



## AVVISO

### Ordine

- ❖ Bacheca: annunci lavoro
- ❖ Quota iscrizione 2024

### Notizie in Rilievo

#### Scienza e Salute

- ❖ Fumare CANNABIS può (anche) aumentare il Rischio di ICTUS e INFARTI



### Prevenzione e Salute

- ❖ Fotofobia: le Cause della sensibilità degli OCCHI alla Luce
- ❖ Riscoprire la Tradizione per Evitare di Sprecare il «PANE QUOTIDIANO»



Proverbio di oggi.....

**Chi rompe pava e chi scassa acconcia.**

## ORDINE: Quota Iscrizione 2024

La scadenza del pagamento è prevista per il prossimo **31 Marzo**.



E' in riscossione la quota sociale 2024 di EURO **155,00** di cui

- Euro 113,20 per l'Ordine
- Euro **41,80** per la **FOFI**.



Il pagamento della quota annuale è **obbligatorio per conservare l'iscrizione all'Albo**, condizione necessaria nei casi previsti dalla Legge per svolgere l'attività professionale.



Quest'anno presso gli Uffici dell'Ordine Professionale sono disponibili in formato digitale copia dei PagoPA.

Pertanto gli iscritti che **non avessero ancora ricevuto tale avviso**, anche dopo la scadenza del 29/02/2024 possono scaricarlo inserendo il proprio **Codice Fiscale** al seguente link

**Quota sociale 2024**  
**(ordinefarmacistinapoli.it)**

## PREVENZIONE E SALUTE

# FOTOFOBIA: le Cause della sensibilità degli OCCHI alla Luce

*La fotofobia è un disturbo che comporta un'eccessiva **sensibilità degli occhi alla luce**.*

La fotofobia non è considerata una patologia ma un **sintomo correlato a patologie degli occhi o neurologiche**.

Non bisogna dunque preoccuparsi quando si prova del fastidio a causa di condizioni esterne, come una giornata di sole particolarmente luminoso, magari in cui i raggi sono riflessi da superfici come l'acqua o la neve, o se si fissa una sorgente di luce, ma se il problema persiste o aumenta nel tempo è opportuno consultare uno **specialista oculista**, in modo da individuare la causa sottostante e valutare l'entità del disturbo.



## Dagli occhi chiari all'eccesso di raggi UV: le cause della fotofobia

Le **persone con fototipo basso**, quindi con **occhi e pelle chiari**, sono spesso fotofobiche. Si tratta di un difetto di pigmentazione dell'area dell'occhio posta tra retina e corioide e deputata all'assorbimento della luce: una pigmentazione inferiore comporta una **maggiore sensibilità alla luce**. In alcuni casi si parla di **albinismo oculare**, in cui il paziente ha una mancanza totale, o estremamente importante, di melanina.

Anche chi non appartiene a un fototipo chiaro, può incorrere in episodi sporadici di fotofobia:

per esempio passando un tempo prolungato davanti a una forte luce solare o fare utilizzo di lampade e lettini abbronzanti (quindi a **raggi UV**) senza un'adeguata protezione per gli occhi.

Il fastidio provocato dalla luce eccessiva e il conseguente istinto a chiudere gli occhi è dovuto all'effetto che i raggi UV hanno sull'**epitelio corneale**, il tessuto che riveste i nostri occhi, che risulta danneggiato dall'esposizione eccessiva ai raggi UV. Inoltre, anche alcuni farmaci possono avere un effetto fotosensibilizzante.

**Ipermetropia e astigmatismo causano fotofobia?** Anche i difetti di rifrazione, come l'**ipermetropia** e l'**astigmatismo**, possono comportare l'insorgenza di fotofobia. Nel caso dell'ipermetropia, utilizzare lenti con difetti di correzione può associarsi allo sviluppo di questo disturbo. Il cristallino, per garantire una messa a fuoco adeguata, modifica la sua forma (accomodazione) per mettere a fuoco oggetti troppo lontani o troppo vicini e, di conseguenza, **si sforza il muscolo ciliare e insorge la fotofobia**. La pupilla, infatti, si restringe o si allarga in base alla messa a fuoco e alla quantità di luce che deve filtrare e, quando si restringe, l'iride aderisce alla radice del muscolo ciliare, deputato alla regolazione della messa a fuoco. Lo sforzo del muscolo ciliare, quindi, in presenza di lenti inadatte diventa costante e la necessità di restringere la pupilla provocata da una luce intensa provoca uno **stiramento del muscolo ciliare** già in estrema contrazione e ciò determina ulteriore stimolo infiammatorio causa di fotofobia. Grazie alle luci più attenuate, invece, la pupilla avrà modo di allargarsi e di diminuire così lo sforzo di cristallino e muscolo ciliare.

Chi soffre di **astigmatismo** può ugualmente sviluppare la fotofobia in correlazione a un difetto nella correzione delle lenti. Gli astigmatici, infatti, hanno una messa a fuoco delle parti che compongono un determinato oggetto che si svolge in tempi differenti. L'esempio tipico è quello della croce: un paziente con astigmatismo vedrà prima soltanto la linea orizzontale oppure quella verticale e, solo in un secondo momento, l'altra linea. Grazie all'elaborazione del cervello, però, avrà l'immagine complessiva della croce. Il cristallino e il muscolo ciliare, in caso di astigmatismo, sono dunque costantemente posti sotto sforzo, con il possibile sviluppo di fotofobia.

## Fotofobia: le malattie dell'occhio associate

In presenza di **congiuntivite**, quindi di un'inflammatione dell'occhio di origine infettiva o allergica, le palpebre tendono a chiudersi per facilitare il processo di rigenerazione.

Anche la fotofobia fa parte dei **processi protettivi dell'occhio**, poiché porta a restringere la pupilla e, eventualmente, a chiudere gli occhi.

L'**uveite**, invece, è un'**inflammatione a carico dell'uvea** (coroide), la tonaca vascolare dell'occhio

posta tra la sclera, la parte bianca dell'occhio, e la retina, che è la parete più interna.

L'inflammatione dell'uvea comporta un restringimento importante della pupilla, a causa del quale l'occhio, per diminuire il fastidio, **sviluppa un riflesso meccanico di protezione dalla luce**.

Anche la **cheratite**, ossia l'inflammatione a carico della cornea, la "lente" che filtra la luce che colpisce l'occhio, provoca di riflesso un fastidio marcato alla luce intensa.

Ma la fotofobia è anche sintomo anche delle **distrofie retiniche**, patologie di origine ereditaria che si associano a danni visivi severi caratterizzati dalla presenza di chiazze scure nel campo visivo.

## Fotofobia: attenzione a lenti a contatto e lesioni

Abbiamo detto che **le lenti sbagliate possono provocare fotofobia**:

- ✓ per quanto riguarda le lenti a contatto anche una misura errata per le dimensioni del proprio occhio o una manutenzione superficiale, in cui si presta poca attenzione alle norme igieniche, possono comportare l'insorgenza di una fotofobia. Una **scarsa attenzione alla gestione delle lenti a contatto**, inoltre, può provocare **abrasioni**.

Le lesioni, che siano abrasioni da lenti a contatto, o causate da oggetti esterni o dita inserite malamente nell'occhio, soprattutto quando sono a carico della cornea possono provocare fotofobia.

La cornea, infatti, è la parte dell'occhio a contatto con l'esterno e attraverso la quale entra la luce, che, in caso di lesione risulterà inevitabilmente più aggressiva per l'occhio.

## Mal di testa e stress causano fotofobia?

Non solo patologie degli occhi: **anche cefalea e stress si associano alla fotofobia**. Il mal di testa ha spesso ripercussioni sulla salute degli occhi, dall'aumento della sensibilità alla luce, appunto, al calo della vista e alla sensazione di "lampi" nella visione.

Chi soffre di fotofobia associata alla cefalea può trovare conforto dalle luci abbassate e il disturbo si risolverà con il risolversi del mal di testa.

Tra le cause della fotofobia si annovera infine anche lo **stress**.

Si tratta di una causa che possiamo definire "indiretta", perché in questo caso la fotofobia è provocata dalla riduzione dell'ammiccamento associata allo stress.

Quando si è in **condizioni di ansia**, infatti, l'occhio effettua un **minor numero di chiusure spontanee**, con un aumento della secchezza dell'occhio e, quindi, della sua sensibilità.



**SCIENZA E SALUTE**

# Fumare CANNABIS può (anche) aumentare il Rischio di ICTUS e INFARTI

*L'uso frequente di cannabis non solo favorisce lo sviluppo di disturbi mentali e psicosi ma anche eventi cardiovascolari: un rischio che finora si attribuiva solo alle sigarette.*

Fumare spesso **cannabis** sembra aumentare in modo non trascurabile la frequenza di ictus e infarti: a dirlo è uno studio osservazionale (che si è limitato cioè a osservare il fenomeno, senza indagare dinamiche di causa-effetto) su 435.000 adulti statunitensi, uno dei più vasti finora a notare la relazione tra consumo di marijuana ed eventi cardiovascolari.

**CANNABIS, TUTT'ALTRO CHE INNOCUA.** Da tempo si sa che fumare sigarette è un fattore di rischio importante per le malattie cardiache. Secondo gli autori dello studio, anche la cannabis potrebbe essere una causa ancora sottostimata di disturbi cardiovascolari, e il rischio aumenta di molto quando il consumo è frequente.

Fumare cannabis tutti i giorni è infatti associato a una probabilità più alta del 25% di attacchi di cuore e a un rischio maggiore del 42% di ictus rispetto alla frequenza di questi eventi in chi non fa uso di cannabis. Anche un uso meno frequente è collegato a un rischio più alto di eventi cardiovascolari rispetto al non-uso: i consumatori settimanali hanno mostrato un rischio più alto del 3% di attacchi di cuore, e uno più alto del 5% di ictus.

## MARIJUANA ED EVENTI CARDIOVASCOLARI.

Gli autori dello studio hanno indagato l'associazione tra consumo di cannabis in varie forme (fumata, vaporizzata, mangiata attraverso prodotti edibili) in quasi 435.000 adulti tra i 18 e i 74 anni tra il 2016 e il 2020.

«Il nostro campione è stato abbastanza ampio da permetterci di indagare l'associazione tra uso di cannabis ed eventi cardiovascolari tra adulti che non avevano mai fumato sigarette o e-cig» precisa Abra Jeffers, analista di dati del Massachusetts General Hospital in Boston.

Significa che i risultati sono rimasti simili anche dopo aver escluso gli effetti di altri possibili fattori di rischio cardiovascolare, come appunto l'uso di tabacco [o sigarette elettroniche, il consumo di alcol](#), un elevato indice di massa corporea, il diabete di tipo 2 o una scarsa attività fisica. «Il nostro studio dimostra che fumare cannabis comporta rischi cardiovascolari significativi, così come fumare tabacco.

Ciò è particolarmente importante perché l'uso di cannabis è in aumento, mentre quello di tabacco convenzionale sta diminuendo».

**PERCHÉ QUESTO RISCHIO?** Benché lo studio non sia stato progettato per esplorare i motivi di questa associazione, gli scienziati hanno avanzato diverse possibili spiegazioni.

«Sappiamo che quando si brucia la cannabis vengono rilasciate [tossine simili a quelle trovate nel fumo di tabacco](#)». Inoltre, i **recettori endocannabinoidi**, cioè le parti delle cellule che riconoscono il *delta-9-tetraidrocannabinolo* (THC), principale ingrediente psicoattivo della cannabis, si trovano in gran numero anche nei tessuti cardiovascolari.

«La percezione della pericolosità della cannabis sta calando, e le persone non l'hanno finora considerata pericolosa per la salute. Tuttavia, anche passate ricerche hanno suggerito che possa essere associata a malattie cardiovascolari.

Inoltre, fumare cannabis - il metodo predominante di utilizzo - potrebbe comportare rischi aggiuntivi per via del particolato inalato». Oltre ai rischi per il cuore, è ormai un fatto assodato che un uso problematico di cannabis sia associato [a un più alto rischio di disturbi mentali come schizofrenia e psicosi](#).

(Salute, Focus)



## PREVENZIONE E SALUTE

# Riscoprire la Tradizione per Evitare di Sprecare il «PANE QUOTIDIANO»

*La rubrica «Smart Tips» di Eliana Liotta parla di come valorizzare in cucina l'alimento più conosciuto e di quanto sia diventato facile buttarlo via anziché riutilizzarlo*

Recuperare il **pane raffermo** fa bene al pianeta e anche alla salute.

Nella baguette non più fragrante si forma l'**amido** resistente, che potrebbe migliorare la composizione del **microbiota**, il popolo di batteri e altri microrganismi del nostro intestino.

## I numeri dello spreco

La stima, francamente agghiacciante, è che **un terzo di tutto il cibo prodotto** venga perso oppure sprecato.

Nel nostro Paese uno degli alimenti che finisce più spesso nel bidone è proprio il pane

e la cosa fa ancora più specie perché si tratta del simbolo dell'umanità a tavola, il nutrimento *degli Egizi e degli Ittiti, degli Ebrei e dei Romani*, «il **pane quotidiano**» delle preghiere.

## In freezer

Ogni italiano ne getta **circa un chilo ogni anno** (secondo l'ultimo report di Waste Watcher International Observatory on Food and Sustainability). Basterebbe congelarlo: il pane in freezer infatti **non perde le sue proprietà nutrizionali** e si può farlo rinvenire poi al microonde, nel tostapane oppure nel forno.

## Come riciclare

Le michette che non sono più fresche vengono riciclate con un po' di fantasia e un occhio alla tradizione.

Si ottengono **crostini** per le zuppe, si prepara la **panzanella** della gastronomia toscana con una base di pomodoro e olio, si realizza il **pangrattato**, si tostano le **bruschette**.

In Campania viene realizzato «**o' mascuotto**», una specialità croccante da inzuppare nei minestrone o nei sughi.

## L'amido resistente


Il pane raffermo da qualche anno è oggetto di curiosità da parte degli scienziati. Al suo interno si crea una frazione di amido che non viene modificata e assorbita durante la digestione.

Si chiama **amido resistente** (nel senso che resiste agli enzimi digestivi) e raggiunge l'intestino crasso, dove si comporta come la fibra alimentare: può essere fermentata dai batteri probiotici che a loro volta producono postbiotici come gli acidi grassi a catena corta, utili alla salute umana.




## ORDINE: IN RISCOSSIONE LA QUOTA SOCIALE 2024


### In riscossione la quota sociale anno 2024

-  E' in riscossione la quota sociale 2024 di EURO **155,00** di cui
- Euro 113,20 per l'Ordine
  - Euro **41,80** per la FOFI.

 La scadenza del pagamento è prevista per il **prossimo 31 Marzo**.

 Il pagamento della quota annuale è **obbligatorio per conservare l'iscrizione all'Albo**, condizione necessaria nei casi previsti dalla Legge per svolgere l'attività professionale.

 Quest'anno presso gli Uffici dell'Ordine Professionale sono disponibili in formato digitale copia dei PagoPA.

 Pertanto gli iscritti che **non avessero ancora ricevuto tale avviso**, anche dopo la scadenza del 29/02/2024 possono scaricarlo inserendo il proprio **Codice Fiscale** al seguente link



**[Quota sociale 2024 \(ordinefarmacistinapoli.it\)](https://ordinefarmacistinapoli.it)**

## Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli LA BACHECA

### ORDINE: BACHECA CERCO LAVORO

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

Farmacia - Luogo	Tipologia lavoro	Contatto	Data Annuncio
S. Anastasia	FT/PT	338 922 7703	07 Marzo
Nola	FT/PT	335 670 0618	07 Marzo
Marano	FT/PT	393 932 8902	07 Marzo
Pomigliano	FT/PT	333 260 6197	07 Marzo
S. Giorgio a Cremano	FT/PT	scaramellinostaffbanco@gmail.com	07 Marzo
Napoli Scampia	FT/PT	349 652 6925	07 Marzo
Melito	FT/PT	360 664 819	01 Marzo
Napoli Arenella	FT/PT	081 560 7209	01 Marzo
Napoli Fuorigrotta	FT/PT	345 070 9730	01 Marzo
Casoria	FT/PT	338 800 8379	01 Marzo
Napoli – Piazza Dante	FT/PT	331 872 8897	01 Marzo
Pozzuoli	FT/PT	331 333 9991	13 Febbraio
Giugliano – Iago Patria	FT/PT	380 156 4663	13 Febbraio
Ercolano	FT/PT	farmaciasantadele@gmail.com	13 Febbraio
Napoli Ponticelli	FT/PT	info@farmaciardiello.it	13 Febbraio
Torre del Greco	FT/PT	333 431 9437	06 Febbraio
Napoli – centro	Notturmo	347 455 3537	06 Febbraio
S. Antimo	FT/PT	338 888 2543	06 Febbraio
Boscoreale	FT/PT	081 350 7443	06 Febbraio