



AVVISO

Ordine

1. Ordine: eventi mese di Ottobre
2. Ordine: Caduceo d'Oro 2019
3. ENPAF: Iniziative 2019

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

4. "Le lacrime proteggono gli occhi dalle infezioni", vero o falso?
5. Iperidrosi, quando sudare troppo ti può davvero rovinare la vita
6. Dieta ricca di omega-3 per dormire bene



Prevenzione e Salute

7. Colazione, fa bene o fa male? I nutrizionisti sono divisi: le cinque categorie.



Proverbio di oggi.....

Chello ca nun se pava, nun se stima.

“LE LACRIME PROTEGGONO GLI OCCHI DALLE INFEZIONI”, VERO O FALSO?

*Alcuni pensano che le **lacrime** siano solo l'espressione di uno stato emotivo. Vero o falso?*

Lo abbiamo chiesto al nostro [esperto](#).

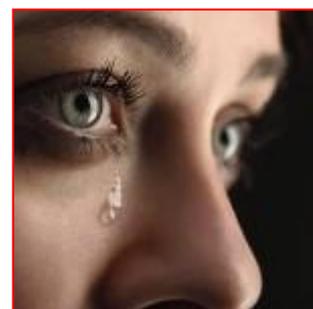
“**Falso**. Le **lacrime** compongono il film lacrimale ovvero una pellicola di liquido che si rinnova ad ogni battito di **occhi** (ammicciamento) e rappresenta la parte dell'occhio a contatto con l'atmosfera e gli agenti esterni.

Il film lacrimale si avvale delle **lacrime** per proteggere gli **occhi** da agenti inquinanti, allergeni, o corpi estranei come, per esempio, sabbia e polvere che potrebbero causare **infezioni**.

Composto da un equilibrato rapporto di tre strati, mucoso profondo, acquoso intermedio e lipidico superficiale, il film lacrimale e le **lacrime** lubrificano, proteggono dalle **infezioni**, nutrono l'epitelio corneale. Quando questo equilibrio viene a mancare, si avverte una sensazione di **secchezza degli occhi**, detta sindrome dell'occhio secco, accompagnata da bruciore, rossore, appannamento visivo, percezione di corpo estraneo, vero e proprio dolore. Responsabili della **secchezza degli occhi** sono spesso attività che richiedono la concentrazione della vista per lungo tempo, come la lettura, la guida o l'uso del computer.

Durante queste attività, di solito si tende a battere le palpebre con una frequenza minore rispetto a quanto si farebbe in condizioni normali, privando così gli occhi di **lacrime** che rinnovano il film lacrimale. A lungo andare, la sensazione di **secchezza** può portare a **infiammazione cronica**.

Attenzione alle terapie “fai da te”: alcuni conservanti presenti nei colliri sono dannosi per gli **occhi** e rischiano di far peggiorare o comunque di non risolvere la situazione.” (*Salute, Humanitas*)



SCIENZA E SALUTE

IPERIDROSI, QUANDO SUDARE troppo ti può davvero ROVINARE la VITA

Il disturbo, molto invalidante, interessa zone precise come il palmo delle mani e le ascelle. La tossina botulinica funziona, ma il trattamento va ripetuto ogni 3-4 mesi. L'opzione chirurgica è definitiva ma può subentrare la sudorazione compensatoria

Sudare è un normale processo fisiologico che aiuta l'organismo a regolare la sua temperatura. La maggior parte delle persone suda quando fa troppo caldo o svolge attività fisica, ma ce ne sono alcune che a causa di un'iperattività del nervo simpatico sudano in modo sproporzionato, in qualunque situazione.

DIFFUSIONE

È il caso di chi soffre d'iperidrosi, che colpisce il 2% della popolazione in Italia e interessa zone precise del corpo:

- *il palmo delle mani, le ascelle, le piante dei piedi e in percentuale minore il volto.*

Nelle forme più gravi una semplice stretta di mano può diventare un ostacolo insormontabile. Maneggiare oggetti come cellulare, tastiera del computer o carta può risultare davvero difficile. La sudorazione delle ascelle può essere talmente abbondante da costringere a cambiarsi d'abito più volte al giorno.

ANSIA

Non è una patologia grave, ma è un disagio molto invalidante, tanto da influenzare seriamente le relazioni sociali e condizionare le scelte professionali.

A lungo si è erroneamente ritenuto che l'ansia fosse la causa dell'iperidrosi, mentre è vero il contrario:

- *l'iperidrosi genera ansia e ne peggiora i sintomi.*

«Prima di tutto, attraverso un'accurata anamnesi, vanno escluse tutte le forme secondarie di ipersudorazione — come malattie endocrine, menopausa, ipertiroidismo.

L'iperidrosi primaria ha tre caratteristiche chiare: colpisce sedi precise, insorge in tarda infanzia o adolescenza (molto rara dopo i 25 anni), si manifesta in qualunque condizione climatica, anche durante i mesi autunnali e invernali».



SOLUZIONI MEDICHE

L'iter terapeutico per affrontare la problematica prevede una visita dermatologica per individuare una possibile soluzione medica.

I trattamenti topici, a base di **alluminio cloruro** o **betaciclodestrina**, sono raccomandati per casi lievi o pazienti minorenni.

La tecnica della **ionoforesi**, usata fino a qualche tempo fa, è ora superata. È invece possibile intervenire con infiltrazioni di **tossina botulinica**, in grado di

bloccare temporaneamente le terminazioni nervose che attivano le ghiandole sudoripare.

La tecnica funziona per l'ipersudorazione delle ascelle, ma non ci sono riscontri positivi su mani e piedi, dove la pelle è più spessa e la tossina non penetra in modo adeguato.

«La prima volta il trattamento va ripetuto per due-tre cicli nel giro di un mese — poi la durata è molto soggettiva, ma ogni 3-4 mesi va comunque ripetuto. Questo significa che per riuscire a stabilizzare la propria sudorazione un malato di iperidrosi deve sottoporsi a due/tre interventi l'anno.

Se la procedura viene sospesa, la sudorazione comincerà gradualmente a ripresentarsi».

La terapia medica però non funziona per tutti, e soprattutto non risolve il problema palmare. Come detto va ripetuta più volte nel corso di un anno e non è riconosciuta dal Servizio Sanitario (una fiala di tossina botulinica può costare intorno ai 300 euro, dura un anno e va conservata in frigorifero);).



L'INTERVENTO

L'alternativa è l'opzione chirurgica.

«La ***simpaticectomia toracica endoscopica*** — è consigliabile per i casi di iperidrosi severa.

L'intervento è definitivo e consiste nell'asportazione di uno o più gangli toracici (*gangliectomia o simpaticectomia*) a seconda del tipo di iperidrosi».

Anestesia generale L'operazione, in anestesia generale non dura più di 10-15 minuti per lato e il malato in genere è dimesso il giorno successivo esclusivamente per poterlo seguire al meglio nella terapia antidolorifica.

L'effetto terapeutico è immediato : il paziente si sveglia quasi sempre con mani o ascelle asciutte.

«Grazie all'accesso mininvasivo in sede sottomammaria e ascellare, con incisioni di 3 mm, la guarigione è completa anche dal punto di vista estetico e il grado di soddisfazione alla terapia chirurgica è riferito dal 97-98% dei pazienti ».

CONSEGUENZE INDESIDERATE

L'effetto collaterale più frequente di questo intervento, ampiamente descritto anche in letteratura medica, è la comparsa di sudorazione compensatoria. In genere è di entità modesta, e va attenuandosi con il passare del tempo:

- *in pratica il paziente non suda più in sede palmare, facciale o ascellare, ma in altre zone, quasi sempre sul tronco.*
- «Solo nel 3-5% dei casi — compare un'iperidrosi compensatoria di grado severo».

TERAPIA CON RADIOFREQUENZA

Una procedura emergente per trattare l'iperidrosi è la tecnica non invasiva della radiofrequenza che non sembra presentare effetti collaterali.

Il medico utilizza un manipolo per raggiungere le ghiandole con un termometro integrato per monitorare la temperatura durante la seduta.

Il calore è applicato gradualmente con movimenti circolari. «Si tratta di un metodo rapido (dura all'incirca cinque minuti per lato) e indolore – utile per le ascelle e le zone palmari.

Lo ***choc termico*** (vengono raggiunti i 42°) alla ghiandola è simile a quello che era ottenuto con la tecnica della ionoforesi, ma gli effetti sono più duraturi.

Per ora i pazienti sono stati trattati con 4 sedute al mese.

A distanza di sei mesi, al momento, non è stato necessario ripetere le applicazioni».

I dati sono promettenti ma ancora preliminari per capire i veri effetti terapeutici sul lungo periodo.

(Salute, Corriere)

SCIENZA E SALUTE

IL DOLORE LEGATO ALLA CUFFIA DEI ROTATORI

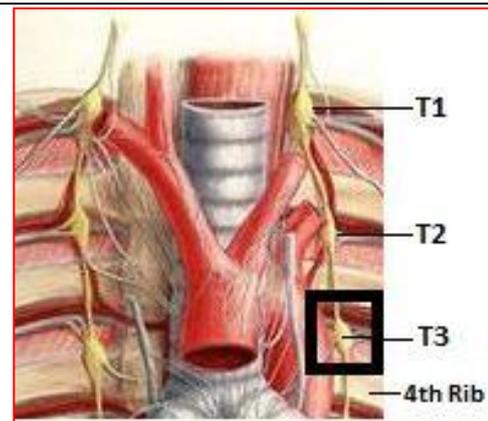
Il primo segnale della patologia è il dolore notturno. Poi si manifesta una progressiva debolezza nell'alzare e nel ruotare il braccio

Il sistema di tendini che avvolge l'omero prende il nome di cuffia dei rotatori ed un sistema che serve per muovere l'arto superiore nello spazio. Quando i tendini soffrono e si infiammano o a volte si lacerano è il primo segnale di una patologia alla cuffia dei rotatori.

I tendini si infiammano per l'usura del tempo, per abuso sportivo o per un trauma.

Il dolore è tipicamente notturno e si manifesta una progressiva debolezza nell'alzare o ruotare il braccio.

L'esame ottimale per la diagnosi è la *risonanza magnetica nucleare*. (Salute, Corriere)



PREVENZIONE E SALUTE**COLAZIONE, FA BENE O FA MALE?
I NUTRIZIONISTI SONO DIVISI: LE CINQUE CATEGORIE**

Il pasto più importante della giornata o una perdita di tempo? In rigorosa solitudine o convivialità mattutina? La letteratura scientifica, e non solo, sulla colazione è divisa

I pro

Se bilanciata, attenua l'assunzione di calorie nel resto della giornata aumentando attività, concentrazione, sensibilità all'insulina (importante per la sindrome metabolica). **Riduce pressione, infiammazione e stress ossidativo.**

***I contrari***

Eliminarla (non per bambini e adolescenti) è una strategia nel controllo di obesità e diabete tipo 2 essendoci poche evidenze di una correlazione tra il suo consumo regolare, una maggiore efficienza metabolica mattutina e la riduzione di peso.

Inoltre, la diminuzione di appetito in seguito alla colazione ha un effetto di breve durata nelle ore successive della giornata.

I moderati

Dipende da che cosa si mangia. Colazioni grasse e proteiche (uova, affettati, formaggi, burro) necessitano di maggiore cautela nel resto del giorno per evitare problemi cardiovascolari e di linea. Leggere le etichette, preferire prodotti integrali, prestare attenzione a zuccheri (succhi di frutta, yogurt aromatizzati) e sale (cereali industriali) nascosti. Croissant e brioche sono ricchi in grassi saturi.

***Pasto principale***

Restringere l'assunzione calorica nella fascia oraria 8-14 aumenta la risposta delle cellule beta in casi di prediabete e ipertensione, comporta benefici a livello cardiovascolare ma non varia i livelli di colesterolo HDL o LDL (quello cattivo)

Mangiare o bere?

Importanti entrambi per migliore digestione, idratazione e diminuire i rischi di calcoli biliari e renali poiché innescano l'attività gastrica e svuotano la cistifellea dalla bile.

(salute, Corriere



SCIENZA E SALUTE**DIETA RICCA DI OMEGA-3 PER DORMIRE BENE**

Un buon sonno può dipendere da molti fattori, tra questi anche l'alimentazione gioca un ruolo importante.

In particolare, se è ricca di **Omega-3** può migliorare **notevolmente la qualità del sonno**.

Il nostro stato d'animo e il relativo livello di serenità sono fortemente collegati con il nostro modo di dormire.

Le persone che dormono poco e male, **spesso sono notevolmente più stressate** di quelle che riescono a fare una lunga tirata dalla sera alla mattina.

E se tutto ciò si evidenzia nelle persone adulte, a trarre i maggiori benefici di un buon sonno, sono senz'altro i bambini che hanno bisogno di molto riposo per crescere bene.

A questo proposito è stata condotta una ricerca dall'Univ. di Oxford che ha mostrato come

- **i bambini possano riuscire a dormire un'ora in più ogni notte, solo utilizzando dei supplementi di omega-3.**

Ma non è finita qui, perché gli stessi bambini hanno registrato almeno sette episodi in meno di risvegli durante le ore notturne, rispetto al gruppo di controllo che assumeva placebo, mais o soia.

Secondo gli esperti, **elevati livelli ematici di omega-3 (in particolare DHA) sono significativamente associati a un buon sonno**, una minore resistenza nel voler andare a dormire e una riduzione di altri disturbi del sonno, abbastanza frequenti nell'infanzia.

Un ulteriore successo è stato ottenuto usando una proporzione più elevata di DHA in relazione agli acidi grassi a catena lunga omega-6 (**Ac. Arachidonico**, per es.).

- Anche in questo caso **la qualità del sonno è stata notevolmente migliorata.**

Lo studio, pubbl. sul *Journal of Sleep Research*, ha messo ancora una volta in evidenza l'importante

- ❖ **ruolo degli acidi grassi essenziali, come gli omega-3 e omega-6 con la regolazione del sonno.**

Si ricorda anche che bassi rapporti di DHA sono da tempo associati a livelli insufficienti di melatonina.

Per arrivare a queste conclusioni, i ricercatori hanno dato ai bambini partecipanti delle polveri a base di alghe. In totale, i volontari erano 352 con un'età compresa fra i 7 e i 9 anni.

Dai questionari che sono stati inviati alle scuole era emerso che **ben quattro bambini su dieci soffrivano regolarmente di disturbi del sonno.**

Affinché lo studio potesse essere valido ai bambini sono stati montati dei sensori al polso che identificassero i movimenti durante il sonno.

- ❖ *Chi assumeva il supplemento giornaliero di alghe aveva mostrato 58 minuti in più di sonno e sette episodi in meno di veglia.*

Una delle migliori fonti in assoluto di questo genere di grassi essenziali è il **pesce azzurro**.

Purtroppo, come ormai tutti sapranno, **il corpo umano non è in grado di produrre gli acidi grassi omega-3 come il DHA**, fondamentale per la corretta trasmissione nervosa.

Per tale motivo, sarebbe auspicabile *mangiare pesce almeno due volte alla settimana*, di cui una il pesce grasso come il salmone.

«Varie sostanze contenute all'interno degli acidi grassi omega-3 e omega-6 sono da tempo note per **svolgere un ruolo chiave nella regolazione del sonno.**

Per es., *bassi rapporti di DHA sono stati collegati con i più bassi livelli di melatonina che si adatterebbe con la nostra constatazione che i problemi del sonno sono maggiori nei bambini con bassi livelli di DHA nel sangue*».

(Salute, La Stampa)



Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

LA BACHECA



ORDINE: GLI EVENTI DEL MESE DI OTTOBRE

CORSI ECM OTTOBRE 2019

22 OTTOBRE 2019

DISBIOSI INTESTINALE: CLINICA, DIAGNOSTICA E TERAPIA BIOLOGI E FARMACISTI IN PRIMA LINEA

Martedì 22 Ottobre
ore 21.00, Sede Ordine

Relatori:

- ❖ **Prof. Gerardo Nardone (UNINA),**
- ❖ **Dott. Sebastiano Di Biase**

CHE COS'È: L'intestino è popolato da miliardi di microrganismi (batteri, virus, funghi) che vivono in simbiosi con l'organismo umano. Questi microrganismi possono essere vantaggiosi o sfavorevoli per l'organismo.

PROGRAMMA DELL'EVENTO

- Ore 20:00** Apericena e registrazione
- Ore 20:45** **Saluti istituzionali:**
Prof. Vincenzo Santagada
Presidente dell'Ordine dei Farmacisti di Napoli
Dott. Michele Di Iorio
Presidente Federfarma Napoli
Sen. Dott. Vincenzo D'Anna
Presidente dell'Ordine Nazionale dei Biologi
- Ore 21:00** **Prof. Gerardo Nardone:** "Microbiota e sintomi gastrointestinali: integratori, quando il farmacista è in prima linea"
- Ore 21:30** **Dott. Sebastiano Di Biase:** "Lo scompenso della flora batterica. Valutazione diagnostica del microbiota intestinale"
- Ore 22:00** Conclusioni



- SINTOMI DI UN'ALTERAZIONE DEL MICROBIOTA INTESTINALE**
- Digestione lenta
 - Diarrea
 - Flatulenza
 - Meteorismo
 - Gonfiore addominale
 - Stipsi

- IMPLICAZIONE DEL MICROBIOTA IN PATOLOGIE DIGESTIVE**
- Malattie infiammatorie intestinali
 - Gastroenteriti
 - Patologie malassorbitive
 - Malattia diverticolare
 - Sindrome dell'intestino intabile

- IMPLICAZIONE DEL MICROBIOTA IN PATOLOGIE EXTRA-DIGESTIVE**
- Steatosi epatica
 - Senescenza cerebrale
 - Aterosclerosi
 - Diabete
 - Obesità

10 consigli utili per mantenere in equilibrio il microbiota intestinale

1. Assumere 5 porzioni di frutta e/o verdura al dì
2. Preferire le carni bianche
3. Preferire il pesce alla carne
4. Assumere 30 g di fibre al dì
5. Limitare il consumo di grassi animali
6. Svolgere attività fisica 20-25' die
7. Non fumare
8. Limitare il consumo di alcool
9. Moderare l'assunzione di sale
10. Controllare il peso corporeo

NAPOLI Federfarma, Sala Auriemma. Via Toledo, 156

www.onb.it

Martedì 29 Ottobre
Sede Ordine h. 21.00
I° Parte

Martedì 5 Novembre
Sede Ordine h. 21.00
II° Parte



Corso Teorico Pratico di Rianimazione in caso di morte improvvisa: Uso del Defibrillatore Semiautomatico

Relatore:
Prof. Maurizio Santomauro

COME PARTECIPARE

Non è richiesta la prenotazione;

Basta recarsi presso la sede dell'ordine la sera dell'evento.

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:



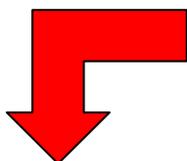
1. Lettura della pubblicazione della Rivista Ufficiale dell'Ordine “ **farmaDAY**” in *versione digitale*, consentirà di acquisire un massimo di

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.

Edizione dei Corsi Gratuiti di tipo FAD validi fino al 31 Dicembre 2019



Di seguito l'elenco dei corsi in modalità FAD disponibili sulla **piattaforma della FOFI** per la formazione a distanza del farmacista www.fadfofi.com

Elenco Aggiornato dei Corsi Online fino al 31.12.2019

Denominazione del Corso	Crediti Formativi
"Le interazioni farmaco-cibo. Un rischio sottostimato"	10,5
"Gestione nutraceutica del rischio cardio e cerebro-vascolare in farmacia: dalle dislipidemie ai sintomi del paziente affetto da scompenso cardiaco"	4
"Farmacisti, vaccini e strategie vaccinali"	10,5
"Paziente e ´cliente`: una corretta informazione per trasformare il cross selling in opportunità di salute"	7
"Il paziente con disturbo depressivo maggiore e il farmacista"	10,5
"Interazioni tra farmaci e gestione dell'innovazione in farmacia"	5
"Il farmacista come counselor"	5
"La normativa della ricetta veterinaria - Ricetta elettronica veterinaria"	6

I suddetti corsi sono disponibili al link

<http://www.fadfofi.com/ita/corsifad.asp>

CONCERTO DI NATALE, CADUCEO D'ORO, MEDAGLIE di BENEMERENZA alla PROFESSIONE e GIURAMENTO di GALENO

Lunedì 16 Dicembre, ore 20.00 – Teatro di San Carlo – NA



ORDINE DEI FARMACISTI
DELLA PROVINCIA DI NAPOLI



**MEDAGLIE alla
PROFESSIONE**
Cerimonia di Consegna

Lunedì 16 Dicembre 2019 - ore 20,00
Teatro di San Carlo - Napoli



L'Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli consegna ai propri iscritti che hanno conseguito:

✓ **65, 60, 50, 40 e 25 anni di Laurea**

una medaglia che rappresenta un riconoscimento della *Comunità Professionale* all'impegno civile, tecnico e deontologico dei Professionisti. La cerimonia si svolge con la presenza di **250 giovani neo iscritti** che pronunceranno il **GIURAMENTO Professionale di GALENO**.

COME PARTECIPARE

**OBBLIGATORIO Prenotarsi e Ritirare il Biglietto Gratuito
presso gli uffici dell'Ordine a partire dal 22 Ottobre p.v.**



Ti aspettiamo per partecipare
Tutti insieme,
al *Concerto di Natale*
e al
Caduceo d'Oro 2019

PROGETTO “ UNA VISITA PER TUTTI “

PROGETTO UNA VISITA PER TUTTI

Mese di OTTOBRE dedicato alla prevenzione dell'Insufficienza

Lunedì 07 Ottobre (Dalle 9.00 alle 18.00)	<u>Napoli</u> – Rione Traiano, n. 264
Lunedì 14 Ottobre (Dalle 9.00 alle 18.00)	<u>Cercola</u> – Via Caravita, n. 3
Venerdì 25 Ottobre (Dalle 9.00 alle 18.00)	<u>Casalnuovo</u> – Via Nazionale delle Puglie, n. 391

Lunedì 7 Ottobre a Soccavo.

Fatte 80 visite specialistiche con esame eco-color Doppler

