



## AVVISO

### Ordine

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

### Notizie in Rilievo

#### Scienza e Salute

- ❖ ORMONI: cosa sono e a cosa servono



### Prevenzione e Salute

- ❖ Insalata di Finocchi, Arance e Mandorle: la tua scorta di Vitamina C e Magnesio
- ❖ Cosa fare durante un calo di pressione



**APRIRE UNA FARMACIA  
NON È MAI STATO COSÌ  
FACILE**

maggiori info su  
[farmavesuvio.it](http://farmavesuvio.it)

Proverbio di oggi.....

**Chi crede 'e guadagnà' perde 'a mmità**

## Insalata di Finocchi, Arance e Mandorle: la tua scorta di Vitamina C e Magnesio

*Un solo piatto con cui unire frutta e verdura.*

Un'insalata con finocchi, mandorle e arance, fonte di vitamine e minerali preziosi come la vitamina C, il potassio (nei finocchi) e il magnesio (nelle mandorle). Attenzione però a non farvi ingannare dal nome: sebbene sia "insalata", il piatto è un po' più calorico di quanto si possa pensare per via dell'uvetta e delle mandorle stesse. **Ingredienti**



- 3 finocchi; 1 arancia piccola; 20 gr di mandorle; il succo di mezza arancia
- 20 acini di uva sultanina; 2 cucchiari di olio, pepe q.b.

### Una ricetta ideale perché

Un'alimentazione corretta dovrebbe comprendere l'assunzione di 4-5 porzioni tra verdura e frutta fresca al giorno. Non bisogna confondere però la frutta fresca con quella disidratata e quella secca.

La **frutta disidratata** infatti ha un contenuto in zuccheri e calorie molto più elevato rispetto a quella fresca (l'uva sultanina contiene 283 Kcal per etto).

La frutta secca invece nonostante sia un ottimo alimento se assunto in modiche quantità (le **linee guida consigliano circa 25 g 4 volte a settimana**), contiene una quantità elevata di grassi e di calorie (per le mandorle 603 Kcal per etto). Proponiamo questa insalata dal sapore fresco che seppur più calorica della semplice verdura, può essere d'aiuto nelle occasioni speciali dove spesso l'assunzione di frutta e verdura viene tralasciata.

### Introito calorico e attività sportiva

Per smaltire le 120 Kcal dell'insalata di finocchi, arance e mandorle, tenendo come riferimento una persona di 70 Kg sarà necessario:

- Camminare a intensità moderata – 30 minuti
- Correre a intensità moderata – 12 minuti
- Andare in bicicletta a intensità moderata – 12 minuti
- Nuotare a intensità moderata – 12 minuti

Lavori domestici – 32 minuti (Salute, Humanitas)

## PREVENZIONE E SALUTE

## COSA FARE DURANTE UN CALO DI PRESSIONE

*Il calo di pressione è un disturbo molto comune, che possiamo avvertire quando cambiamo posizione bruscamente, per esempio alzandoci da sdraiati o passando dalla posizione seduta a quella eretta.*



I sintomi che si avvertono in questi casi, generalmente, sono instabilità, lievi capogiri e la vista annebbiata. Approfondiamo l'argomento con il professor Raffaello Furlan, Responsabile dell'Unità Operativa Clinica Medica presso l'IRCCS Istituto Clinico Humanitas di Rozzano.

**CALO DI PRESSIONE: LE CAUSE**

La **pressione arteriosa** viene regolata nel nostro organismo dal sistema nervoso autonomo. Quando cambiamo posizione velocemente, passando dalla posizione seduta a quella in piedi, l'attività nervosa di regolazione cardiovascolare subisce delle improvvise modifiche. Questo perché aumenta sia l'attività nervosa simpatica al cuore – producendo **tachicardia** – sia l'attività nervosa simpatica diretta ai vasi arteriosi periferici – generando una **vasocostrizione arteriosa e venosa** che impedisce i cali di pressione.

Inoltre, in caso di una temperatura circostante elevata, il sistema nervoso autonomo si trova a dover svolgere anche un'attività di termoregolazione, rendendo il fenomeno complessivo di regolazione più complesso.

La **termoregolazione** è particolarmente importante per il nostro organismo: la temperatura corporea interna, infatti, deve sempre mantenersi stabile, con un range di temperatura interna molto limitato e una temperatura delle zone periferiche che si assesta tra i 36.0° e i 41.0°.

Se la temperatura dell'ambiente circostante sale eccessivamente, la frequenza cardiaca e la vasodilatazione cutanea e periferica tendono ad aumentare.

Anche la **sudorazione** subisce un incremento, un fenomeno essenziale per disperdere il calore del corpo. Infatti, qualsiasi attività che facciamo produce calore che deve essere disperso attraverso la sudorazione e l'incremento della **ventilazione polmonare**: questa aumenta sensibilmente in condizioni ambientali troppo calde.

Questi **meccanismi di compensazione** sono fondamentali per impedire alla temperatura corporea di aumentare eccessivamente, rischiando di compromettere i processi enzimatici necessari per la vita.

Quando a questi fenomeni si associa una **ipotensione** costituzionale (quindi una predisposizione alla pressione bassa), si può verificare un calo improvviso di pressione.

## CALO DI PRESSIONE: I SINTOMI

I **sintomi** con cui si manifesta sono:

- ✓ *vertigine*
- ✓ *spossatezza*
- ✓ *sensazione di mancamento che può condurre, in casi più estremi, allo svenimento (sincope).*

## CALO DI PRESSIONE: QUALI SONO I FATTORI DI RISCHIO

Uno dei principali fattori di rischio per i cali di pressione sintomatica è **avere abitualmente la pressione bassa**.

Con questo termine, intendiamo una condizione in cui i **valori massimi**, o sistolici, sono **uguali o inferiori a 90 mmHg** e quelli **minimi**, diastolici, sono **uguali o inferiori a 60 mmHg**.

È un fenomeno tipico del sesso femminile, che si associa a ipotensioni costituzionali e tende a svilupparsi tra i 16 e i 28 anni.

Dobbiamo considerare infatti che, in una **condizione di riposo**,

- ❖ i *valori pressori sistolici* (la “massima”) si assestano normalmente intorno ai 100-125 mmHg
- ❖ i *valori diastolici* (la “minima”) a 80-89 mmHg.

In caso di **attività fisica o sforzi particolarmente** sostenuti, la pressione può aumentare

- ❖ *fino ad oltre 180/100 mmHg*.

Questo avviene comunemente durante un esercizio fisico massimale.

A sforzo concluso, la pressione cala rapidamente, provocando, in particolar modo se la persona si trova in posizione eretta, i sintomi tipici del calo di pressione.

Per questo motivo gli atleti non si fermano immediatamente al termine di una prestazione, ma proseguono con un'attività di **progressivo defaticamento**.

Tipicamente, dunque, i cali di pressione si verificano in caso di **cambi di posizione improvvisi**, a seguito di **sforzi fisici importanti** e con un **clima afoso**.

Anche lavorare al chiuso, in luoghi con un clima a cui l'organismo fatica ad adattarsi, come le cucine dei ristoranti, può comportare un calo di pressione in soggetti predisposti.

## COSA FARE IN CASO DI CALO DI PRESSIONE

Quando si verifica un calo di pressione, la cosa migliore da fare è **sdraiarsi** fino a quando i sintomi non scompaiono. Se sdraiarsi non è possibile, può essere d'aiuto anche mettersi in posizione seduta, **respirare a fondo** e bere un bicchiere d'acqua.

Spesso si **ritiene erroneamente che sia importante assumere degli zuccheri**: in realtà **basta un bicchiere d'acqua** per attivare gli osmorecettori epatici in collegamento con afferenze nervose simpatiche e, dunque, provocare una **vasocostrizione periferica** e far così aumentare la pressione arteriosa.

Le persone soggette a cali di pressione dovrebbero cercare di prevenire il fenomeno mantenendosi **sempre ben idratati** e assumendo una quantità adeguata di **frutta, verdura** e in generale tutti quegli alimenti che possono garantire un apporto di **sali minerali**.

Da evitare una rapida assunzione della posizione eretta, in particolare quando l'ambiente circostante è particolarmente caldo.

*(Salute, Humanitas)*

**SCIENZA E SALUTE****ORMONI: COSA SONO E A COSA SERVONO**

*Gli **ormoni** sono **molecole** prodotte dalle **ghiandole endocrine** e rilasciate nel flusso sanguigno.*



Pur essendo prodotti in piccole quantità, gli ormoni hanno un **impatto significativo sull'organismo**. Alterazioni nel livello degli ormoni, sia in aumento, sia in diminuzione, possono provocare problemi di salute.

**Come prendersi cura della salute ormonale e quali sintomi non sottovalutare?**

Ne parliamo con il professor **Andrea Lania**, Responsabile dell'Unità Operativa di Endocrinologia e Diabetologia dell'IRCCS Istituto Clinico Humanitas di Rozzano e docente di Humanitas University.

**ORMONI: A COSA SERVONO**

Gli ormoni sono molecole, che **possono essere proteine o steroidi derivati dai grassi**, prodotte da ghiandole endocrine, come:

- ❖ *ipofisi*
- ❖ *ghiandola pineale*
- ❖ *timo*
- ❖ *tiroide*
- ❖ *ghiandole surrenali*
- ❖ *pancreas*.

**Attraverso il sangue**, gli ormoni agiscono come messaggeri chimici, trasportando informazioni e istruzioni da un tessuto a un altro, e hanno un ruolo fondamentale nella regolazione di vari processi vitali, tra cui:

- ✓ *accrescimento e sviluppo*
- ✓ *metabolismo*
- ✓ *funzione sessuale*
- ✓ *riproduzione*
- ✓ *sviluppo psichico e regolazione dell'umore*.

Gli ormoni viaggiano attraverso il flusso sanguigno raggiungendo specifiche cellule che dispongono dei **recettori corrispondenti** per quel particolare ormone; se un **ormone si lega al suo recettore**, si scatena un effetto.

Le cellule dotate dei recettori per un determinato ormone formano il suo **tessuto bersaglio**.

Gli ormoni esercitano i loro effetti caratteristici sulle cellule bersaglio **alterandone l'attività cellulare**.

I recettori degli **ormoni proteici** interagiscono con la superficie cellulare attraverso **proteine recettoriali**, innescando una **sequenza di eventi** relativamente rapida.

Al contrario, gli **ormoni steroidei** penetrano direttamente nelle cellule, interagendo con i **recettori interni** e provocando una **risposta più lenta**.

## **QUALI FATTORI INFLUENZANO IL CORRETTO FUNZIONAMENTO DEGLI ORMONI?**

I livelli ormonali sono influenzati da una **varietà di fattori**, tra cui la crescita e lo sviluppo, lo stress, le infezioni e i cambiamenti nell'equilibrio dei liquidi e dei minerali nel sangue.

## **ORMONI: I SINTOMI DA NON SOTTOVALUTARE**

La Società Europea di Endocrinologia consiglia di rivolgersi al medico in presenza dei seguenti segnali:

- ❖ *aumento/perdita di peso inspiegabile*
- ❖ *eccessiva sensazione di freddo; cambiamenti nell'appetito*
- ❖ *capelli e unghie fragili; stanchezza*
- ❖ *pelle secca e desquamata; comparsa di depressione; sete eccessiva*
- ❖ *segni di pubertà precoce o tardiva (al di fuori dell'età di 8-13 anni per le ragazze e di 9-14 anni per i ragazzi)*
- ❖ *solo per gli adulti: perdita della libido, cicli mestruali irregolari, infertilità.*

## **SALUTE ORMONALE: I CONSIGLI**

- **praticare regolare attività fisica**, essenziale per un sano equilibrio ormonale. Sono sufficienti 1,5-2,5 ore alla settimana di esercizio fisico per aiutare l'organismo a produrre ormoni.
- **avere un'alimentazione sana**, che comprenda molta frutta e verdure fresche, cereali integrali e ridurre al minimo i cibi confezionati.
- **dormire almeno 7 ore a notte**.
- **mantenere un buon apporto di vitamina D** mangiando pesce grasso, come il salmone e le sardine. In inverno, quando l'esposizione al sole è scarsa, si può optare per l'assunzione di integratori di vitamina D, come l'olio di fegato di merluzzo.
- **consumare alimenti ricchi di iodio**, come frutti di mare, alghe, uova e latticini.
- **consumare alimenti ricchi di calcio**, come yogurt, mandorle, fagioli e verdure a foglia verde.
- **usare contenitori di vetro o di acciaio inossidabile** invece di contenitori di plastica. Bere acqua dal rubinetto, ricordandosi di non mettere mai la plastica nel microonde.
- **migliorare la qualità dell'aria negli ambienti chiusi**. L'aria dentro e fuori casa può contenere sostanze interferenti con il sistema endocrino. Passare regolarmente l'aspirapolvere, spolverare e far prendere aria alle camere sono azioni che possono ridurre la presenza di particelle di polvere.
- **scegliere con attenzione i prodotti per l'igiene e i cosmetici**. Questi prodotti possono contenere sostanze interferenti con il sistema endocrino. Vanno evitati i cosmetici che contengono sostanze chimiche che alterano il sistema endocrino, come *ftalati, parabeni e triclosan*.
- **prestare attenzione ai propri sintomi**. (*Salute, Humanitas*)

# Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

## LA BACHECA

### ORDINE: ELENCO CORSI PIANO FORMATIVO ECM MESE DI MAGGIO

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

#### COME PARTECIPARE

Si può partecipare

1. in **PRESENZA** recandosi presso la sede dell'Ordine la sera dell'evento
2. a **DISTANZA**: la diretta live si può seguire in doppia modalità
  - a) collegandosi alla pagina facebook dell'Ordine  
<https://www.facebook.com/ordinefarmacistinapoli/>
  - b) collegandosi sulla piattaforma zoom al link che sarà inviato via whatsapp

Martedì 07 Maggio h. 21.00	Guida rapida alla Spedizione delle Ricette con Stupefacenti	3	Prof.ssa A. Miro
Lunedì 13 Maggio h. 21.00	Vigilanza su Farmaci, Integratori Alimentari e Cosmetici: Ruolo del Farmacista	3	Prof.ssa A. Capuano Prof.ssa C. Rafaniello Dott.ssa L. Sportiello
Lunedì 20 Maggio h. 21.00	Dispositivi Medici: Classificazione, Normativa e Vigilanza Ruolo del Farmacista	3	Dott. A. Vercellone
Lunedì 27 Maggio h. 21.00	Guida Rapida alla Spedizione delle ricette Veterinarie	3	Dott. V. Nagar

# 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
Boscoreale	PT	331 653 4853	02 Maggio
Arzano	FT/PT	333 924 8537	02 Maggio
Napoli Chiaia	FT/PT	danilo.alfano@farmaciameo.com	02 Maggio
Napoli Fuorigrotta	FT/PT	339 450 1105	02 Maggio
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
Napoli Est	FT/PT	333 547 0671	12 Marzo
Napoli Fuorigrotta	FT/PT	339 450 1105	12 Marzo
San Giorgio a Cremano	FT/PT	farmaciastefanolauro@gmail.com	12 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 15 MAGGIO**.

 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)**