



AVVISO

Ordine

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

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

- ❖ Che cosa c'è nel CIBO che mangi? Te lo dice la Tavola Periodica degli Alimenti
- ❖ Le UOVA aumentano il Colesterolo nel Sangue?
- ❖ Acne: il laser per trattare le cicatrici



Prevenzione e Salute

- ❖ Con quale frequenza un ciclo mestruale irregolare è associato a disturbi cardiovascolari
- ❖ Come avere un sorriso sano?



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

maggiori info su
farmavesuvio.it

Proverbio di oggi.....

Chi se mette appaura, nun se cocca cu 'e femmene belle.

Acne: il LASER per trattare le Cicatrici

L'acne è un problema comune tra gli adolescenti, indipendentemente dal sesso e può essere fastidioso non soltanto dal punto di vista estetico.

**Quali sono i nuovi trattamenti disponibili per questa patologia?
Che cos'è l'acne?**

L'acne è una condizione comune tra gli adolescenti a causa degli elevati livelli di testosterone, che stimolano le ghiandole sebacee del viso.

L'acne è un fenomeno naturale che si manifesta comunemente in alcune fasi della vita, ma può colpire anche gli adulti, soprattutto le donne.

Un'alimentazione equilibrata inoltre è essenziale per evitare peggioramenti o complicazioni dell'acne

Acne, cosa fare?

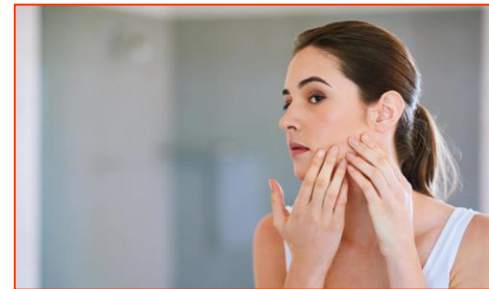
L'acne può essere trattata con prodotti tipici, ma l'acne nodulo-cistica, che può causare cicatrici deturpanti, richiede l'uso di isotretinoina, un derivato della vitamina A, che deve essere prescritto da un medico.

Come trattare le cicatrici da acne?

Le cicatrici da acne possono essere trattate efficacemente con il laser CO2 frazionato ablativo. Questo laser non tocca la superficie ma penetra in profondità, riscaldando le fibre di collagene e creando nuovo collagene che rimodella la base dell'epidermide e migliora le cicatrici, soprattutto quelle superficiali.

Sono sufficienti 4 o 5 sedute per ottenere un risultato soddisfacente e definitivo, senza necessità di ulteriori trattamenti.

Il trattamento con laser CO2 è sconsigliato durante i mesi estivi, poiché non può essere utilizzato sulla pelle abbronzata e richiede di evitare l'esposizione al sole per 30 giorni. Pertanto, l'autunno-inverno è il periodo migliore per sottoporsi a questo trattamento. (Salute, Humanitas)



SCIENZA E SALUTE

Che cosa c'è nel CIBO che mangi? Te lo dice la Tavola Periodica degli Alimenti

Un progetto internazionale vuole rendere noti tutti i composti organici presenti nel cibo che mangiamo. Per migliorare salute e sicurezza alimentare.

Che cosa bolle in pentola? Se ce lo chiedessero sapremmo elencare ogni ingrediente dei nostri piatti, e probabilmente anche i loro macronutrienti: carboidrati, proteine, lipidi... Ma se dovessimo entrare ancora più nel dettaglio, fatteremmo a rispondere.

Non esistono infatti tabelle accurate delle più piccole tra le biomolecole (come vitamine, minerali essenziali, ormoni) contenute negli alimenti di cui ci nutriamo: si stima che tra le 26.000 biomolecole che accomunano le specie edibili sul Pianeta, soltanto 150 siano correttamente classificate nei database che analizzano la composizione del cibo.

CHE COSA MANGI, DAVVERO. Ecco perché un'iniziativa internazionale di scienziati esperti di nutrizione sta lavorando per creare una **tavola periodica degli alimenti** (esatto... non ci sono refusi!):

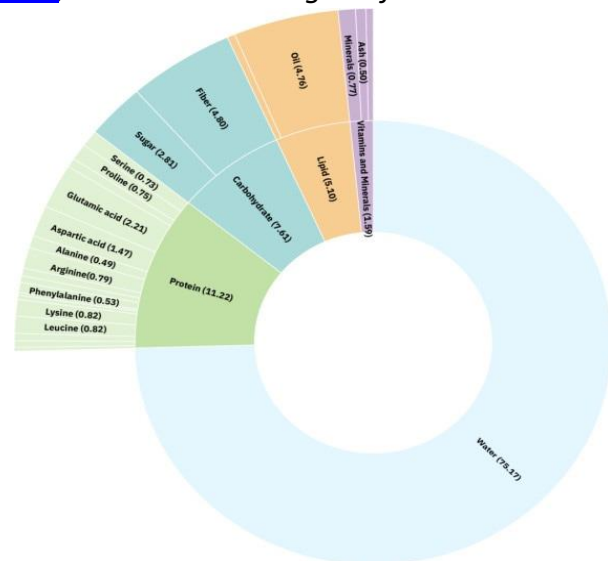
- ❖ *uno strumento analogo alla ben nota tavola di Mendeleev, ma che contenga informazioni sulla composizione molecolare dei cibi e le renda pubblicamente accessibili.*

La tavola periodica degli alimenti ([Periodic Table of Food Initiative - PTFI](#)) sfrutta le più avanzate tecniche di analisi delle sostanze (come la spettrometria di massa) per realizzare una *piattaforma open-access* che faciliti gli studi molecolari dei singoli alimenti. Per es., una **prugna**, che è fatta per il 75% di acqua, contiene *alanina*, *lisina*, *acido aspartico*... (tutti amminoacidi fondamentali per la sintesi delle proteine, vedi schema sopra).

PER LA TUTELA DELLA SALUTE. L'iniziativa ha l'obiettivo di migliorare - attraverso la conoscenza - la sicurezza alimentare e la qualità nutrizionale delle nostre diete.

DA DOVE INIZIAMO? Per il momento sono stati raccolti dati su circa 500 alimenti e ne sono stati individuati altri 1.650 che saranno analizzati in maniera prioritaria. Tra questi ci sono piante, prodotti animali, funghi, specie acquatiche, ingredienti fermentati e altri tipi di cibo che rappresentano le pietanze più comunemente consumate e più culturalmente importanti per la popolazione, secondo una commissione che ha riunito ricercatori agricoli, biochimici, nutrizionisti, attivisti ed esperti di etnobotanica da tutto il mondo.

NUTRIRE IL PIANETA. Dall'analisi dei micronutrienti di tutti questi cibi si potrà per esempio osservare in che modo i cambiamenti climatici e l'affidamento dell'alimentazione moderna a poche specie ad altissima resa stiano impoverendo il valore nutrizionale dei cibi. Una particolare attenzione sarà dedicata alle coltivazioni indigene meno conosciute, ma più adatte a crescere nelle condizioni climatiche locali e più complete ed energetiche di molti alimenti commerciali. Quando sarà più ricca, la tavola permetterà di confrontare il valore nutrizionale dei cibi prodotti in diversi luoghi e con diverse tecniche - con l'obiettivo di fornire cibo più ricco, sostanzioso, salutare e sostenibile **a una popolazione in aumento**. (*Salute, Focus*)



Macro e micronutrienti contenuti in una prugna, secondo la tabella periodica degli alimenti.

SCIENZA E SALUTE

Le UOVA aumentano il Colesterolo nel Sangue?

L'interazione tra fegato e intestino permette di mitigare eventuali aumenti di assunzione di colesterolo nella dieta: ecco perché non si vede un'associazione significativa tra colesterolo alimentare e rischio di malattie cardiovascolari

Le deduzioni che permettono di redigere delle linee guida sull'alimentazione vengono fatte tenendo conto di studi epidemiologici, ulteriormente avvalorati da studi molecolari e genetici.

Oggi sappiamo che la **presenza di colesterolo nel nostro corpo è regolata principalmente dalla sintesi endogena (lo produciamo noi), dall'assorbimento intestinale e dall'escrezione da parte del fegato.**

Quando l'assorbimento del colesterolo intestinale aumenta, per esempio a causa di un maggior apporto alimentare, aumenta anche quello che arriva al fegato, che per difendersi **manda diversi «messaggi» a sé stesso e all'intestino:**

- ❖ **ridurre la sintesi di colesterolo;**
- ❖ *diminuire la capacità di assorbirlo;*
- ❖ *aumentarne l'eliminazione nella bile.*

Il fegato stesso, riducendo la propria capacità di assorbire il colesterolo LDL, ne aumenta i livelli circolanti nel sangue.

Grassi SATURI L'interazione tra fegato e intestino permette di mitigare eventuali aumenti di assunzione di colesterolo nella dieta, da qui il motivo per cui **non si vede un'associazione significativa tra il colesterolo alimentare e il rischio di malattie cardiovascolari.**

Per contro, si è visto che i grassi saturi assunti con la dieta aumentano il colesterolo LDL attraverso meccanismi complessi.

Per quanto riguarda il rischio cardiovascolare, **la riduzione dei grassi saturi comporterebbe una diminuzione del rischio di più del 20%.** Da qui le indicazioni, per tutti, di limitare tali sostanze nella dieta.

Parecchi alimenti che contengono grassi saturi contengono anche colesterolo e viceversa, ma non è sempre così. Un uovo, per esempio, contiene 180 mg di colesterolo ma i grammi totali di grassi sono poco più di 4 e i saturi meno della metà.

Dieta di tre mesi

La capacità di assorbire colesterolo (e fitosteroli) da parte dell'intestino dipende da recettori che possono avere diverse varianti: queste li rendono più, meno o troppo performanti. Esistono quindi soggetti i cui recettori intestinali per il colesterolo se ne infischiano dell'ordine del fegato di assorbirne meno. **I livelli di colesterolo nel sangue, in questo caso, risentono molto di più di quello alimentare.**

Tali persone, oltre ai grassi saturi, devono limitare il più possibile anche gli alimenti che contengono molto colesterolo come **uova, fragtaglie, latticini e crostacei.** Analisi genetiche per capire se si è «super assorbenti» non si fanno, la prova si può ottenere con **una dieta di tre mesi** (sotto controllo medico) in cui si escludono le fonti di colesterolo e andando a vedere gli effetti sul sangue. (*Salute, Corriere*)



PREVENZIONE E SALUTE**Con quale frequenza un CICLO MESTRUALE irregolare è associato a disturbi Cardiovascolari?**

Alcune condizioni, come la sindrome dell'ovaio policistico, possono costituire l'origine dei disordini endocrino-metabolici associati all'aumento di rischio di malattie come infarto, ipertensione, diabete

La normale durata del ciclo mestruale, cioè il periodo di tempo intercorrente tra l'inizio di due flussi successivi, varia **da 22 a 34 giorni**.

Cicli di durata inferiore o superiore vengono definiti «**irregolari**». Un ampio studio è stato condotto nel Regno Unito su 58.056 donne, con l'obiettivo di verificare l'esistenza di **associazioni tra la regolarità e la lunghezza del ciclo mestruale e alcuni eventi cardiovascolari**. Le donne, con età media di 46 anni al reclutamento, sono state seguite per circa dodici anni.

Cicli irregolari

Rispetto alle donne con cicli regolari, **quelle con cicli irregolari erano a rischio aumentato di patologie cardiovascolari e fibrillazione atriale**, una particolare aritmia cardiaca. Inoltre, le donne con cicli corti sono risultate più colpite da **cardiopatia ischemica e infarto del miocardio**.

Altri dati dal Regno Unito, riguardanti oltre 700mila pazienti seguite per 26 anni, confermano che l'irregolarità del ciclo è associata a un maggiore rischio di **ipertensione, diabete, patologie cardiovascolari e cerebrovascolari**.

Patologie cardiovascolari

Anche uno studio condotto su circa 80mila infermiere americane, seguite per 24 anni, ha evidenziato un **rischio aumentato di patologie cardiovascolari in donne con cicli irregolari, specialmente se eccessivamente lunghi**. Lo stesso studio aveva precedentemente dimostrato che donne con cicli irregolari e lunghi erano a rischio leggermente aumentato di morte prima dei 70 anni, principalmente per cause cardiovascolari.

Sindrome dell'ovaio policistico

L'aumento di probabilità osservato in tutti gli studi è generalmente limitato e **non si è sempre tradotto in aumento di mortalità**. Inoltre la causa non è da ricercare nelle anomalie del ciclo per sé, bensì in altre condizioni, come per esempio **la sindrome dell'ovaio policistico**, che possono determinarne l'irregolarità e costituire la vera origine dei disordini endocrino-metabolici associati all'aumento di rischio cardiovascolare. Una condizione simile è stata osservata anche nelle donne con **endometriosi**, pur in assenza di irregolarità del ciclo.

Alimentazione sana

Questi dati si aggiungono alle evidenze che complessivamente dimostrano l'impatto di diversi fattori riproduttivi sulla salute cardiovascolare della donna e sottolineano **l'importanza di un'alimentazione sana, regolare esercizio fisico, astensione dal fumo, contenimento del peso** e tempestivo riconoscimento e trattamento di dislipidemie e ipertensione.

(Salute, Corriere)



PREVENZIONE E SALUTE**COME AVERE UN SORRISO SANO?**

Ogni giorno, quando ci si **spazzola i denti**, ci si prende cura di una parte molto importante del viso: il **sorriso** è ciò che maggiormente ci contraddistingue e trascurarlo può essere dannoso per il nostro benessere.

Con l'aiuto del dottor. **Roberto Weinstein**, Direttore Scientifico dei **Centri Odontoiatrici** Humanitas, vediamo alcuni consigli di **igiene orale** per mantenere il **sorriso sano** e la bocca in salute.

Controlli periodici dal dentista

I controlli dal dentista, da svolgere almeno una volta l'anno, sono fondamentali per verificare lo **stato di salute dei propri denti** e intervenire nel caso in cui vi siano sintomi di problematiche, che potrebbero essere più o meno gravi.

Quotidiana igiene orale

Spazzolare i denti **almeno tre volte al giorno**, utilizzando sempre filo interdentale e collutorio senza alcol e a base di fluoro, è fondamentale per garantire un sorriso sano. In questo modo è possibile eliminare i residui di cibo e rafforzare lo smalto dentale.

Dieta sana e bilanciata

Importante è anche **limitare il consumo di cibi e bevande** con un elevato contenuto di zucchero: così sarà possibile ridurre la probabilità di sviluppare carie.

Sedute di igiene orale professionale

Effettuare la **pulizia dei denti** almeno una volta ogni 6 mesi permette di rimuovere con accuratezza la placca batterica e il tartaro.

Evitare le cattive abitudini

Abitudini come mangiarsi le unghie, masticare le matite e fumare favoriscono la diffusione dei batteri nella bocca.

Come usare bene lo spazzolino?

Lo **spazzolino**, utilizzato correttamente, può **migliorare notevolmente la salute orale** e aiutare ad avere un sorriso sano. Per fare ciò è sufficiente adottare dei semplici e pratici gesti quotidiani:

- *dopo ogni lavaggio, bisogna sciacquare lo spazzolino con cura e lasciarlo asciugare in posizione verticale, con le setole rivolte verso l'alto, così da far scorrere l'acqua verso il basso;*
- *non è necessario, come spesso molti fanno, coprire lo spazzolino con il cappuccio protettivo subito dopo averlo usato, anzi: bisogna lasciarlo scoperto, per evitare che l'umidità favorisca la proliferazione dei batteri;*
- *riporre lo spazzolino in un luogo asciutto e lontano dal lavandino perché potrebbe essere contaminato da schizzi di sapone, ma anche detersivo;*
- *evitare il contatto tra gli spazzolini degli altri membri della famiglia, così da evitare la trasmissione di germi ed infezioni;*
- *sostituire lo spazzolino ogni 3 mesi circa, a meno che si abbia avuto un'infezione orale o una malattia: in questo caso, si consiglia di sostituire lo spazzolino anticipatamente per evitare la diffusione di virus e batteri.*

(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

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

Mercoledì 08 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

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
Napoli Rione Alto	FT/PT	farm.alsantuariosnc@libero.it	07 Maggio
Napoli Arenella	FT/PT	farm.municino@libero.it	07 Maggio
Aversa	FT/PT	338 504 3557	07 Maggio
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

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)