



AVVISO

Ordine

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

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

- ❖ Ci sono microplastiche anche nei testicoli umani: fertilità compromessa?
- ❖ Gli ex fumatori che ora svapano (e-cig o tabacco riscaldato) potrebbero essere più a rischio di tumore ai polmoni



Prevenzione e Salute

- ❖ Mangiare lentamente aiuta a perdere peso
- ❖ IPERIDROSI, una nuova Terapia per chi SUDA troppo.



APRIRE UNA FARMACIA
NON È MAI STATO COSÌ
FACILE

maggiori info su
farmavesuvio.it

Proverbio di oggi.....

Ogne altare tene 'na croce (Ognuno ha i suoi problemi)

MANGIARE LENTAMENTE AIUTA A PERDERE PESO

Mangiare più lentamente potrebbe essere collegato ad un minor rischio di obesità.

Una ricerca pubblicata sul *British Medical Journal* ha messo in relazione l'abitudine a masticare lentamente il cibo che introduciamo con una maggior probabilità di perdere peso. Consumare i propri pasti con calma permette di percepire maggiormente il senso di sazietà, e di sentirsi meno gonfi dopo aver mangiato.



Venti minuti: è il tempo che serve al cervello per ricevere i messaggi dello stomaco

Lo studio ha permesso di notare che le persone che mangiavano più lentamente avevano anche il **più basso rischio di obesità**.

Chi sosteneva di avere un ritmo nella media aveva un rischio un po' più alto, ma il rischio maggiore lo correva chi aveva dichiarato di mangiare velocemente. Quando mangiamo, i **segnali della fame** devono passare dallo stomaco e dall'intestino al nostro cervello: *per spegnere l'impulso della fame ci vogliono circa 20 min.*

Per dimagrire è bene allungare i pasti: ecco tutti i trucchi

Mangiare a un ritmo più lento permette di sentirsi soddisfatti prima di prendere la decisione di mangiare troppo.

Qualsiasi **pasto della giornata** non dovrebbe mai essere più breve di 30 minuti. Se l'obiettivo che abbiamo è perdere peso ecco alcune strategie che possono aiutare ad allungare il tempo che si passa a tavola:

- ❖ Utilizzare un timer o guardare l'orologio per allungare il pasto fino a 30 minuti
- ❖ Provare a masticare ogni boccone da 15 a 30 volte, a seconda del cibo.
- ❖ Alternare ogni boccone con alcuni sorsi d'acqua: aiuta a sentirsi più pieni.
- ❖ Appoggiare le posate sul tavolo ogni boccone.

(Salute, Humanitas)

SCIENZA E SALUTE

Ci sono MICROPLASTICHE anche nei TESTICOLI Umani: FERTILITÀ compromessa?

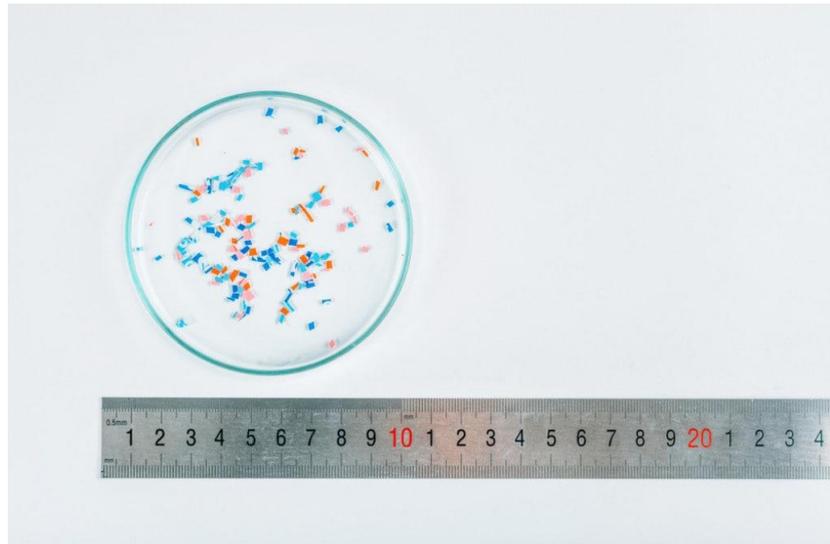
Alte concentrazioni di microplastiche trovate nei testicoli di uomo e di cane: nei quadrupedi, sono associate a bassa produzione di spermatozoi.

Quantità significative di **microplastiche** sono state rinvenute in tutti i tessuti di testicoli di uomo e di cane analizzati nel corso di uno studio, che fa ipotizzare una correlazione tra l'inquinamento da plastica e l'infertilità maschile.

Il sospetto è che le minuscole particelle di plastica, capaci di insinuarsi nel corpo umano, possano ostacolare la produzione di spermatozoi.

La ricerca è stata pubblicata su [Toxicological Sciences](#).

SOSPETTO CONFERMATO. Poiché la presenza di microplastiche, che assumiamo respirando e [con l'alimentazione](#), è stata dimostrata [nella circolazione sanguigna](#), [nella placenta](#) e nel latte materno umano (oltre che in svariati organi), Xiaozhong Yu, tossicologo dell'Università del



Nuovo Messico specializzato in salute ambientale, ha pensato di studiare l'impatto di questi frammenti sul sistema riproduttivo.

Insieme al suo team ha esaminato 23 campioni di testicoli umani ottenuti dalle autopsie di pazienti dai 16 agli 88 anni eseguite nel 2016, e 47 campioni di testicoli di cani ottenuti da ambulatori veterinari che avevano eseguito interventi di castrazione.

MOLTA PLASTICA, POCCHI SPERMATOZOI.

Nei testicoli umani è stata trovata una concentrazione di microplastiche quasi tre volte superiore a quella rinvenuta nelle ghiandole sessuali canine:

❖ *330 microgrammi per ogni grammo di tessuto, contro i 123 osservati nei cani.*

Il polietilene o PVC, la plastica usata per le bottiglie e i sacchetti della spesa, era il materiale più comune.

Nei testicoli dei cani, gli unici per i quali sia stato possibile eseguire la conta degli spermatozoi, il numero di cellule sessuali maschili è risultato più basso quando i tessuti erano più contaminati da microplastiche. Il tipo di conservazione effettuato per i testicoli umani non ha permesso di condurre lo stesso esame.

PLASTICA E INFERTILITÀ: C'È UNA RELAZIONE?

La conta spermatica (ossia la concentrazione di spermatozoi nell'eiaculato maschile) è in calo da decenni in tutto il mondo, e sotto accusa ci sono varie fonti di inquinamento, come quello da pesticidi, da **PFAS** e da metalli pesanti.

Il nuovo lavoro fa ipotizzare una correlazione anche tra l'inquinamento da microplastiche e il basso numero di spermatozoi, anche se un legame di causa-effetto tra i frammenti di plastica e l'infertilità maschile è ancora tutto da dimostrare.

(Salute, Focus)

SCIENZA E SALUTE

Gli ex FUMATORI che ora SVAPANO (e-cig o tabacco riscaldato) potrebbero essere più a rischio di TUMORE ai POLMONI

Il primo ampio studio di popolazione, su oltre 50mila persone in Corea, mette in luce i pericoli collegati allo svapo, da molti ritenuto innocuo

Hanno detto addio alle sigarette tradizionali, ma sono passati a quelle elettroniche o ai nuovi dispositivi a tabacco riscaldato. Il loro **rischio di sviluppare un cancro ai polmoni**, però, sembra essere più alto rispetto a quello di chi ha smesso di fumare del tutto.

A dirlo sono gli esiti di una ricerca appena presentato durante il congresso dell'*American Thoracic Society*, in corso a San Diego, in California.

«E' il **primo vasto studio di popolazione che arriva a queste conclusioni** ed è importante che sia le singole persone, sia i

medici siano informati del pericolo legato ai dispositivi per svapare, che hanno guadagnato ampia popolarità come alternative **meno nocive per la salute**, ma i dati sulle loro conseguenze a lungo termine sono ancora pochi» sottolinea Yeon Wook Kim, autore principale dello studio e specialista del Seoul National University Bundang Hospital in Corea.

Svapare non è innocuo Diverse ricerche hanno dimostrato che sia le **sigarette elettroniche sia quelle a tabacco riscaldato** sono meno nocive del classico tabacco, altrettanti studi hanno ormai chiarito che **non sono dispositivi innocui per la salute**.

Le e-cig possono causare danni a causa della presenza di alcune **sostanze pericolose, come metalli pesanti e aldeidi nell'aerosol** e gli esiti raggiunti finora mostrano effetti negativi misurabili sulla salute e sulle **cellule dei polmoni**, nelle persone, negli animali e sui campioni di tessuto analizzati in laboratorio.

Diversi studi scientifici hanno evidenziato un aumento di **disturbi respiratori negli adolescenti e nei ragazzi che svapano**, quali **bronchiti, asma, affanno, infiammazioni**.

E poi sono tanti gli indizi raccolti in merito ai danni sui polmoni di giovani e adulti, compresa una certa casistica di **polmonite lipoidea**, che si può verificare per l'inalazione di sostanze oleose.

«Alcune nostre ricerche di laboratorio avevano già dimostrato la capacità delle sigarette elettroniche e ancora più quelle col tabacco riscaldato di **emettere sostanze tossiche e anche cancerogene** come la formaldeide, in concentrazioni significative e sicuramente nocive per l'organismo -commenta **Roberto Boffi, responsabile dell'Unità di Pneumologia e del Centro Antifumo all'Istituto Nazionale Tumori di Milano** -.

Oggi sappiamo che il fumo "tradizionale" è la causa certa e spesso primo responsabile di **migliaia di casi di cancro** ogni anno (di polmone, vescica, bocca e molti altri), **malattie cardio-vascolari e respiratorie**.

Oltre a un lunghissimo elenco di **altre patologie**.

Le sigarette elettroniche e, ancor di più i prodotti da tabacco riscaldato (o cosiddetti "senza fumo"), gli ultimi arrivati sul mercato, sono troppo recenti perché si possa controllare sul lungo periodo cosa succede».



Il nuovo studio

Nella loro indagine i ricercatori coreani hanno analizzato i dati di oltre 4 milioni e 300mila persone con una storia di tabagismo che partecipano a un programma di salute nazionale per Repubblica di Corea e le hanno suddivise in sei diversi gruppi a seconda delle loro abitudini tabagiche.

Fra i **partecipanti, 53.354** hanno sviluppato negli anni un cancro polmonare e 6.351 sono decedute a causa di questa malattia.

Dalla ricerca è emerso che i fumatori che avevano smesso e hanno poi iniziato a usare sigarette elettroniche hanno **maggiori rischi di sviluppare un tumore** rispetto a chi ha smesso completamente con, inoltre, un **maggiore pericolo di morte**.

«Questo importante studio epidemiologico **dimostra per la prima volta**, e su più di 50mila casi di pazienti con tumore polmonare, che gli ex fumatori che hanno però continuato a svapare hanno statisticamente avuto più probabilità di un cancro ai polmoni - dice Boffi -.

Penso che questi risultati vadano ampiamente comunicati alla cittadinanza e divulgati specie **nelle scuole, dove l'uso delle e-cig sta diventando una vera e propria piaga sociale** a causa della mancata consapevolezza tra i ragazzi dei loro potenziali danni alla salute».

Sos minorenni

Le stime dell'ultimo Rapporto nazionale sul tabagismo (maggio 2023) dell'Istituto Superiore di Sanità indicano che **fuma**

- ✓ **il 20,5% della popolazione italiana sopra i 15 anni** (10,5 milioni di persone)
- ✓ il 25,1% degli uomini
- ✓ il 16,3% delle donne)

e che aumenta la media del numero delle sigarette fumate:

- ❖ *12 al giorno, un quarto dei tabagisti supera le 20.*
- ❖ **Oltre l'81% consuma sigarette confezionate,**
- ❖ oltre l'11% sigarette fatte a mano,
- ❖ **il 14% tabacco riscaldato**
- ❖ **il 5% e-cig.**

Gli ultimi dati Iss indicano che **la legge viene ampiamente aggirata dai ragazzi**: più di un terzo degli studenti italiani tra 14 e 17 anni che assumono nicotina utilizza uno dei prodotti disponibili sul mercato, e una quota consistente li usa tutti.

Fumano anche se non hanno l'età legale per potersi comprare le sigarette, senza grandi difficoltà a procurarsi ciò che desiderano, mischiando un po' di tutto:

- ❖ **sigarette «classiche», tabacco sfuso da rollare, e-cig o prodotti a tabacco riscaldato.**

Molte persone, in particolar modo i più giovani, credono che svapare sia una scelta sicura per la salute, ma qualsiasi tipo di fumo provoca dei danni.

Nei **teenager che svapano** ricerche scientifiche hanno anche evidenziato un aumento di disturbi respiratori, quali bronchiti, asma, affanno, infiammazioni più frequenti. E c'è di peggio:

- ❖ *primo, molti ragazzini che iniziano con lo svapo passano poi al tabacco tradizionale.*

(Salute, Corriere)

PREVENZIONE E SALUTE

IPERIDROSI, una nuova Terapia per chi SUDA troppo



In Italia quasi due milioni di persone soffrono di una sudorazione anormale. E per almeno 600 mila di loro la situazione è talmente fuori controllo da avere un impatto nella vita sociale e lavorativa

Sudare tanto, anzi troppo. E il caldo, ovviamente, peggiora le cose. In Italia, qualcosa come 1,8 milioni di persone soffrono di una sudorazione anormale rispetto alla quantità necessaria per regolare la temperatura corporea. E per almeno 600 mila di loro la situazione è talmente fuori controllo da avere un impatto nella vita sociale e lavorativa. La colpa è dell'iperidrosi, un **funzionamento iperattivo del sistema di regolazione del sudore che causa un'eccessiva produzione su tutto il corpo**, in particolar modo sotto le *ascelle, sulle mani, i piedi e la testa*, lì dove si trovano più ghiandole sudoripare.

Più della metà delle persone che ne soffre affronta silenziosamente la sudorazione eccessiva, considerandola un mero difetto estetico. Per alcuni la situazione è in effetti gestibile, utilizzando assorbenti ascellari e specifici deodoranti. Per altri no, tanto da vivere il problema con disagio e imbarazzo.

Un nuovo farmaco approvato in Italia contro l'IPERIDROSI

Per loro, è arrivata in Italia una nuova terapia. Si tratta del primo farmaco topico, una **crema a base di glicopirronio bromuro all'1%**, da applicare due volte alla settimana sulla zona interessata.

Questo permette una riduzione della produzione di sudore in otto giorni, con un miglioramento significativo della qualità di vita per il 60% dei pazienti trattati. E anche i risultati a lungo termine della sperimentazione hanno mostrato una diminuzione della sudorazione fino a 76 settimane senza effetti collaterali significativi.

Risultati ottimi dalla sperimentazione

Il nuovo farmaco approvato dall'AIFA rappresenta una svolta nella cura dell'iperidrosi.

"I risultati ottenuti dalla sperimentazione sono ottimi e siamo speranzosi che questa nuova terapia possa essere utilizzata con efficacia da tutti coloro che ne soffrono". "L'iperidrosi è una condizione genetica che diventa patologia quando supera un livello tale da creare un disagio sociale di chi ne soffre, che va ben oltre il difetto estetico. È quasi sempre primitiva, già visibile anche nell'infanzia, anche se poi da adulti può tendere a peggiorare, ancor di più nelle persone emotive. Esistono anche delle **cause secondarie**, ma sono molto rare o temporanee. In ogni caso, è chiaro che chi ne soffre ha un disagio che diventa intollerabile nei periodi più caldi, anche se la colpa non è del caldo in sé".

Caldo e Umidità peggiorano la situazione

Le alte temperature possono mandare in tilt le ghiandole sudoripare. E l'umidità peggiora ancora di più la sudorazione, che si accentua anche in chi non soffre di iperidrosi, figuriamoci in chi ha già normalmente un funzionamento iperattivo. L'unico farmaco che poteva esser prescritto prima dell'arrivo della crema era l'**OSSIBUTININA**, un anticolinergico che ha fra gli "*effetti collaterali*" una riduzione della produzione del sudore. "Sinora noi dermatologici lo consigliavamo solo nei casi più marcati, ora la crema topica sembra avere un favorevole profilo di sicurezza". Questo vuol dire che "potrà essere utilizzata da molti più pazienti".

Le alternative: chirurgia e BOTOX Ma esistono altre alternative? "L'opzione più drastica, e anche la più efficace, è quella chirurgica. Si tratta della **simpaticectomia toracoscopia endoscopica**, che viene consigliata solo nei casi più gravi che non rispondono ad altri trattamenti. Tutti coloro che soffrono di iperidrosi usano solitamente degli anti-traspiranti, ovvero dei deodoranti arricchiti con sostanze come l'*idrossido di alluminio*, che però hanno un'efficacia molto limitata. La terapia più scelta rimane il **BOTOX**".

Questo perché "la tossina botulinica non serve solo a spianare le rughe ma se viene iniettata localmente nelle mani, ad es., paralizza la comunicazione fra i nervi e le ghiandole sudoripare, contribuendo quindi a ridurre il deflusso di sudore -. Le punture vanno rifatte ogni 4 mesi circa. (*Salute, La Repubblica*)

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

Lunedì
27 Maggio
h. 21.00

**Guida Rapida alla Spedizione
delle ricette Veterinarie**

Dott. V. Nagar
3

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
Calvizzano	FT/PT	337 848 031	16 Maggio
Napoli Arenella	FT/PT	farm.municino@libero.it	16 Maggio
Casoria	FT/PT	338 800 8379	16 Maggio
Casoria	FT/PT	339 525 2888	16 Maggio
Casoria	FT/PT	farmaciamandanici@yahoo.it	16 Maggio
Acerra	FT/PT	329 148 7134	13 Maggio
Pomigliano	FT/PT	333 260 6197	13 Maggio
Napoli – Centro Storico	FT/PT	393 955 1096	13 Maggio
Afragola	FT/PT	353 404 4612	07 Maggio
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

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 31 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)