



# farmaDAY



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

Anno VIII – Numero 1646

Mercoledì 04 Settembre 2019 – S. Rosalia

## AVVISO

### Ordine

1. Ordine: autoformazione e crediti ECM
2. Ordine: Web TV e Convenzioni

### Notizie in Rilievo

#### Scienza e Salute

3. Esposizione alla polvere aumenta il rischio gotta
4. Il futuro della medicina: medico e paziente più vicini grazie alla tecnologia
5. Macchie solari? Addio con il curettage motorizzato.



#### Prevenzione e Salute

6. Sai quali frutti contengono più zuccheri?
7. Bere troppe bevande zuccherate aumenta dell'8% il rischio di morte.



Proverbio di oggi.....

**Miètte speranza a rrecchie: campe assaje!.**

## ESPOSIZIONE ALLA POLVERE AUMENTA IL RISCHIO GOTTA

***L'esposizione alla polvere potrebbe aumentare il rischio di gotta nelle donne.***

La **gotta** è una malattia infiammatoria acuta, causata dal **deposito di cristalli di acido urico nelle articolazioni**. Questo è il primo studio a esaminare il potenziale collegamento tra la patologia e la **polvere inorganica** – costituita da polveri di minerali come amianto, silice e carbone.



Alcuni lavori comportano un'elevata esposizione a queste sostanze, come *l'addetto alle pulizie, l'addetto alla manutenzione, l'idraulico, l'elettricista, il macchinista, il saldatore e il meccanico*. In passato l'esposizione professionale alla polvere inorganica era già stata collegata a un aumento delle probabilità di sviluppare altre **malattie reumatiche infiammatorie**, come l'artrite reumatoide, ma non era mai stata collegata alla gotta.

Nel corso dell'indagine, gli scienziati sono giunti alla conclusione che nel **sexso femminile** l'esposizione professionale alla polvere inorganica potrebbe rappresentare un fattore di rischio per la malattia.

In particolare, hanno scoperto che nelle donne accrescerebbe del **27%** il pericolo di ammalarsi. Sono necessarie ulteriori ricerche per comprendere i **pericoli** dell'esposizione alla polvere inorganica in relazione alla gotta e ad altre malattie reumatiche infiammatorie". Lo studio ha anche dimostrato che la gotta era fortemente associata **all'obesità e all'alcolismo**. Le probabilità di sviluppare la patologia erano due volte maggiori tra gli alcolisti e oltre tre volte più elevate fra i partecipanti obesi. "La gotta è una malattia disabilitante molto diffusa in tutta Europa. L'identificazione dei fattori di rischio è molto importante, in quanto ci consente di riconoscere le persone che corrono il pericolo di sviluppare la malattia e di mettere in atto strategie precoci di **prevenzione**". (Salute, Sole24ore)



Dove la **storia** diventa **futuro**

**AL TUO FIANCO OGNI GIORNO DI PIÙ.**

**SCIENZA E SALUTE**

## IL FUTURO DELLA MEDICINA: MEDICO e PAZIENTE PIÙ VICINI GRAZIE alla TECNOLOGIA

*Medico e paziente più vicini grazie alla tecnologia:*

è la prospettiva illustrata dal prof. **Maurizio Cecconi**, responsabile di Anestesia e Terapia intensiva in Humanitas e docente di Humanitas University, nel suo intervento a Wired Health 2019, la kermesse organizzata dalla rivista Condé Nast a Milano, di cui Humanitas è partner scientifico, e centrata sulla tecnologia applicata al mondo della medicina e della salute.

### **Realtà aumentata e big data accorciano le distanze**

Grazie alle tecnologie, ai **big data** e, in generale, ai metodi dell'apprendimento automatico che raccolgono, analizzano informazioni e sviluppano **“trend predittivi”** dello stato del paziente e della sua salute, il medico avrà sempre più possibilità di stare a contatto con il paziente, anziché interfacciarsi con macchine, dati e numeri.

Quella che **sembra una contraddizione in termini**, la maggiore umanizzazione delle cure a fronte di una presenza tecnologica sempre più significativa, in realtà è la grande sfida dell'innovazione applicata al mondo della Sanità.

«La tecnologia ancora oggi ci obbliga a passare tante ore davanti al computer, mentre vorremmo passarle con i malati – ha sottolineato Cecconi –.

Lo sviluppo del data science, in questo momento, ci **consentirà di vivere in maniera più smart** ed efficace il rapporto con le macchine; ovvero banalmente di dettare al computer e non passare ore a scrivere».

### **L'ospedale a casa**

Nuove tecnologie come la realtà aumentata riescono ad avvicinare il paziente ricoverato in terapia intensiva anche ai familiari a casa e di proseguire nei follow up dopo le dimissioni.

«La tecnologia **“tele-health” e video** non è ancora utilizzata molto nelle terapie intensive, ma diverse realtà nel mondo stanno iniziando a sperimentare la realtà aumentata –ha spiegato Cecconi– con **software in grado di riportare virtualmente il malato**, che spesso rimane in ospedale per molte settimane, **tra le mura di casa sua o di scoprire il reparto in cui è ricoverato**;

spesso, infatti, i nostri malati sono bloccati a letto per molto tempo, magari si risvegliano dal coma disorientati e questo riesce a rasserenarli e renderli consapevoli». Importante è anche la fase post ricovero: per i medici è essenziale stare in contatto con pazienti dimessi dalla terapia intensiva e per questo si stanno testando ambulatori di follow up grazie alle video tecnologie.

### **La sfida: far parlare i dati**

Secondo uno studio pubblicato negli Stati Uniti, le cure di terapia intensiva riguarderanno un numero sempre più elevato di persone, tanto che si arriva a ipotizzare che una su tre ne sarà coinvolta almeno una volta nella vita.

E se si considera che in questi reparti sono in funzione numerosi monitor che registrano parametri vitali e informazioni su pazienti, la mole dei dati di cui si disporrà sarà enorme.

«Per questo la **sfida della medicina** e degli specialisti è e sarà sempre più quella di interrogare e interpretare nel modo giusto i dati prodotti dalle macchine – conclude Cecconi –, perché il futuro non è spegnere il cervello e lasciar agire le macchine al nostro posto».

*(Salute, Humanitas)*



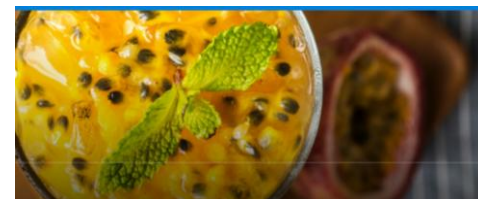
**PREVENZIONE E SALUTE****SAI QUALI FRUTTI CONTENGONO PIÙ ZUCCHERI?**

*Consumare frutta e verdura spesso e volentieri è da sempre la prima raccomandazione dei nutrizionisti.*

Mentre per la verdura non esistono limiti raccomandati, quando si parla di frutta bisogna ricordare che la quantità di zuccheri in essa contenuta, in alcuni casi, potrebbe essere particolarmente alta.

Ciò significa che per i **pazienti diabetici e per chi sta seguendo particolari diete, consumare grandi quantità di frutta potrebbe non essere consigliabile.**

Insieme alla dott.ssa **Manuela Pastore**, dietista di Humanitas, abbiamo cercato di capire quali sono le dosi consigliate e soprattutto quali sono i frutti da preferire.

**Frutta e carico glicemico, una questione di rapporti**

La risposta dell'organismo al *consumo di carboidrati (CHO)* dipende da molti fattori, forma chimica, tipo di amido, presenza di fibre e di antinutrienti o fruttoligosaccaridi, presenza di grassi, grado di maturazione della frutta, la cottura determinano una velocità di digestione e di assorbimento diversa.

Inoltre è determinante la quantità consumata giornalmente.

Soprattutto per i pazienti con **diabete tipo 1** o che hanno necessità di evitare **picchi glicemici post prandiali** è importante considerare due parametri: indice glicemico e carico glicemico.

**L'indice glicemico**

- *è definito il rapporto percentuale tra la risposta glicemica a un determinato alimento e la risposta glicemica della stessa quantità di CHO contenuti in un alimento di riferimento (**pane o glucosio**).*

L'indice glicemico di un alimento non fa riferimento alla quantità di carboidrati contenuti nell'alimento stesso, ma si basa **esclusivamente sulla velocità** con cui i carboidrati contenuti in quell'alimento possono essere digeriti e assorbiti.

Un parametro che tiene conto sia della quantità dei CHO sia della loro diversa qualità è il **carico glicemico** (CG), che si ottiene moltiplicando la quantità di CHO di un alimento per il suo indice glicemico diviso 100.

Il carico glicemico, tenendo conto anche della quantità di carboidrati contenuti nell'alimento, dà quindi un'informazione più completa rispetto all'indice glicemico.

**L'importanza delle fibre**

Quando si parla di CHO della frutta non si tratta solo di valutare il contenuto di carboidrati ma anche la presenza di fibre, il grado di maturazione e la quantità consumata, in che forma assumiamo lo assumiamo e quali sono gli alimenti con cui lo associamo.

**Più è alto il contenuto di fibra più basso sarà il picco iperglicemico post prandiale.**

Ecco perché *200 g di succo di arancia o di succo di uva o di mele*, che non contengono fibra,

- ***producono un rialzo glicemico più alto rispetto alla stessa quantità di frutta fresca.***

**Ecco i frutti che contengono più zuccheri**

**La quantità** di frutta più del tipo di frutto fa la differenza sul picco glicemico rilevato a 1-2 ore.

Frutta come **uva, banane, cachi, fichi** possono, se consumati nella porzione giusta, avere lo stesso carico glicemico di mela, arancia, pera, ananas. Un esempio:

- una **mela media** ha un peso di 170 g con un carico glicemico di 10, un valore molto simile a 100 g di banana o uva che hanno rispettivamente un CG di 9 e 8.
- Un'**arancia media** di 170 g ha un carico glicemico di 6.8.

Sono generalmente **sconsigliati i succhi di frutta** se non in particolari condizioni.

### **La frutta esotica come mango, papaya, avocado e maracuja è consigliata?**

L'**avocado** è un frutto con caratteristiche del tutto differenti rispetto agli altri frutti, ha infatti un contenuto di CHO molto basso a fronte di una percentuale molto alta di grassi e un buon apporto di proteine vegetali.

Se inserito in un piano dietetico ipocalorico che essere valutata l'adeguata sostituzione con i grassi contenuti in un pasto.

Il **maracuja o frutto della passione** ha un elevato contenuto di CHO e di fibra, quasi doppi rispetto ai più comuni frutti coltivati nelle nostre campagne pertanto occasionalmente può essere inserito nella dieta nelle debite porzioni.

Il **mango** si colloca alla pari di uva, mandarini, fichi, banane pertanto vale il discorso fatto in precedenza. La **papaya** può essere paragonata all'arancia come valori nutrizionali.

### **I succhi di frutta al 100% sono validi sostituti dei normali succhi di frutta?**

I **succhi di frutta** possono essere consumati al posto di una porzione di frutta?

I succhi di frutta anche quelli prodotti con polpa di frutta fresca e senza zuccheri aggiunti hanno una composizione nutrizionale differente rispetto al frutto fresco soprattutto in termini di fibre alimentari che si trovano in quantità trascurabili.

**Non** sono mai validi **sostituti** se non in caso in cui il paziente diabetico si trovi in ipoglicemia.

(Salute, Humanitas)



## **PREVENZIONE E SALUTE**

# **BERE TROPPE BEVANDE ZUCCHERATE AUMENTA DELL'8% IL RISCHIO DI MORTE**

### **Se scaldato perdete le sue caratteristiche peculiari**

Il consumo di **bibite**, sia zuccherate sia con dolcificanti ipocalorici, potrebbe essere collegato a maggior rischio di **morte** per tutte le cause:

- «rispetto a un basso consumo (meno di un bicchiere al mese), coloro che riferiscono di berne 2 o più bicchieri al dì hanno un rischio di morte dell'8% maggiore per le bibite zuccherate e del 26% maggiore per quelle con dolcificanti artificiali».

È quanto spiegato in uno pubblicato sulla rivista *JAMA Internal Medicine*.

Lo studio ha coinvolto quasi 452.000 tra maschi e femmine ed è durato oltre 16 anni in cui sono stati registrati quasi 42 mila decessi ed ha confrontato il consumo di bibite di vario tipo sulla base di questionari alimentari compilati dai partecipanti.

È emerso in particolare che - rispetto a un basso consumo - **bere ogni giorno due o più bicchieri di bibite si associa a maggior rischio di morte per patologie cardiovascolari** e bere uno o più bicchieri al giorno per patologie dell'apparato digerente. (Salute, Il Messaggero)



## SCIENZA E SALUTE

## MACCHIE SOLARI? ADDIO CON IL CURETTAGE MOTORIZZATO

*Cancellare le **macchie solari**? Sì, ma rispettando la **pelle**, evitando laser e luce pulsata e affidandosi al **curettage motorizzato**.*

Arriva dal professor **Marcello Monti**, responsabile di **Dermatologia in Humanitas** e docente dell'Università degli Studi di Milano, la raccomandazione a evitare tecniche troppo aggressive per il trattamento dell'inestetismo cutaneo.

Si parla di fotoinvecchiamento:

- ❖ «le **macchie solari** rappresentano i segni lasciati dai raggi solari sulle zone del corpo più esposte come volto, décolleté e dorso delle mani – che nel corso degli anni diventano più scure e grandi, assumendo generalmente una forma tonda o leggermente allungata e ovale».

Naturalmente in tanti vorrebbero dire addio a questi segni che fanno apparire la pelle più vecchia.

«Prima di arrivare alla comparsa, bisognerebbe imparare a prevenire la formazione di **macchie** cutanee – dice il dermatologo –.

Ad es., evitando errori nella fotoprotezione».

Pochi sanno che le creme solari sono le meno adeguate in questi casi.

«La maggior parte delle creme solari non riesce a fermare la comparsa di **macchie solari** – spiega Monti – perché non rappresentano una barriera efficace contro i raggi UVA, i raggi ultravioletti cosiddetti lunghi e principali responsabili dell'invecchiamento cutaneo».

### L'alternativa migliore?

«Mani, collo, volto andrebbero protetti con prodotti adeguati – ad es. **fotoriflettenti minerali** che consigliamo alle nostre pazienti perché composti da polveri minerali che riflettono tutte le gamme di raggi solari, sia UVA che UVB.

Sono facili da applicare, semplicemente come un compatto – e, soprattutto, a differenza delle creme solari non reagiscono alla luce del sole e quindi non possono dare fotosensibilizzazione come un comune “solare” in commercio».

### Come cancellare le macchie della pelle

L'obiettivo è quello di essere il meno aggressivi possibili con la **pelle**. Quando le **macchie** sono già presenti e si desidera cancellarle le alternative sono tante, ma poche quelle che rispettano integralmente la **pelle**.

«Sconsiglio il laser, le radiofrequenze e la luce pulsata.

Usare fonti di calore per cancellare le macchie solari può produrre danni maggiori che non le stesse **macchie**, come la formazioni di esiti cicatriziali – ricorda lo specialista –.

In Humanitas abbiamo deciso di non usare il laser, ma ci affidiamo a una tecnica più sicura ed efficace:

- ❖ **il curettage motorizzato**».

Veloce, ma soprattutto rispettosa della pelle «la pratica del **curettage** consiste in un'esfoliazione profonda – continua il medico – eseguita da meccanica vibrante sui cui è montata una curretta ad anello».

Le **macchie** vengono cancellate nel giro di mezz'ora con risultati permanenti.

Se le **macchie** sono ancora piccole e poco visibili «si possono attenuare grazie a trattamenti locali con micropeeling – conclude il professor Monti – che esercitano un'azione di esfoliazione molto delicata, non creano infiammazione o altri danni, ma sono limitati ai primi stadi.

Quando diventeranno più marcate sarà necessario ricorrere al **curettage**».

(Salute, Humanitas)



## Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli LA BACHECA



### ORDINE di NAPOLI

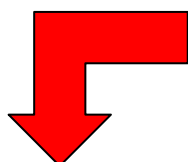
## AUTOFORMAZIONE ed ECM: come Ottenere i Crediti ECM

### Autoformazione e farmaDAY

Al fine di incoraggiare le modalità di aggiornamento professionale basate sull'autoapprendimento, si informa che Codesto Ordine ha deciso di **assegnare una percentuale di crediti formativi** per la partecipazione alle seguenti tipologie di attività specifiche della professione di farmacista:



1. Lettura della pubblicazione della Rivista Ufficiale dell'Ordine “ **farmaDAY** ” in *versione digitale*, consentirà di acquisire un massimo di **30 Crediti ECM** all'anno.
2. La partecipazione ad eventi di volontariato svolti presso l'associazione “ **Un Farmaco per Tutti** ” e “ **Una Visita per Tutti** ”, consentirà di acquisire **1 Credito ECM** per ogni ora di attività fino ad un massimale di *30 ore di impegno*.
3. La partecipazione ad attività di **Tirocinio Professionale** pre laurea consentirà di acquisire un massimo di **25 Crediti ECM** all'anno.



### COME FARE PER PARTECIPARE

Per usufruire di questo innovativo servizio gratuito è sufficiente contattare la Nostra segreteria ECM all'indirizzo mail:

[infoecm.ordna@gmail.com](mailto:infoecm.ordna@gmail.com)

che provvederà ad inviarVi la documentazione necessaria e tutte le informazioni relative.

## Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli: 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.***



### Come seguire la WEB-TV

: collegarsi sul Portale Istituzionale

[www.ordinefarmacistinapoli.it/](http://www.ordinefarmacistinapoli.it/) sezione NEWS /  
Web Tv Ordine Farmacisti della provincia di  
Napoli

Di lato il panel di alcuni servizi  
effettuati:

Di seguito il link  
del sito dove  
poter visionare  
gli eventi.



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

| WEB TV - Ordine dei Farmacisti della provincia di Napoli |                                                                  |  |                                                             |
|----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------|
|                                                          | <b>Le Ispezioni<br/>in Farmacia</b>                              |  | <b>ENPAF:<br/>La<br/>Previdenza</b>                         |
|                                                          | <b>ENPAF:<br/>L'Assistenza</b>                                   |  | <b>Caduceo<br/>d'Oro 2018:<br/>On. Mara<br/>Carfagna</b>    |
|                                                          | <b>Camper della<br/>Salute: Una<br/>Visita per<br/>Tutti</b>     |  | <b>La<br/>Fatturazione<br/>Elettronica</b>                  |
|                                                          | <b>Vaccinazioni<br/>Obbligatorie</b>                             |  | <b>La<br/>Vaccinazione<br/>antinfluenzale<br/>2018-2019</b> |
|                                                          | <b>Manovre<br/>Salvavita<br/>Prof.<br/>Santomauro</b>            |  | <b>DDL<br/>concorrenza:<br/>cosa fare</b>                   |
|                                                          | <b>Camper<br/>della<br/>Salute:<br/>Una Visita<br/>per Tutti</b> |  | <b>Nasce la<br/>WEB TV<br/>dell'Ordine</b>                  |

## CONVENZIONI: SERVIZI e AGEVOLAZIONI per gli ISCRITTI all'Ordine

*Stipula di convenzioni con soggetti terzi con la finalità di apportare concreti vantaggi a tutti gli Iscritti all'Ordine.*

Il consiglio dell'Ordine, nella seduta di Consiglio del 28 Giugno 2016, ha approvato la possibilità di poter **attivare delle convenzioni** con imprese che intendono offrire prodotti e/o servizi agli **iscritti all'Ordine della Provincia di Napoli** a condizioni più vantaggiose rispetto a quelle normalmente praticate al pubblico, con la semplice esibizione del **Tesserino professionale dei Farmacisti (nuovo Tesserino Magnetico)**.

La Convenzione realizza simultaneamente la seguente finalità:



Attribuisce immediatamente dei **vantaggi agli Iscritti** nell'espletamento delle finalità dell'Ordine:

L'elenco delle imprese sarà aggiornato man mano che saranno attivate le convenzioni.

**PER VISIONARE LE IMPRESE CONVENZIONATE BASTA CLICCARE IL SEGUENTE LINK:**

[http://www.ordinefarmacistinapoli.it/ordineNuovo/?option=com\\_content&view=article&layout=edit&id=1493](http://www.ordinefarmacistinapoli.it/ordineNuovo/?option=com_content&view=article&layout=edit&id=1493)



| AZIENDA E SITO                                                                     |                                                                                                                                                                 | AZIENDA E SITO                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <a href="http://tufano.euronics.it/">http://tufano.euronics.it/</a>                                                                                             |  | <a href="http://www.otofarma.it/">http://www.otofarma.it/</a>                                                                                                                                                                                                                                                  |
|  | <a href="mailto:arcangelo.viticchio@libero.it">arcangelo.viticchio@libero.it</a>                                                                                |   | <a href="http://www.centroflegreo.net/">http://www.centroflegreo.net/</a><br><a href="http://www.centrofutura.net/">http://www.centrofutura.net/</a><br><a href="http://www.centromanzoni.com/">http://www.centromanzoni.com/</a><br><a href="http://www.therapiccenter.it/">http://www.therapiccenter.it/</a> |
|  | <a href="http://www.centroathenanapoli.it/">http://www.centroathenanapoli.it/</a>                                                                               |  | <a href="http://www.backoffice.rent">www.backoffice.rent</a><br><a href="mailto:info@backoffice.rent">info@backoffice.rent</a>                                                                                                                                                                                 |
|  | <a href="http://www.real-luxury.it/">www.real-luxury.it/</a><br><a href="mailto:info@real-luxury.it">info@real-luxury.it</a>                                    |  | <a href="http://www.elettroconsult.it/">www.elettroconsult.it/</a><br><a href="mailto:info@elettroconsult.it">info@elettroconsult.it</a>                                                                                                                                                                       |
|  | <a href="http://www.teatrosancarlo.it/">http://www.teatrosancarlo.it/</a><br><a href="mailto:biglietteria@teatrosancarlo.it">biglietteria@teatrosancarlo.it</a> |  | <a href="http://www.edilker.it">www.edilker.it</a><br><a href="mailto:amministrazione@edilker.it">amministrazione@edilker.it</a>                                                                                                                                                                               |
|  | <a href="http://www.casanovanapoli.it">www.casanovanapoli.it</a><br><a href="mailto:amministrazione@casanovanapoli.it">amministrazione@casanovanapoli.it</a>    |  | <a href="http://www.archilegno.eu/">http://www.archilegno.eu/</a>                                                                                                                                                                                                                                              |