



farmaDAY



FOFI 100 ANNI 1912-2012

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

Anno VII – Numero 1487

Venerdì 21 Dicembre 2018 – S. Pietro Canisio

AVVISO

Ordine

1. ORDINE: Progetto “Un Farmaco per tutti” “Una Visita per Tutti”
2. Ordine: WEB-TV dell’Ordine di Napoli

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. Le dieci diete più efficaci: la migliore è quella che combatte l’IPERTENSIONE



Prevenzione e Salute

4. Dermatite allergica da contatto, come difendere la pelle?
5. dal formaggio al cioccolato, i cibi che peggiorano il mal di testa

ZENTIVA
UNA RISPOSTA
A DIVERSI
BISOGNI.

La linea di prodotti di automedicazione pratici e convenienti.

Chiedi al tuo farmacista

www.zentiva.it

ZENTIVA

Proverbio di oggi.....

**Chi magna a Natale e pava a Pasca,
fa nu buono Natale e mala Pasca.**

FARMADAY: RIPRENDE GIOVEDÌ 27 DICEMBRE



**ORDINE DEI FARMACISTI
DELLA PROVINCIA DI NAPOLI**

Santo Natale 2018 - Capodanno 2019

Possa essere questo un Natale
di Pace, di Amore e di Carezze donate
e l’Anno che verrà pieno di Salute,
di Promesse mantenute e di Progetti realizzati.

Il Segretario

Torino

Il Presidente

Vincenzo Santagada

Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli
Via Toledo, 156 - Napoli - Tel. 081 5510648 - Fax 081 5520961
info@ordinefarmacistinapoli.it - ordinefa@tin.it - www.ordinefarmacistinapoli.it



ZENTIVA

ZENTIVA

PREVENZIONE E SALUTE**DERMATITE ALLERGICA da CONTATTO,
COME DIFENDERE la PELLE?**

La **pele** è uno degli organi attraverso i quali ci si può esporre all'azione degli **allergeni**, le sostanze che scatenano una reazione allergica.

Il contatto può avvenire con anelli e bracciali, ad esempio, ma anche con i prodotti per l'igiene personale: molti possono contenere queste sostanze incriminate e causare infiammazione cutanea.

È la **dermatite allergica da contatto**.

COME RICONOSCELA E COSA FARE PER PREVENIRLA?

Ne parliamo con il dr [Riccardo Borroni](#), dermatologo di Humanitas.

I SINTOMI

Quella allergica è una delle due forme di dermatite da contatto, l'altra è la *forma irritativa*.

La **reazione infiammatoria** coinvolge il sistema immunitario con la manifestazione di sintomi come prurito e arrossamento, ma anche gonfiore e formazione di piccole vescicole.

Questi sintomi tendono a comparire da qualche ora ad pochi giorni dopo l'esposizione all'allergene.

Rischi dalle sostanze chimiche

Il **nichel**, un metallo contenuto nei gioielli o in altri oggetti come monete, bottoni in metallo e chiavi, ad esempio, alcuni conservanti e profumi contenuti nei prodotti per la cosmesi, sono i principali agenti esterni ai quali più spesso si associano le dermatiti allergiche:

«Molto frequentemente le essenze profumate contenute nei comuni **bagno-schiuma** sono causa della dermatite allergica da contatto;

spesso invece responsabili sono sostanze chimiche contenute, con funzione di conservante, nei cosmetici», aggiunge il dottor Borroni.

La dermatite e il prurito che la accompagna compaiono nell'area della pelle esposta agli allergeni e già questo potrà dare preziose indicazioni per la diagnosi e soprattutto per individuare il prodotto responsabile della reazione allergica.

Per la **diagnosi** si potrà ricorrere al cosiddetto patch test per identificare le sostanze responsabili della reazione.

Come proteggere la pelle

Una volta identificato l'agente esterno, evitarne il contatto è il gesto principale con cui prevenire la **dermatite** allergica. In caso di insorgenza dei sintomi

➤ «Per alleviare il **rossore** e il prurito si può applicare, per qualche giorno, una crema cortisonica».

«È consigliabile – continua lo specialista – che chi soffre di dermatite allergica da contatto legga l'**elenco dei componenti** sulla confezione di un cosmetico (bagno schiuma, shampoo, crema idratante etc.) che non si è mai usato in precedenza, per assicurarsi che non contenga nessuna delle sostanze a cui questa persona è allergica.

Tenere la pelle sempre idratata con una **crema emolliente** (ovviamente tollerata) può aiutare a rendere meno rischiosi eventuali contatti involontari», conclude il dottor Borroni.

(Salute, Humanitas)



PREVENZIONE E SALUTE**DAL FORMAGGIO AL CIOCCOLATO, I CIBI CHE PEGGIORANO IL MAL DI TESTA**

Se soffrite di frequenti emicranie, fate una lista di quello che avete mangiato e confrontatela con l'elenco che vi proponiamo (realizzato con la consulenza del dottor Vincenzo Tullo, neurologo e responsabile dell'Ambulatorio sulle cefalee dell'Istituto Humanitas di Milano), così da individuare ed eliminare gli alimenti, o i comportamenti, che possono aver scatenato l'attacco.

BEVANDE GASSATE DIETETICHE

Anche se consumato con moderazione (ovvero, non oltre i 50 mg al giorno, come indicato dalle Linee Guida stilate dagli esperti del ministero della salute statunitense), l'**aspartame** usato come dolcificante nelle bibite dietetiche può provocare tutta una serie di spiacevoli sintomi, che spaziano dalle vertigini alla perdita di memoria, fino al mal di testa.

**BANANE MATURE, AVOCADO, STUZZICHINI, FORMAGGIO E VINO ROSSO**

L'elemento che accomuna tutti questi cibi (alcuni, come i primi due, dagli indubbi benefici per la salute) è la **tiramina**, un aminoacido presente in quantità elevate anche negli alimenti stagionati (come appunto i formaggi) o in quelli conservati per lunghi periodi, ma che in genere viene digerito senza problemi.

Se però l'organismo presenta un **deficit di monoaminossidasi** a causa di una carenza patologica o perché si assumono degli antidepressivi, cosiddetti **anti MAO**, allora in questi casi il consumo di alimenti con valori elevati di tiramina può causare emicranie sia in individui che ne sono già soggetti sia in persone che di solito non ne soffrono.

**PANE**

Il **glutine** contenuto negli prodotti alimentari a base di grano può provocare disturbi digestivi, per non parlare della celiachia: quindi per alcune persone il mal di testa che si scatena subito dopo il consumo di pane, pasta o cracker può anche essere la spia di una sensibilità al glutine. Prima di decidere di seguire una dieta **gluten-free** è bene quindi fare dei test.

GELATO

Se il primo assaggio può portare in paradiso, già il secondo può provocare un mal di testa di quelli infernali, non a caso detto "da gelato", che però, fortunatamente, passa con la stessa velocità con cui è arrivato (e in genere ancor prima che si finisca il gelato).

Questo perché quando un alimento particolarmente freddo, come appunto un gelato o una bibita ghiacciata, viene introdotto nella gola, ciò causa un restringimento di riflesso dei vasi sanguigni presenti nel palato con una successiva vasodilatazione in regione frontale mediata dal nervo trigemino, che scatena l'emicrania.



LA CUCINA CINESE

A finire nella lista dei cattivi (dal punto di vista alimentare) è il **glutammato monosodico**, un esaltatore di sapidità usato in grande quantità non solo nella cucina orientale (si pensi alla salsa di soia) ma anche nei cibi surgelati, in quelli in scatola e negli snack:

- *più elevato è il suo contenuto e maggiore è il rischio di mal di testa improvvisi,*
- *mentre coloro che già soffrono di emicrania potrebbero avere un aggravamento dei sintomi a causa degli effetti negativi di questo additivo sui vasi sanguigni del cranio.*

GOMMA DA MASTICARE

Se masticare una gomma alla menta per qualche minuto dopo un pasto speziato non ha effetti sul mal di testa (ma ne ha di certo sull'alito), essere dei masticatori accaniti è tutta un'altra storia, perché questo movimento continuo e ripetuto fa lavorare in modo eccessivo le mandibole, provocando dolori al capo anche forti.

Basta però smettere di masticare (*scegliendo magari una mentina al posto della gomma*) per alleviare il mal di testa cronico, come ha confermato un recente studio su una trentina di adolescenti, diciannove dei quali hanno avuto un effettivo miglioramento delle loro condizioni una volta eliminato il chewing-gum dalle loro abitudini quotidiane.



SALUMI

Oltre alla **tiramina**, nel caso dei salumi il problema è dato anche dagli additivi, fra cui **nitriti e nitrati**, che in alcuni soggetti possono aumentare il flusso sanguigno al cervello - tramite la loro trasformazione in ossido nitrico - e questo provoca l'emicrania.

Non bastasse, questo tipo di mal di testa - cosiddetto "da **nitrato**" - non è affatto uno scherzo, perché può provocare dolore ad entrambi i lati della testa.

SALE

Uno studio condotto lo scorso anno ha evidenziato un legame fra l'elevata assunzione di sodio e l'insorgere del mal di testa, sebbene non sia ancora ben chiaro perché ciò avvenga.

Di certo, anche se evitiamo di portare la saliera in tavola o di aggiungere altro sale al cibo che già abbiamo nel piatto, ciò non significa che siamo al riparo da possibili emicranie, perché il sodio è subdolo e può nascondersi ovunque, dal formaggio alle zuppe di verdura in scatola.

CIOCCOLATO

A volte anche il piacere più sublime può provocare il mal di testa: nel caso specifico, ci riferiamo al cioccolato, la cui combinazione di **caffeina, tiramina e feniletilamina** (un neurotrasmettitore dagli effetti stimolanti) se per alcuni è pura estasi, per altri è invece la formula giusta per il mal di testa.



DIGIUNARE:

Saltare i pasti non è mai consigliabile per tante ragioni, non ultima l'emicrania.

La mancanza di cibo abbassa infatti i livelli di glucosio, crea un accumulo di tensione muscolare, incide negativamente su serotonina e norepinefrina e provoca una dilatazione dei vasi sanguigni:

ovvero, tutte condizioni che possono essere cause scatenanti di un gigantesco mal di testa. (*Corriere*)

LE DIECI DIETE PIÙ EFFICACI: la migliore è quella che combatte l'IPERTENSIONE

Uno studio ha analizzato 38 regimi alimentari: il principio base della cosiddetta "Dash" è di non superare i 2,3 grammi di sale al giorno

Abbassa la pressione, fa perdere peso ed è facile da seguire.

E' la dieta anti ipertensione **Dash** (*Dietary approaches to stop hypertension*), la più efficace secondo la classifica dei migliori regimi alimentari pubblicata sul sito **US News & World Report**.



Lo studio ha preso in esame **38 diete diverse**, analizzando parametri come l'efficacia a breve e lungo termine, rischi e benefici per la salute e costi.

**Non più di 2
CUCCHIAINI di SALE**

: Nella top 10 globale la "nostra" mediterranea occupa il quarto posto.

- La dieta Dash è stata messa a punto dal *National Heart, Lung, and Blood Institute* americano per i pazienti con ipertensione.

La caratteristica principale della dieta è **limitare il sale complessivamente a 2,3 grammi al giorno**, una quantità che equivale a poco più di **due cucchiaini da caffè**. "Basta prediligere cibi come frutta, verdura, cereali integrali - ed **evitare quelli che si amano di più**, dai dolci alla carne rossa, aggiungendo il tetto al consumo di sale".

MEDITERRANEA "MISTA" al 2° POSTO - Al secondo posto c'è una dieta dedicata al benessere del cervello in grado ridurre il rischio di Alzheimer. Si chiama **Mind** (*Mediterranean-Dash intervention for neurodegenerative delay*) e **unisce la dieta mediterranea al regime Dash**.

I cibi consigliati sono **verdura, frutti rossi, legumi, pesce e olio d'oliva**. La Mind, rispetto alla prima in classifica è meno efficace per perdere peso e richiede un impegno maggiore da parte del paziente.

LA DIETA di CASA NOSTRA - Alla dieta mediterranea pura e semplice è toccato il **4° posto a pari merito con altri regimi alimentari**: quello che rende più fertili, quello della **Mayo Clinic**, quello anticolesterolo e la **Weight Watchers**. La **dieta vegetariana** è invece fuori dalla top 10 e occupa il tredicesimo posto, perché garantisce una perdita di peso minore pur essendo tra le più impegnative da seguire. Ancora più in basso la **dieta vegana**, ferma al ventunesimo posto.

LA CLASSIFICA

L'elenco delle prime dieci posizioni: **1. Dash; 2. Dieta della mente**

- 3. Tlc** - Per combattere il colesterolo "cattivo" e le malattie cardiovascolari. Non bisogna superare i 200 grammi di grassi saturi al giorno, pari al 7% delle calorie giornaliere.
- 4. Dieta della fertilità** - Indicata per le donne che vogliono restare incinte. Unisce un regime alimentare proteico e vitaminico a una discreta attività fisica.
- 5. Mayo Clinic** - Lo scopo principale è quello di perdere peso. Il focus è sui comportamenti quotidiani da evitare, come ad es. mangiare mentre si guarda la Tv.
- 6. Dieta mediterranea** - obiettivi: perdere peso, contrastare le malattie croniche e prevenire il cancro.
- 7. Weight Watchers** - Perdere peso contando le calorie ingerite. Qualche "deviazione" è concessa, a patto che non si sfori dal piano giornaliero stabilito.
- 8. Dieta flexitariana** - Offre i benefici di una dieta vegetariana senza dover rinunciare del tutto alla carne. Ben più importante della quantità di carne consumata, è la quantità di alimenti vegetali aggiunti alla dieta, come legumi, frutta secca, cereali integrali, frutta e verdura.
- 9. Dieta volumetrica** - Si basa sul consumo di cibi a bassa densità calorica, che però consentono il raggiungimento del senso di sazietà.
- 10. Jenny Craig** - Bisogna seguire un menù a base di pasti congelati e liofilizzati. I primi risultati evidenti dopo 28 giorni. (*Salute, Tgcom24*)

1600 VOLTE GRAZIE AD OGNUNO DI VOI: “Concerto di Natale, Giuramento di Galeno e Medaglie alla Professione”

Una partecipazione delle grandi occasioni è stata quella dedicata a tutta la Categoria. Ha inizio con un concerto di Natale tenuto dal Coro Tribunal Mist Jazz Band e un ricordo per i Colleghi scomparsi nell'ultimo anno ed alle parole del Presidente Santagada il teatro si è alzato in piedi tributando un caloroso applauso.

ALCUNI MOMENTI DELLA SERATA

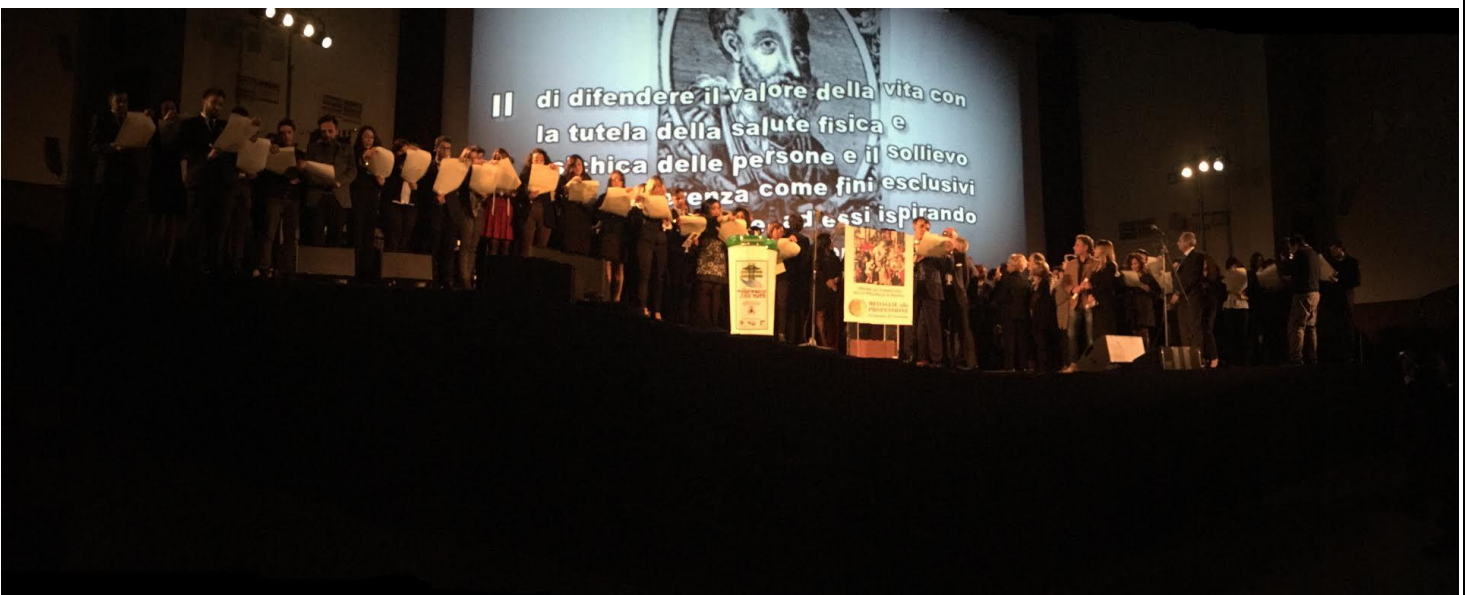












CADUCEO D'ORO 2018 - PANEL DEGLI SPONSOR

Si ringraziano tutte le aziende che con un contributo volontario hanno permesso la realizzazione dell'evento

in collaborazione con

