



AVVISO

Ordine

1. Ordine: eventi di Maggio
2. Ordine: Un farmaco per Tutti
3. Enpaf: Iniziative assistenza

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

4. Sapore metallico in bocca, ecco le possibili cause
5. Poliuria: quel bisogno frequente di andare in bagno



Prevenzione e Salute

6. Sapete riconoscere i piatti poco calorici? Attenti agli equivoci
7. Reni, 7 consigli per ostacolare la formazione dei calcoli
8. Fino a che età ha senso l'angioplastica in caso di infarto?

ZENTIVA
UNA RISPOSTA
A DIVERSI
BISOGNI.

La linea di prodotti di automedicazione pratici e convenienti.

Chiedi al tuo farmacista

ZENTIVA

www.zentiva.it

Proverbio di oggi.....

'A cuntentezza vene da 'o core.

SAPORE METALLICO IN BOCCA, ecco le possibili Cause

Un sapore metallico in bocca può essere la spia di alcune malattie come un'insufficienza renale,

In altri casi quella spiacevole sensazione di bocca amara può essere l'effetto di diverse cause. In alcuni casi il motivo è lampante in altri, invece, può essere necessaria una visita specialistica per risalire all'origine di questo disturbo.

Come si fa a individuare la causa di questo sapore metallico in bocca in una persona in salute?

Chi si sta sottoponendo a dei cicli di chemio o radioterapia può sentire questo **sapore**: la bocca amara è infatti uno dei noti effetti collaterali di questo tipo di terapie. Un'altra correlazione evidente e piuttosto facile da individuare è l'assunzione di determinati farmaci o integratori di vitamine e sali minerali contenenti ad esempio zinco. Nel caso di terapie prolungate è facile sentire questo **sapore metallico in bocca** o anche lamentare la secchezza delle fauci.

Il sapore metallico in bocca può venire anche in gravidanza o per una cattiva igiene orale

Anche la gravidanza è una delle possibili cause per cui è facile individuare una correlazione. In altri casi bisogna procedere con un esame più approfondito e valutare, per esempio, una correlazione tra il **sapore metallico in bocca** e un'infezione delle vie respiratorie che magari può alterare il gusto. Ma in diversi casi può essere la cattiva igiene orale a indurre questa sensazione di bocca amara. Oltre all'igiene orale si valuterà anche lo stato di tutto il cavo orale, la presenza di eventuali protesi un po' vecchie o costruite con leghe nobili come l'oro.

È la saliva il veicolo di questo gusto sgradevole, per questo si potrà fare ricorso a dei semplici rimedi contro il **sapore metallico in bocca**. Si tratta comunque di un disturbo lievissimo e non debilitante, con il quale si può convivere senza grossi problemi. Per far passare un po' questa sensazione di **sapore metallico** si possono fare dei risciacqui con collutori o soluzioni rinfrescanti, o magari usare degli spray al mentolo. (*Salute, Humanitas*)

PREVENZIONE E SALUTE

POLIURIA: QUEL BISOGNO FREQUENTE di ANDARE in BAGNO

*Capita facilmente se siamo sotto **stress**.*

Il bisogno di urinare si fa più frequente e intenso proprio per colpa dell'emozionalità che accentua tutti gli stimoli. Se però questo sintomo si ripresenta anche in situazione normali, quando siamo tranquilli, allora forse soffriamo di **poliuria** (o pollachiuria).

Questo disturbo, legato al bisogno di **urinare più di 3 o 4 volte all'ora**, può essere un segnale da non sottovalutare.

Vediamo di che cosa si tratta e quali potrebbero essere i motivi legati a questo disturbo insieme al dottor [Francesco Greco](#), responsabile di urologia di Humanitas Gavazzeni.



UNA SETE ECCESSIVA

I medici raccomandano di bere un litro e mezzo d'acqua al giorno. Al massimo due. Questa quantità è necessaria ad idratare le cellule ma anche a far lavorare i **reni**, nonché ad assicurare che il corpo traspiri adeguatamente e che possa termoregolarsi.

Se la **sete** è maggiore, magari perché si è un po' ansiosi o perché si segue una dieta ipocalorica, è bene ricordare che l'idratazione deriva anche dall'alimentazione. In particolare da frutta e verdura.

LA PRESSIONE ALTA E I DIURETICI

Chi ha la **pressione alta** è costretto a prendere i **diuretici** proprio per aiutare ad abbassarla.

Questo serve a diminuire il volume corporeo del sangue e, in questo modo, anche ad abbassare la pressione interna.

Se la produzione di urina è eccessiva è bene consultare un medico. Questo sintomo può dipendere da una disidratazione interna.

PRESENZA DI DIABETE

Il **diabete** è una malattia metabolica che impedisce all'insulina di controllare il livello di zuccheri nel sangue. Quando nel corpo resta troppo **glucosio** l'organismo cerca di eliminarlo producendo più urina e danneggiando allo stesso tempo i nervi della vescica, con la conseguenza di un rischio più alto di infezioni urinarie.

PROBLEMI ALLA PROSTATA

L'**ipertrofia prostatica benigna** colpisce gli uomini non più giovani e consiste nel bisogno frequente di urinare anche se l'urina prodotta è poca.

Può svilupparsi dopo i 45 anni per via dell'ingrossarsi della vescica che preme sull'uretra. In tal caso è consigliabile una visita urologica che possa escludere anche la presenza di patologie più serie, come quelle tumorali.

CISTITI E FIBROMI

Uno dei sintomi più lampanti della **cistite** è proprio il costante bisogno di urinare, anche in assenza di stimolo reale. Infestata dai batteri, la vescica è infiammata e gonfia e gli spasmi al suo interno fanno immaginare di dover correre in bagno anche se in realtà l'urina è presente in quantità veramente minime.

Anche la presenza di un **fibroma**, un tumore benigno che si può sviluppare più facilmente nelle donne in età fertile per via degli estrogeni, può creare una pressione sulla vescica che aumenta il bisogno di urinare.

(Salute, Humanitas)

SCIENZA E SALUTE

RENI, 7 CONSIGLI PER OSTACOLARE LA FORMAZIONE DEI CALCOLI

Una pianta asiatica contro i calcoli renali?

L'estratto di Garcinia Cambogia sarebbe in grado di dissolvere i cristalli di ossalato di calcio, il componente più comune dei calcoli renali. Le sue proprietà sono state testate da un team della University of Houston (Usa). I risultati sono stati pubblicati su *Nature*.

L'estratto finito sotto la lente d'ingrandimento degli scienziati è l'**acido idrossicitrico** che agirebbe come inibitore della crescita di questi cristalli di ossalato di calcio. L'auspicio del team è quello di mettere a punto un nuovo trattamento preventivo per la formazione di calcoli renali in alternativa al potassio citrato a cui oggi si ricorre.

Allo studio hanno partecipato anche sette volontari che hanno assunto il supplemento di **acido idrossicitrico** per tre giorni permettendo ai ricercatori di valutare se l'acido veniva espulso con le urine. L'espulsione tramite le urine è un requisito necessario affinché il supplemento possa essere utilizzato come trattamento preventivo per i calcoli renali.

«Si tratta di uno studio molto preliminare che ha valutato l'efficacia di un estratto in cui è presente il citrato, un protettore della salute dei reni perché, unendosi al calcio, non lo fa legare all'ossalato inibendo la formazione dei calcoli», spiega il dottor [Alberto Saita](#), urologo dell'ospedale Humanitas.



I consigli da seguire contro il rischio di calcoli?

- Dieta mediterranea: «La nostra dieta è un regime alimentare indicato per contenere il rischio di sindrome metabolica, caratterizzata da ipertensione, sovrappeso/obesità e tendenza al diabete, tutte condizioni che possono favorire la formazione dei calcoli. Bisogna dunque ridurre il consumo di zuccheri e carboidrati molto raffinati e preferire, ad esempio, il consumo di prodotti integrali e a base di farine più grezze»;
- Molti agrumi: «Gli agrumi contengono il citrato che, come accennato, unendosi al calcio inibisce la formazione dei **calcoli**»;
- Poca carne rossa e poco sale: «Un consumo eccessivo di carne rossa si ripercuote negativamente sulla salute dei reni per l'alto contenuto di acido urico. Allo stesso modo una dieta ricca di sale promuove la **calcolosi**»;
- Idratazione: «Mai dimenticarsi di bere tanta acqua. Con un adeguato apporto di liquidi le urine saranno meno concentrate e dunque meno acide e il volume urinario sarà maggiore ostacolando così la precipitazione dei sali e dunque la creazione di **calcoli**»;
- Dieta ricca di potassio (patate, carote, banane, zucchine, melanzane, legumi, verdure a foglia verde): «Oltre all'idratazione è importante anche introdurre un giusto apporto di potassio, un minerale che contrasta l'iperacidità urinaria»;
- Un po' di calcio al giorno: «Latte, yogurt e formaggio non dovrebbero mai mancare dalle nostre tavole. Il calcio protegge dai **calcoli**: riducendo l'apporto di calcio resta disponibile l'acido ossalico che può legarsi al calcio urinario e promuovere la formazione di aggregati e dunque di **calcoli**»;
- Attività fisica: «La sedentarietà è deleteria perché può aumentare il rischio di sindrome metabolica. Inoltre, se ci si muove, si suda e si sente di più il bisogno di bere».

(Salute, Humanitas)

SCIENZA E SALUTE**ISS SEGNALE CASI DI EPATITE ASSOCIATI A INTEGRATORI ALLA CURCUMA**

In attesa delle verifiche da parte delle autorità sanitarie la ditta ha attivato il ritiro e il richiamo dei prodotti

L'Iss, l'Istituto superiore di sanità, ha segnalato che gli **integratori alimentari a base di curcuma** della ditta **NI.VA di Destro Franco & Masetto Loretta S.N.C**

(con sede legale in via Padova 56, Vigonza e prodotti dallo stabilimento FRAMA

S.R.L. a Noventa Padovana), ovvero **Curcumina Plus 95%** lotto di produzione 18L823 scadenza 10/2021 e Curcumina 95% lotto di produzione 18M861 scadenza 11/2021,

- *sono stati associati a due casi di epatite acuta colestatica che si sono risolti favorevolmente.*

In attesa delle verifiche da parte delle competenti autorità sanitarie si raccomanda di non consumare i prodotti dei due lotti. Nel frattempo la ditta ha confermato di aver attivato il ritiro ed il richiamo dei prodotti sul proprio sito. (*Salute, Repubblica*)

**FINO A CHE ETÀ HA SENSO L'ANGIOPLASTICA IN CASO DI INFARTO?**

Una ricerca americana rivela l'efficacia e la sicurezza del "palloncino" che dilata la coronaria anche in tarda età. Il trattamento ha senso anche nei "superanziani", che soffrono di altre malattie.

Circulation, una sorta di "Bibbia" per chi si occupa di cardiologia, pubblica una ricerca che fa discutere.

Il motivo? Si tende a dimenticare qualsiasi limite d'età per effettuare l'angioplastica delle arterie coronariche, sia essa o meno associata al posizionamento dello stent che mantiene dilatato il vaso malato nel tempo, ma non ci sono ancora prove certe che questo approccio sia valido anche per i pazienti molto anziani, che spesso soffrono di altre patologie.

La ricerca ha evidenziato che in termini generali, stando all'indagine, quanto più una persona era avanti con gli anni tanto minori erano le possibilità che venisse fatto il trattamento con angioplastica:

- si andava dal 38% nei più giovani fino a quasi uno su cinque negli over-85.

Nel tempo, però, si è evoluta la diffusione della tecnica anche negli anziani colpiti da infarto, con una riduzione progressiva dal tasso di mortalità. Oggi, stando a quanto riporta la ricerca, grazie al "palloncino" si possono salvare 54 persone su mille casi di infarto tra gli over 85, più o meno le stesse nella fascia d'età immediatamente inferiore e 49 tra i 75 e i 79 anni.

Fondamentale il trattamento "su misura"

«In considerazione, tuttavia, della complessità di manifestazione clinica di una **sindrome coronarica acuta** nei soggetti anziani, del correlato rischio di sanguinamento e del possibile danno renale, risulta indispensabile la valutazione clinica globale del paziente, così come l'analisi del suo quadro anatomico coronarico, che spesso evidenzia una malattia multivasale e complessa.

Solo così, infatti, si può mettere davvero in atto un approccio "*patient oriented*" o personalizzato, fondamentale per ottenere il massimo risultato possibile contenendo i rischi peri e post-procedurali. Nei prossimi anni ci troveremo a gestire sempre di più una popolazione anziana molto numerosa, pertanto diventerà necessario conoscere gli aspetti di un trattamento ottimale che possa offrire a questi pazienti anche una migliore qualità di vita" - conclude Trabattoni. (*Salute, Repubblica*)

SCIENZA E SALUTE

SAPETE RICONOSCERE I PIATTI POCO CALORICI? ATTENTI AGLI EQUIVOCI

Spesso sostituire un ingrediente con un altro non basta: conta il valore energetico complessivo

La caprese piace alle donne, un bell'hamburger agli uomini.

Le **porzioni piccole e ben presentate** sono "femminili", quelle **grandi "maschili"**.

Anche i cibi, insomma, sono ancorati a stereotipi di genere che influenzano le nostre scelte.

Questa "fotografia" dei nostri gusti emerge da una recente ricerca condotta dalle università di Modena-Reggio Emilia e di Losanna, pubblicata su *Appetite*.

Dallo studio è anche emerso che di fronte a due piatti diversi per tipologia, ma con pari apporto calorico, quello considerato più "femminile" viene ritenuto tanto da donne quanto da uomini più leggero.

E tra i piatti da "signore" ci sono *verdura, formaggi freschi, pesce, frutta, dolci*.

La **carne rossa** invece viene ritenuta "virile" probabilmente perché riporta alla mente la figura del "maschio cacciatore".

Cibi leggeri (ma non sempre)

Spiega Nicoletta Cavazza, docente di Psicologia sociale e primo autore dello studio:

«Le donne di solito preferiscono mangiare cibi che ritengono leggeri anche per esprimere la propria femminilità e dare una buona immagine di sé, ma la

percezione di leggerezza non sempre rispecchia le caratteristiche nutrizionali oggettive del piatto».

Insomma, non sempre ciò che appare leggero lo è davvero.

E quindi, se siamo alla ricerca di piatti moderati sotto il profilo calorico, è bene fare attenzione anche quando ci si ispira alle sempre più numerose ricette "light" in rete.

Può capitare, infatti, di trovare proposte presentate come leggere perché il burro è stato sostituito con l'**olio** (da preferire per la sua composizione ma, a parità di peso, più calorico del burro) e lo **zucchero bianco** è stato sostituito con quello grezzo (simile apporto calorico), oppure semplicemente perché si è fatto qualche errore nel calcolo delle calorie.

Come nel caso di una ricetta che prevede, fra i vari ingredienti, per 4 persone un etto d'olio - pari a 900 kcal - e poi indica meno di 200 chilocalorie per porzione.

Che fare, dunque? Cercare di conoscere meglio gli alimenti e non solo sotto il profilo calorico, ma anche per le caratteristiche nutrizionali.

A questo scopo si può utilizzare il sito del Centro di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione CRA-NUT. (Salute, Corriere)



"Leggeri" in apparenza	Grassi (g)	kcal	"Leggeri" davvero	Grassi (g)	kcal
Mozzarella (g 100) con pomodoro (g 150), olio (g 10)	30	368	Prosciutto crudo (g 50) con melone (g 120)	10	187
Insalata (g 200) con tonno sott'olio (g 50), mozzarella (g 50), olive (g 20), olio (g 20)	40	490	Spiedini di pollo (g 100) con verdure (g 150), olio (g 10)	13	230
Frullato di frutta (g 300) con latte (g 50), un cucchiaino di zucchero	2	197	Frutti di bosco (g 100) con gelato di frutta (g 50)	0	95

Corriere della Sera

Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

LA BACHECA



ORDINE: GLI EVENTI DEL MESE DI MAGGIO

DATA	TITOLO
<p>Martedì 21 Maggio ore 10.00 -18.00</p> <p>Sede Ordine</p>	<p><u>L'ENPAF incontra l' ORDINE:</u> A partire dalle ore 10:00 e fino alle 18:00 saranno presenti i funzionari dell'<i>Enpaf</i> per fornire ASSISTENZA a tutti i Colleghi che interverranno dando loro delucidazioni in merito alle proprie posizioni CONTRIBUTIVE e PREVIDENZIALI</p>
<p>COME PARTECIPARE Basta recarsi presso la sede dell'Ordine dalle 10.00 alle 18.00 senza Prenotazione.</p>	
<p>Giovedì 23 Maggio Ore 20.30</p> <p>Sede Ordine</p>	<p>Serata Monotematica Spondilite Anchilosante: il Ruolo del Farmacista (la partecipazione al corso eroga 4 Crediti ECM) <u>Introduzione:</u> V. Santagada, <i>Presidente Ordine</i> <u>Relatore:</u> Prof. Enrico Tirri, Direttore UOSD di Pneumologia – Ospedale San Giovanni Bosco Welcome Coffee</p>

Giovedì 30 Maggio, ore 21.00, Sede Ordine: per i Farmacisti **ASL-Na-1**
Giovedì 6 Giugno, ore 21.00, Sede Ordine: per i Farmacisti **ASL-Na-2 e ASL-Na-3**



Il Farmacista e i Controlli di Legge:

1. **l'ASL e il NAS, Ruoli e Competenze.**
2. **La Ricetta Elettronica Veterinaria**



Introduce

Vincenzo Santagada (*Presidente ordine Farmacisti*)
Gennaro Tiano (*Comandante NAS CC di Napoli*)
Ugo Trama (*Resp. U.O.D. "Politica del Farmaco e Dispositivi" – Regione Campania*)
Francesco Barbato (*Prof. Ordinario di Tecnologia e Legislazione Farmaceutiche*)
Simona Creazzola (*Dirigente ASL- NA 1*)
Mariano Fusco (*Dirigente ASL- NA 2*)
Edoardo Nava (*Dirigente ASL- NA 3*)

BACHECA ENPAF: INIZIATIVE ASSISTENZIALI 2019

Di seguito l'elenco delle attività assistenziali erogate dall'ENTE



ENPAF 2019 Iniziativa in Corso



TIPOLOGIA DI PRESTAZIONI EROGATE	SCADENZA INIZIATIVA
----------------------------------	---------------------

Borse di Studio in favore dei Figli ed Orfani di Farmacisti	Dalla data di pubblicazione fino al 15 MAGGIO 2019
-------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------

CONTRIBUTO una TANTUM in favore di Farmacisti TITOLARI o SOCI di FARMACIE RURALI in comuni o frazioni entro i 5.000 abitanti - ANNO 2019.	Decorrerà dal 10 Giugno e fino al 13 AGOSTO 2019
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------

CONTRIBUTO per FARMACISTI Iscritti ad una SCUOLA di SPECIALIZZAZIONE del Settore Farmaceutico ANNO 2019	In corso fino ad ESAURIMENTO dello stanziamento
---------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------

Interventi per favorire l'OCCUPAZIONE: in favore di Titolari di Farmacia e Parafarmacia che assumono farmacisti di età non superiore a 30 anni o disoccupati con almeno 50 anni di età	Domande a partire da Settembre 2019 fino ad ESAURIMENTO dello stanziamento
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------

RIDUZIONE CONTRIBUTIVA PENSIONATI ESERCENTI	Consente di chiedere la riduzione del contributo previdenziale nella misura del 33,33% o del 50%. In vigore dal 1 Gennaio 2019 Termine di decadenza il 30 Settembre dell'anno in cui si matura il requisito previsto
---------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



Welfare Integrativo EMAPI : COPERTURA SANITARIA INTEGRATIVA

- Garantisce una copertura sanitaria integrativa per
- ✓ gravi interventi chirurgici e gravi eventi morbosi,
 - ✓ la copertura in caso di invalidità permanente superiore al 66% da infortunio
 - ✓ la copertura in caso di non autosufficienza
 - ✓ (LTC – Long Term Care)

Indennità di MATERNITÀ



1. L'indennità spetta alla professionista iscritta all'Enpaf per la tutela dei seguenti eventi:
 - a. periodi di gravidanza e puerperio comprendenti i due mesi antecedenti la data presunta del parto ed i tre mesi successivi la data effettiva del parto
 - b. interruzione della gravidanza per motivi spontanei o terapeutici dopo il compimento del sesto mese
 - c. adozione o affidamento del minore
 - d. aborto spontaneo o terapeutico verificatosi non prima del terzo mese di gravidanza.
2. L'indennità spetta al padre libero professionista iscritto all'Enpaf per la tutela del periodo che sarebbe spettato alla madre libera professionista, comprendente i tre mesi successivi la data effettiva del parto o la parte residua, limitatamente ai seguenti casi:
 - a. morte della madre;
 - b. grave infermità della madre;
 - c. abbandono da parte della madre;
 - d. affidamento esclusivo del minore al padre;

Per maggiori dettagli si invita a consultare il Sito Istituzionale: www.enpaf.it

ORDINE: Progetto “Un Farmaco per tutti”

Il progetto ha come finalità l'utilizzo di farmaci, le cui **confezioni siano integre**, ma anche 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 e Aziende Farmaceutiche, nonché di privati a seguito di cambio/fine terapia o decesso di un congiunto malato.



COME FUNZIONA



Sono esclusi:

- i farmaci che appartengono alle tabelle delle sostanze stupefacenti e psicotrope
- i farmaci da conservare a temperature controllate (*catena del freddo*)
- i farmaci ospedalieri (*fascia H*).

Sono altresì esclusi i flaconi e tubetti non sigillati.

