



farmaDAY



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

Anno VIII – Numero 1656

Mercoledì 18 Settembre 2019 – S. Sofia

AVVISO

Ordine

1. Ordine: autoformazione ed ECM, Convenzioni
2. Ordine: Un Farmaco per Tutti
3. ENPAF: Iniziative 2019

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

4. “Le uova fanno aumentare il colesterolo”, vero o falso?
5. Ipermenorrea: Cause e Rimedi.



Prevenzione e Salute

6. A che cosa serve la vitamina B12? Ecco dove si trova e che cosa succede se manca
7. Tigna: sintomi, cura e terapia



Proverbio di oggi.....

A' casa d'e sunature nun se portano serenate

“LE UOVA FANNO AUMENTARE IL COLESTEROLO”, VERO O FALSO?

*Molti credono che le **uova** facciano aumentare il **colesterolo**.*

FALSO

“Non solo non aumentano i livelli di **colesterolo**, ma le **uova**, a lungo demonizzate per il loro elevato contenuto di grassi, sono non solo ricche di significati simbolici legati alla **Pasqua**, ma anche di nutrienti importanti per la salute.



Da tempo ormai si sa che 100 g di **uova** contengono solo 5 g di grassi e di questi solo 1,5 g sono grassi saturi, oltre ad essere un'ottima fonte di proteine ad alto valore biologico contenendo tutti gli aminoacidi essenziali per il nostro organismo in solo 64 calorie.

Un uovo, per es., contiene 6 g di proteine e pochi grassi che non hanno alcun impatto negativo sul **colesterolo**.

Come dimostrato da numerose ricerche – le **uova** sono una *buona fonte di vitamina D* utile per l'assorbimento del calcio, *aiutano a prevenire la degenerazione maculare* grazie all'alto contenuto di carotenoidi, rientrano tra gli alimenti che *prevengono il cancro della mammella* ma soprattutto è stato dimostrato che, il consumo moderato di **uova**, che non superi le 4 **uova** a settimana suddivise anche nei vari preparati, non ha nessun impatto negativo sul **colesterolo** e quindi non vi è alcuna correlazione tra il consumo di **uova** e le malattie cardiovascolari.

Inoltre, con qualche piccolo cambiamento rispetto alla tradizione della **Pasqua**, meglio le **uova** alla coque piuttosto che sode:

❖ *sono sufficienti 3 min. di bollitura, rispetto agli 8 che servono per farle sode, per godere dei benefici delle **uova**.”*

(Salute, Humanitas)



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

AL TUO FIANCO OGNI GIORNO DI PIÙ.

PREVENZIONE E SALUTE

A CHE COSA SERVE LA VITAMINA B12? ECCO DOVE SI TROVA E CHE COSA SUCCEDE SE MANCA

Al nostro organismo serve una piccola quantità di vitamina B12 ma questa sostanza è fondamentale per potenziare il sistema immunitario, produrre globuli rossi e proteggere il sistema nervoso e circolatorio.

«La carenza di vitamina B12 può essere legata a una dieta vegetariana, ma no solo. Anche gli anziani sono soggetti a rischio» spiega il prof. Matteo Della Porta, ematologo, Humanitas University

CHE COSA È LA VITAMINA B12?

La **vitamina B12** (o *cobalamina*) è una vitamina essenziale (che il nostro organismo non è in grado di produrre), solubile in acqua che si trova comunemente in una varietà di alimenti come **pesce, crostacei, carne e prodotti caseari**.

« La vitamina B12 (unitamente alle altre vitamine del cosiddetto complesso vitaminico B) fisiologicamente aiuta a **mantenere sane le cellule nervose ed i globuli rossi** - ed è necessaria anche per sintetizzare il DNA, il materiale genetico presente in tutte le cellule.

La vitamina B12 è normalmente legata alle proteine del cibo e l'ambiente acido presente nello stomaco ne permette la separazione dalle stesse durante il processo di digestione».

Una volta rilasciata la vitamina B12 si combina con una sostanza (**fattore intrinseco**) che favorisce il suo assorbimento nel flusso.

Le quantità consigliate

Le linee guida suggeriscono quantità comprese tra **1 e 2 mcg/die** come valore medio di fabbisogno per l'adulto normale.

Questo fabbisogno, aumenta di almeno il 50%, nel periodo della gravidanza in quanto, oltre al fabbisogno per la madre, c'è quello per il sostenimento della formazione dei globuli rossi del feto in accrescimento, e durante l'allattamento, poiché è attraverso il latte che il neonato assume il suo fabbisogno giornaliero di vitamina B12.

Non esistono studi specifici che abbiano analizzato i valori raccomandati per i bambini, e perciò le indicazioni sono basate su quelli degli adulti e proporzionate al dispendio energetico (da 0.4 mcg al giorno per i neonati fino a 6 mesi, fino a 1.8 mcg nei soggetti di 9-13 anni).

Dove si trova la vitamina B12 in natura?

Come la maggior parte delle altre vitamine anche la vitamina B12 o cobalamina non può essere direttamente sintetizzata dall'organismo e deve pertanto essere assunta con la dieta.

La vitamina B12 si trova comunemente in una varietà di alimenti come pesce, crostacei, carne e prodotti caseari.

La vitamina B12 può essere sintetizzata in natura solo da batteri, funghi e alghe.

Chiarisce il prof. Della Porta:

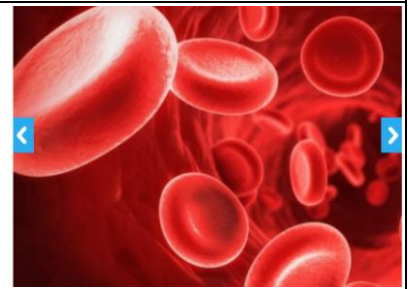
«È presente, seppure in piccolissime quantità, in tutti gli alimenti di origine animale per l'accumulo delle quantità sintetizzate dai batteri (il fegato ne è particolarmente ricco).

Gli alimenti vegetali non contengono vitamina B12, salvo nel caso in cui siano stati contaminati da microrganismi».



A che cosa serve la Vitamina B12?

Emopoiesi: La funzione principale della vitamina B12 è di partecipare al processo di sintesi (costruzione) dei globuli rossi da parte del midollo osseo. In questo contesto la vitamina B12 regola in particolare la *sintesi dell'emoglobina* (proteina che lega l'ossigeno) e del *DNA* (il materiale genetico presente in tutte le cellule). La sua azione si esercita assieme all'**acido folico** (vitamina B9)



Protegge il sistema circolatorio:

Un'altra importante funzione che svolge la vitamina B12 è quella di agire sul *metabolismo dell'omocisteina* che va tenuta nell'organismo entro certi livelli poiché il suo eccesso può determinare un aumento del rischio cardiovascolare.

Protegge il sistema nervoso:

la vitamina B12 risulta anche necessaria al metabolismo del sistema nervoso centrale in particolare alla costituzione dei manicotti di mielina che avvolgono i nervi.

La B12 è utile per la salute del cervello contro la demenza senile.

Potenzia il sistema immunitario:

la vitamina B12 ha un effetto di potenziamento sul sistema immunitario, in particolare sui globuli bianchi natural killer, cellule del sistema immunitario efficaci nella distruzione di batteri, virus e cellule tumorali.

Sviluppa i muscoli:

la vitamina B12 aumenta la produzione di globuli rossi che contribuiscono alla crescita muscolare fornendo al muscolo una maggiore quantità di ossigeno e nutrienti. Per questo motivo viene spesso usata sotto forma di integratori nello sport.

Benefici a cute e capelli:

ha un effetto rigenerante delle cellule che formano il cuoio capelluto, e su quelle cellule che formano il bulbo pilifero. Agisce anche sulle cellule che formano le unghie, promuovendone la rigenerazione.

Da che cosa dipende la carenza di vitamina B12?

Il corpo umano deposita la vitamina B12 in quantità che valgono per diversi anni, quindi il deficit nutrizionale di questa vitamina è estremamente raro e gli anziani sono i soggetti più a rischio. La carenza di vitamina B12 può essere correlata:

- **dieta vegetariana** in quanto la vitamina B12 si trova prevalentemente nei cibi di origine animale
- ad un **problema di celiachia**, in quanto questa sostanza viene assorbita a livello dell'ileo (intestino), che nei celiaci può essere danneggiata in seguito ad assunzione di glutine
- ad un **deficit di assorbimento** causato dalla non corretta secrezione del fattore intrinseco a livello gastrico

Che cosa succede se manca la vitamina B12?

Anemia perniziosa o megaloblastica:

poiché la vitamina B12 è essenziale per la sintesi dei globuli rossi, una sua carenza si manifesta con una riduzione del numero di globuli rossi maturi in circolo (anemia).

A livello del midollo osseo si assiste ad un accumulo di progenitori (cellule del sangue di grandi dimensioni), che non completano il proprio percorso di maturazione a globuli rossi.

I **sintomi** con cui si manifesta l'anemia sono *debolezza, ipotensione, pallore*

Disturbi del sistema nervoso:

altri sintomi che si manifestano nell'organismo in conseguenza da carenza di vitamina B12 comprendono manifestazioni a carico del sistema nervoso centrale come debolezza a livello di braccia e gambe, difficoltà a parlare e a camminare e spasmi.

Che cosa succede nei soggetti che hanno un eccesso di Vitamina B12?

Ad oggi non sono riportati in letteratura scientifica effetti collaterali dovuti ad eccesso di assunzione di vitamina B12.

Tuttavia gli studi hanno osservato che in alcuni soggetti, come per esempio quelli affetti da nefropatia diabetica, **un'eccessiva assunzione di vitamina B12 e acido folico può causare per tossicità un peggioramento della funzionalità renale**. Quindi in ogni caso, non è consigliabile assumere grandi quantità di vitamina B12 in assenza di uno stato carenziale



COME SI MISURA LA QUANTITÀ DI VITAMINA B12 NELL'ORGANISMO?

Per verificare la quantità di vitamina B12 viene prescritto **un esame del sangue**, ovvero il dosaggio plasmatico della vitamina.

In caso di dover valutare la vitamina B12, è importante che gli esami di approfondimento comprendano anche il dosaggio di folati e l'omocisteina, e lo studio del metabolismo marziale per verificare l'assenza di altri stati carenziali.

QUANDO È NECESSARIA L'INTEGRAZIONE DI VITAMINA B12?

La vitamina B12 deve essere utilizzata a livello farmacologico in quei soggetti che presentano deficit vitaminico. L'integrazione di vitamina B12 attraverso preparati omeopatici è consigliata in quei casi in cui vi è un aumentato fabbisogno e in cui la dieta non riesce a coprire il fabbisogno normale (*gravidanza e l'allattamento*, per es.).

Come abbiamo sottolineato precedentemente, la vitamina B12 è soprattutto negli alimenti di origine animale, e nei vegetali se ne riscontrano solo una piccola parte. Per cui chi adotta un regime alimentare vegetariano deve prestare particolare attenzione agli alimenti che sta assumendo, in modo da poter garantire l'assunzione della, quantità necessaria di vitamina. (*Salute, Corriere*)

SCIENZA E SALUTE

IPERMENORREA: CAUSE E RIMEDI

Ciclo abbondante e forti dolori mestruali sono i sintomi più comuni di questo disturbo. Ecco cosa fare

Flusso mestruale abbondante, talvolta associato a dolori durante il ciclo: i sintomi descritti sono quelli dell'**ipermenorrea**, un disturbo che riguarda il 15-20% delle donne in età fertile ed è più frequente fra i 30 e i 45 anni che causa **forti emorragie** durante le mestruazioni.

CAUSE. Tra le principali si annoverano *squilibri ormonali* (frequenti nella fase successiva alla prima mestruazione oppure in quella che precede la menopausa), *fibromi uterini*, *adenomiosi* (una forma particolare di *endometriosi*, che consiste nella presenza di tessuto endometriale nel tessuto muscolare dell'utero).

DIAGNOSI. formulata dal ginecologo in seguito a una visita e a un'ecografia transvaginale.

TERAPIE. Fra i **trattamenti farmacologici** più efficaci ci sono i **Progestinici**, ormoni di sintesi simili a quelli prodotti naturalmente dalle ovaie, somministrati per bocca sotto forma di pillola, oppure tramite dispositivi medicati da applicare all'interno dell'utero.

Quando il disturbo è lieve, si possono somministrare **Estroprogestinici** (combinazione di ormoni estrogeni e progesterone), quando è più grave gli analoghi del GnRH, che bloccano del tutto la funzione ovarica per un determinato periodo.

Non sempre però la terapia medica è sufficiente. In alcuni casi, quando per esempio i *miomi* sono molto grossi, può rendersi necessaria l'asportazione chirurgica (*miomectomia*). (*Ok, Salute e Benessere*)



SCIENZA E SALUTE**TIGNA: SINTOMI, CURA E TERAPIA**

La **tigna**, una **malattia parassitaria della pelle** di origine micotica, che può colpire tutti, adulti e **bambini**, e in ogni parte del corpo, ma che ha una particolare predilezione per il **cuoio capelluto**.

Ma di cosa si tratta esattamente?

E, soprattutto, quali sono i sintomi, le cause, la cura e la terapia più efficace se compare questa infezione micotica?

Ecco qualche informazione utile.

DI COSA SI TRATTA.

La tigna non è altro che una malattia parassitaria della pelle causata dall'azione dei funghi e, in particolare, dei **funghi ifomiceti**, che si nutrono della cheratina presente nella cute.

Le **CAUSE** o, meglio, i colpevoli acclarati sono i funghi, ma come agiscono? L'infezione micotica si trasmette facilmente.

Molto contagiosa, la tigna si può veicolare in mille modi:

basta il contatto con superfici contaminate, come asciugamani o lenzuola, abiti o spazzole;

tra gli ambienti più a rischio, come nella maggior parte delle infezioni, ci sono le palestre, i bagni pubblici, le piscine e le docce.

I SINTOMI TIPICI

Difficile non notarla e non riconoscerne i sintomi, tipici quanto evidenti, sulla pelle. Può colpire adulti e bambini, a tutte le età, senza troppe distinzioni, così come cani e gatti.

La tigna è caratterizzata dalla comparsa di **lesioni** simili a brufoli che si allargano in modo centrifugo. Sulla pelle si nota una zona gonfia, rossa, squamosa e rialzata.

Inoltre, si possono avvertire altri fastidi come il **prurito** e il **bruciore** in corrispondenza dell'area di cute interessata.

Le aree più colpite, i bersagli preferiti dalla tigna sono i **capelli** o, meglio, il cuoio capelluto, il viso, il tronco, le mani, i piedi, l'inguine e le unghie.

La cura e i rimedi più utili**PREVENZIONE**

quando si tratta di infezioni fungine, fa rima con cura, ma anche con pulizia e igiene.

Infatti, sia per prevenire sia per curare la tigna è fondamentale curare la propria igiene personale.

In corrispondenza della lesione la pelle deve essere sempre pulita e asciutta:

- **meglio evitare l'utilizzo di bende o tessuti, abiti stretti che sfregano peggiorando la situazione.**

Igiene e pazienza, con l'aggiunta di **prodotti antimicotici** da applicare localmente o da somministrare per via orale (consigliati soprattutto nel caso di recidiva), nell'arco di tre o quattro settimane garantiscono la completa **guarigione**.

In caso contrario, cioè se i sintomi non migliorano nonostante l'applicazione dei prodotti specifici, meglio consultare lo specialista, un **dermatologo**, per una visita più approfondita. (*Salute, Pour femme*)



Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

LA BACHECA



BACHECA ENPAF: INIZIATIVE ASSISTENZIALI 2019

	ENPAF 2019 Iniziativa in Corso	
TIPOLOGIA DI PRESTAZIONI EROGATE	SCADENZA INIZIATIVA	
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 ✓ <i>gravi interventi chirurgici e gravi eventi morbosi,</i> ✓ <i>la copertura in caso di invalidità permanente superiore al 66% da infortunio</i> ✓ <i>la copertura in caso di non autosufficienza</i> ✓ <i>(LTC – Long Term Care)</i>	

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.

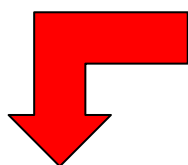


ORDINE di NAPOLI**AUTOFORMAZIONE ed ECM: come Ottenere i Crediti ECM*****Autoformazione e farmaDAY***

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

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

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.

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

AZIENDA E SITO		AZIENDA E SITO	
	http://tufano.euronics.it/		http://www.otofarma.it/
	arcangelo.viticchio@libero.it		http://www.centroflegreo.net/ http://www.centrofutura.net/ http://www.centromanzoni.com/ http://www.therapiccenter.it/
	http://www.centroathenanapoli.it/		www.backoffice.rent info@backoffice.rent
	www.real-luxury.it/ info@real-luxury.it		www.elettroconsult.it/ info@elettroconsult.it
	http://www.teatrosancarlo.it/ biglietteria@teatrosancarlo.it		www.edilker.it amministrazione@edilker.it
	www.casanovanapoli.it amministrazione@casanovanapoli.it		http://www.archilegno.eu/
	www.tufanogomme.com info@tufanogomme.com		www.enb.company divisione@enb.company