



## AVVISO

### Ordine

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

### Notizie in Rilievo Scienza e Salute

- ❖ Betacarotene: i benefici e in quali alimenti si trova



### Prevenzione e Salute

- ❖ TACHICARDIA, cosa può segnalare un cuore che batte più del solito?
- ❖ Mal di TESTA al computer: attenzione agli Occhi
- ❖ L'aspettativa di vita Globale è aumentata di più di 6 anni dal 1990



## Proverbio di oggi.....

**Chi fraveca e sfraveca nun perde maje tempo.**

## TACHICARDIA, cosa può segnalare un cuore che batte più del solito?



*Il cuore può battere molto velocemente e per diversi motivi.*

Le cause della tachicardia possono essere di natura emotiva ma non solo. «La **tachicardia** non fa bene al cuore perché fa *consumare più ossigeno* e perché comporta l'affaticamento del muscolo cardiaco».

### **In quali casi l'aumento del ritmo cardiaco è un segnale di qualche disfunzione?**

Il ritmo cardiaco in una persona adulta, a riposo, è compreso fra i 60 e i 100 battiti al minuto. Oltre questa soglia si parla di tachicardia.

Uno *spavento*, ma anche lo *stress* o una *forte emozione* sono tutti fattori che possono far accelerare il **ritmo cardiaco**. Allo stesso modo il cuore può pompare più velocemente dopo aver assunto *caffè* o *bevande alcoliche* ma anche dopo aver corso o comunque dopo aver praticato attività fisica.

In quest'ultimo caso ci si è messi in movimento e il cuore batte in maniera accelerata per soddisfare il maggior fabbisogno di sangue per i tessuti.

### **Palpitazioni anche per via di alcune patologie**

Quando invece si è a riposo perché si può avvertire un'accelerazione del battito? «Se il soggetto è in trattamento per l'ipertensione, la terapia con farmaci diuretici potrebbe determinare una grave disidratazione che si manifesta con **tachicardia**. Anche una *profonda vasodilatazione* da terapia farmacologica per l'ipotensione può accompagnarsi a tachicardia».

Sempre riguardo la salute cardiovascolare, un cuore che batte molto veloce può essere un cuore che si sta scompensando: «In assenza di altri segni la tachicardia può far pensare a una **insufficienza cardiaca**». L'aumento del ritmo cardiaco può essere infine sintomo di altre condizioni che non riguardano direttamente il cuore: «L'**ipertiroidismo**, ad es., o l'**anemia**. (Salute, Humanitas)

**PREVENZIONE E SALUTE****Mal di TESTA al computer: attenzione agli OCCHI**

*Il mal di testa può derivare anche dall'uso eccessivo di dispositivi come computer, tablet e smartphone.*

Sono molti i fattori che possono scatenare questa condizione dopo lunghe ore di esposizione a schermi: posture non ottimali, mancanza di pause regolari, problemi alla vista, distanze inadeguate dallo schermo e secchezza degli occhi sono tra le possibili cause del mal di testa.

Ne parliamo con il dottor Pietro Rosetta, responsabile di Oculistica di Humanitas San Pio X.

**Una postura scorretta al pc**

Davanti al computer, spesso adottiamo **posture scorrette** che causano l'irrigidimento dei muscoli della schiena e del collo. Per mantenere una corretta postura è essenziale regolare l'altezza della sedia in modo che le ginocchia formino un angolo retto. Inoltre, la testa e lo sguardo dovrebbero essere rivolti verso il centro dello schermo, mantenendo una distanza di almeno 40-50 cm, per evitare di irrigidire le spalle.

**Non fare pause mentre si lavora**

Quando alla cattiva postura si sommano troppe ore passate davanti al computer, il mal di testa può intensificarsi a causa della **prolungata tensione muscolare**. È consigliato alzarsi frequentemente dalla scrivania e fare movimento regolarmente durante la giornata per contrastare questo problema.

**Occhi secchi perché disidratati**

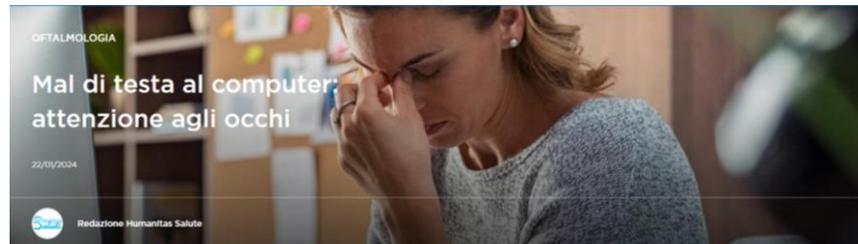
Una delle principali cause del mal di testa, unita alla sensazione di occhi che bruciano, specialmente a fine giornata, è la disidratazione oculare. Guardare continuamente lo schermo di un dispositivo elettronico influisce sulla frequenza di ammiccamento, riducendo il numero di volte in cui sbattiamo le palpebre. A ciò si aggiunge la **polvere che viene attratta** dal campo elettrostatico dello schermo, peggiorando la qualità della lubrificazione oculare. In alcuni casi, può presentarsi anche una patologia chiamata **occhio secco**, che causa prurito, bruciore o irritazione. Per affrontare la disidratazione, è utile integrare il film lacrimale mediante sostituti, ovvero sostanze che lubrificano la superficie dell'occhio, migliorandone la condizione e così anche la qualità visiva. È quindi importante ricordarsi di sbattere le palpebre più spesso e di idratare gli occhi con sostituti lacrimali.

**Occhi stanchi e disturbi visivi**

Se i mal di testa si verificano regolarmente, potrebbe esserci, oltre alle varie cause comuni, anche un **disturbo visivo**. La salute degli occhi e una buona vista sono cruciali quando si lavora davanti a schermi. Pertanto, in caso di mal di testa frequenti correlati all'uso del computer, è importante sottoporsi a controlli periodici della vista da un **oculista**. In presenza di affaticamento della vista o disturbi visivi, il problema potrebbe essere risolto semplicemente con una **correzione tramite lenti** adeguate.

**Occhi sotto stress**

È importante ricordare che la prolungata esposizione agli schermi può causare stress e tensione agli occhi. Per rilassarli e riposarli dallo sforzo accomodativo continuo, è utile **distogliere periodicamente lo sguardo dallo schermo**, magari guardando fuori dalla finestra verso l'orizzonte o osservando oggetti distanti. Questo aiuta a rilassare i muscoli oculari utilizzati per la messa a fuoco, che, come qualsiasi altro muscolo del corpo, possono stancarsi. Per favorire il relax degli occhi, si consiglia di fare una **pausa visiva di 15 minuti** ogni due ore di lavoro, evitando possibilmente di consultare messaggi sullo smartphone durante questo intervallo.



OFTALMOLOGIA

Mal di testa al computer:  
attenzione agli occhi

22/09/2024

Redazione Humanitas Salute

## SCIENZA E SALUTE

# BETACAROTENE: i Benefici e in quali ALIMENTI si trova

*Il betacarotene è noto per i suoi **benefici sulla salute** della vista e molti lo associano immediatamente alle carote. Tuttavia, questa sostanza è presente in una **vasta gamma di altri alimenti**.*

Il beta-carotene appartiene alla famiglia dei carotenoidi, pigmenti naturalmente presenti negli alimenti che conferiscono loro tonalità intense e vivaci.

Questo nutriente si distingue per essere un carotenoide di tipo provitamina A, il che implica che funge da precursore per la vitamina A.

Una volta ingerito, il beta-carotene si converte in vitamina A all'interno dell'intestino, svolgendo un ruolo cruciale nel processo nutritivo.



**Quali sono i suoi benefici e in quali alimenti si trova?**

Ne parliamo con il dottor **Matteo Cozzi**, biologo nutrizionista presso i centri medici Humanitas Medical Care.

## I benefici del betacarotene

Il betacarotene ha diverse **proprietà benefiche** per il nostro organismo.

- **Proprietà antiossidanti.** Gli antiossidanti come il beta-carotene aiutano a combattere i danni al corpo a livello cellulare.

Questo perché il beta-carotene agisce come un antiossidante, il che significa che aiuta a impedire che i radicali liberi si accumulino nel corpo e causino stress ossidativo. Lo stress ossidativo è collegato a una serie di malattie croniche, come il **cancro**, le malattie cardiache, il **morbo di Alzheimer** e altro ancora.

- **Proprietà antinfiammatorie.** Alimenti ricchi di sostanze nutritive possono svolgere un ruolo chiave nel ridurre l'infiammazione nel corpo, e il beta-carotene è uno dei nutrienti con proprietà antinfiammatorie riconosciute.

L'infiammazione interna è un processo **simile al gonfiore** visibile in seguito a un trauma, ma si verifica **a livello cellulare**. La presenza prolungata di infiammazione cronica è associata allo sviluppo di diverse malattie croniche. Adottare un regime alimentare ricco di nutrienti essenziali, tra cui il beta-carotene, può contribuire a modulare la risposta infiammatoria del corpo.

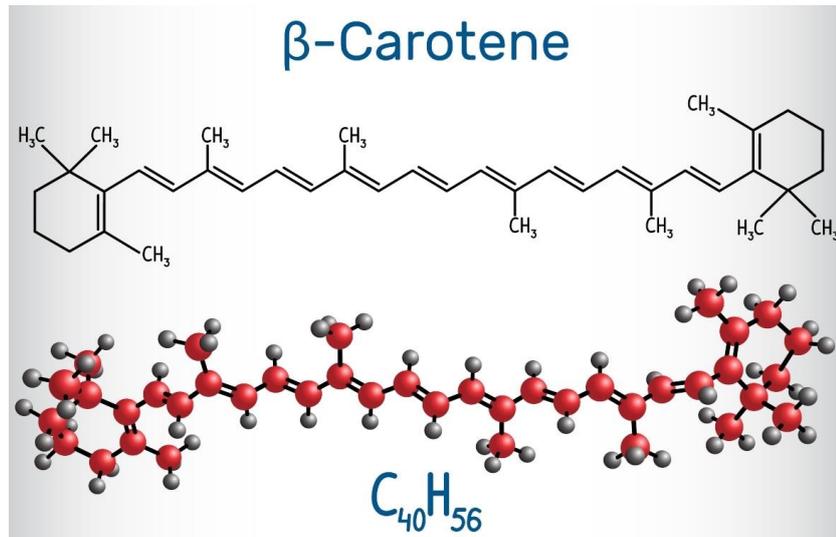
- **Fa bene alla vista**, grazie alla vitamina A.

## Quali sono gli alimenti più ricchi di betacarotene?

Oltre alle **carote**, che ne contengono 10,605 mcg, ci sono altri alimenti ricchi di betacarotene, **non necessariamente di colore arancione**.

Ne indichiamo alcuni:

- *Patata dolce* – 23,018 mcg;
- *Zucca* – 9,369 mcg;
- *Melone* – 3,575 mcg;
- *Lattuga romana* – 2,456 mcg
- *Peperoni rossi* – 2,420 mcg;
- *Spinaci* – 1,688 mcg;
- *Albicocche* – 1,696 mcg
- *Broccoli* – 1,449 mcg;
- *Piselli* – 1,216 mcg;
- *Mango* – 1,056 mcg



## Quanto betacarotene è necessario assumere?

Il betacarotene è importante perché contribuisce alla produzione di **vitamina A** nel corpo, risultando così un elemento essenziale di un'alimentazione equilibrata.

Per gli adulti **oltre i 19 anni**, il limite massimo raccomandato di vitamina A è di 3.000 microgrammi al giorno, ricordando che un eccesso di questa vitamina **può risultare nocivo**.

La vitamina A, essendo **liposolubile**, si accumula nell'organismo, in particolare nel fegato e nel tessuto adiposo, per essere utilizzata successivamente.

Questo significa che la **vitamina A** rimane nel corpo più a lungo rispetto a vitamine **idrosolubili** come la vitamina C e quelle del gruppo B, che vengono rapidamente smaltite attraverso le urine.

Proprio per la sua capacità di accumulo, è **importante non eccedere** nell'assunzione di vitamina A.

Per questo motivo, l'uso di integratori di vitamina A generalmente non è consigliato se non sotto stretta supervisione medica.

## Cosa può provocare un eccesso di betacarotene?



Un effetto collaterale dell'eccesso di betacarotene da tenere presente è la **carotenemia**, una condizione che può causare un **cambiamento del colore della pelle verso tonalità giallo-arancione**, più evidente nelle persone con carnagione chiara.

Questo fenomeno, seppur non pericoloso, può essere un indicatore della necessità di ridurre l'assunzione di alimenti ricchi di betacarotene e di aumentare il consumo di altri frutti e verdure.

È fondamentale variare gli alimenti per garantire all'organismo un corretto apporto di tutti i nutrienti necessari.

**PREVENZIONE E SALUTE**

# L'ASPETTATIVA DI VITA Globale è AUMENTATA di più di 6 anni dal 1990

*Nel mondo la vita media si è allungata grazie ai progressi contro le malattie diarroiche e polmonari, ictus e ischemie. Ma è pesata l'incognita covid.*

Negli ultimi 30 anni e poco più, i progressi nella lotta contro i grandi killer globali - le malattie diarroiche, le infezioni delle vie respiratorie inferiori, [gli ictus](#) e le [cardiopatie ischemiche](#) - hanno alzato l'[aspettativa di vita](#) della popolazione terrestre di 6,2 anni (rispetto a com'era nel 1990).

Lo rivela uno studio sulla rivista [Lancet](#), che mostra anche come la pandemia di [CoViD-19](#) abbia rallentato questo processo, inserendosi di prepotenza tra le principali cause di morte al mondo.

## **DUE OPPOSITE DIREZIONI.**

L'**aspettativa di vita** indica il numero medio di anni che un neonato ha la probabilità di vivere, ossia la sua *speranza media di vita*. La nuova analisi, firmata dagli scienziati dell'Institute for Health Metrics and Evaluation (IHME), un istituto di ricerca che si occupa di statistiche sulla salute mondiale, mostra da un lato gli straordinari progressi della scienza medica nel ridurre la mortalità per malattie prevenibili e ancora altamente letali, come le infezioni gastrointestinali dovute a [carenza di acqua pulita](#) e alla contaminazione degli alimenti, dall'altro il devastante impatto della covid e della sua lunga coda sulla sanità mondiale.

**I MAGGIORI GUADAGNI.** La regione di mondo che ha registrato il maggiore aumento di aspettativa di vita (+10,7 anni dal 1990 al 2021) è l'Africa subsahariana orientale, grazie [al migliore controllo delle malattie diarroiche](#). La super regione dell'Asia sudorientale, dell'Asia orientale e dell'Oceania ha invece avuto il maggiore *aumento netto* di aspettativa di vita, perché da un lato ha ridotto la mortalità per malattie respiratorie croniche, ictus, infezioni polmonari e cancro, dall'altro ha mantenuto questi progressi gestendo bene le misure preventive in pandemia e riducendo le morti per covid. In quest'area di mondo l'aspettativa di vita è cresciuta di 8,3 anni dal 1990 al 2021.

**EFFETTO COVID.** Le [principali cause di morte standardizzate per età](#) a livello globale erano le stesse nel 2019 rispetto al 1990 (nell'ordine cardiopatie ischemiche, ictus, patologie polmonari croniche ostruttive e infezioni del basso tratto respiratorio). Nel 2021 la covid ha scalzato gli ictus dal secondo posto, inserendosi appena sotto le cardiopatie come seconda principale causa di morte standardizzata per età (un procedimento statistico che "depura" le analisi dall'effetto dell'invecchiamento).

**ANNI NEL SALVADANAIO.** Per i progressi nella cura e nella prevenzione delle malattie enteriche (una classe di patologie che include le malattie diarroiche e la febbre tifoide provocata dal batterio *Salmonella enterica*) l'aspettativa di vita globale è cresciuta di 1,1 anni tra 1990 e 2021. La riduzione delle morti per infezioni respiratorie ha aggiunto altri 0,9 anni alla speranza di vita mondiale nello stesso periodo.

Per ogni malattia considerata, i progressi nella riduzione della mortalità sono stati massimi tra il 1990 e il 2019, prima dell'arrivo della pandemia.

**CHE COSA RESTA DA FARE.** Lo studio mostra dove gli interventi di salute pubblica hanno avuto maggiore successo, ma svela anche dove c'è ancora margine di miglioramento. Per esempio, nel 2021 la maggior parte delle morti per malattie enteriche era concentrato in Africa subsahariana e Asia meridionale, e il 90% dei decessi per malaria avviene in un'area che va dall'Africa subsahariana occidentale attraverso l'Africa centrale e fino al Mozambico. Qui abita il 12% della popolazione mondiale e qui vanno concentrate le risorse. Inoltre malattie croniche come diabete e problemi renali sono in aumento più o meno dappertutto, mentre i progressi nella lotta contro i problemi cardiovascolari e il cancro non sono avvenuti ovunque in maniera uniforme. (*Salute, Focus*)



## 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 <b>ASL. NA-1 Centro</b>	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 <b>ASL. NA-2 Nord</b>	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 <b>ASL. NA-3 Sud</b>	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](http://WWW.FADFOFI.COM)

## CORSI su [WWW.FADFOFI.COM](http://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)**