



AVVISO

Ordine

1. ORDINE: Progetto "Un Farmaco per tutti" "Una Visita per Tutti"
2. Ordine: Parte la WEB-TV dell'Ordine di Napoli
3. Ordine: eventi Ottobre
4. Ordine: Corso FAD in farmaFAY

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

5. Occhi disallineati, quali sono le cause
6. che cosa provoca il bruciore di stomaco?
7. .Obesi sani? Non esistono



Prevenzione e Salute

8. saltare i pasti non aiuta la dieta: aumenta il grasso addominale
9. Reflusso gastroesofageo, il latte fa bene o male?



Meteo Napoli

Martedì 02 Ottobre

• Sereno

Minima: 17° C

Massima: 23° C

Umidità:

Mattina = 42%

Pomeriggio = 58%

Proverbio di oggi.....

Chello ca nun se pava, nun se stima

SALTARE i PASTI NON AIUTA la DIETA: AUMENTA il GRASSO ADDOMINALE

Questo comportamento provoca fluttuazioni di insulina e glucosio che si traducono nell'aumento dell'adipe

Per perdere peso - e per mantenersi in peso-forma - il comportamento migliore da tenere è quello di

- ❖ *effettuare tanti piccoli pasti durante la giornata ed evitare, al contrario, di saltare i momenti dedicati al consumo del cibo,*

con la speranza proprio di risparmiare sulla quantità di calorie assunte.

Parola di un gruppo di ricercatori statunitensi della Ohio State University che, in uno studio pubblicato sul **Journal of Nutritional Biochemistry** sono riusciti a dimostrare che saltare i pasti induce il metabolismo in una serie di errori che portano con maggiore facilità all'accumulo di grasso addominale, tipologia di adipe già nota per essere associata all'insulino-resistenza e all'aumento del rischio di sviluppare patologie come il diabete di tipo 2 e malattie cardiache.

"Lo studio - supporta l'idea che **consumare piccoli pasti durante la giornata può essere utile per perdere peso**, anche se questa modalità di consumo del cibo potrebbe non essere pratica per molte persone".

Anche chi non riesce a fare piccoli pasti durante la giornata, continua la studiosa, per mantenersi in forma "sicuramente deve evitare di saltare i pasti con l'obiettivo di risparmiare calorie, dal momento che è proprio questo comportamento a provocare **importanti fluttuazioni di insulina e glucosio** che, a lungo andare, si traducono nell'aumento, piuttosto che nella diminuzione, dell'**accumulo di grasso**". (Salute, Sole24Ore)



SITO WEB ISTITUZIONALE:

www.ordinefarmacistinapoli.it

E-MAIL:



ordinefa@tin.it;

info@ordinefarmacistinapoli.it

iBook Farmaday

SOCIAL

– Segui su Facebook

– Diventa Fan della nostra pagina

www.facebook.com/ordinefarmacistinapoli



PREVENZIONE E SALUTE**REFLUSSO GASTROESOFAGEO, il LATTE fa Bene o Male?***Cosa succede se si soffre di reflusso gastroesofageo e si beve latte?*

«Molti pensano che il **latte**, essendo alcalino, dovrebbe “tamponare” l’azione degli acidi gastrici.

❖ *Il beneficio ci potrà essere, benché temporaneo.*

Tuttavia se il **latte** è intero, dunque più ricco di grassi, rallenta lo svuotamento gastrico.

In questo modo i succhi gastrici restano nello stomaco più a lungo potendo così risalire facilmente verso l’esofago».

A spiegarlo è la dottoressa Beatrice Salvioli, gastroenterologa dell’ospedale Humanitas.

Sono gli acidi contenuti nello stomaco che “invadono” l’esofago i responsabili del **reflusso gastroesofageo**, una condizione che interessa milioni di persone sia temporanea che come patologia cronica:

«Le persone che ne soffrono riferiscono fastidio, bruciore, sensazione di rigurgito acido, bruciore al centro del petto. Oltre a questi sintomi tipici ce ne sono di atipici che fanno preoccupare di più chi li accusa poiché spesso vengono confusi con i sintomi di altre patologie, «ad esempio il dolore al petto che viene scambiato per il dolore di un infarto.

In altri casi, in presenza di tosse secca e fastidiosa o dolore alle orecchie, ci si rivolge prima all’otorino o al pneumologo che a loro volta inviano i pazienti allo specialista gastroenterologo per confermare la diagnosi di **reflusso**».

Per prevenire il reflusso bene evitare il sovrappeso

Inevitabilmente il **reflusso gastroesofageo** ha a che fare con l’alimentazione.

Quali sono i cibi controindicati?

«Precisando che ogni caso è storia a sé, in teoria si cerca di limitare il consumo di cibi aciduli, in particolare nei momenti di stress o comunque quando i sintomi si riacutizzano.

Più che per il loro “potere” acido – sottolinea la dottoressa Salvioli – il loro consumo è contenuto perché stimolano la produzione di acido: esempi sono il cioccolato, ma anche la menta e il caffè che soprattutto a digiuno stimola un’eccessiva acidità gastrica.

Meglio non esagerare con le tazzine nell’arco della giornata.

Attenzione al “tamponamento” dell’acidità con pezzi di pane o cracker: sono tutti carboidrati e chi fa di questa azione un’abitudine potrebbe mettere su peso».

Ecco, il peso è proprio uno di quei fattori di rischio per il **reflusso gastroesofageo**.

Prevenirlo si può guardando allo stile di vita: «Il sovrappeso è da evitare perché i chili di troppo aumentano la pressione addominale che comprime lo stomaco e fa risalire gli acidi. È inoltre indispensabile non fumare, mantenersi attivi, anche se alcune forme di attività fisica come la corsa possono accentuare il **reflusso**, e – cosa più difficile – cercare di gestire lo stress».

Per l’alimentazione cosa privilegiare, invece? «Prodotti con farine raffinate, più digeribili rispetto a quelle integrali, sebbene queste siano ricche di altre virtù; cibi cucinati alla piastra e al vapore, dalla verdura al pesce; l’insalata a foglia piccola (quella a foglia larga è difficilmente digeribile) e pochi condimenti. E poi bere tanta acqua naturale», risponde la specialista.

ACQUA E BICARBONATO CONTRO IL REFLUSSO PRIMA DI ANDARE A LETTO?

«Il beneficio è immediato ma non è una panacea soprattutto se il **reflusso** diventa cronico. E a proposito di letto – la cosa fondamentale è di far passare almeno due ore dalla cena a quando ci corichiamo. Approfittiamo per fare qualcosa che stimoli la digestione, dal portare il cane a spasso alle pulizie domestiche». (*Salute, Humanitas*)



SCIENZA E SALUTE

OCCHI DISALLINEATI, QUALI SONO LE CAUSE

Il disallineamento degli occhi è un sintomo che può essere presente da tempo o che può sorgere all'improvviso.

La distinzione è importante perché nel primo caso è necessario monitorare il decorso di questa condizione rivolgendosi periodicamente all'oculista, nel secondo caso è bene rivolgersi immediatamente alle cure mediche.

LO STRABISMO

Circa il 3% dei bambini nasce con un difetto della vista che si caratterizza per il disallineamento degli occhi: lo **strabismo**.

Quando lo strabismo non è grave potrebbe non essere necessario intervenire con un trattamento adeguato. In caso contrario, oppure se il difetto è in evoluzione, è fondamentale correggerlo.

La forma più frequente di questo disturbo è segnato dalla rotazione di uno dei due occhi verso l'interno.

Lo strabismo può essere intermittente o permanente e consiste in un difetto di convergenza tra gli assi visivi dei due occhi.

Può essere causato da un errore di rifrazione, con la difficoltà di mettere a fuoco in maniera corretta, ovvero da un coordinamento disequilibrato dei **muscoli oculari**.

LE ALTRE PATOLOGIE

Diverse patologie e diversi disturbi possono essere correlati al **disallineamento** degli occhi. Alcuni riguardano proprio la vista, come l'ambliopia, ovvero il cosiddetto **occhio pigro**, in cui la funzione visiva di un occhio è ridotta, oppure gli errori di rifrazione come la miopia, l'astigmatismo, l'ipermetropia fino alla cataratta, l'opacizzazione della lente dell'occhio, il cristallino, una patologia tipica della terza età.

Ancora, il disallineamento oculare può essere dovuto - tra gli altri - a ictus, diabete, sclerosi multipla e retinoblastoma, cioè un tumore dell'occhio.

COME SI INTERVIENE

Se il disallineamento è associato a strabismo si può correggere questa condizione risolvendo l'errore di rifrazione o migliorando il coordinamento dei muscoli oculari.

In caso di **ambliopia** si applica un bendaggio sull'occhio dominante, si utilizzano occhiali da vista e colliri. (Salute, Sole 24Ore)

**SCIENZA E SALUTE**

Perché gli odori non sono uguali per tutti

Sentite una puzza che gli altri non riescono ad avvertire? È perfettamente normale: quasi due terzi dei recettori olfattivi differiscono da una persona all'altra.

Chiunque abbia mai regalato un profumo alla partner lo sa:

- ❖ *la percezione degli odori è altamente soggettiva, e ciò che a noi sembra profumatissimo potrebbe far storcere il naso a un'altra persona.*

Il naso dell'uomo contiene circa 400 diversi recettori olfattivi, che collaborano per captare l'intero bouquet di odori che ci circonda.

Ora questo fenomeno ha una spiegazione scientifica:

- ❖ **il 30% dei recettori olfattivi umani differisce tra un individuo e l'altro** (Nature Neuroscience)

SCIENZA E SALUTE**CHE COSA PROVOCA IL BRUCIORE DI STOMACO?**

A tutti può capitare di soffrirne. A volte basta poco: si sgarra a tavola, si mangia troppo e male, si beve più del solito.

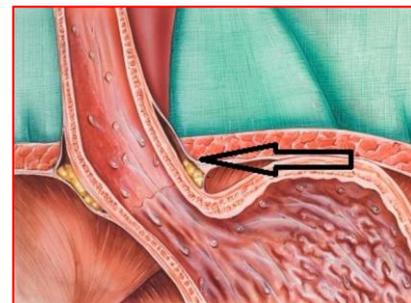
A complicare le cose, poi, ci si può mettere lo stress. In circa il 90% dei casi la sensazione di bruciore e acidità che si localizza al centro dell'addome è legata a disturbi dell'apparato digerente, primo tra tutti il reflusso gastroesofageo, dovuto alla risalita di succhi gastrici verso l'esofago.

Altre volte è colpevole la gastrite.

Le schede redatte con la consulenza di Alessandro Repici dell'Unità operativa di Endoscopia digestiva all'Istituto Humanitas di Milano.

Le cause del bruciore di stomaco - Reflusso gastroesofageo

È causato dalla risalita di materiale acido proveniente dallo stomaco nell'esofago, dove esercita un'azione irritante. Il bruciore di solito appare **subito dopo il pasto**. Altri possibili sintomi sono il rigurgito acido e un senso di digestione lenta e faticosa.

**Le cause del bruciore di stomaco - Dispepsia**

È un disturbo funzionale legato a cattiva alimentazione, ansia, stress e tensioni. Il bruciore di stomaco di solito compare **poco dopo il pasto**. Altri sintomi possibili sono la digestione lenta e la pancia gonfia.

Le cause del bruciore di stomaco - Gastrite da farmaci

È legata all'uso eccessivo di antidolorifici e antinfiammatori non steroidei, compresa la cardioaspirina, utilizzata nella prevenzione cardiovascolare. Il bruciore compare **1-2 ore dopo il pasto**. Se con il passare del tempo si avverte un dolore trafittivo, potrebbe essere spia di un'ulcera.

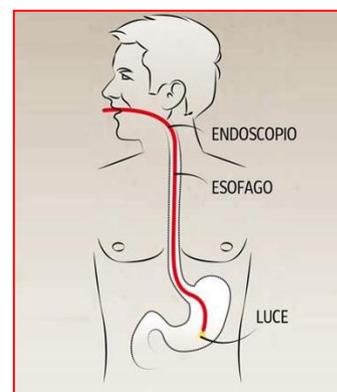
Le cause del bruciore di stomaco - Infezione con Helicobacter Pylori

L'infezione con questo batterio favorisce lo sviluppo di gastrite (l'infiammazione della mucosa dello stomaco), ulcera gastrica e ulcera duodenale. In caso di gastrite in genere il bruciore compare **1-2 ore dopo il pasto**, mentre in caso di ulcera **4-5 ore dopo il pasto**. Può essere presente un dolore di tipo trafittivo, come una pugnalata, appena sotto lo sterno.

La diagnosi

Se il bruciore è occasionale non occorrono particolari accertamenti, ma se persiste e non migliora con i farmaci può essere utile eseguire la **ricerca dell'Helicobacter pylori**, con il test del respiro o un esame sulle feci, e la gastroscopia. La gastroscopia, associata alla biopsia di alcuni frammenti della mucosa gastrica, è indicata in modo particolare nei seguenti casi:

- ❖ nei soggetti sopra i 45-50 anni per escludere un'ulcera grave o un tumore
- ❖ nei soggetti sotto i 50 anni nel caso in cui, dopo la terapia, continuino a persistere i disturbi gastrici o comunque in presenza di sintomi di allarme come, per esempio, calo di peso e anemia anche in assenza di evidenti perdite di sangue.



Le cure

- ✓ *Se il bruciore di stomaco è occasionale in genere si ricorre a farmaci antiacidi, come bicarbonato di sodio o prodotti a base di sali di magnesio e alluminio. In alternativa si possono usare i cosiddetti alginati o i farmaci che combinano **acido ialuronico e condroitin solfato**, che proteggono in modo meccanico lo stomaco dall'acido e ne impediscono il reflusso in esofago.*
- *Se i disturbi sono ricorrenti o cronici, si ricorre a farmaci che inibiscono la secrezione acida (i cosiddetti PPI o inibitori della pompa protonica).*
- *Se si riscontra la presenza dell'*Helicobacter pylori* la terapia è a base di un particolare cocktail di antibiotici per 10 giorni, da associare all'assunzione di PPI*
- *Se è presente un'ulcera provocata dall'abuso di farmaci antinfiammatori non steroidei il trattamento prevede l'abolizione di questi ultimi e il ricorso a una terapia che diminuisca l'acidità gastrica con farmaci mirati come gli antagonisti dei recettori H2 istaminici o i PPI*
- *Chi segue una terapia con cardioaspirina dovrebbe assumere a scopo preventivo farmaci gastroprotettori (PPI)*
- *In caso di dispepsia bisogna rivedere il proprio stile di vita e migliorare l'alimentazione.*



I consigli utili per prevenire e attenuare il dolore

Ecco alcuni accorgimenti che aiutano a contrastare il bruciore di stomaco:

- *non fumare*
- *limitare gli alcolici*
- *limitare il consumo di bevande contenenti caffeina (caffè, tè, cola)*
- *ridurre l'assunzione di cibi ad alto contenuto acido (agrumi, aceto, pomodori, menta, liquirizia, cioccolato)*
- *evitare di usare troppe spezie (soprattutto pepe e peperoncino)*
- *ridurre i cibi e i condimenti grassi, la cui digestione richiede tempi più lunghi*
- *evitare pasti abbondanti*
- *evitare di indossare abiti o pantaloni stretti (che possono comprimere l'addome)*
- *non coricarsi subito dopo un pasto*
- *alzare la testata del letto di 20-30 cm se si soffre di reflusso. (Salute, Corriere)*



PREVENZIONE E SALUTE

OBESI SANI? NON ESISTONO

Anche se gli altri «indicatori» di salute sono nella norma si tratta comunque di individui più vulnerabili



Quello degli «**obesi in salute**», persone cioè che hanno un **indice di massa corporea** molto superiore alla media ma che hanno invece tutti gli altri parametri nella norma è un falso mito.

Lo afferma uno studio pubblicato dalla rivista *Annals of Internal Medicine*, secondo cui queste persone hanno comunque un rischio maggiore di morte rispetto a chi non è sovrappeso.

LO STUDIO - I ricercatori hanno associato ai tre livelli di **indice di massa corporea, normale, sovrappeso e obeso**, il **rischio di morte e di problemi cardiovascolari a lungo termine**. «La ricerca - ha mostrato che anche le persone obese ma metabolicamente sane hanno un rischio aumentato di morte e di eventi cardiovascolari, se confrontati con persone sempre metabolicamente sane ma con peso normale. Questo suggerisce che l'aumento di indice di massa corporea, anche senza anomalie metaboliche, non è una condizione benigna». (Sn)

Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

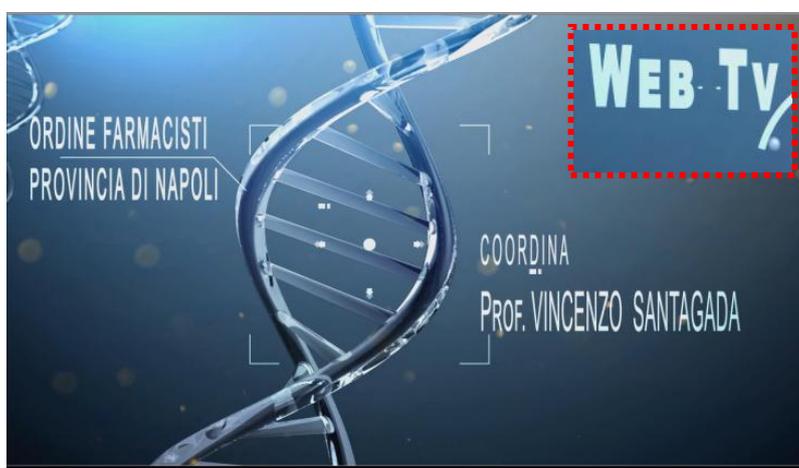
LA BACHECA



Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli: parte la Web-TV

Web TV dell'Ordine dei Farmacisti della provincia di Napoli.

I video, le rubriche e i servizi della Web TV dell'Ordine, per raccontare attraverso le immagini la Categoria, le iniziative e gli eventi più importanti.



Un altro passo importante che qualifica l'intera Categoria e il Nostro impegno.

La Web Tv dell'Ordine, ha avviato il **15 Settembre 2018**, le sue trasmissioni in forma sperimentale;

Come seguire la WEB-TV

: collegarsi sul Portale Istituzionale

www.ordinefarmacistinapoli.it/ sezione NEWS / Web Tv
Ordine Farmacisti della provincia di Napoli

Di seguito il link dove poter visionare i primi 3 servizi:

1. l'annuncio dell'apertura della Web-TV
2. progetto "Una Visita per Tutti":
3. DDL Concorrenza: Cosa Fare?

<http://www.ordinefarmacistinapoli.it/web-tv-ordine-farmacisti-della-provincia-di-napoli>



ORDINE: GLI EVENTI DEL MESE DI OTTOBRE

Di seguito l'elenco degli eventi formativi e delle date del progetto "Un Visita per Tutti"

EVENTI MESE DI OTTOBRE

Martedì 23 Ottobre <i>Sede Ordine</i> <i>h. 21.00</i>	Serata Monotematica 18 Crediti FAD <i>Gli Uguali Zentiva:</i> <i>Caratteristiche, Vantaggi e Punti di Forza</i>		
Venerdì 26 Ottobre <i>Sede Ordine</i> <i>h. 21.00</i> Parte I	Serata Monotematica 18 Crediti FAD <i>Corso Teorico Pratico di Rianimazione in caso di Morte</i> <i>Improvvisa: impiego del Defibrillatore</i> Relatore: Prof. Maurizio Santomauro - Università Federico II		
Obiettivo del Corso: Acquisire le conoscenze e le capacità operative relative alla rianimazione cardiopolmonare mediante l'applicazione del <i>Basic Life Support</i> e della defibrillazione precoce. Sarà consegnato ad ogni partecipante un attestato di frequenza al corso . Il superamento del corso autorizza all'uso del Defibrillatore semiautomatico.			
Lunedì 29 Ottobre <i>Sede Ordine</i> <i>h. 21.00</i> Parte I	Serata Monotematica 18 Crediti FAD <i>Patofisiologia dell'Artrite Reumatoide e Trattamento</i> <i>Farmacologico: Ruolo del Farmacista</i> Relatore: Prof. Antonio Lavecchia – Università Federico II		

Progetto "Una Visita per Tutti"

Mese di Ottobre dedicato alla prevenzione dell'Insufficienza Venosa	
Lunedì 2 Ottobre - (dalle 10.00 alle 18.00)	NAPOLI; Via Posillipo, n. 254
Venerdì 5 Ottobre - (dalle 10.00 alle 18.00)	LETTERE (NA); Via Conserve, n. 12
Lunedì 8 Ottobre - (dalle 10.00 alle 13.30)	NAPOLI; Via Antonio Labriola, n. 11
Venerdì 12 Ottobre - (dalle 10.00 alle 18.30)	S. ANTIMO (NA); Via Roma, n. 177
Sabato 13 Ottobre - (dalle 10.00 alle 18.30)	LACCO AMENO (Ischia- NA); Piazza S. Restituta, 5
Martedì 16 Ottobre - (dalle 10.00 alle 18.30)	GIUGLIANO (NA); Piazza Antonio Gramsci, n. 1
Mercoledì 24 Ottobre - (dalle 10.00 alle 18.30)	CASANDRINO (NA); Via Paolo Borsellino, n. 41
Venerdì 26 Ottobre - (dalle 10.00 alle 18.30)	QUALIANO (NA); Corso Campano, n. 241
Martedì 30 Ottobre - (dalle 10.00 alle 18.30)	S. SEBASTIANO al VESUVIO; P.zza Meridiana 40
Mercoledì 31 Ottobre - (dalle 10.00 alle 18.30)	MARIGLIANO (NA); Corso Umberto I, n. 25

ORDINE: Lunedì 8 Ottobre parte la III° Edizione di
FAD in farmaDAY (18 CF):
un NUOVO MODO di AGGIORNARSI da CASA

FAD in farmaDAY è una nuova opportunità che l'Ordine dà ai propri iscritti per ottemperare all'obbligo dell'aggiornamento ECM

La **POSSIBILITÀ** di effettuare la formazione obbligatoria ECM in modo semplice, **GRATUITO** ..quotidiano e a **CASA propria**, seguendo il notiziario **farmaDAY**

18
Crediti

COME PARTECIPARE

- a) **Inviare** all'indirizzo infoecm.ordna@gmail.com la richiesta di fruizione del Corso. Tale richiesta deve contenere i seguenti dati:
 1. *Nome, Cognome;*
 2. *Codice Fisc. , indirizzo mail (non PEC!!),*
 3. *luogo e data di nascita,*
 4. *n. tel. mobile che verrà utilizzato esclusivamente per comunicazioni urgenti relative a modifiche del Corso*
- b) nei prossimi giorni riceverai le credenziali con una **USERNAME** e una **PASSWORD PERSONALE** insieme alle istruzioni per fruire del Corso
- c) All'arrivo del farmaDAY, notiziario dell'Ordine redatto dal Presidente Prof. V. Santagada, l'ultima pagina sarà dedicata all'argomento del corso o argomenti simili e conterrà un link che vi "porterà" direttamente sulla piattaforma FAD del Provider.
- d) Il Titolo del Corso:

Valutazione delle Analisi Cliniche : Aggiornamento per il Farmacista

- e) Cliccandoci sopra si aprirà la pagina contenente i vari moduli. Al termine di ogni Modulo dovrai rispondere al questionario di fine modulo che Ti consentirà di passare al modulo successivo e così via.

Una volta terminato il corso potrai accedere al modulo di assegnazione dell'attestato ECM che potrai scaricare e stampare. Ma non finisce qui!!

Avrete a disposizione un **tutor on-line** a cui potrete rivolgervi in caso di difficoltà.

OBIETTIVO

Questo corso ha l'obiettivo di mostrare una panoramica quanto più possibile esaustiva, sul **significato delle varie analisi** e con essa

❖ **dare al Farmacista gli strumenti necessari a comprendere i risultati di una specifica indagine diagnostica.**

Come abbiamo già sottolineato, non per formulare diagnosi ma semplicemente per consigliare il paziente che a lui si rivolge nella migliore maniera possibile sempre all'interno delle proprie competenze professionali.