



## AVVISO

### Ordine

1. ORDINE: Progetto “Un Farmaco per tutti”;
2. Ordine: Eventi del mese di Maggio

### Notizie in Rilievo

#### Scienza e Salute

3. I bambini che dormono tanto rischiano l'obesità, vero o falso?
4. Problemi di digestione? 8 cose da sapere
5. MAGNESIO, lo sai che aiuta a dormire meglio?



#### Prevenzione e Salute

6. Ecco i grassi “buoni” da non farsi mai mancare
7. Perché fa male l'avampiede?



### Meteo Napoli

Venerdì 18 Maggio

• Sereno

Minima: 14° C

Massima: 24° C

Umidità:

Mattina = 50%

Pomeriggio = 44%

## Proverbio di oggi.....

**Quando 'o mellone jesse russo, ognuno ne vo' 'na fella**

## I BAMBINI che DORMONO TANTO RISCHIANO L'OBESITÀ, VERO o FALSO?

**Obesità e malattie metaboliche, come il diabete, sono sempre più comuni anche nei bambini.**

Alcune persone ritengono che i bambini che **dormono molto** siano più a rischio di diventare obesi, dato che passano meno ore in movimento. Vero o falso?

Risponde il dottor Vincenzo Tullò, specialista neurologo e responsabile dell'ambulatorio sulle cefalee di Humanitas.

“**FALSO**. Dormire a lungo non aumenta il rischio di obesità e malattie metaboliche nei bambini – spiega l'esperto – anzi, un riposo adeguato e di qualità sembra essere in grado di prevenire questo tipo di disturbi.

Il sonno, infatti, insieme al movimento, ha un ruolo molto importante nella regolazione dell'appetito perché nella giusta quantità e qualità mantiene stabili i **livelli di leptina**, un ormone che ha il compito di avvertire l'organismo quando si è sazi. In questo modo, se il bambino dorme regolarmente, non sentirà l'impulso di mangiare in maniera eccessiva, e non tenderà a preferire alimenti zuccherati, calorici e con un elevato contenuto di grassi, cosa che invece accade se il bambino va a letto tardi e non è abituato a una routine regolare, anche per quanto riguarda il sonno.

Inoltre, alcuni studi recenti hanno dimostrato che nei bambini che dormono più a lungo, i livelli di insulina e zucchero nel sangue sono minori rispetto a quelli dei bambini che dormono meno.

Questo si associa a un rischio significativamente più basso di sviluppare **diabete di tipo 2** una volta adulti. Inoltre, dormire bene e a lungo rende i bambini più disponibili a praticare un'attività sportiva, allontanando ulteriormente il rischio di obesità e malattie correlate.”

(Salute, Humanitas)



**SCIENZA E SALUTE****PROBLEMI DI DIGESTIONE? 8 COSE DA SAPERE**

*Cattiva digestione, gonfiore, eruttazione, acidità e bruciore di stomaco possono avere motivi e soluzioni diverse.*

Trovare la causa è fondamentale per stabilire la terapia e tornare a star bene.

**Cosa c'è da sapere sui principali problemi del "dopo pranzo"**, a cura di Beatrice Salvioli, gastroenterologa di Humanitas.

**Bruciore e acidità**

La causa potrebbe essere il reflusso gastroesofageo, oppure una gastrite con o senza infezione da *Helicobacter Pylori*.

**Il consiglio:** in base alla storia clinica lo specialista valuterà la necessità di eseguire la gastroscopia. Per rimediare ai sintomi, seguire per almeno 2 settimane una dieta priva di caffè, sughi di pomodori, fritti e cioccolato.

Sono utili gli **antiacidi** (farmaci da banco) e gli inibitori della pompa protonica, che vanno però prescritti dal medico curante o dallo specialista.

**Tachicardia di sera, dopo cena: è cuore o stomaco?**

Se le cause cardiologiche sono escluse dallo specialista e dagli esami appropriati, possiamo pensare al reflusso gastroesofageo, associato o meno alla presenza di un'ernia jatale (protrusione dello stomaco in esofago) come causa dei sintomi.

**Il consiglio:** rivolgersi allo specialista cardiologo in prima battuta, e, se tutto è nella norma, seguire il percorso diagnostico gastroenterologico.

**Gastrite: difficile digerire l'insalata**

In presenza di un'infiammazione dello stomaco (gastrite), verdure crude o filamentose sono difficilmente digeribili. In questi casi, si dà la precedenza a verdure bollite e, meglio ancora, frullate.

**Diverticoli: attenzione ai cibi integrali**

In caso di malattia diverticolare, è **consigliato il consumo moderato di farine non raffinate** in quanto possono peggiorare i sintomi di meteorismo e di gonfiore addominale. Infatti, spesso, alla base di questa malattia, vi è la sindrome dell'intestino irritabile che mal tollera cibi "troppo scuri". Quindi, consumarli sì ma non in grande quantità e comunque con tanta acqua.

**Aerofagia, eruttazioni e gonfiore allo stomaco**

Anche in questo caso, occhio alla gastrite.

**Il consiglio:** rivolgersi allo specialista che deciderà se fare esami più approfonditi.

**Aerofagia e digestione lenta**

Il problema può essere dovuto alla colecisti (cistifellea). La colecisti svolge un ruolo importante per la digestione e, se ci sono alterazioni come la bile densa (il cosiddetto fango biliare) o calcoli, si possono verificare i sintomi di pesantezza dopo i pasti e digestione molto lenta.

**Il consiglio:** sottoporsi a un'ecografia addominale completa.



### Intolleranze alimentari

I test non sono (ancora) affidabili. Le intolleranze esistono molto per i pazienti, meno per i medici. Attualmente i test in commercio non hanno ricevuto il beneplacito dalla comunità scientifica, ma non per questo non possono essere d'aiuto. L'importante è che non ci sia il "fai-da-te" del paziente che non sa interpretare i risultati dei test e tende quindi a eliminare inutilmente troppi alimenti.

**Il consiglio:** tenere un diario alimentare con riportato il tipo di alimento e i sintomi che ne possono derivare e rivolgersi quindi a uno specialista in nutrizione che sappia consigliare se è necessario eseguire approfondimenti diagnostici o meno.

### Celiachia: diagnosi con esami ematici

La malattia celiaca è sempre più diagnosticata, anche negli adulti. Ci sono esami del sangue eseguibili ormai in qualsiasi laboratorio. Se risultano alterati, il curante o lo specialista invierà il paziente alla gastroscopia con biopsie duodenali per una conferma istologica di malattia.

**Il consiglio:** non bisogna mai sottovalutare sintomi "atipici" come la carenza di ferro, dermatiti, aborti spontanei, alterazioni tiroidee e sintomi neurologici, perché possono essere la spia di una malattia celiaca non ancora diagnosticata. (*Salute, Corriere*)

### SCIENZA E SALUTE

## MAGNESIO, lo sai che aiuta a dormire meglio?

*Ore e ore ad occhi aperti a rigirarsi tra le coperte, o a camminare su e giù per la casa in attesa che arrivi il **sonno**.*

In questa situazione, molte persone ricorrono a soluzioni farmacologiche – spiega il dottor Vincenzo Tullo, specialista neurologo e responsabile dell'ambulatorio sulle cefalee di Humanitas – ma non considerano l'esistenza di un prezioso alleato naturale capace di farci dormire meglio: il **magnesio**.

Si tratta di un sale minerale che favorisce l'adattamento delle cellule al ritmo giorno-notte, stimolando l'organismo a sincronizzarsi meglio con il momento predisposto al riposo notturno.

Il magnesio è facilmente reperibile in molti alimenti, tra cui frutta secca (mandorle, noci, pistacchi), legumi, sardine, polpo, spinaci e zucchine.

In alternativa, il magnesio può essere assunto con integratori, ma è sempre meglio evitare il fai-da-te e rivolgersi a uno specialista prima di assumerli.

Per favorire ulteriormente il riposo notturno, si possono combinare all'assunzione del magnesio alcune semplici strategie come, per esempio, evitare di svolgere attività che eccitano il sistema nervoso, fare attività fisica dopo cena, guardare la televisione, stare a lungo davanti al computer o ai videogiochi, lavorare o studiare fino a tardi.

Queste attività "eccitanti" possono essere sostituite con altri passatempi che invece rilassano il sistema nervoso, predisponendoci al riposo.

La scelta dell'attività da svolgere può variare da persona a persona, ma un bagno caldo, la lettura di un romanzo, un po' di meditazione o l'ascolto di musica rilassante sono strategie che danno, generalmente, ottimi risultati contro l'insonnia temporanea.

(*Salute, Humanitas*)



**PREVENZIONE E SALUTE****ECCO I GRASSI “BUONI” DA NON FARSI MAI MANCARE**

*Quelli che comunemente chiamiamo “grassi” e i medici invece definiscono lipidi, sono anch’essi fra i **macronutrienti** che, nelle giuste proporzioni, non dovrebbero mai mancare in una dieta bilanciata.*

I grassi giusti infatti aiutano a conservare un buono stato di salute. Vediamo quali sono, dove si trovano e in che quantità andrebbero assunti con la dottoressa **Sabrina Oggioni**, dietista di Humanitas.

**Le due facce dei lipidi**

Molto spesso consumiamo in quantità elevate i grassi senza guardare il loro valore nutrizionale, senza pensare che alcuni, invece, farebbero bene al nostro corpo.

Andrebbero evitati il più possibile i **grassi saturi e idrogenati**: si è visto in diversi studi che farne un uso sconsiderato aumenta il rischio di patologie coronariche e **problemi cardiovascolari**.

Andrebbero invece sostituiti con **grassi mono- e poli-insaturi** che si trovano in primis nell’olio extravergine di oliva, l’olio di girasole, ma anche in frutti come l’avocado, e in altri alimenti vegetali come mandorle, nocciole e pistacchi.

Aiutano, anche se in maniera modesta, ad aumentare i livelli del cosiddetto colesterolo buono.

**Sono grandi fonti di omega 3,**

- ❖ *Alcuni pesci dalla carne grassa come salmone, aringa, sgombro, sardine e tonno,*
- ❖ *frutti oleosi come le noci e semi come il lino*
- ❖ *ma anche in parte nei legumi come fagioli secchi.*

L’**omega 6** si trova invece negli oli essenziali (mais, soia, colza, semi di cotone, cartamo, girasole), in frutta oleosa come noci, arachidi, pistacchi, e in alimenti come cereali, legumi secchi e nel tuorlo d’uovo. Questi grassi sono importanti componenti dell’organismo (*compongono le membrane cellulari*), e sono indispensabili per lo sviluppo e la crescita del bambino, oltre a diminuire il livello di trigliceridi nel sangue.

Mantenere un buon rapporto w-3 e w-6 (**1-6**) è essenziale per limitare l’infiammazione (dannosa per il corpo e focolaio di malattie come possono essere quelle cardiache).

Generalmente, nella dieta mediterranea, si assumono più frequentemente alimenti ricchi di w-6, mentre sono scarse le assunzioni di w-3.

Per introdurre una dose ottimale per l’organismo, si consiglia il consumo di almeno 1-2 porzioni settimanali di pesce e circa 10g di noci o altra frutta oleosa al dì (es. 2-3 noci).

Il grasso che si trova invece negli **alimenti confezionati** e trasformati può essere a base di grassi vegetali idrogenati che possono contenere ac grassi in forma “trans”, che si è dimostrato essere in grado di aumentare il colesterolo totale e cattivo (LDL), e ridurre quello buono (HDL).

**Come capire se non consumi abbastanza grassi “buoni”**

Le articolazioni si irrigidiscono e si gonfiano? La pelle diventa secca e squamosa e le tue unghie diventano morbide, screpolate o fragili? Questi sintomi potrebbero essere causati da un’alimentazione a cui manca il corretto apporto lipidico. Resta però fondamentale **consultare un medico** per capire se il problema arriva veramente dalla dieta. In generale è meglio evitare i grassi saturi soprattutto di origine animale come panna, burro, strutto, lardo, i salumi ad elevato contenuto di grassi e il consumo frequente di formaggi così come i grassi o cibi contenenti “grassi vegetali idrogenati” (margarine)

Sono da preferire invece i grassi vegetali come l’olio di oliva (meglio se extravergine), l’olio di semi di girasole, arachidi abbinati al consumo di frutta secca e pesce. (*Salute, Humanitas*)

**PREVENZIONE E SALUTE****PERCHÉ FA MALE L'AVAMPIEDE?**

*Può essere colpa di un sovraccarico sulle ossa della pianta chiamate metatarsi*

Se avvertire la sensazione di avere un sasso sotto la pianta del piede, fareste bene a non sottovalutarla, perché al fastidio può aggiungersi il dolore e con il tempo anche altre alterazioni.

«Il dolore sotto l'avampiede, o meglio metatarsalgia, è un disturbo comune che può avere molteplici cause, ma che nella maggior parte dei casi è conseguenza di un eccessivo carico. In pratica, il peso non è più distribuito, come dovrebbe, in modo uniforme su tutti e cinque i metatarsi (le ossa della pianta del piede), ma quasi esclusivamente sui tre centrali, non strutturati per sopportare il sovraccarico. Ecco perché spesso si parla di abbassamento o caduta dei metatarsi» premette **Angelo Chessa, resp. dell'Unità di chirurgia del piede dell'Ospedale San Paolo di Milano.**

**Fattori che possono favorire il disturbo?**

«Nei giovani la causa più frequente di sovraccarico sull'avampiede con conseguente dolore è l'intensa attività fisica, soprattutto qualora si pratichino sport in cui c'è un impatto continuo dei piedi con il terreno, come corsa, calcio o pallacanestro, a volte con la complicità di scarpe non adatte per il tipo di attività. Sempre in tema di calzature, le donne farebbero bene a non esagerare con tacchi molto alti e scarpe a punta che aumentano il carico sulla parte anteriore del piede. Non a caso la metatarsalgia mostra una netta predilezione per il sesso femminile. Va comunque detto che spesso tutto parte da deformità dei piedi congenite o acquisite, come piede piatto, piede cavo, alluce valgo».

**Come si presenta il dolore?**

«Oltre alla tipica sensazione di avere un sasso sotto al piede, si avverte un dolore, più o meno intenso, nella parte anteriore del piede che aumenta dopo essere stati a lungo in piedi o aver camminato. Di solito questo tipo di dolore non trae grande giovamento dall'uso di antidolorifici e questo è uno dei motivi che induce il paziente a rivolgersi a uno specialista»

**Possano esserci altri disturbi?**

«Al dolore si può aggiungere, con il passare del tempo, la formazione di un ispessimento della cute sotto la pianta (*ipercheratosi*) che, anche se rimossa, tende nuovamente a comparire. Se non si interviene, il continuo sovraccarico può poi favorire lo sviluppo di dita a martello. Nella maggior parte dei casi questa deformità interessa secondo, terzo e/o quarto dito che assumono un aspetto curvo».

**Quali sono gli esami utili?** «Il primo esame per capire a che cosa è dovuta la metatarsalgia è l'esecuzione di una radiografia del piede sotto carico, quindi stando in piedi. A questo esame, se lo specialista lo ritiene opportuno, si possono far seguire l'analisi del passo computerizzata e la baropodometria, che rileva le pressioni esercitate dal piede, fermo o in movimento, punto per punto. Esami più impegnativi come risonanza magnetica o Tac vengono riservati a casi selezionati».

**Che cosa si può fare?** «Se la metatarsalgia è insorta da poco, si opta per un approccio conservativo: **riposo, eventuali impacchi con ghiaccio, farmaci antidolorifici al bisogno** (che, però, non sempre hanno gli effetti desiderati), specifici plantari per ridurre il sovraccarico sull'avampiede. Utile dimagrire se si è in forte sovrappeso e limitare l'uso di scarpe con tacco molto alto.

Ma nessuno di questi provvedimenti può far regredire, se si è già instaurata, l'eventuale patologia, per esempio l'alluce valgo, che ha dato origine al dolore.

Ecco perché in presenza di importanti deformità del piede l'unica strategia risolutiva è spesso quella chirurgica». (*Salute, Corriere*)

## Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

### LA BACHECA



## ORDINE: GLI EVENTI DEL MESE DI MAGGIO

<b>Domenica</b> <b>27 Maggio ore</b> <b>19.00</b>	<h3>CONCERTO “MAGGIO DEI MONUMENTI” E VISITA AL TUNNEL BORBONICO</h3> <p><i>Si terrà il prossimo 27 Maggio con inizio alle ore 19.00, presso la Sala Agorà del Tunnel Borbonico di Napoli.</i></p> <p><b>COME PARTECIPARE:</b>          gli Iscritti che vogliono partecipare, <b>130 posti disponibili</b>, possono prenotarsi mandando un messaggio wathapp al numero del Presidente Santagada <b>339 81 77 933</b></p> <p>Gli interessati, subito dopo aver effettuato la prenotazione dovranno ritirare l'invito personale gratuito, presso la sede dell'Ordine, entro e <b>non oltre il giorno 24 Maggio.</b></p>
<b>Lunedì 28</b> <b>Maggio</b> <b>ore 21.00</b>	<h3>Ispezioni in Farmacia (Farmacie ASL-Napoli 2 Nord)</h3> <p><b>Interverranno:</b> V. Santagada, U. Trama,  <b>Relatori:</b> M. Fusco, Agrippino Graziano, V. D'Ambrosio</p>
<b>Martedì 29</b> <b>Maggio</b> <b>ore 21.00</b>	<h3>Ispezioni in Farmacia (Farmacie ASL-Napoli 3)</h3> <p><b>Interverranno:</b> V. Santagada, U. Trama,  <b>Relatori:</b> Edoardo Nava, Rossana Menna, Carla Mancaniello</p>
<b>Giovedì 31</b> <b>Maggio</b> <b>ore 21.00</b>	<h3>Ispezioni in Farmacia (Farmacie ASL-Napoli 1)</h3> <p><b>Interverranno:</b> V. Santagada, U. Trama,  <b>Relatori:</b> Simona Creazzola, Elena Granata, Adele Venturelli</p>



## ORDINE: ASSEMBLEA ORDINARIA 2018

*E' convocata l'Assemblea Ordinaria degli iscritti all'Albo.*

Il giorno **05 Giugno 2018 alle ore 20,30** in seconda convocazione, presso la sede dell'Ordine, Via Toledo n. 156 - Napoli, per procedere alla discussione del seguente Ordine del giorno:

- 1 - Approvazione Verbale Assemblea Ordinaria 2017;
- 2 - Approvazione Bilancio Consuntivo 2017;
- 3 - Approvazione Bilancio Preventivo 2018;
- 4 - Relazione del Presidente;
- 5 - Varie ed Eventuali.



## Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli LA BACHECA



### **ORDINE:** CORSI ECM FAD - GRATUITI

Di seguito l'elenco aggiornato dei corsi federali attualmente disponibili sul portale  
[www.fofifad.com](http://www.fofifad.com)

Denominazione del corso	Attivo sino al	Crediti
Le piccole patologie dermatologiche	17/12/2018	6
Le patologie più frequenti del bambino	17/12/2018	6
La comunicazione con il paziente straniero	17/12/2018	18
Fitoterapia	17/12/2018	6
Celiachia, allergie e intolleranze alimentari: istruzioni per i cittadini	20/12/2018	4.5
Farmacia dei Servizi e Test di laboratorio: Normativa e istruzioni per l'uso	28/12/2018	6
Le malattie neurodegenerative	31/12/2018	2

### Indicazioni Operative per l'accesso al Portale

Si rammenta che è possibile verificare la propria situazione entrando nell'apposita area riservata e che, in sede di primo accesso, sarà necessario procedere alla registrazione al portale inserendo i propri dati nella seguente pagina internet:

<http://application.cogeaps.it/cogeaps/registrazioneProfessionista.public>.

## **ORDINE:** Progetto “Un FARMACO per TUTTI”: FARMACI DONATI IN BURKINA FASO

*I progetti hanno come obiettivo quello di contrastare la povertà sanitaria sia mediante l'utilizzo di farmaci e di prodotti diversi dai farmaci come presidi medico chirurgici o integratori e dispositivi medici non ancora scaduti provenienti da donazione spontanea da parte di cittadini.*

Consegnati i farmaci raccolti attraverso il progetto alla Congregazione delle Suore “Vittime Espiatrici di Gesù Sacramentato”.

I farmaci sono stati inviati con un **container** in una missione fondata in Africa, in **Burkina Faso** nella *diocesi di Tenkodogo*. Le suore operano in questa missione fornendo aiuto alla popolazione distribuendo farmaci e dispositivi medici alle scuole, ai villaggi e all'*Ospedale di Tenkodogo*.



**RACCOLTI FINORA PIÙ DI 100.000 CONFEZIONI  
DI FARMACI E DISPOSITIVI DONATI AI  
SEGUENTI ENTI ASSISTENZIALI:**

*La Tenda, La Casa di Tonia, Emergency, Ordine di Malta, UNITALSI Campania, Stelle in Strada, Suore della Carità di Madre Teresa di Calcutta, Elemosiniere del Santo Padre, Croce Rossa, Vittime Espiatrici di Gesù Sacramentato (Missione in Burkina Faso), Hospital la Croix (Benin)*

**FARMACIE - COME ADERIRE:** Clicca sul *Link* sottostante e compila il *Form* in modo da avere le informazioni utili riguardo il Luogo di Consegna del Contenitore per la Raccolta dei Farmaci.

<http://www.ordinefarmacistinapoli.it/ordineNuovo/news/1097-un-farmaco-per-tutti>