



## 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. Curare l'ipertensione e il diabete fa bene anche alla mente
5. Lo sai che il formaggio a cena non aiuta il buon sonno?



#### Prevenzione e Salute

6. gravidanza: le donne italiane non mangiano come dovrebbero
7. Antibiotici in gravidanza? Sì, ma sempre con cautela.

**GUACCI.**  
LA DISTRIBUZIONE FARMACEUTICA  
AL SERVIZIO DELLE  
FARMACIE INDIPENDENTI.

Frosinone  
Nola  
Barletta

www.guacci.it

*Proverbio di oggi.....*

**Chi bella vo' pare', pene e gguaje hadda pate' -**

## LO SAI CHE IL FORMAGGIO A CENA NON AIUTA IL BUON SONNO?

*Una buona giornata inizia da buon sonno e buon cibo che però non prevede formaggio a cena.*

Infatti il **formaggio**, in particolare se stagionato, contiene una sostanza, la tiramina, che può avere effetti negativi sul **sonno** essendo eccitante per l'organismo e stimolando l'attività cerebrale che invece dovrebbe ridursi la sera proprio per favorire il **sonno**.



Il **formaggio** stagionato però non è l'unico alimento che contiene tiramina e quindi è solo uno tra i cibi poco adatti alla **cena** del buon **sonno**. Se a **cena** è preferibile evitare cibi che contengono tiramina, e cioè formaggi stagionati, insaccati, cibi affumicati, salsiccia, funghi, frutta secca, tofu che hanno un'azione simile agli alimenti che contengono glutammato come alcuni dadi per minestre, zuppe pronte oppure alcuni cibi confezionati, vanno bene invece sia i cibi che contengono una sostanza chiamata **triptofano** che stimola la produzione di serotonina, l'ormone del benessere, sia i cibi ricchi in magnesio.

**Latte e yogurt, frutta** in particolare banane, mele e pesche, riso integrale, semi in particolare quelli di sesamo, lattuga, verdure a foglie larga come cavoli, radicchio e verze, pesce e tacchino sono tutti alimenti ricchi di triptofano, sali minerali, vitamine in particolare del gruppo B che aiutano a dormire meglio.

Pertanto, la **cena** del buon **sonno** potrebbe essere una bella insalata con tacchino, frutta, e per finire una tisana con *melissa, biancospino, camomilla*, senza dimenticare che il buon **sonno**, cioè quello che dà energia e mantiene attiva memoria e concentrazione durante il giorno, va costruito fin dal mattino bevendo molto, evitando fumo di sigaretta e alcolici prima di andare a dormire, riducendo le quantità di cibo a **cena**, e non andando a dormire subito dopo mangiato. (*Salute, Humanitas*)

**SCIENZA E SALUTE****Curare l'ipertensione e il diabete fa bene anche alla mente**

*Alcuni farmaci molto usati contro diabete, ipertensione, colesterolo alto rivelano un aspetto inedito: alleviano i sintomi di malattia mentale.*

Ci si cura il **diabete**, si combatte la pressione alta, si tenta di domare il colesterolo e allo stesso tempo, senza saperlo, si allevia la tendenza all'autolesionismo e si diradano le ospedalizzazioni per motivi psichiatrici. Accade per chi è affetto da **malattie mentali** come il **disturbo bipolare**, la **schizofrenia** e la **psicosi anaffettiva**.

Le **statine**, oltre ai benefici già noti, possono determinare una serie di «effetti collaterali» positivi, come emerge da uno studio pubblicato sulla rivista **Jama Psychiatry**.

**chi prende le statine rischia meno la depressione**

Le statine oltre ad abbassare il colesterolo nel sangue ridurrebbero, e non di poco, anche il rischio di depressione.

Depressione e malattie cardiovascolari costituiscono una ben nota abbinata di influenza reciproca:

- *l'umor nero persistente può provocare disturbi alle arterie e al cuore, come questi ultimi possono indurre una patologica minor voglia di vivere.*

Ora uno studio sembra "spezzare" il cerchio. Sono stati seguiti mille pazienti ambulatoriali affetti da una **patologia coronarica** stabilizzata e si è visto, in capo a sei anni, che, fatte le opportune tare per *età, sesso, abitudini al fumo, condizione economica, sostegno sociale*,

- ❖ **quanti assumevano statine sono risultati cadere in depressione il 38% in meno degli altri.**

Dunque: le statine protezione contro il male oscuro?

La prima a frenare i possibili entusiasmi è proprio la dottoressa che ha guidato la ricerca, Mary A. Whooley: «Non siamo sicuri che questo legame sia di causa-effetto», ha detto.

**FARMACI DISCUSSI –**

«Sono i farmaci più venduti al mondo, e ampiamente utilizzati per il controllo dei livelli di colesterolo, ma sono anche discussi perché associati ad effetti collaterali importanti, muscolari per es. e, forse, anche ad un aumento di comportamenti aggressivi e suicidio.

A fronte di questi problemi c'è la considerazione che il colesterolo da solo non costituisce una malattia, ma un fattore di rischio che diventa importante solo se associato con altri fattori di rischio quali **ipertensione**, obesità, familiarità per malattie cardiovascolari, fumo ecc.».

**MENO COLESTEROLO PIU' AGGRESSIVITA'** - «Esiste una letteratura che dice: **abbassando il colesterolo nei depressi ci può essere un aumento dei suicidi.**

- ❖ **Più certo è che quanto più basso è il colesterolo tanto più alta è l'aggressività».**

Tra i depressi bipolari, per es., molti hanno *malattie autoimmuni allergiche tipo psoriasi, artrite reumatoide, rinite allergica*. Le statine, dunque, potrebbero prevenire la depressione attraverso la modulazione dei meccanismi infiammatori e autoimmuni».

**I DANNI DELLO STRESS** - C'è anche un altro studio, che rinforza il legame, già constatato negli anziani, tra la depressione ed i disturbi cardiovascolari, riscontrando questo nesso anche tra i giovani di età 17-39 anni all'inizio dell'indagine durata ben 15 anni. Più la depressione è grave più alti sono i casi di mortalità per infarti o ictus. Bisogna imparare a gestire lo stress, è la conclusione.

**FATTORI INFIAMMATORI** - «La depressione potrebbe associarsi ad un maggior rischio cardiovascolare, anche fatale, per due motivi». «Può dipendere dallo stile di vita. *Una persona depressa può lasciarsi andare, trascurarsi, bere e fumare di più.* Come può essere che la depressione, associandosi allo stress, aumenti i fattori infiammatori che a loro volta sono associati a rischi cardiovascolari. Al momento sono tuttavia due ipotesi, peraltro compatibili tra loro. Occorrono altri studi». (Salute, Fondazione Veronesi)

**SCIENZA E SALUTE**

## GRAVIDANZA: LE DONNE ITALIANE NON MANGIANO COME DOVREBBERO

*Le donne troppo spesso non tengono conto del loro fabbisogno dietetico in gravidanza. Insufficiente l'apporto di frutta, verdura e pesce*



Le donne italiane in **gravidanza** non mangiano come dovrebbero.

Può essere riassunto così l'esito di un'indagine condotta dal **Centro di Ricerca Alimenti e Nutrizione (Crea)**, mirata a valutare la qualità della dieta delle future mamme.

La situazione è migliorata rispetto al passato, quando si pensava che durante la gestazione la donna dovesse **mangiare «per due»**.

Ma i passi in avanti compiuti non hanno permesso di raggiungere quello che dovrebbe essere lo standard. «La **buona alimentazione in questa fase della vita** è fondamentale per l'esito della gravidanza e per le basi della salute del bambino e dell'adulto», dichiara **Stefania Ruggeri**, ricercatrice del Crea e coordinatrice dell'indagine.

### COME MANGIANO LE DONNE ITALIANE?

In una fase così delicata della vita, molte donne non sanno ancora quale sarebbe la **dieta** più corretta da seguire. Lo si evince dalle risposte fornite da 557 donne in dolce attesa, «interrogate» con una serie di domande relative alle loro **abitudini alimentari**, agli **stili di vita** seguiti e all'utilizzo di **integratori**.

Da qui è emerso che oltre 8 gestanti su 10 non consumano le porzioni giornaliere raccomandate di **frutta e verdura** (5) e quelle settimanali di **pesce** (2-3).

C'è confusione anche attorno al fabbisogno di **integratori**. In situazioni fisiologiche, l'unico necessario per tutte è l'**acido folico**:

nel periodo preconcezionale e fino al terzo mese.

Può diventarne eventualmente l'acido docosaesanoico, se la donna segue una dieta vegetariana o fuma.

Carente la consapevolezza dei possibili danni determinati dal consumo di **alcol (sindrome feto-alcolica)**, che durante la gestazione può determinare **conseguenze irreversibili anche a basse concentrazioni**. «Ci ha sorpreso rilevare una tale distanza tra le informazioni riportate nelle linee guida e le abitudini delle donne.

Vuol dire che probabilmente la comunicazione su questi temi con i ginecologi è ancora carente».

### COME VARIANO I FABBISOGNI CON LA GRAVIDANZA?

«Il peso dovrebbe essere nella norma, all'inizio della gravidanza», specifica l'esperta, che assieme a diversi colleghi dell'ospedale pediatrico Bambin Gesù di Roma ha curato i contenuti del sito **www.mammainforma.it**: un portale per le donne che attraversano questa fase della vita.

«Il **sovrappeso** e l'**obesità** possono rappresentare un **fattore di rischio per diverse condizioni** in grado di mettere a rischio la salute della futura mamma e del nascituro.

Perciò, soprattutto nel caso in cui si programmi una gravidanza, sarebbe opportuno tenere conto di questo aspetto». Considerata la necessità di aumentare l'apporto energetico, in che modo una donna in dolce attesa dovrebbe modificare le proprie abitudini a tavola?

Lo schema ideale, anche in questo caso, è rappresentato dalla **dieta mediterranea**.

Il fabbisogno - secondo le indicazioni dei **Livelli di assunzione di riferimento di nutrienti ed energia per la popolazione italiana (Larn)** -

❖ cresce di 69 chilocalorie al giorno per il primo trimestre,

❖ di 266 per il secondo

di 496 chilocalorie per il terzo trimestre.

Quanto ai nutrienti, «è maggiore il fabbisogno di proteine, mentre è quasi invariato quello dei carboidrati e dei grassi», si legge nelle **raccomandazioni** delle **società scientifiche Sigo, Aogoi, Agui**.

«L'aumento dell'apporto energetico deve essere calcolato anche in base all'attività fisica svolta».

Non esistono - per la cronaca - indicazioni specifiche per le gestanti sottopeso, sovrappeso o obese.



### INTEGRATORI: DI COSA C'E' BISOGNO?

L'indagine ha svelato come molta confusione regni attorno all'utilizzo degli **integratori**.

«Soltanto 6 donne su 10 li assumono con consapevolezza, le altre mettono semplicemente in atto le indicazioni dei ginecologi: senza farsi troppe domande sulle ragioni e sui possibili benefici».

Nell'epoca in cui si «spinge» molto sull'importanza della **vitamina C** e dei cosiddetti **ricostituenti**, è opportuno ribadire ciò di cui una donna in buona salute necessita durante la gravidanza.

Detto dell'**acido folico**, in questa fase il fabbisogno di **acido docosaesanoico** (cruciale per lo sviluppo cerebrale) cresce, ma «con una dieta equilibrata, la donna non ha bisogno di ricorrere agli integratori», specificano i ginecologi italiani.

Idem dicasi per il **ferro**, necessario in quantità quasi doppie durante la gravidanza (per prevenire l'anemia). Ma una **dieta** con i giusti apporti di carne, pesce, legumi e verdure a foglie verdi (indicazioni che dunque non valgono per le donne vegane e vegetariane) può essere sufficiente a garantire un apporto adeguato tanto alla donna quanto al feto.

Anche per altri micronutrienti (**iodio, calcio, sodio e potassio, zinco e selenio, vitamine del gruppo B e D**) un'alimentazione che preveda un consumo superiore (secondo le indicazioni di uno specialista) degli alimenti che li contengono permette di evitare il ricorso alle «pillole». (*salute, Fondazione Veronesi*)

## SCIENZA E SALUTE

### ANTIBIOTICI IN GRAVIDANZA? SI, MA SEMPRE CON CAUTELA

*L'uso di antibiotici durante la gravidanza potrebbe far insorgere una malattia infiammatoria intestinale nella prole. «Decisiva» sembra essere l'alterazione del microbiota intestinale*

Vanno sicuramente dati con misura ai bambini, durante l'**età infantile**. Ma in realtà con gli **antibiotici** non si dovrebbe esagerare fin dalla **gravidanza**.

Il cattivo utilizzo di questi farmaci salvavita è - a tutti i livelli - correlato con l'aumento del fenomeno della **resistenza**, grazie alla quale anche i **microrganismi** più aggressivi riescono a eludere l'intervento dei farmaci. Se però il «**fai-da-te**» è attuato nel corso della gestazione, si corre pure il rischio di condizionare la salute del nascituro: favorendo l'aumento di condizioni quali il **sovrappeso** e le **malattie infiammatorie croniche intestinali, morbo di Crohn e rettocolite ulcerosa**.



### PRUDENZA DURANTE LA GRAVIDANZA

Se la correlazione con l'aumento di peso era già nota, uno studio pubblicato sulla rivista *Gut* ha posto l'attenzione sulla relazione tra le malattie infiammatorie croniche intestinali e la composizione del **microbiota**.

Dai risultati è emerso che il «**contatto**» con i farmaci in fase gestazionale ha aumentato di quasi due volte il rischio di sviluppare una malattia infiammatoria intestinale nei primi anni di vita.

Trend che invece non è stato osservato nei bambini curati con gli antibiotici durante l'età infantile.

«Questo studio conferma la capacità che hanno gli antibiotici di modificare il *microbiota intestinale*.

I dati che emergono sono in linea con la fisiopatologia umana. Il microbiota intestinale ha il compito di regolare il **metabolismo** e il **sistema immunitario**. Se viene alterato, ecco che possono sviluppare delle malattie associate allo squilibrio di tali funzioni».

### LE «MICI» NEI PRIMI ANNI DI VITA

Le malattie infiammatorie croniche intestinali, fino a non molto tempo fa, venivano considerate dai **pediatri** condizioni rare nel bambino.

Oggi si sa che, almeno nei **Paesi occidentali**, l'aumento dei numeri si registra anche tra i più piccoli. La **genetica** ha un ruolo rilevante: nella malattia di Crohn più che nella rettocolite ulcerosa.

Ma il recente trend non può non lasciar pensare all'impatto degli **stili di vita moderni**: dal maggiore consumo di cibi industriali all'abuso di antibiotici, dal fumo a una quotidianità più sedentaria.

Tutti aspetti che hanno un «approdo» comune:

la modifica del microbiota intestinale, già studiata da un gruppo di specialisti dell'ospedale pediatrico Meyer di Firenze, in relazione alle **scelte alimentari**.

I ricercatori avevano messo a confronto la **dieta occidentale** di un gruppo di bambini toscani sani con quella quasi **vegetariana** di un gruppo di coetanei di una zona rurale del Burkina Faso.

La **flora batterica di questi ultimi**, nonostante le condizioni igieniche precarie degli ambienti e l'elevata presenza di microrganismi patogeni, era caratterizzata da una maggiore **biodiversità**, con un numero più elevato di batteri preziosi per la produzione di molecole **antinfiammatorie**. Una base di partenza considerata un efficace «antidoto» sia al morbo di Crohn sia alla rettocolite ulcerosa.

### IL RUOLO DEL MICROBIOTA

Il microbiota - o meglio: un'alterazione della sua composizione in chiave patologica - avrebbe un ruolo preponderante nell'insorgenza di malattie quali il morbo di Crohn e la rettocolite ulcerosa, caratterizzate da un decorso intermittente (si alternano **periodi di latenza** con altri di **riacutizzazione**).

Non l'unico, probabilmente, dal momento che poco si sa dei meccanismi alla base dell'insorgenza di queste malattie. Ma il suo ruolo - questo è ormai riconosciuto in maniera pressoché unanime - non è da trascurare. Ecco perché si continuerà a studiare il «**link**» con l'utilizzo di **antibiotici**, con cui il bambino può entrare in contatto sia durante la gravidanza sia nei primi anni di vita.

Una somministrazione eccessiva o errata - dal momento che la maggior parte di questi farmaci riesce ad attraversare la **placenta** - è in grado di alterare la composizione della **flora intestinale**.

E questo possibile «**rimescolamento**», oltre che alla possibile insorgenza di una malattia infiammatoria intestinale, è da tempo studiato anche come possibile concausa di insorgenza di **condizioni neurologiche e oncologiche** (in particolare il **tumore del colon-retto**).

### ANTIBIOTICI IN GRAVIDANZA: QUANDO E QUALI

Da qui l'indicazione a ricorrere agli antibiotici soltanto quando strettamente necessario, nel corso dei nove mesi (anche se i rischi per il feto, in generale, si riducono durante il terzo trimestre).

Occorre fare una prima grande distinzione, tra **infezioni di origine batterica e virale**.

È soltanto nel primo caso che gli antibiotici - studiati appositamente per sconfiggere i batteri e non i virus - si rivelano efficaci rimedi terapeutici.

«Le infezioni più comunemente riscontrate durante la gravidanza sono quelle **del tratto urinario**, quelle **sessualmente trasmesse** e delle **vie respiratorie**.

«Gli antibiotici rappresentano quasi l'80% di tutti i farmaci prescritti durante la gravidanza e quasi una donna su quattro riceve una terapia di questo tipo durante la gestazione. Laddove il trattamento farmacologico fosse necessario, i farmaci da utilizzare come prima scelta sono i **beta-lattamici (penicilline, cefalosporine, carbapenemi)**». (*Salute, Fondazione Veronesi*)

## Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli LA BACHECA



### ORDINE: GLI EVENTI DEL MESE DI OTTOBRE

#### CORSI ECM OTTOBRE 2019

**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.**

### 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.*

#### FARMACIE - COME ADERIRE:

Clicca sul *Link* sottostante e compila il *Form* in modo da avere le informazioni utili riguardo il Luogo di Consegna del Contenitore per la Raccolta dei Farmaci.



<http://www.ordinefarmacistinapoli.it/ordineNuovo/news/1097-un-farmaco-per-tutti>

**RACCOLTI FINORA PIÙ DI 250.000 CONFEZIONI DI FARMACI E DISPOSITIVI DONATI AI  
SEGUENTI ENTI ASSISTENZIALI:**

*La Tenda, La Casa di Tonia, Emergency, Ordine di Malta, UNITALSI Campania, Stelle in Strada, Suore della Carità di Madre Teresa di Calcutta, Elemosiniere del Santo Padre, Croce Rossa, Enti Internazionali operanti in Benin, Burkina Faso, Venezuela, Columbia, Guatemala*

**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:



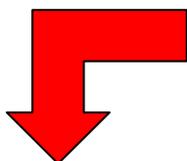
1. Lettura della pubblicazione della Rivista Ufficiale dell'Ordine “ **farmaDAY**” in *versione digitale*, consentirà di acquisire un massimo di

**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.

# 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](http://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*

