



farma DAY

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



FONDAZIONE
Ordine dei Farmacisti
della Provincia di Napoli - ETS

Anno XIII – Numero 2643

Venerdì 19 Aprile 2024 – S. Ermogene

AVVISO

Ordine

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

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

- ❖ Sapete quante calorie ci sono in un bicchiere di vino?
- ❖ L'AGGRESSIVITÀ: una reazione mediata dai batteri che colonizzano l'intestino?
- ❖ Disturbi del sonno: come dormire bene?



Prevenzione e Salute

- ❖ L'abuso di ALCOL aumenta il rischio di Alzheimer e PARKINSON. In Italia 3,7 milioni di persone bevono fino ad ubriacarsi



Proverbio di oggi.....

Chi fraveca e sfraveca nun perde maje tempo.

SAPETE QUANTE CALORIE CI SONO IN UN BICCHIERE DI VINO?

L'alcol non è un nutriente ma ha un potere energetico di poco inferiore a quello dei grassi.

Quanti sanno che un **bicchiere di vino corrisponde a 80-90 calorie?** E una **lattina di birra a 100?**

E che per avere una reale misura del «peso» delle bevande alcoliche bisognerebbe anche tener conto di quanto influenzano il consumo di cibo?

L'ALCOL PUÒ AUMENTARE LA FAME

Le calorie assunte sotto forma di bevande alcoliche non vengono, come spesso ci si illude, compensate riducendo quelle assunte con gli alimenti.

Peggio: **una dose relativamente modesta di alcol può portare ad aumentare la quantità di cibo nel piatto.** **Ma perché l'alcol incrementerebbe l'appetito?**

«Lo stimolo a mangiare di più va ricondotto soprattutto alla stimolazione dell'alcol sulla **GRELINA** (un ormone che gioca un ruolo nei meccanismi che regolano l'appetito). Se a questo si aggiunge che l'alcol non è un "nutriente" pur apportando ben 7 chilocalorie per g si capisce perché se si è sovrappeso le bevande alcoliche sono da limitare o eliminare.

- **Rinunciando a due bevande alcoliche, in 12 mesi si possono perdere 9 Kg**

I rischi da conoscere

È fondamentale incrementare la consapevolezza nei confronti dell'alcol: **sostanza tossica e cancerogena per cui non esistono soglie al di sotto delle quali la salute non sia a rischio.** Per chi dovesse comunque scegliere di far uso di bevande alcoliche, è opportuno ricordare di **non superare un bicchiere di vino al giorno per le donne** e gli ultrasessantacinquenni, mentre gli **uomini** non dovrebbero superare i due. Ai **giovani** si consiglia di non consumare alcol sino ai 18 anni e di rinviarne il consumo ai 25 anni per mantenere basso il rischio di danni al cervello anche in funzione della verificata incapacità di metabolizzare l'alcol sino ai 18-21 anni». (Salute, Corriere)

Bevanda alcolica	Misura	Contenuto di alcol (g)	Apporto calorico (kcal)
Vino da pasto (12 gradi)	Un bicchiere (125 ml)	12	84
Birra normale (4,5 gradi)	Una lattina (330 ml)	12	100
Brandy, cognac, grappa, rhum, vodka, whisky (40 gradi)	Un bicchierino (40 ml)	13	94

PREVENZIONE E SALUTE

L'abuso di ALCOL aumenta il rischio di Alzheimer e PARKINSON. In Italia 3,7 milioni di persone bevono fino ad ubriacarsi

Il 18 aprile è l'Alcol Prevention Day. In Italia si registrano 36 milioni di consumatori, ma preoccupano i forti consumatori occasionali, tra cui 104mila giovani. Incrementati gli accessi al Pronto Soccorso

Il 18 aprile è l'**Alcol Prevention Day**, la giornata mondiale di prevenzione dell'abuso di alcol indetta dal *Collaborating Centre on Alcohol and Public Health Policy Research* dell'OMS.

La situazione in Italia

Secondo l'analisi annuale appena pubblicata sui consumi di alcol nel Paese dall'**Osservatorio Nazionale Alcol** dell'Iss, sono complessivamente **36 milioni** i consumatori (il 77,4% dei maschi e il 57,5% delle femmine). Circa **10,2 milioni** consuma alcol **tutti i giorni** e **5 milioni** ha consumi di alcol che **eccedono** abitualmente le linee guida. Sono, invece, **3,7 milioni** i *binge drinker*, vale a dire coloro che bevono per ubriacarsi (più di 6 unità alcoliche in breve lasso di tempo). Il consumo di alcol tra minori è uno di quelli che più preoccupano. Nel 2022 650 mila under-18 hanno consumato bevande alcoliche e 104 mila ha praticato *binge drinking*.

Il Rapporto ITISAN 2023 dell'Iss indica che nel nostro Paese l'alcol è il **terzo fattore** per rischio di malattia e morte prematura **dopo il fumo e l'ipertensione arteriosa**.

In Usa

Il NIAA americano, il *National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism* ha proclamato aprile mese della sensibilizzazione sull'alcol per fornire informazioni aggiornate sugli effetti del suo abuso sulla salute e sulla società. «Questo mese è un'ottima occasione per parlare di questo problema con i **giovani** fornendo loro le conoscenze necessarie a gestire situazioni che coinvolgono l'alcol -, perché anche quelli **che normalmente non sarebbero attratti dagli alcolici possono cedere alle pressioni psicologiche del gruppo**.

Negli USA i decessi legati all'alcol sono 178mila all'anno e prima dei 21 anni d'età il suo abuso è una delle principali cause di morte prevenibili (incidenti stradali, omicidi, *binge drinking*, cadute, ustioni, annegamenti e suicidi)».

L'esempio in famiglia è fondamentale

Gli adulti hanno un ruolo fondamentale nel plasmare l'atteggiamento dei giovani verso l'alcol proteggendoli non solo dai gravi problemi che l'abuso determina sugli individui, sulle famiglie e sulla comunità, ma anche dalle **gravi conseguenze che questo ha sul loro cervello**.

È dimostrato che quando gli **adulti dimostrano un comportamento responsabile** riguardo al consumo di alcol e in famiglia mantengono **comportamenti contro il consumo** da parte dei minori, gli adolescenti hanno meno probabilità alzare il gomito anche una volta cresciuti.

Alzheimer e Parkinson

La prevenzione è centrale perché sono **molteplici i problemi di salute** che può causare l'abuso di alcol: in Italia si stimano **770.000 consumatori di alcol con relativi danni** alla salute, di cui solo l'8,2% è stato intercettato clinicamente. «Uno studio anglo-canadese appena pubblicato su *Nature Communication* indica che **l'abuso di alcol, insieme a diabete e biossido d'azoto** (un indice dell'inquinamento atmosferico da traffico), costituisce **anche una delle principali cause di aumento del rischio di malattia di Alzheimer e di Parkinson** -. Quindi non solo i già noti **ipertensione, diabete e obesità**, ma anche fattori legati allo stile di vita come l'esercizio fisico e il consumo di alcol. (*Salute, Corriere*)



SCIENZA E SALUTE

AGGRESSIVITÀ: una reazione mediata dai batteri che colonizzano l'intestino?

Così il microbiota intestinale ci rende aggressivi: le disbiosi enteriche contribuiscono all'aggressività favorendo infiammazione e stress ossidativo

Se da alcuni anni non ci stupisce più che i **cento trilioni di microrganismi** che albergano nel nostro **intestino** abbiano un peso determinante sulla qualità della nostra salute e quindi della nostra vita, quello che invece può ancora sorprendere è che dicano la loro addirittura quando si parla del nostro comportamento, di **aggressività** per l'esattezza.

A sostenere quest'ipotesi sono ricercatori dell'Università del Mississippi che in un lavoro pubblicato sulla rivista *FEMS Microbiology Letters*. La grande quantità dei dati analizzati ha lasciato loro pochi dubbi sul fatto che il **microbiota intestinale** possa avere un significativo impatto sulla **produzione ormonale** e sullo sviluppo del cervello, e di conseguenza anche sulla predisposizione all'aggressività **nell'uomo** più che nella donna, in particolar modo durante il periodo adolescenziale.

Batteri «calmanti» e batteri che fanno arrabbiare

Ci sarebbero quindi batteri con proprietà calmanti e altri che invece ci fanno andare «il sangue alla testa»? Sembrerebbe proprio di sì. Così almeno sostengono ricercatori in uno studio pubblicato sulla rivista *BMC Psychiatry*, grazie al quale hanno rilevato in pazienti psicotici con forte aggressività una minor quantità di batteri del genere *Ruminococcus*, *Roseburia*, *Faecalibacterium*, *Blautia* e *Bifidobacterium*.

Questi microrganismi **hanno un'azione antinfiammatoria** e **producono acido butirrico**, al contrario del genere *Prevotella* che, molto diffuso in soggetti aggressivi, è responsabile dell'induzione di stati di forte infiammazione. Negli individui sani vi è invece una predominanza del phylum *Verrucomicrobia* che contribuisce a preservare le funzioni cognitive.

L'aggressività è correlata allo stress ossidativo e all'infiammazione

È stata del resto osservata esserci una correlazione tra **aggressività, infiammazione e stress ossidativo**.

I soggetti aggressivi hanno nel siero una concentrazione molto maggiore di molecole, segnale per l'ossidazione degli acidi nucleici e dei lipidi rispetto agli individui sani, e una minore quantità di acidi grassi a catena corta, in particolare di acido butirrico. Alcuni tipi di batteri che vivono nell'intestino producono e utilizzano neurotrasmettitori (*sostanze usate dai neuroni per comunicare tra loro*) e composti neuro-attivi quali *serotonina*, *dopamina*, *norepinefrina*, *glutammato* e *acido gamma amminobutirrico*.

La **concentrazione** di queste sostanze può causare alterazioni comportamentali poiché agiscono sul livello di Stress ossidativo e sullo stato infiammatorio della cellula neuronale. La **composizione del microbiota intestinale potrebbe quindi favorire o meno l'insorgenza di un comportamento aggressivo**.

Acido butirrico e salute intestinale e mentale

L'acido butirrico è un acido grasso saturo, si trova principalmente nel latte dei ruminanti (2-4%) e solo in tracce in quello della donna; ne sono ricchi il burro ed i latticini in genere.

Viene anche prodotto naturalmente nell'intestino da parte dei cosiddetti batteri «buoni» come *Ruminococcus*, *Roseburia*, *Faecalibacterium* e *Bifidobacterium* mediante la fermentazione delle fibre alimentari (presenti nella frutta secca, legumi, frutta e verdura) che il nostro intestino da solo non è in grado di digerire. Un giusto quantitativo di acido butirrico è necessario per la salute metabolica della mucosa del colon e per una buona integrità della parete intestinale. Ma c'è di più: questa molecola mette in comunicazione l'intestino con il cervello influenzando l'espressione genica dei neuroni. Una **disbiosi del microbiota intestinale** che causa un impoverimento dei batteri produttori di **acido butirrico** potrebbe avere un impatto sulla funzionalità cerebrale e contribuire a comportamenti aggressivi. (*Salute, Corriere*)



SCIENZA E SALUTE**DISTURBI DEL SONNO: COME DORMIRE BENE?**

*L'Istituto Superiore di Sanità sostiene che quasi un italiano su tre dorme un numero insufficiente di ore e uno su sette riporta una qualità insoddisfacente del proprio **sonno**.*

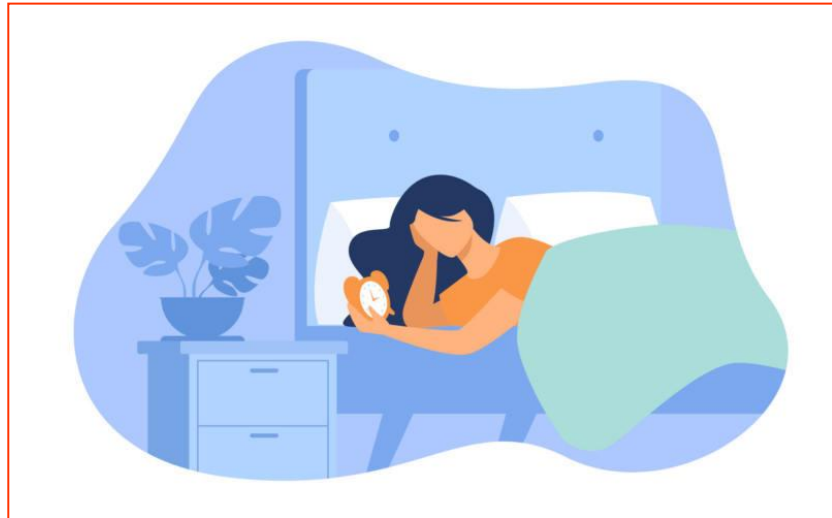
Perché il sonno è importante per la nostra salute e cosa fare in caso di disturbi?

Ne parliamo con il dottor **Alberto Braghiroli**, pneumologo specializzato in disturbi del sonno presso **Humanitas Mater Domini**.

Sonno: perché è importante

Trascuriamo dormendo **circa un terzo della nostra vita**, un periodo in cui la coscienza si sospende, ma il cervello svolge una serie di funzioni di estrema importanza.

Innanzitutto, si eliminano le connessioni neurali superflue che si sono formate durante il giorno e, nella fase dei sogni, si consolidano le informazioni che meritano di essere ricordate.



Durante il sonno profondo, vengono rilasciati importanti ormoni, come l'**ormone della crescita** (responsabile della crescita nei bambini e nel mantenimento del metabolismo lipidico negli adulti).

Il sonno svolge anche un ruolo cruciale nella **regolazione dei neuromodulatori** che influenzano l'umore. Dormire male non solo porta a una sensazione di stanchezza al risveglio, ma può anche causare confusione mentale, irritabilità e, se diventa una condizione cronica, aumentare il rischio di malattie cardiovascolari e accelerare l'invecchiamento cerebrale.

Quali sono le fasi del sonno?

Durante il sonno, si verifica una **sequenza di cicli** che durano circa 90 minuti e danno al sonno una struttura dinamica – non è semplicemente un interruttore che spegne la realtà e ci ricollega al risveglio.

Il processo di addormentamento avviene nella prima fase,

- *caratterizzata da alternanze tra stati di dormiveglia.*

Nella fase successiva, il sonno diventa progressivamente più profondo, con **onde cerebrali sempre più lente**.

Ogni ciclo comprende **tre fasi** che rappresentano **diversi livelli di sonno**,

- ❖ sia superficiale che profondo,
- ❖ seguite dallo stato di **sonno REM** (*movimenti rapidi degli occhi*) in cui il corpo è praticamente paralizzato per evitare che i sogni si traducano in movimenti pericolosi.

Questi cicli **si ripetono 4-5 volte durante la notte**, diventando sempre meno ricchi di sonno profondo e più ricchi di sogni man mano che ci avviciniamo al risveglio del mattino.

I consigli per dormire bene

Per garantire un buon sonno, è importante rendere la camera da letto il più confortevole possibile. A tal fine, si possono seguire alcune indicazioni:

- **ridurre la presenza di stimoli luminosi**, favorendo una maggiore oscurità nella stanza. Questo non solo favorisce il sonno, ma contribuisce anche al risparmio energetico;
- **mantenere una temperatura confortevole** all'interno della stanza, preferibilmente fresca anziché calda. Una temperatura adeguata può favorire il rilassamento e il sonno tranquillo;
- per quanto riguarda le **pareti** della camera da letto, è consigliabile **optare per colori caldi** o neutri, evitando tinte brillanti che potrebbero avere un effetto stimolante e rendere più difficile addormentarsi;
- **ridurre al minimo l'inquinamento sonoro nella stanza**. Sebbene non sia necessario rendere la stanza completamente insonorizzata, è consigliabile minimizzare i rumori esterni che potrebbero interferire con il sonno e causare disagio;
- **concedersi del tempo per leggere un buon libro prima di addormentarsi** può aiutare a rilassarsi e favorire un sonno sereno. Inoltre, può aggiungere un contenuto interessante ai nostri sogni.

Seguendo queste indicazioni, è possibile creare un ambiente favorevole al sonno e migliorare la qualità complessiva del riposo notturno.

Apnee ostruttive del sonno: i SINTOMI

Le cause che possono interferire con un sonno tranquillo sono diverse:

- *sovrappeso;*
- *anomalie nella struttura del mento e della mandibola;*
- *presenza di una lingua voluminosa;*
- *tonsille ingrossate.*

Questi fattori influiscono sulla respirazione durante il sonno, causando un disturbo noto come sindrome delle **apnee ostruttive del sonno** (OSAS, Obstructive Sleep Apnoea Syndrome).

I sintomi principali di questo disturbo respiratorio includono:

- *russamento ed episodi di apnea durante la notte*
- *nicturia (necessità di urinare frequentemente durante la notte)*
- *mal di testa al risveglio*
- *calo del desiderio sessuale*
- *disfunzione erettile*
- *difficoltà di concentrazione*
- *sonno non ristoratore*
- *sonnolenza diurna*

La POLISONNOGRAFIA per la diagnosi

L'apnea ostruttiva del sonno può essere caratterizzata da episodi di **apnea notturna completa o parziale**, con mancato o limitato passaggio di aria nelle prime vie aeree, faringe e laringe. In entrambi i casi si ha una notevole diminuzione dell'ossigenazione nel sangue associata a continui risvegli.

L'esame per la diagnosi è la **polisonnografia**, grazie al quale si registra il sonno durante la notte monitorando anche la respirazione, l'ossigenazione nel sangue, il ritmo cardiaco, la posizione corporea.

Un medico esperto in disturbi del sonno legge la registrazione e alla luce del singolo paziente indicherà la **terapia più appropriata**. (*Salute, Humanitas*)

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</i> <i>Dott.ssa E. Granata</i> <i>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</i> <i>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</i> <i>Dott.ssa C. Mancaniello</i> <i>Dott.ssa R. Menna</i>

Concorso Straordinario Sedi farmaceutiche Regione Campania

I Interpello - Avvio procedura di assegnazione sede

Dal **17 aprile 2024** al **02 maggio 2024** si svolgerà la fase di assegnazione delle sedi farmaceutiche.
Per reperire tutte le informazioni inerenti al concorso straordinario, di seguito il link:

<https://www.regione.campania.it/it/printable/assegnazione-nuove-sedi-farmaceutiche>

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)