



farmaDAY



Il notiziario in tempo reale per il farmacista a cura del Prof. Vincenzo Santagada

Anno VII – Numero 1372

Giovedì 14 Giugno 2018 – S. Eliseo

AVVISO

Ordine

1. ORDINE: Progetto “Un Farmaco per tutti” “Una Visita per Tutti”
2. ORDINE: Aggiornamento Tabelle Stupefacenti

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. MASCHIO o FEMMINA? La risposta già a 8 settimane
4. Dieta della DOPAMINA: dimagrire con gli “alimenti della felicità”



Prevenzione e Salute

5. Il soffocamento nei bambini: come comportarsi?
6. GENITALI MASCHILI: la loro igiene accurata fondamentale per Prevenire qualsiasi Malattia



Meteo Napoli

Giovedì 14 Giugno

• Pioggia

Minima: 18° C

Massima: 26 °C

Umidità:

Mattina = 50%

Pomeriggio = 48%

Proverbio di oggi.....

Chi fatica magna chi nun fatica magna e beve.

MASCHIO o FEMMINA? La risposta già a 8 settimane

Una goccia di sangue rivela il sesso del nascituro analizzando le tracce del suo DNA nel sangue della madre. Un test facile, con un risvolto negativo.

Fiocco rosa o fiocco azzurro? Fino a non molto tempo fa per saperlo occorreva pazientare fino al secondo trimestre di gravidanza, ma da qualche anno un nuovo test - lo screening prenatale non invasivo basato sul DNA (*Non Invasive Prenatal Testing, NIPT*) - permette di saperlo già a 8 settimane di gestazione. Il test analizza, con un semplice prelievo del sangue, i frammenti di DNA fetale **che circolano liberi nel sangue materno**.



Il test non diagnostico, ma di screening, è per ora usato, più che per la determinazione del sesso del feto, per analizzare la probabilità che sia affetto dalle più comuni anomalie di numero dei cromosomi non sessuali, come la trisomia 21 (*sindrome di Down*).

RAPIDO E (QUASI) INDOLORE. Ora il test è diventato ancora più immediato: basta una goccia di sangue prelevata dalla punta delle dita della madre per determinare il genere del nascituro. I ricercatori del Sabin Laboratory, hanno dimostrato che una puntura superficiale come quella della penna pungi-dito usata per misurare la glicemia è sufficiente per stabilire il sesso del feto con un'accuratezza del 100%:

il test è stato effettuato su 100 donne all'ottava settimana di gravidanza.

TROVA L'INTRUSO. Nella goccia di sangue prelevata è stata effettuata la ricerca del **cromosoma Y**, presente solo nel DNA maschile. Quando è presente, il feto è maschio, quando è assente si è in attesa di una femmina. Ora il team verificherà se la stessa rapida procedura possa valere per escludere la sindrome di Down.

PRO E CONTRO. Più che a soddisfare la curiosità dei genitori, il test servirà per monitorare le gravidanze a rischio di malattie genetiche strettamente legate al sesso di appartenenza: per esempio, solo i maschi ereditano la distrofia di Duchenne da una madre portatrice sana. (*Salute, Focus*)

SITO WEB ISTITUZIONALE: www.ordinefarmacistinapoli.it

iBook Farmaday

E-MAIL: @

ordinefa@tin.it;

info@ordinefarmacistinapoli.it

SOCIAL – Seguici su Facebook – Diventa Fan della nostra pagina www.facebook.com/ordinefarmacistinapoli



SCIENZA E SALUTE

IL SOFFOCAMENTO NEI BAMBINI: come comportarsi?

*I bambini possono rischiare il soffocamento per diverse cause: **inalazione di polveri, di oggetti o alimenti, aspirazione di liquidi, ostruzione delle vie aeree.***

Ne parliamo con il **dottor Stefano Ottolini**, aiuto in **Medicina d'Urgenza** e medico di **Pronto Soccorso in Humanitas**.

Se il bambino inizia a **tossire** in modo stizzoso, ha conati di **vomito**, fa fatica a respirare, ha un respiro rumoroso e il suo volto assume un **colorito bluastro** è probabile abbia inalato un corpo estraneo.

Soffocamento per ostruzione parziale

Se il bambino **riesce a respirare**, tossire e parlare le vie respiratorie sono solo parzialmente ostruite. In questo caso è consigliabile invitarlo a tossire finché il corpo estraneo non venga espulso.

Se non si riesce a far uscire l'oggetto è necessario chiamare il 118.

Alcuni atteggiamenti sono inutili e rischiano di essere dannosi, è dunque importante:

- ❖ **non dare da bere** al bambino, **non metterlo a testa in giù** e **non picchiargli sulla schiena**, questa operazione potrebbe smuovere l'oggetto e provocare l'ostruzione completa delle vie respiratorie.

Soffocamento per OSTRUZIONE TOTALE

Se il bambino non riesce a respirare a tossire o a emettere suoni è necessario **chiamare immediatamente il 118**.

- **Se il bambino ha superato l'anno di età**

occorre mettersi alle sue spalle mentre è in piedi o seduto e, passando le braccia sotto le sue ascelle, cingergli il torace.

Poi appoggiare una mano chiusa a pugno sulla sua pancia, tra l'ombelico e le costole, afferrare il pugno con l'altra mano ed eseguire una decisa pressione verso l'alto.

Questa manovra spingerà l'aria verso l'esterno, favorendo l'espulsione dell'oggetto estraneo.

Potrebbero rendersi necessarie **più compressioni**.

- **Se il bambino ha meno di un anno**

bisogna distenderlo a pancia in giù sulle proprie ginocchia o sull'avambraccio, avendo cura che la testa sia più in basso del corpo e che la bocca sia aperta.

Con il palmo della mano battere con decisione sulla schiena tra le scapole.

Qualora questa manovra non favorisse l'espulsione del corpo estraneo, è consigliabile procedere con la manovra che si adotta con i bambini più grandi.

Se il bambino continua a non respirare e perde conoscenza provare, aprendogli la bocca a vedere l'oggetto, magari con l'ausilio di una luce.

Se si individua l'oggetto provare a rimuoverlo con un dito, facendo attenzione a non spingerlo più in basso.

Procedere con la **respirazione bocca a bocca**, spesso è possibile forzare il passaggio dell'aria oltre l'oggetto che ostruisce le vie respiratorie.

Se il torace del bambino non si espande, tentare nuovamente la rimozione dell'oggetto e poi la respirazione bocca a bocca. (*Salute, Humanitas*)



La manovra di Heimlich

Cosa fare nel caso in cui un oggetto ingerito ostruisca le vie respiratorie del bambino



SCIENZA E SALUTE

GENITALI MASCHILI: la loro igiene accurata fondamentale per Prevenire qualsiasi Malattia

Nel complesso, hanno numeri contenuti: messi assieme, raggiungono i tremila casi. Ma i tumori del testicolo e del pene devono combattere una sfida che non comincia mai ad armi pari: contro il pudore, i tabù e la scarsa cultura della prevenzione che continua a registrarsi tra gli uomini.

Le donne, in linea di massima, vanno regolarmente dal ginecologo. I loro compagni meno dal corrispettivo specialista - l'urologo - e sono pure meno attenti nel riconoscere i campanelli d'allarme delle due malattie. **Risultato?** Diagnosi che continuano con troppa frequenza a essere tardive.

«Stupisce come ancora oggi ci siano pazienti che arrivano dall'oncologo con una malattia in fase avanzata. I dati, continuano a non cambiare:

❖ **otto uomini su dieci non si sottopongono neppure a una visita urologica nella loro vita.**

È inutile dunque stupirsi se la diagnosi di un tumore dei testicoli avviene per caso: quando la coppia si rivolge a un centro per problemi di infertilità, giusto per fare un esempio».



PREVENZIONE PER IL PENE

Da qui l'impegno per cambiare l'approccio dei maschi alla prevenzione e alla diagnosi precoce:

❖ *educarli fin da piccoli a un'attenta igiene e all'autocontrollo di genitali e pene.*

Sono le due regole salvavita che tutti dovrebbero rispettare a partire dai dieci anni.

«Ai bambini va insegnato come detergere correttamente le parti intime prima dell'inizio della vita sessuale.

Questo vale sempre e soprattutto per gli uomini che alla **nascita non sono stati sottoposti alla circoncisione**. Nelle popolazioni maschili in cui è presente questa pratica, il rischio di tumore del pene è molto basso».

La ragione? La preservazione del prepuzio, cioè della piega cutanea che ricopre il glande, fa sì che con grande facilità si formino ristagni di secrezioni. Alla lunga, si crea uno stato di irritazione cronica che rappresenta un fattore di rischio per lo sviluppo della malattia oncologica.

«Imparare a detergersi accuratamente, anche nella zona sotto il glande - evita anche la fimosi, il principale fattore di rischio di tumore del pene.

Si tratta della formazione di tessuto cicatriziale a seguito di una condizione infiammatoria cronica, che impedisce di scoprire il glande».

Altre indicazioni da seguire in chiave preventiva:

❖ *non fumare, usare il profilattico (fin dai preliminari), vaccinarsi contro l'Hpv (entro i 12 anni), proteggere i genitali da raggi ultravioletti e psoraleni (si usano per la cura della psoriasi).*

CURA DEI TESTICOLI

Il momento dedicato all'igiene personale diventa l'occasione per controllare anche i testicoli.

«Bisogna scardinare quei tabù che sono ancora radicati in molte famiglie. Proprio toccandosi i testicoli nel momento dell'igiene quotidiana, come si dovrebbe fare dalla pubertà in avanti, è possibile cogliere differenze nella forma, oppure nella consistenza, che potrebbero essere un segnale precoce di malattia.

Così come, osservando e palpando il pene, si possono trovare macchie, rigonfiamenti e in generale qualcosa di diverso dal solito, da segnalare al proprio medico».

Per la prevenzione valgono gli stessi consigli già diffusi, a cui occorre aggiungere (per i genitori) il controllo fin dalla nascita della posizione dei testicoli del bambino.

Il **criptorchidismo**, che si configura in caso di mancata discesa di uno dei due organi, può aumentare fino a dieci volte il rischio di tumore. Ma le probabilità si riducono se l'anomalia viene corretta chirurgicamente. In caso di malattia, invece, la scelta del trattamento e la probabilità di guarigione dipendono dallo stadio della malattia.

Il tumore del testicolo si cura con successo in nove casi su dieci quando la diagnosi è precoce. La chirurgia è la terapia principe, ma va eseguita solo in centri di eccellenza. Abbiamo dati positivi elevati anche per quanto riguarda il tumore del pene: se viene colto precocemente, è possibile intervenire con un mix di laser e chemioterapia, con la conservazione dell'organo in oltre sei casi su dieci».

(Salute, La Stampa)

SCIENZA E SALUTE

Dieta della DOPAMINA: dimagrire con gli “alimenti della felicità”

Le cose da sapere per dimagrire e stare in forma con la dieta del sorriso

Tom Kerridge, celebre chef stellato di origine inglese, è autore del libro *Dopamine Diet*, in Italia *La miracolosa dieta della dopamina*: lui l'ha definita **dieta della felicità** e si è detto fiero del risultato, che l'ha portato a perdere **oltre 70 kg nell'arco di tre anni**.

All'età di quarant'anni l'ago della bilancia era, infatti, arrivato a segnare 190 kg. Bisogna ammettere che l'**obiettivo alimentazione sana per uno chef** può rivelarsi difficile, fra sperimentazioni culinarie, tentazioni all'ordine del giorno e una cucina ricca di preparazioni complesse, sale e grassi.

Si era reso necessario un cambiamento radicale e per Tom Kerridge, volto noto del canale Bbc Two, questo ha significato andare alla ricerca di uno **stile alimentare per la quotidianità** in grado di adeguarsi alla sua vita.



No a diete lampo e a regimi troppo restrittivi, sì a **nuove abitudini più sane**, ecco il punto della questione. Tuttavia, non mancano le critiche: a fare chiarezza sulla dieta della dopamina la **dott.ssa Diana Scatozza**, medico specialista in scienza dell'alimentazione e in farmacologia.

COME FUNZIONA LA DIETA DELLA DOPAMINA?

«Nota come *ormone del piacere*, la dopamina è un neurotrasmettitore prodotto dalle cellule del sistema nervoso in grado di influenzare le **sensazioni emotive positive**», spiega l'esperta

«Ciò che possiamo fare per incrementare la produzione di dopamina è aumentare il consumo di cibi che contengono i precursori, ovvero **fenilalanina e tirosina**, due aminoacidi che prevalentemente risultano presenti negli alimenti proteici, soprattutto di origine animale».

Quali i **cibi da privilegiare** per una dieta della dopamina?

È possibile assumere quantità maggiori di carne, uova e pesce, ma attenzione... senza esagerare!

«Dove si può contare sul fatto che se non ci sono **problemi di peso** l'incremento di pesce avrà un doppio effetto benefico, perché grazie al *contenuto di Omega Tre* si aggiungerà l'importante azione di prevenzione rispetto alle **malattie cardiovascolari**. Quando il peso è sotto controllo è possibile puntare anche sui pesci considerati più grassi, come salmone, spada, tonno, trota».

La dieta della dopamina, che privilegia un apporto proteico rispetto all'apporto glucidico, comprende il **consumo di latte e derivati**.

A questo proposito, qual è il limite da non superare?

«Il latte può essere bevuto ogni giorno, meglio se parzialmente scremato, mentre i formaggi freschi possono essere consumati 2-3 volte alla settimana.

Fa eccezione il parmigiano, che non contiene lattosio e costituisce un vero e proprio concentrato proteico: nella misura di 15-20 grammi **può essere consumato quotidianamente**, è altamente saziante e facilmente digeribile, anche per anziani e bambini».

Latte e derivati contengono tirosina e fenilalanina, oltre a **vitamina B e D**, nutrienti essenziali per il benessere dell'organismo.

Fra i prodotti consigliati da tenere in dispensa **non mancano i vegetali e la frutta di stagione**, da consumare insieme ai semi e la **frutta a guscio**, come noci, mandorle, nocciole e noci. Un consiglio? Sfrutta l'azione benefica dei **semi** (di girasole, papavero, lino, sesamo) e della **frutta secca** sbriciolandoli nell'insalata e aggiungi una **spolverata di curcuma**: tante proprietà per un sapore intenso e gratificante.

DIETA DELLA DOPAMINA: I RISCHI

Quali sono i **cibi proibiti** dalla dieta della dopamina?

Alcol immediatamente messo al bando, oltre a una drastica **riduzione dei carboidrati**, poiché quando vengono consumati in eccesso favoriscono la liberazione di insulina.

Gli zuccheri, soprattutto se semplici, stimolano una **sensazione di euforia** salvo poi far precipitare l'umore, ecco il motivo per cui non sono previsti da questo regime alimentare.

Nonostante gli ottimi risultati raggiunti dal suo creatore, la dieta della dopamina va **decisamente in controtendenza** rispetto alle linee guida di nutrizionisti ed esperti del settore.

Diana Scatozza precisa: «Mentre l'aumento del **consumo di pesce** può andare a beneficio della nostra salute, le proteine animali andrebbero limitate a una volta alla settimana per quanto riguarda la **carne rossa** e 3-4 volte per quanto riguarda **carni bianche e volatili**, per esempio pollo, tacchino e conigli, meno grasse. Il compromesso? È possibile puntare su carne e pesce, evitando, invece, **prodotti di derivazione** come i salumi».

Il lato vincente della dieta della dopamina è l'idea di **sfruttare le proprietà degli alimenti di uso quotidiano** per stimolare la produzione degli ormoni cosiddetti del benessere, in cui rientra anche la serotonina. Grazie al contenuto di triptofano, precursore della serotonina, **cioccolato, frutta secca e spezie come il peperoncino**, in grado di stimolare il senso di sazietà, diventano alleati del benessere e del buon umore della dieta quotidiana.

«Quando iniziamo un regime alimentare per perdere peso può accadere che il nervosismo aumenti. È normale avere fame e il **livello di irritabilità** è superiore. Invece, mangiare un cibo in grado di influenzare l'andamento del sistema nervoso regala un pasto appagante e presenta un **effetto sedativo**».

Le ricette a base di peperoncino, tipico della dieta mediterranea, stimolano il **rilascio di endorfine** nel cervello e generano l'effetto di un **antidolorifico naturale** in grado di aggiungere appagamento e gratificazione.

Il tè, nelle sue molte varianti, ha importanti *proprietà antiossidanti*, **stimola il dimagrimento e l'eliminazione delle tossine**, ecco perché insieme a tisane e infusi è amico della dieta: prepara la tua miscela preferita e versa in un thermos, potrai sorseggiarlo durante la giornata.

Un **aiuto anti-fame**? Gli alimenti acidi, per esempio l'aceto. Grazie al suo sapore intenso e acidulo stimola il senso di sazietà e aiuta a **evitare la sensazione di fame**: attenzione, però, a scegliere il prodotto originale ed **evitare le salse** a base di aceto balsamiche, ricche di zucchero e coloranti.

Come spiega l'esperta, la dieta della dopamina può effettivamente aiutare a dimagrire, soprattutto se optiamo per **cotture semplici**, al vapore e alla piastra, senza eccedere nei condimenti. Tuttavia, è bene non dimenticare che, in generale, tutti regimi con un alto apporto di proteine andrebbero effettuati con l'ausilio di un adeguato **controllo medico**: se prolungati oltre le due settimane possono generarsi squilibri a livello del metabolismo epatico e sovraccaricare la funzione renale.

Come insegnano gli antichi principi della dieta mediterranea, oggi considerata Patrimonio Culturale dell'Umanità, meglio continuare a puntare sul **contenuto di fibre, vitamine e sali minerali** attraverso il giusto apporto legumi e cereali integrali, che si dimostrano in grado di rallentare l'assorbimento di grassi e zuccheri, oltre a stimolare la **produzione di serotonina**. (*Salute, Donna Moderna*)

Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

La Bacheca



Aggiornamento TABELLE STUPEFACENTI

Riferimenti: Decreto 18 maggio 2018 “Aggiornamento delle tabelle contenenti l’indicazione delle sostanze stupefacenti e psicotrope, di cui al decreto del Presidente della Repubblica 9 ottobre 1990, n. 309 e successive modificazioni e integrazioni. Inserimento nella Tabella I delle sostanze: XLR-11, 2C-E, 25H-NBOMe, 2C-H, 25E-NBOMe, 4-FMA, 6-EAPB, 5-EAPB, furanilfentanil” (GU Serie Generale n.126 del 01-06-2018);

Decreto 18 maggio 2018 “Aggiornamento delle tabelle contenenti l’indicazione delle sostanze stupefacenti e psicotrope, di cui al decreto del Presidente della Repubblica 9 ottobre 1990, n. 309 e successive modificazioni e integrazioni. Inserimento nella tabella I e nella tabella IV di nuove sostanze psicoattive” (GU Serie Generale n.126 del 01-06-2018)

Si informa che con due distinti decreti in data 18 maggio 2018, pubblicati nella Gazzetta Ufficiale dello scorso 1 giugno, sono state aggiornate le tabelle stupefacenti di cui al DPR 309/1990.

Nello specifico con i suddetti due decreti, è stato disposto, rispettivamente, l’inserimento:

- ✓ nella tabella I, delle sostanze: XLR-11, 2C-E, 25H-NBOMe, 2C-H, 25E-NBOMe, 4-FMA, 6-EAPB, 5-EAPB, furanilfentanil;
- ✓ nella tabella I, di sostanze che presentano un’analogia, per struttura chimica o effetti, con sostanze già presenti nella medesima tabella e, nella tabella IV, delle sostanze fonazepam (benzodiazepina analogo del flunitrazepam) e metilmorfonato (analogo del metilfenidato).

L’inserimento di tali sostanze è stato disposto a tutela della salute pubblica, in considerazione dei rischi connessi all’uso ed alla diffusione di nuove sostanze psicoattive sul mercato internazionale.

In proposito si rammenta che nelle tabelle I, II, III e IV di cui al DPR 309/1990 trovano collocazione le sostanze con potere tossicomane e oggetto di abuso in ordine decrescente di potenziale di abuso e capacità di indurre dipendenza.

Si evidenzia, pertanto, che entrambi i provvedimenti in oggetto non riguardano in alcun modo l’uso terapeutico delle sostanze stupefacenti.

Cordiali saluti

IL SEGRETARIO

IL PRESIDENTE



Parte il Progetto “Una Visita per Tutti” : all’insegna della Prevenzione

*Di seguito il calendario del mese di Giugno dedicato all'**INSUFFICIENZA VENOSA**.*



Il progetto ha come obiettivo quello di contrastare la povertà sanitaria utilizzando il **Camper della Salute dell'Ordine** che offrirà **CONSULTI e VISITE MEDICHE GRATUITE**.

Il Camper della salute sarà a disposizione per tutta la durata delle giornate programmate per **visite e check-up gratuiti**, sarà inoltre diviso in aree tematiche.

Le aree tematiche del Camper della Salute

Si possono effettuare i seguenti screening gratuiti:

Area salute donna: *check up* per la prevenzione dei tumori femminili ginecologici ed al seno.

Area salute bimbo: percorso di prevenzione per i piccini

Area cuore: ipertensione e prevenzione delle malattie cardiologiche e cardiovascolari

Area tiroide: visite specialistiche ed ecografie tiroidee

Area salute della pelle: per la prevenzione del melanoma e dei tumori della pelle

Area alimentazione clinica: sana e corretta alimentazione

Progetto “Una Visita per Tutti”

**Mese di Giugno
dedicato
alla prevenzione
dell'Insufficienza
Venosa**



Mercoledì 13 Giugno
(dalle 10.00 alle 18.00)

S. ANTONIO ABATE (NA); Piazza Vittorio Emanuele II, altezza civico n. 27

Venerdì 15 Giugno
(dalle 10.00 alle 18.00)

TORRE del GRECO (NA); Via Cesare Battista, altezza civico n. 105

Venerdì 22 Giugno
(dalle 10.00 alle 13.30)

VILLARICCA (NA); Villa Comunale

Martedì 26 Giugno

FRATTAMINORE (NA); **Mattina:** Piazza Atella; **(dalle 10.00 alle 13.30)**
Pomeriggio: Piazza San Maurizio, **(dalle 15.30 alle 18.00)**

Mercoledì 27 Giugno
(dalle 10.00 alle 18.30)

NAPOLI – Fuorigrotta; Via Giacomo Leopardi, altezza civico n. 60

Venerdì 29 Giugno
(dalle 10.00 alle 18.30)

BACOLI (NA); Villa Vanvitelliana

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

I farmaci donati alle Suore Vittime Espiatrici di Gesù Sacramentato di Mugnano sono stati spediti in una Missione in Burkina Faso.

i farmaci raccolti attraverso il progetto e consegnati alla Congregazione delle Suore “Vittime Espiatrici di Gesù Sacramentato” sono arrivati, mediante un container, a destinazione 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*.



Di seguito alcune foto ne documentano l'arrivo.

