporzione.

Sì anche a **insalata con cereali integrali e legumi** (*farro o quinoa*), semi e frutta secca. La frutta secca può anche divenire l'ingrediente principe di un ottimo spuntino, o se ci si accontenta di uno snack più semplice scegliere un pacchetto di cracker integrali, ricchi di fibre che placano la fame.

Quanto alle **bevande**, prediligere l'acqua o al limite succhi rigorosamente al 100% di frutta, ed evitare le bibite e gli alcolici che disidratano dando solo una falsa sensazione di domare la sete. (*Salute, Il Mattino*)



Dove la **storia** diventa **futuro**

**AL TUO FIANCO OGNI GIORNO DI PIÙ.**

**PREVENZIONE E SALUTE****ABBRONZATURA: l'Alimentazione può Favorirla?**

*D'estate, specie quando fa particolarmente caldo, è importante prestare attenzione a ciò che si mangia.*

Privilegiare alimenti ricchi di vitamine, a partire da frutta e verdura, permette di sentirsi freschi e sazi.

Non solo: è comune pensare che alcuni alimenti possano contribuire all'abbronzatura: **sarà vero?**

Quando parliamo di abbronzatura, la prima cosa da ricordare è la necessità di utilizzare una **crema solare protettiva**, qualsiasi sia il tipo di pelle, anche se già abbronzata, in modo da proteggerci dai danni causati dal sole.

Oltre all'invecchiamento, abbronzarsi senza protezione rischia di causare spiacevoli scottature, ma anche danni molto più seri, come i tumori della pelle.

La pelle si abbronzata anche con la protezione solare e alcuni prodotti permettono di mantenere la pelle abbronzata più a lungo.

Vi sono però anche alcuni alimenti freschi ricchi di vitamine e **Carotenoidi**, che hanno un effetto positivo sull'abbronzatura. L'alimentazione, infatti, unita a prodotti specifici, contribuisce a proteggere la pelle e a mantenerla nutrita e idratata.

**I benefici dei carotenoidi e del betacarotene**

I **carotenoidi** sono pigmenti vegetali dal colorito vivo – rosso, arancione e giallo, e che hanno la funzione di agenti fotoprotettivi, proteggendo l'organismo dalla luce in eccesso.

In natura ne esistono oltre 600 tipi, molti dei quali possono essere assunti con l'alimentazione. Tra i più importanti c'è il betacarotene.

I carotenoidi hanno grande capacità di essere precursori della vitamina A (retinolo), che fornisce al nostro organismo capacità antiossidanti, hanno la capacità di neutralizzare i radicali liberi ed evitano il danneggiamento cellulare.

Il **betacarotene**, poi, favorisce la formazione della melanina (il pigmento che conferisce il colore scuro alla pelle).

**Pelle: gli alimenti consigliati**

Sebbene non esistano alimenti che, di per sé, aumentino l'abbronzatura, assumere alimenti contenenti carotenoidi può avere un ruolo importante nel miglioramento della salute della pelle e nel mantenimento del colorito assunto con l'abbronzatura.

Sono **alimenti ricchi di carotenoidi**:

- *carote; pomodori; rucola; basilico; peperoni; anguria;*
- *melone; albicocche; pesche; papaya; mirtilli.*

Questi alimenti, essendo altamente vitaminici, sono ideali per contrastare l'invecchiamento cellulare e favorire la produzione di melanina. In particolare, la **vitamina A** ha un effetto protettivo sulla pelle, e la **vitamina C** ripristina il collagene, in un'azione antiossidante completata dalla Vitamina E.

**Abbronzatura: gli integratori servono?**

L'assunzione di integratori a base di betacaroteni e licopeni non è nociva purché prescritta dallo specialista, soprattutto per quanto riguarda il dosaggio. Un eccesso di queste sostanze, infatti, potrebbe affaticare il fegato.

*(Salute, Humanitas)*



**SCIENZA E SALUTE**

# Prevenzione: a cosa serve l'Ecografia Transvaginale

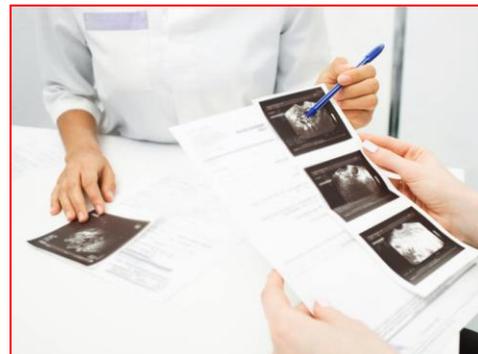
*L'ecografia transvaginale è un esame rapido e indolore, fondamentale nel percorso di prevenzione della donna, e consente allo specialista di osservare e studiare l'utero, le ovaie e le salpingi (ovvero le tube di Falloppio), e gli organi vicini, dal retto, sigma, vescica e ureteri.*

L'ecografia transvaginale permette di diagnosticare eventuali disturbi o anomalie.

## Ecografia transvaginale: a cosa serve?

L'ecografia transvaginale può servire per:

- confermare (o meno) un sospetto clinico, magari emerso durante la visita ginecologica;
- scovare eventuali malformazioni uterine;
- studiare l'endometrio;
- valutare lo stato di salute delle ovaie;
- contribuire a capire la causa di un dolore pelvico;
- individuare eventuali lesioni benigne o maligne che siano;
- diagnosticare eventuali cisti ovariche, fibromi, miomi e polipi endometriali;
- osservare e valutare lo stato della gravidanza nelle prime settimane di gestazione.



## Ecografia transvaginale: come funziona?

L'ecografia è un esame che prevede l'introduzione nella vagina di una sonda, che emette ultrasuoni a frequenza elevata.

I segnali provenienti dai tessuti vengono poi rielaborati da un computer in forma visiva su monitor dell'ecografo, e questo consente allo specialista di valutare con attenzione le zone esaminate.

Gli **ultrasuoni non sono nocivi** per la salute, e infatti l'ecografia viene eseguita anche in gravidanza senza alcun rischio per mamma e bambino.

L'ecografia transvaginale può essere di primo e di secondo livello. **L'ecografia di primo livello** avviene durante la visita ginecologica, e serve per individuare eventuali patologie a carico degli organi genitali interni.

L'**ecografia di secondo livello** può essere richiesta in caso di anomalia o sospetta patologia, come indagine di approfondimento.

Questo esame dura circa 15 minuti, ma può richiedere più o meno tempo a seconda di diversi fattori:

- della presenza di alterazioni;
- dell'ecogenicità dei tessuti (come in caso di pazienti obese o in condizioni intestinali non favorevoli, dove la qualità dell'immagine può essere peggiore e quindi l'esame potrebbe richiedere più tempo).

## Ecografia transvaginale: quando effettuare l'esame

L'**ecografia transvaginale** può essere necessaria in caso di presunta gravidanza, sanguinamenti anomali, presenza di dolori pelvici, problemi di fertilità, ciclo mestruale alterato, dolore durante i rapporti sessuali, sospetto tumore o massa pelvica.

L'ecografia transvaginale può essere effettuata anche come semplice controllo periodico.

L'ecografia transvaginale si può eseguire **in qualsiasi momento**, compreso durante il flusso mestruale, e può essere effettuata sia in pazienti che hanno già iniziato l'attività sessuale, sia nelle donne in gravidanza, in modo da osservare l'embrione nelle prime settimane.

Andando avanti nella gravidanza, invece, a partire dal secondo trimestre, il bambino è visibile con l'ecografia transaddominale.

Non c'è una regola specifica su **ogni quanto tempo eseguire l'esame**, ma dipende dai sintomi e dalla storia clinica della paziente. Di norma si dovrebbe accompagnare la visita ginecologica annuale di routine. (Humanitas)

**PREVENZIONE E SALUTE**

# Come Proteggersi dai FULMINI durante una Tempesta?

*I cambiamenti climatici stanno facendo aumentare il numero di fulmini durante i forti temporali estivi, anche in Italia. L'arresto cardiocircolatorio è il pericolo più insidioso. Ecco cosa non fare durante un temporale*

## Tempesta di fulmini

In tutto il mondo i **decessi per colpa di un fulmine** sono stimati fra 6 e 24mila all'anno, ma il numero di chi viene colpito è molto più alto perché in 9 casi su 10 la scarica non è fatale, tanto che esiste pure un'associazione dei sopravvissuti, la *Lightning Strike & Electrical Shock Survivors International*. La corrente che scaturisce dai fulmini è tanta, vero (può superare i 100mila ampere), ma passa così velocemente (da 10 a 100 millisecondi) che per lo più scorre in superficie, bruciando la pelle e i vestiti: la scarica diventa letale nei casi in cui **attraversa il corpo** provocando **ustioni interne** oppure un **arresto cardiaco**, perché il cuore va in cortocircuito dando fibrillazione atriale (cioè un battito irregolare, accelerato e inefficiente) o la completa assenza del battito, oppure un arresto respiratorio se attraversa centri nervosi o respiratori.



## Le conseguenze di una scarica

**Chi non muore non può «fulminare» un soccorritore:** è perciò importante intervenire rianimando, ma attenzione, anche se la maggioranza si salva, le conseguenze per la salute ci sono. L'elettrocardiogramma può rimanere alterato a lungo, la pressione resta spesso elevata per mesi, le ustioni della pelle sono comuni nel punto in cui la corrente è uscita dal corpo, nelle aree con maggior sudore e nelle zone dove la cute era a contatto con qualcosa di metallico.

Il lampo può indurre problemi oculari come la comparsa della cataratta, da due giorni a quattro anni dopo il «colpo», l'onda d'urto può provocare la rottura del timpano fino alla perdita dell'udito; sono comuni, infine, i **danni neurologici** perché la corrente tende a passare dove trova poca resistenza e il tessuto nervoso è quello che ne offre di meno.

## Cosa non fare durante un temporale

I fulmini si scaricano preferibilmente su obiettivi isolati, perciò è bene allontanarsi dalla cima delle montagne e dalle creste esposte, da alberi isolati e da tutto ciò che svetta, come ripetitori o pali di impianti vari. Da evitare sono le aree aperte e piatte come per esempio i prati o i campi da golf, i laghi e le piscine, le acque aperte e la riva del mare.

I **posti più sicuri dove rifugiarsi** sono le costruzioni più grandi presenti nei dintorni, avendo l'accortezza di stare lontano da finestre e porte, oppure un'auto con il tetto rigido e con portiere e finestrini ben chiusi; possono offrire un po' di riparo anche boschi molto fitti o grotte profonde, che consentano di allontanarsi abbastanza dall'imbocco esterno.



## La posizione di sicurezza

- ❖ È bene togliere di dosso gli oggetti metallici e mettersi nella **posizione di sicurezza** (si veda la figura in questa pagina).
- ❖ Occorre **isolarsi più possibile dal terreno stesso**, sedendosi o mettendo i piedi su un pacchetto da cui siano stati rimossi oggetti metallici, su una corda asciutta, su un cuscinetto imbottito.
- ❖ **Bisogna accucciarsi** con le ginocchia e i piedi uniti per avere un solo punto di contatto con il terreno. Se si resta in piedi, questi devono essere uniti.
- ❖ Se ci si siede, i piedi vanno **sollevati dal terreno**. Se si è in gruppo occorre distanziarsi almeno sei-dieci metri per non essere colpiti di rimbalzo.



## Al mare e in montagna

Meglio stare lontani da **oggetti metallici e appuntiti** (come pali, ombrelli, bastoni...) e dai muri, non sdraiarsi né restare in piedi, non parlare al cellulare. Al mare, se si sta facendo il bagno, **uscire subito dall'acqua**, che conduce bene l'elettricità. Meglio abbandonare la spiaggia mettendosi al riparo. In montagna non cercare riparo sotto gli alberi, soprattutto se isolati, allontanarsi anche dalle creste e dai percorsi attrezzati, non restare in prati aperti.

## In casa e in campeggio

Durante il temporale non fare bagno o doccia né lavare i panni, staccare gli elettrodomestici e non parlare al telefono fisso, chiudere porte e finestre. In campeggio meglio stare fuori dalla tenda e non toccare pareti od oggetti metallici; camper e roulotte sono sicuri, se in lamiera, ma valgono le stesse regole di casa e auto.



## In auto, in barca e aereo

**In auto si è al sicuro** se ha tetto rigido, finestrini e portiere chiuse e se non si toccano le parti metalliche o l'autoradio; la corrente si scarica sulle gomme. In barca meglio attraccare, se c'è un porto, o allontanarsi dall'area del temporale. L'albero attira fulmini: meglio attorcigliarci il **cavo dell'ancora e buttarla a mare**. Si è al sicuro in aereo, che di solito vola sopra le nuvole temporalesche e comunque, come il treno e le funivie, funziona come **gabbia**

**di Faraday**, che isola dall'elettricità.

## In Italia

L'Italia non è fra i luoghi al mondo più martoriati dalle scariche, che cadono con maggior frequenza nelle aree tropicali dove temporali ed eventi meteo sono più spesso estremi; tuttavia con il **riscaldamento del clima la frequenza dei fulmini è destinata a raddoppiare** (e oltre) anche dove di solito cadono di rado. Per dare un'idea, il numero di «eventi meteo estremi» come tempeste, uragani e bombe d'acqua verificatesi in Europa è passato dai **10.262** del periodo 2000-2010 ai **102.536** del periodo 2010-2019. (*Salute, Corriere*)



## Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli LA BACHECA



### ORDINE: QUOTA ISCRIZIONE 2023 AVVISO AGLI ISCRITTI

Si comunica agli iscritti, che ad oggi non hanno ancora ottemperato al versamento della quota di iscrizione dell'anno 2023, la necessità di procedere alla regolarizzazione al fine di non incorrere nelle sanzioni previste dalla normativa vigente per l'omesso versamento della stessa.

Si ricorda che il mancato pagamento avvierà le procedure disciplinari, da parte del Consiglio Direttivo, sino alla definitiva cancellazione per morosità dall'Albo Professionale.

Per coloro i quali non avessero ancora ricevuto il bollettino di pagamento è possibile farne richiesta all'Ordine all'indirizzo mail– [info@ordinefarmacistinapoli.it](mailto:info@ordinefarmacistinapoli.it)

Riportando **ESCLUSIVAMENTE** nell'oggetto: **Bollettino PagoPa 2023**

### ORDINE: BACHECA CERCO LAVORO

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

Farmacia - Luogo	Tipologia lavoro	Contatto	Data Pubblicazione Annuncio
Napoli Vomero	FT/PT	<a href="mailto:direzione@farmaciacannone.net">direzione@farmaciacannone.net</a>	12 Luglio
Somma Vesuviana	FT/PT	3931068364	12 Luglio
Napoli	FT/PT	339 647 9876	30 Giugno
Napoli Secondigliano	FT/PT	333 781 1080	30 Giugno
Napoli – Via Manzoni	PT	339 238 7949	5 Giugno
Casavatore	FT/PT	349 6344 734	5 Giugno
Napoli Vomero	FT/PT	347 597 0251	5 Giugno

# 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.LGS. 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.LGS. N. 460 DEL 1997</b></p> <p>FIRMA <b>SANTAGADA VINCENZO</b></p> <p>Codice fiscale del beneficiario (eventuale) <b>09571771212</b></p>	<p><b>FINANZIAMENTO DELLA RICERCA SCIENTIFICA E DELLA UNIVERSITA'</b></p> <p>FIRMA _____</p> <p>Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>
	<p><b>FINANZIAMENTO DELLA RICERCA SANITARIA</b></p> <p>FIRMA _____</p> <p>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 _____</p> <p>Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>
	<p><b>SOSTEGNO DELLE ATTIVITA' SOCIALI SVOLTE DAL COMUNE DI RESIDENZA</b></p> <p>FIRMA _____</p> <p>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 _____</p> <p>Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>
	<p><b>SOSTEGNO DEGLI ENTI GESTORI DELLE AREE PROTETTE</b></p> <p>FIRMA _____</p> <p>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. La scelta deve essere fatta esclusivamente per una sola delle finalità beneficiarie.

**PREVENZIONE E SALUTE**

# CALDO: Ministero della Salute “Attenersi a regole per proteggersi”

 In questi giorni di temperature elevate, il Ministero della Salute raccomanda ai cittadini di attenersi alle regole per proteggersi dal caldo consultabili sul portale istituzionale e attraverso i canali social:

**10 semplici consigli utili a evitare conseguenze per la salute dell'ondata di calore.**

 Si raccomanda di evitare di uscire nelle ore più calde. È importante aiutare a proteggere le persone più fragili e a rischio

 Ogni giorno sono disponibili sul sito del ministero i bollettini caldo con i relativi livelli di rischio.

Visita il sito [www.salute.gov.it/caldo](http://www.salute.gov.it/caldo) per:

 **sapere come difendersi consultare i bollettini aggiornati**

## PROTEGGIAMOCI DAL CALDO



Ministero della Salute

### 10 SEMPLICI REGOLE

PER UN'ESTATE IN SICUREZZA

**01**  Evitiamo di uscire nelle ore più calde

**06**  Vestiamoci con indumenti di fibre naturali o che garantiscano la traspirazione

**02**  Proteggiamoci in casa e sui luoghi di lavoro

**07**  Proteggiamoci dal caldo in viaggio

**03**  Beviamo almeno un litro e mezzo di acqua al giorno

**08**  Pratichiamo l'esercizio fisico nelle ore più fresche della giornata

**04**  Seguiamo sempre un'alimentazione corretta

**09**  Offriamo assistenza a persone a maggiore rischio

**05**  Facciamo attenzione alla corretta conservazione degli alimenti

**10**  Ricordiamoci sempre di proteggere anche gli animali domestici



Segui per maggiori informazioni [www.salute.gov.it](http://www.salute.gov.it)







FNOMCeO  
Federazione Nazionale degli Ordini  
dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri



FNOVI  
FEDERAZIONE NAZIONALE  
ODONTOIATRI





SIMG  
SOCIETÀ ITALIANA DI  
MEDICINA GENERALE  
E SPECIALITÀ AFFINI



federfarma



assofarma  
ASSOCIAZIONE  
FARMACIUTENTI



FARMACIEUNITE

# Iscrizione ai Corsi di Laurea in Farmacia e CTF

## PRESENTAZIONE DELLA DOMANDA

La domanda di partecipazione al concorso dovrà essere presentata dai cittadini comunitari e non comunitari residenti in Italia esclusivamente tramite procedura telematica, a partire dalle ore 9.00 del giorno **20 luglio 2023 ed entro e non oltre le ore 14.00 del giorno 31 agosto 2023.**

La **selezione per l'accesso**

ai corsi di laurea verrà  
effettuata secondo

1. l'ordine cronologico di  
presentazione della  
domanda di  
partecipazione
2. voto conseguito al  
diploma di scuola  
secondaria di secondo  
grado

## CORSI DI LAUREE MAGISTRALI A CICLO UNICO

DIPARTIMENTO DI FARMACIA, VIA DOMENICO MONTESANO, 49 - NAPOLI

**COSA:** CHIMICA E TECNOLOGIA FARMACEUTICHE,  
FARMACIA

**POSTI:** 120 CTF, 300 FARMACIA

**ACCESSO:** VOTO MATURITÀ + DATA DOMANDA

**COME:** BANDO

**QUANDO:** DAL 20 LUGLIO AL 31 AGOSTO

 Chimica e Tecnologia  
Farmaceutiche  
Dipartimento di Farmacia

 Farmacia  
Dipartimento di Farmacia

**PARTECIPA**



[http://www.unina.it/documents/11958/36698433/Farmacia\\_CTF\\_23-24\\_2023-07-06\\_bando.pdf](http://www.unina.it/documents/11958/36698433/Farmacia_CTF_23-24_2023-07-06_bando.pdf)

 Dipartimento di  
Farmacia  
UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI NAPOLI FEDERICO II