



AVVISO

Ordine

- ❖ Ordine: Corsi ECM
- ❖ Bacheca: annunci lavoro
- ❖ Quota iscrizione 2024

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

- ❖ La differenza fra allergia e raffreddore. sintomi, rimedi e come riconoscerli
- ❖ Le caratteristiche delle nuove paste fatte di legumi: prive di glutine e ricche di proteine
- ❖ Traumi: come guariscono i lividi? ecco cosa significa il colore



Prevenzione e Salute

- ❖ Lo yogurt aiuta a ridurre il colesterolo?
- ❖ **PRESSIONE ARTERIOSA:** se solo la massima è alta?



Proverbio di oggi.....

Nun se sape tenè tre cicere mmocca

LO YOGURT AIUTA A RIDURRE IL COLESTEROLO?

Ci sono cibi che abbassano i livelli di colesterolo nel sangue? Lo yogurt è utile? Le risposte della nutrizionista

Purtroppo **non esiste un unico alimento** in grado di ridurre i livelli di **colesterolo**, neanche lo **yogurt** da solo può aiutare in questo senso.

Per poter agire sulla sua riduzione è opportuno agire sulle **abitudini alimentari** e più in generale sullo stile di vita.

Orientarsi verso un'alimentazione ricca in legumi, cereali, verdura, frutta, pesce azzurro, formaggi freschi e uova, limitando invece carne rossa e lavorata e formaggi stagionati è l'ideale per riuscire a **migliorare il profilo lipidico**.

Anche inserire con regolarità un po' di **movimento** aiuta a mantenere i livelli di colesterolo sotto controllo.

Il consiglio che diamo è di far riferimento al suo medico di base in modo da valutare insieme a lui la situazione nel suo complesso e valutare la strategia alimentare ed eventualmente farmacologica da mettere in atto. Se poi le fosse utile, può fare riferimento a un professionista della nutrizione per lavorare sulla sua alimentazione.

(Salute, Fondazione Veronesi)



PREVENZIONE E SALUTE

PRESSIONE ARTERIOSA: se solo la massima è alta?

Come interpretare i valori pressori con la massima (pressione sistolica) alta e la minima (pressione diastolica) normale?

Una pressione di 150/73 può considerarsi non preoccupante, se registrata ogni tanto?

si tratta di una misurazione dove il valore della **pressione sistolica** (la "massima") è aumentata e quella **diastolica** (la "minima") è normale. Si chiama "**ipertensione sistolica isolata**". Se la persona ha più di 60 anni potrebbe voler dire che le pareti dell'aorta hanno perso elasticità (rigidità arteriosa).

Se questa misurazione è isolata, ad esempio una-due volte alla settimana, conta poco e non c'è da preoccuparsi; se invece compare più di frequente potrebbe essere consigliabile un trattamento antipertensivo, naturalmente da valutare insieme al medico curante.

Va considerato che i valori normali della pressione arteriosa sono **inferiori a 135 e a 85**.



Può essere utile spiegare come si effettua correttamente la misurazione della pressione arteriosa da casa:

- ❖ Intanto meglio evitare le misurazioni dopo intensa attività fisica, doccia o bagno caldi, fumo, o emozioni importanti.
- ❖ Eseguire le misurazioni pressorie prima di colazione e prima di cena, e prima dell'assunzione di un'eventuale terapia.
- ❖ Restare seduti almeno 5 minuti rilassati, ed effettuare la misurazione 3 volte a distanza di 1-2 minuti, considerando la media dei 3 risultati. Se un valore è molto diverso dagli altri, non va contato.
- ❖ Non parlare durante la misurazione.
- ❖ In situazioni particolari, come durante i periodi di malattia, in occasione di una gastroenterite, i valori pressori potrebbero abbassarsi. In tal caso, soprattutto se vi sono sintomi concomitanti, meglio contattare il medico.
- ❖ All'inizio della stagione fredda è possibile che ci sia un rialzo della pressione, mentre nel periodo estivo ci può essere un abbassamento.
- ❖ Durante la permanenza in alta montagna la pressione potrebbe subire dei rialzi.
- ❖ In caso di dubbi sulla accuratezza della misurazione pressoria fornita dall'apparecchio è opportuno farlo controllare dal medico/farmacista o da altro personale sanitario.
- ❖ In caso di misurazione estemporanea in occasione di episodi particolari (malessere, stress ecc.) segnarsi sempre il motivo della misurazione.

SCIENZA E SALUTE

Le caratteristiche delle NUOVE PASTE fatte di LEGUMI: prive di Glutine e Ricche di Proteine

La rubrica «Smart tips» parla dell'alternativa alla pasta tradizionale: piace e ha tanti pregi salutari, tra cui basso indice glicemico

Ormai la **pasta di legumi** è entrata a pieno titolo nella grande distribuzione tra gli applausi dei nutrizionisti e il gradimento degli italiani, scalando le classifiche di vendita.

Non passa inosservata per i suoi **colori** fuori dal comune:

- ❖ *i fusilli sono rossi,*
- ❖ *le pennette verdi.*

Un'originalità che fa il paio con il sapore, leggermente diverso in base alla farina utilizzata, di lenticchie, di piselli o di ceci.

Senza glutine

Il prodotto è adatto ai celiaci perché è privo di glutine (se deriva, come nella maggior parte delle confezioni, al 100% da legumi), ma è anche un'alternativa valida per chi voglia consumare **proteine vegetali**, sostituendo più spesso le fonti animali.

La porzione

È stato calcolato che una porzione standard di caserecce o sedani di legumi sia pari a 100 - 120 gr., più di una portata di pasta di grano duro (80 gr.).

Del resto, costituisce un **piatto unico**, visto che ceci o fagioli contengono sia proteine sia amidi. Per esempio, la pasta di piselli apporta circa 339 calorie per etto, con 55 gr. di carboidrati, 22 di proteine e 7,5 di fibre.

Il condimento

Cogliendo l'occasione per fare un **pranzo tutto vegetale**, senza grassi e proteine animali, il consiglio è di condire la pasta speciale con un sugo di verdure o la salsa di pomodoro e un filo d'olio extravergine d'oliva.

Basso indice glicemico

In una revisione del 2021, pubblicata su *Food* e firmata da ricercatori dell'Università di Parma e della Cattolica di Piacenza, il 78% del totale delle paste di legumi analizzate è stato classificato come a **basso indice glicemico**. «È in virtù delle proprietà nutrizionali», si legge nel lavoro scientifico, «come ricchezza di proteine e amido poco digeribile».

La carenza di aminoacidi

La pasta di legumi non possiede tutti gli aminoacidi essenziali, ossia i mattoncini delle proteine, ma per completare il profilo proteico basterà consumare nell'arco della giornata una porzione di **pane** o altre fonti di cereali (che hanno gli aminoacidi carenti nei legumi).



(Salute, Corriere)

SCIENZA E SALUTE

TRAUMI: COME GUARISCONO I LIVIDI? ECCO COSA SIGNIFICA IL COLORE

*Basta un colpo un po' più forte e il gioco è fatto: i capillari presenti subito sotto alla superficie della pelle si rompono, il sangue presente al loro interno invade i tessuti circostanti e si formano dei **lividi**.*

In genere perché scompaiono sono necessarie dalle 2 alle 3 settimane, ma non mancano i casi in cui il processo di **guarigione** è più lento.

Ad entrare in gioco sono fatto come la gravità del trauma e dalla sua localizzazione; i lividi che compaiono su braccia e gambe, ad esempio, possono impiegare più tempo per scomparire.

Nel frattempo, tutti i lividi tendono a cambiare **colore** seguendo una sequenza precisa: dapprima rossastri, diventano presto blu-violacei per poi virare verso il verde e svanire poco alla volta assumendo tonalità giallo-marroncine sempre più tenui.

Il processo è talmente ripetibile che sulla base del colore del livido è possibile stimare la sua **età** e in quale **fase della guarigione** si trova.

Tutto, infatti, dipende prima dalla perdita di sangue e poi dal suo riassorbimento. I **lividi** "freschi" sono rossi o rosati a causa della fuoriuscita del sangue dei capillari; inoltre possono infiammarsi ed essere sensibili al tatto. In pochi giorni, però, diventano blu o viola a causa del cambiamento del colore dell'**emoglobina**.

Infatti in condizioni di scarsità di ossigeno e di infiammazione questa proteina, presente nei globuli rossi trasportati dal sangue, tende a diventare da rossa a blu.

A partire dal sesto giorno dopo il trauma inizia anche a degradarsi; per questo il livido diventa verde pallido.

Il passaggio a questa terza tonalità indica che il processo di guarigione è iniziato. Al suo procedere (in genere a partire dal settimo giorno dopo il trauma) il livido inizia a diventare sempre meno evidente e ad assumere una pallida colorazione gialla o marroncina. Da qui in poi il suo colore non cambierà più ma tenderà a svanire gradualmente fino a non lasciare alcuna traccia della sua presenza.

Se il processo di guarigione non dovesse procedere in questo modo sarebbe meglio rivolgersi al medico. Il livido potrebbe infatti nascondere problemi più seri, come un **ematoma** o un'**ossificazione**.

Nel primo caso l'area interessata potrebbe essere dura, la macchia potrebbe tendere ad estendersi e il suo sviluppo potrebbe essere associato a un dolore crescente.

In caso, invece, di ossificazione (un fenomeno dovuto al deposito di calcio attorno all'area del trauma) il livido potrebbe risultare duro e sensibile al tatto.

Altri **segnali** che dovrebbero portare a chiedere consiglio a un **medico** sono la mancanza di segni di miglioramento per più di due settimane, la formazione frequente di lividi, dolori ad articolazioni vicine ai lividi, problemi alla vista causati dalla presenza di un livido vicino all'occhio e sintomi come fuoriuscita di pus o febbre.

In assenza di complicazioni, invece, la guarigione può essere accelerata con semplici **rimedi casalinghi**, come l'applicazione di ghiaccio o impacchi caldi, l'accortezza di mantenere, se possibile, l'area colpita ad un'altezza superiore rispetto a quella del cuore per favorire il riassorbimento del sangue, tenere il più possibile a riposo l'area colpita e, in caso di dolori, assumere degli antidolorifici da banco.

(Salute, Sole 24Ore)



SCIENZA E SALUTE

La differenza fra ALLERGIA e RAFFREDDORE. SINTOMI, RIMEDI e come RICONOSCERLI

Nelle allergie gli starnuti sono di solito «a raffica», il naso cola molto e gli occhi sono più irritati e prudono

Quest'anno con l'inizio anticipato della primavera molti hanno cominciato a starnutire prima a causa delle allergie stagionali.

Ma talvolta gli starnuti da allergia possono essere confusi con quelli del raffreddore virale, ancora circolante.

Nelle allergie: starnuti a raffica, prurito a naso, occhi e gola

Nelle allergie di solito gli starnuti sono «a raffica» e il naso cola molto. Inoltre nelle allergie è spesso presente anche il prurito, soprattutto agli occhi e talvolta anche a palato e gola.

Gli occhi sono molto più coinvolti nella versione allergica tanto che si parla di *rinocongiuntivite allergica*, con sintomi come lacrimazione, arrossamento, gonfiore e fastidio alla luce.

Se poi la persona è asmatica si possono avere riacutizzazioni con difficoltà respiratorie e tosse secca sia in caso di allergia, meno di frequente, nel raffreddore comune.

Nel caso del raffreddore virale, i disturbi fanno la loro comparsa dopo un periodo di incubazione che di solito dura un paio di giorni.

Si comincia con un leggero bruciore diffuso, spesso da una parte sola del naso o della gola, per arrivare a starnuti e naso che gocciola. È proprio in questa fase, che in genere dura due o tre giorni, che le possibilità di contagiare altre persone sono maggiori.

Poi inizia la fase secretiva in cui il muco diventa più denso e giallastro. Se non ci sono complicazione il raffreddore finisce al massimo nell'arco di una settimana.

Gli esami per capire se è allergia

Se la diagnosi del raffreddore si basa sui sintomi, qualora si sospetti un'allergia respiratoria occorre qualche esame. Più episodi di raffreddore che si verificano in concomitanza con la fioritura delle diverse piante suggeriscono un'allergia, che può essere confermata con prick test cutanei, che si eseguono inoculando con una lancetta piccole quantità di allergeni nella cute dell'avambraccio.

Dopo circa un quarto d'ora la presenza di un pomfo indica sensibilizzazione verso l'allergene.

Per completare la diagnosi in genere si può fare anche un esame del sangue per la ricerca degli anticorpi IgE specifici implicati in questo tipo di allergia. In casi selezionati, quando la persona è sensibile a più pollini, possono essere utili test molecolari di secondo livello.

Le cure

Le cure del raffreddore comune consistono, per attenuare i sintomi, in lavaggi nasali con soluzioni saline, che aiutano ad allontanare il muco e a pulire le fosse nasali.

Eventualmente si può ricorrere ad antinfiammatori e decongestionanti, da usare però con cautela perché se si usano più volte al giorno si rischia addirittura un peggioramento.

Per la rinocongiuntivite allergica a seconda della gravità si può contare su antistaminici o spray nasali a base di cortisonici o con antistaminici associati a cortisonici da usare per il tempo necessario sempre seguendo le indicazioni del medico.

Per cercare di indurre una remissione dell'allergia c'è poi l'immunoterapia specifica.

(Salute, Corriere)



Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

LA BACHECA

ORDINE: ELENCO CORSI PIANO FORMATIVO ECM

MESE DI APRILE

DATA	TITOLO	N. Crediti ECM	RELATORI
------	--------	-------------------	----------

COME PARTECIPARE

**Non è richiesta la prenotazione;
Basta recarsi presso la sede dell'Ordine la sera dell'evento.**

Lunedì 22 Aprile h. 21.00	Ispezioni in Farmacia: Adempimenti e Consigli Pratici ASL. NA-1 Centro	3	<i>Dott.ssa S. Creazzola Dott.ssa E. Granata Dott.ssa A. Venturelli</i>
Martedì 23 Aprile h. 21.00	Ispezioni in Farmacia: Adempimenti e Consigli Pratici ASL. NA-2 Nord	3	<i>Dott. M. Fusco Dott. V. D'Ambrosio</i>
Lunedì 29 Aprile h. 21.00	Ispezioni in Farmacia: Adempimenti e Consigli Pratici ASL. NA-3 Sud	3	<i>Dott. E. Nava Dott.ssa C. Mancaniello Dott.ssa R. Menna</i>

Elenco Corsi FAD inseriti nel Piano formativo 2024 di FOFI Provider ECM.

Schema riepilogativo di alcuni degli eventi formativi fruibili sulla Piattaforma

WWW.FADFOFI.COM

CORSI su WWW.FADFOFI.COM

ID EVENTO	TITOLO	DATA INIZIO	DATA FINE	ORE	CREDITI
388195	HERPES ZOSTER, HPV, PNEUMOCOCCO: NUOVE STRATEGIE PER CURA E PREVENZIONE	15/06/2023	14/06/2024	3	5,4
405931	RICOGNIZIONE E RICONCILIAZIONE DELLA TERAPIA FARMACOLOGICA	15/01/2024	14/01/2025	3	5,4
405967	MONITORAGGIO DELL'ADERENZA ALLA TERAPIA FARMACOLOGICA NEI PAZIENTI CON DIABETE TIPO 2 E SCREENING	15/01/2024	14/01/2025	3	5,4
405972	MONITORAGGIO DELL'ADERENZA ALLA TERAPIA FARMACOLOGICA NEI PAZIENTI CON IPERTENSIONE	15/01/2024	14/01/2025	3	5,4
405985	MONITORAGGIO DELL'ADERENZA ALLA TERAPIA FARMACOLOGICA NEI PAZIENTI CON BPCO	15/01/2024	14/01/2025	3	5,4
405997	SERVIZI DI TELEMEDICINA: AUTO-SPIROMETRIA	15/01/2024	14/01/2025	3	5,4
406009	SERVIZI DI TELEMEDICINA: MONITORAGGIO AMBULATORIO DELLA PRESSIONE ARTERIOSA	15/01/2024	14/01/2025	3	5,4
406030	SERVIZI DI TELEMEDICINA: HOLTER CARDIACO	15/01/2024	14/01/2025	3	5,4
406039	SERVIZI DI TELEMEDICINA: ECG	15/01/2024	14/01/2025	3	5,4
406051	SUPPORTO ALLO SCREENING DEL SANGUE OCCULTO NELLE FECI	01/03/2024	28/02/2025	3	5,4
406055	SERVIZI DI FRONT-OFFICE SERVIZIO FASCICOLO SANITARIO ELETTRONICO (FSE): ATTIVAZIONE, ARRICCHIMENTO, CONSULTAZIONE	01/03/2024	28/02/2025	3	5,4

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
Quarto	FT/PT	338 645 9075	18 Aprile
Piano di Sorrento	FT/PT	342 334 3215	18 Aprile
Torre del Greco	PT	333 592 9710	18 Aprile
Cercola	FT/PT	334 3500 174	11 Aprile
Napoli Scampia	FT/PT	349 652 6925	11 Aprile
Marcianise/Caserta sud	FT/PT	rmclassic@gmail.com	11 Aprile
Napoli Pianura	FT/PT	339 201 1202	11 Aprile
Afragola	FT/PT	331 399 2136	11 Aprile
Mugnano di Napoli	FT/PT	377 452 3967	11 Aprile
Pozzuoli	FT/PT	348 916 7204	11 Aprile
Sorrento	FT/PT	344 108 8220	11 Aprile
Pompei	FT/PT	340 266 8569	27 Marzo
Portici	FT/PT	carmy2683@gmail.com	27 Marzo
Ercolano	FT/PT	amministrazione.farmalombardi@gmail.com	27 Marzo
Napoli Chiaia	FT/PT	339 469 6321	27 Marzo
Napoli	FT/PT	392 947 1908	22 Marzo
Nola	FT/PT	349 129 2020	22 Marzo
Torre del Greco	FT/PT	333 431 9437	22 Marzo

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 prorogata al **prossimo 30 APRILE**.

 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)