Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

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 2667 Lunedì 03 Giugno 2024 – S. Carlo L.

AVVISO

Ordine

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

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

- Mangiando carote ci si abbronza di più?
- No, non è lo zucchero a rendere i bambini iperattivi

novità

Prevenzione e Salute

- ACUFENE: le cause e come prevenirlo
- Frutta di Primavera: quali sono i benefici

FARMA vesuvio

APRIRE UNA FARMACIA NON È MAI STATO COSÌ FACILE

maggiori info su farmavesuvio.it

Proverbio di oggi……

Sorridi. La Felicità parte sempre da te

MANGIANDO CAROTE CI SI ABBRONZA DI PIÙ?



No, ma la pelle sta meglio.

Non esistono alimenti che "fanno abbronzare", è vero invece che le vitamine e i minerali contenuti in alcuni cibi sono in grado di proteggere la pelle dai raggi del sole e di mantenerla idratata ed elastica.

L'**abbronzatura infatti è una reazione difensiva del corpo**: quando ci si espone al sole, le cellule dello strato più profondo dell'epidermide producono melanina, un pigmento scuro che passa nelle cellule più superficiali e va a formare uno strato protettivo contro i raggi ultravioletti. In questo processo le carote non possono avere alcun ruolo.

I raggi ultravioletti però penetrano fino al derma e distruggono una parte del collagene e delle fibre elastiche, mentre le reazioni chimiche che portano alla **produzione di melanina** hanno come conseguenza **l'aumento di radicali liberi**, ossia molecole con un elettrone spaiato, molto reattive, che accelerano il processo di invecchiamento della pelle.

La struttura molecolare del **betacarotene** (*contenuto in carote ma anche in prezzemolo, pomodori, spinaci, albicocche, meloni, prugne, mandarini e banane*) è in grado di contrastare l'azione dei radicali liberi e di proteggere le cellule della cute: quindi mangiare carote **non aiuta ad abbronzarsi ma è fondamentale per mantenere la pelle sana.**

E LE CAROTE VIOLA? Ancora meno efficaci sono le carote viola che sono **prive di betacarotene**. Le carote arancioni sono frutto di una selezione operata dagli agricoltori olandesi nei secoli XVI e XVII, in onore della dinastia regnante: gli Orange. Le varietà originarie, provenienti dall'Afghanistan, erano per lo più viola, ma ne esistevano anche di gialle, rosse o nere.

Alcuni agricoltori continuano a coltivarle anche perché sono ricche di sostanze antiossidanti. In Italia, esistono coltivazioni di carote viola in Puglia. (*Focus*)

GUACCI SPA Distribuzione Farmaceutica dal 1946 Dove la **storia** diventa **futuro** AL **TUO** FIANCO OGNI GIORNO DI PIÙ.

SCIENZA E SALUTE

ACUFENE: LE CAUSE E COME PREVENIRLO

L'acufene è un disturbo a carico dell'orecchio particolarmente fastidioso, che si manifesta sotto forma di fischio, ma anche di ronzio e di scampanellio, in assenza di effettivi rumori esterni.

Non è una patologia da sottovalutare perché può essere molto debilitante per le persone che ne vengono colpite.



Ne parliamo con il dottor Daniele Bugada, dell'Unità Operativa di Otorinolaringoiatria di Humanitas Castelli di Bergamo.

ACUFENE: QUALI SONO LE CAUSE

L'acufene può derivare da una serie di cause, rappresentate sia da patologie o disturbi a carico dell'orecchio, sia da fattori esterni:

- *infiammazione di orecchio, naso e seni paranasali*
- *tappo di cerume*
- *problemi dell'articolazione temporo-mandibolare*
- *tumori glomici*
- *sordità improvvisa (spesso per cause vascolari o virali)*
- *tumori benigni del nervo dell'udito (neurinoma dell'acustico)*
- *sindrome di Ménière*
- *disturbi cardiovascolari*
- *danni neurologici*
- *traumi alla testa e al collo*
- *esposizione prolungata a suoni ad alto volume*
- *stress emotivo*
- *assunzione di alcuni farmaci con effetti collaterali correlati.*

Identificare l'origine specifica dell'acufene può essere difficile, rendendo a volte complesso intervenire con successo per eliminarlo completamente.

COME CURARE L'ACUFENE?

Se l'acufene si è instaurato da poco, è più facile da trattare. In questi casi, si può tentare con la somministrazione di **cortisone,** a condizione che non ci siano controindicazioni all'uso di questo farmaco. Tuttavia, se l'acufene è associato a condizioni come l'otite, è importante concentrarsi prima sul **trattamento della patologia sottostante** prima di intervenire sull'acufene.

COME PREVENIRE L'ACUFENE?

Molti casi di acufene sono attribuiti a **esposizioni prolungate al rumore** nel corso della vita, sia sul luogo di lavoro sia durante attività ricreative.

Sul lavoro, è essenziale utilizzare dispositivi di protezione individuale come **cuffie o tappi per le orecchie,** soprattutto per chi è esposto a rumori elevati in ambienti come cantieri o durante l'utilizzo di macchinari rumorosi.

Durante il tempo libero, è consigliabile **evitare di ascoltare musica ad alto volume** per prevenire danni uditivi a lungo termine. In particolare, è importante fare attenzione in ambienti come discoteche o concerti, evitando di stare troppo vicino alle casse o agli amplificatori, che possono causare danni uditivi irreversibili.

(*Salute, Humanitas*)

PREVENZIONE E SALUTE

FRUTTA DI PRIMAVERA: QUALI SONO I BENEFICI

*Grazie alla **frutta** possiamo assumere una grande quantità di **vitamine**, importanti per la salute del **sistema immunitario**.*



Generalmente, con l'arrivo dei **mesi primaverili** e di un clima più caldo, il nostro organismo avverte la necessità di integrare nell'alimentazione alimenti più freschi, come la verdura di stagione e la frutta, appunto.

Quali sono i frutti tipici dei mesi primaverili e quali benefici apportano alla salute?

Ne parliamo con la dottoressa **Martina Francia**, nutrizionista presso i centri medici Humanitas Medical Care.

FRUTTA DI PRIMAVERA: COME SCEGLIERLA

Sono **cinque** le **porzioni di frutta e verdura** che si dovrebbero mangiare **ogni giorno** per un **adeguato apporto di vitamine e altri nutrienti** (dato OMS), ma riesce a raggiungere questo quantitativo solamente una piccola porzione della popolazione. Rispetto ai mesi freddi, tuttavia, con l'arrivo dei mesi primaverili si tende a consumare più frutta.

Quando si fa la spesa, il consiglio è di scegliere sempre **frutta di stagione**, che apporta una quantità maggiore di benefici rispetto a quella maturata in serra, in particolare:

- *ha **più nutrienti** poiché maturata sul terreno*
- ***non necessità di interventi chimici** per la maturazione, poiché questa avviene secondo i ritmi della natura*
- *è più buona, infatti tende ad avere **sapore e odore più intensi***
- ***costa meno** poiché non deve seguire una lunga filiera di trasporto da altre zone.*

Da prestare attenzione anche al **colore della frutta** che si sceglie: **variare i colori**, infatti, consente di **assumere tutti i micronutrienti** di cui l'organismo ha bisogno.

QUANDO CONSUMARE LA FRUTTA?

Cinque porzioni di frutta e verdura non sono difficilmente integrabili nella routine quotidiana, infatti la frutta può essere considerata uno **spuntino** da consumare **a metà mattina o metà pomeriggio** quando si comincia ad avvertire fame. Un altro modo per consumarla è **con la colazione**, per esempio come spremuta, oppure a pezzi da mangiare con lo yogurt, o ancora in forma di centrifugato.

La frutta si può anche mangiare **dopo pranzo o dopo cena**, è infatti un falso mito che possa in far male se consumata dopo i pasti.

Da tenere presente, però, che ad alcune persone può comportare l'insorgenza di **fastidi a livello addominale**: in questi casi si consiglia dunque di assumerla lontano dai pasti principali.

FRAGOLE: RICCHE DI VITAMINA C

Le **fragole** sono un frutto estremamente comune, presente in tutto il mondo nelle aree con clima temperato e di cui esistono più di 600 varietà.

La componente principale delle fragole è quella acquosa, infatti sono **povere di calorie** (circa 33 calorie per 100 grammi), e sono **molto ricche di vitamine e antiossidanti**.

Bastano infatti solo 15 fragole per coprire l'intero fabbisogno giornaliero di vitamina C nella popolazione femminile e l'80% circa nella popolazione maschile.

Ricche di **molecole antiossidanti** (i polifenoli antociani), le fragole aiutano anche a **proteggere da patologie cardiovascolari e neurodegenerative**, nonché dall'**invecchiamento cellulare**.

Il consumo di fragole si associa anche a un maggiore controllo della concentrazione di **glucosio nel sangue** e potrebbe quindi avere una funzione preventiva dal diabete di tipo 2.

CILIEGIE: ANTIOSSIDANTI NATURALI

Anche le **ciliegie** contengono **vitamina C** e risultano **ricche di antiossidanti**, nonostante rispetto alle fragole risultino avere anche qualche caloria in più.

Per quanto riguarda la loro azione antiossidante, le ciliegie aiutano a ridurre il rischio di insorgenza di **patologie cardiache** ma anche a contenere le **infiammazioni**, al punto da essere raccomandate in presenza di **dolore cronico** (per esempio a seguito di traumi o con malattie come la fibromialgia e l'artrite gottosa).

Le ciliegie contengono anche una buona concentrazione di **minerali**, che aiutano il controllo di **pressione del sangue e frequenza cardiaca**, e di **melatonina**, utile per contrastare l'insorgenza di **mal di testa e insonnia** grazie alla sua azione mitigatrice sul sistema nervoso.

MIRTILLI: PREZIOSI ALLEATI CONTRO LA SINDROME METABOLICA

I **mirtilli** appartengono alla famiglia delle Ericaceae, piante comuni in aree come il Mediterraneo, l'Europa, il Nord America e l'Asia.

Sono ricchi di **fitonutrienti**, come antocianine, acidi idrossibenzoici e idrossicinnamici, flavonoli, pterostilbene e resveratrolo. I mirtilli hanno una **funzione antinfiammatoria e antiossidante** e il loro consumo è consigliato in presenza **di difficoltà di digestione**, poiché aiutano la corretta **funzionalità intestinale**.

I mirtilli contengono livelli estremamente ridotti di calorie (25 kcal per 100 grammi) e il loro consumo risulta utile a **contenere la sindrome metabolica**, patologia che può insorgere nelle persone con ipercolesterolemia e obesità addominale. I mirtilli sono considerati anche un valido alleato per contrastare l'insorgenza di **patologie cardiovascolari**, poiché aiutano a contrastare la **pressione alta**, ma anche a contenere il colesterolo **Ldl** (il cosiddetto "colesterolo cattivo") e i **derivati dell'ossidazione lipidica**, che se non controllati favoriscono la formazione di **placche aterosclerotiche**.

ALBICOCCHE: UNA RICCHISSIMA FONTE DI VITAMINE

Le **albicocche** sono particolarmente **ricche di vitamine**, tra cui la vitamina C, la vitamina B3 (PP o niacina), la vitamina B2 (riboflavina), la vitamina B1 (tiamina), la vitamina K e la **vitamina A**, di cui oltre due terzi del fabbisogno giornaliero sono coperti mangiando 3 o 4 albicocche.

A favorire la formazione della vitamina A è il **betacarotene**, pigmento vegetale della famiglia dei **carotenoidi** che si trova in gran quantità nella frutta e nella e verdura di c**olore arancione** e che ha un influsso positivo sulla **vista** e sul benessere di **ossa e sistema immunitario**.

Le albicocche, inoltre, contribuiscono all'apporto di altre **importanti sostanze nutritive**, come gli acidi organici, i fenoli, i composti volatili come la benzaldeide, i composti esteri, i norisoprenoidi e i terpenoidi.

(Salute, Focus)

SCIENZA E SALUTE

No, non è lo zucchero a rendere i bambini iperattivi

Lo zucchero in eccesso fa male ai bambini, ma non li rende vivaci ed euforici come a lungo sostenuto. Quell'effetto potrebbe dipendere dalla dopamina.

Dopo la torta di compleanno i bambini sembrano interagire tra loro e con l'ambiente come schegge impazzite? I genitori presenti darebbero probabilmente la colpa alla "botta" improvvisa di zuccheri che - *si sa* - rendono i piccoli iperattivi. Ma è realmente così? Probabilmente no: questa ferrea convinzione potrebbe essere il frutto di una serie di studi scientifici datati e poco controllati. La questione è al centro di un articolo pubblicato su *The Conversation*.



CONSUMARE CON MODERAZIONE. A scanso di equivoci, l'eccesso di zuccheri è dannoso per lo sviluppo fisico e cognitivo dei bambini. Come ricorda nell'articolo Amy Reichelt, neuroscienziata nutrizionale dell'Università di Adelaide (Australia), studi di neuroimaging mostrano che i bambini che seguono un'alimentazione ricca di cibi confezionati molto zuccherati mostrano una riduzione del volume in alcune aree cerebrali - come la corteccia prefrontale, deputata a funzioni complesse quali la pianificazione, il ragionamento e la regolazione delle emozioni.

L'assunzione di alimenti ricchi di zucchero va inoltre a scapito di quella di altri cibi potenzialmente più nutrienti: non a caso l'OMS raccomanda di ridurre a meno del 10% la quantità di energia assunta attraverso gli zuccheri liberi, ossia quelli aggiunti agli alimenti durante i processi di lavorazione o naturalmente presenti in cibi come miele o succhi di frutta.

BASI FRAGILI. Tuttavia, la convinzione che lo zucchero renda iperattivi è infondata e si basa su una serie di studi degli Anni '70 e '80 ritenuti superficiali dal punto di vista del metodo. Queste ricerche erano volte a indagare l'efficacia della cosiddetta Dieta Feingold, un controverso regime alimentare, nel lenire i sintomi del **disturbo da deficit dell'attenzione/iperattività (ADHD)**, una forma di neurodivergenza solitamente diagnosticata durante l'infanzia.

Il restrittivo regime alimentare, ideato dal pediatra statunitense Benjamin Feingold, prevedeva di rimuovere dalla dieta coloranti e additivi alimentari, i dolcificanti incluso lo zucchero ma anche prodotti a base di salicilati naturali, sostanze che si trovano anche in alimenti ricchi di nutrienti come le mele, i pomodori, i broccoli, la frutta secca.

Feingold riteneva che evitare queste sostanze migliorasse le capacità di concentrazione, assunto che la scienza ha dimostrato valere solo in un gruppo molto ristretto di bambini. I metodi usati in questi studi erano fallaci, soprattutto perché non prevedevano corrette condizioni di controllo, e studi più recenti, controllati con gruppi di bambini tenuti a placebo, hanno escluso un collegamento tra il consumo di zucchero, iperattività e deficit di attenzione nei bambini.

ASPETTATIVA PREMIATA. Anche se il legame tra zucchero e iperattività non pare dunque dimostrato da studi scientifici, l'idea che le due cose siano collegate è rimasta scolpita nella memoria comune. Tuttavia esiste una spiegazione più convincente dell'effetto di euforia che vediamo nei bambini che hanno appena assunto zuccheri, ed è legata alla **dopamina**. Il cervello rilascia questo neurotrasmettitore quando si aspetta e ottiene una ricompensa, e un picco di dopamina ha l'effetto di aumentare l'attività e il movimento.

Se il "dolcetto" è trattato come una forma di ricompensa, il fatto di ottenerlo potrebbe avere un effetto stimolante sullo stato psicofisico dei più piccoli. Lo stesso fenomeno si otterrebbe probabilmente con altre forme di "premio", anche non ingeribili, come piccoli giochi o attività divertenti da compiere insieme.

(Salute, Focus)

Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

LA BACHECA

ORDINE: ELENCO CORSI PIANO FORMATIVO ECM

MESE DI GIUGNO

DATA	TITOLO	Crediti ECM	RELATORI
Lunedì 3 Giugno h. 21.00	**Donare un Organo è ridonare la VITA: Linee Guida per il Farmacista**	**25 CF FAD**	*Dott.* ***A. Corcione*** *Coordinatore Centro Regionale Trapianti Campania*
Lunedì 10 Giugno h. 21.00	**Prevenzione, Trattamento e Cura per le Patologie Gastrointestinali: Linee Guida per il Farmacista**	**25 CF FAD**	*Da confermare*
Martedì 18 Giugno h. 21.00	**SOS Ferite, Scottature e Ustioni: Cosa Fare in Farmacia**	**25 CF FAD**	*Prof.* ***G. Monfrecola***
Lunedì 24 Giugno h. 21.00	**Diete Alimentari: Caratteristiche, Vantaggi e Svantaggi Linee Guida per il Farmacista**	**25 CF FAD**	*Da confermare*

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**

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
Bacoli	FT/PT	mari.boccia87@gmail.com	03 Giugno
Miano Parafarmacia	FT/PT	340 300 3405	03 Giugno
Napoli Scampia	FT/PT	349 652 6925	03 Giugno
Napoli centro storico	FT/PT	339 659 0618	03 Giugno
Afragola	FT/PT	338 206 3159	27 Maggio
Qualiano	FT/PT	338 206 3159	27 Maggio
Ercolano	FT/PT	farmaciasantadele@gmail.com	27 Maggio
Napoli Via Manzoni	FT/PT	351 117 5560	27 Maggio
Marano	FT/PT	329 022 5271	27 Maggio
Quarto	FT/PT	338 858 2655	27 Maggio
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

Destinazione del 5 X 1000 alla FONDAZIONE dell'Ordine dei Farmacisti della Provincia di NAPOLI

Anche per l'**anno 2024** sarà possibile destinare una quota pari al **5 per mille** dell'Irpef alla Fondazione dell'Ordine dei Farmacisti della provincia di Napoli, **per valorizzare la professione del farmacista e per sostenerne tutte le attività di carattere sociale promosse dall'Ordine**.

*Devolvi il 5 x 1000 nel 730 o CUD alla Nostra Fondazione inserendo il **C.F.** **09571771212** sotto lo spazio indicato dalla freccia:*

A Te non costa nulla.

