



AVVISO

Ordine

1. Crediti ECM e autoformazione
2. Quota sociale 2020
3. Ischia Pharma 2020

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

4. Cosa succede se si trattiene una puzza?
5. Frutta secca: quanta se ne deve mangiare?
6. Menorragia: cos'è, origini e terapie



Prevenzione e Salute

7. Clisma opaco
8. Qual è il ruolo dei carboidrati nella dieta?
9. Dieta: cosa rende gli abitanti di Okinawa così longevi?



Proverbio di oggi.....

'A cuntentezza vene da 'o core.

Cosa succede se si Trattiene una PUZZETTA?

Una puzza di solito è sinonimo di buon funzionamento dell'intestino. Trattenerla è segno di buona educazione ma, occhio, è rischioso per la salute!



Trattenere una **puzza** più o meno rumorosa e maleodorante, di quelle che capitano, spesso con poco preavviso, è ovviamente un'abitudine di buona educazione. Eppure non tutti sanno che farlo frequentemente può anche comportare dei rischi per la salute.

La **flatulenza**, infatti, è una miscela di gas che si forma a livello gastrointestinale per l'aria ingerita e per i gas generati dalla fermentazione dei **cibi** da parte di batteri simbiotici e lieviti nel tratto gastrointestinale.

Viene quindi espulsa sotto pressione, insieme a particelle di **feci** aerosolizzate. **COSÌ L'INTESTINO FUNZIONA.** Nonostante siano generalmente associate al loro rumore particolare e al cattivo odore, le puzze rappresentano un segnale del corretto funzionamento dell'**intestino**, poiché permettono alla pancia di sgonfiarsi, specialmente dopo un pasto pesante.

SPASMI NELL'ADDOME. In queste situazioni, infatti, l'organismo blocca i liquidi in eccesso, come l'acqua, causando una produzione eccedente di gas da parte dell'**intestino**; questi andrebbero subito espulsi per sgonfiare e rilassare lo **stomaco**.

Bloccare spesso le flatulenze lasciando accumulare i gas può quindi alterare il funzionamento dell'intestino, provocando anche dolorosi **spasmi** nell'addome a causa delle sacche d'aria nel tratto intestinale.

Inoltre, per chi espelle tanto gas per problemi di salute, trattenere le puzze rischierebbe di causare una distensione patologica dell'intestino o anche forme di **stipsi**.

(Salute, Focus)

SCIENZA E SALUTE**FRUTTA SECCA: QUANTA SE NE DEVE MANGIARE?**

Noci, nocciole, datteri e fichi secchi sono ricchi di nutrienti ottimi per la salute. Ma la frutta secca è anche ricca di calorie.

Una nocciolina tira l'altra. Anche un pistacchio tira l'altro.

E una noce. E un'arachide. Succede così che si comincia e non si riesce più a smettere, soprattutto durante le festività natalizie quando la frutta secca a tavola è una tradizione.

A fine pasto, mentre si guarda un film in compagnia, si gioca a carte o a tombola in famiglia, si mangiucchia qualcosa di "**leggero e veloce**", e la scelta, spesso, cade sulla frutta secca:

❖ *arachidi, mandorle, datteri, prugne, albicocche e castagne secche.*

Il nostro alibi sussurra che in fondo è solo frutta, meglio di patatine e dolci vari.

E la scienza conferma: la frutta secca è un alimento completo, sano e ricco di nutrienti... ma non privo di grassi e calorie.

CON PARSIMONIA.

«La frutta secca – quella in guscio sia quella essiccata e disidratata – è un'utile fonte di grassi insaturi omega 6 e 3, fibre e altre sostanze, come per esempio i carotenoidi (precursori della vitamina A).

Tutte risorse preziose per il nostro organismo», spiega Alessandro Conte, medico e coordinatore di *Dottoremaeveroche*, il sito che la Federazione nazionale dei medici ha voluto per contrastare la diffusione delle bufale in medicina.

Ma come spesso accade, il problema sta nella quantità ingerita. «Non dobbiamo abusarne, perché è molto ricca di calorie», avverte il medico.

«Cento grammi di frutta secca in guscio ne contengono 5-600, quasi l'equivalente di un pasto completo, mentre quella essiccata, a parità di quantità, è 8 volte più calorica del corrispettivo fresco. Non solo. La quantità di zuccheri nei prodotti essiccati aumenta, poiché si riduce la componente acquosa e si concentrano gli altri ingredienti.

Senza contare i dolcificanti, aggiunti per rendere i prodotti più palatabili e gustosi». Così, se mangiare frutta secca tutti i giorni è utile, per via dei nutrienti importanti che contiene, la dose consigliata è poco più di una manciata (20-30 grammi), che si traduce in 20-25 nocciole o 6-7 noci.

BENIFICI MA NON MIRACOLI.

Sulla frutta secca circolano, soprattutto in rete, numerose informazioni che ne esaltano proprietà e benefici; alcune sono il risultato di ricerche scientifiche.

Per esempio, un recente studio pubblicato su *British Medical Journal*, e condotto dall'Università di Harvard (Usa), ha trovato che mangiare noci al posto di altri alimenti, senza variare il totale delle calorie assunte, aiuta a controllare il peso.

«Lo studio si inserisce nella scia di altre ricerche, che già in passato hanno evidenziato una relazione tra il consumo di frutta secca e la riduzione del rischio di sviluppare tumore al colon, diabete e malattie cardiovascolari.

Ma anche se i benefici sono chiari, non dobbiamo pensare che questo alimento sia un toccasana per tutte le malattie o un elisir di longevità», conclude il medico. (*Salute, Focus*)



PREVENZIONE E SALUTE**CLISMA OPACO****CHE COS'È**

Rappresenta l'esame radiologico del segmento terminale dell'**intestino**, ovvero il **colon**, il **sigma** e il **retto**.

Fondamentalmente mira a ottenere un calco della superficie interna di questa porzione ricorrendo a un **mezzo di contrasto** radiopaco, una sospensione a base di solfato di bario in opportuna concentrazione.

COME SI SVOLGE?

Il test non è propriamente doloroso, ma può arrecare qualche disagio per l'introduzione della sonda rettale e la successiva introduzione del **liquido baritato** (manovra che può determinare l'insorgenza dello stimolo a evacuare).

Durante l'esame, il paziente viene invitato ad assumere le posizioni più opportune per consentire l'adeguata osservazione delle diverse porzioni dell'intestino.

A questo punto viene ricavata una serie di radiogrammi mirati.

Al termine del test, il paziente viene quindi invitato a evacuare;

- *si procede da ultimo a un ulteriore **esame radiologico panoramico** per osservare i residui del mezzo di contrasto nel tubo intestinale.*

Varie sono le alterazioni, morfologiche e funzionali, che il clisma opaco consente di evidenziare a carico dei diversi segmenti del grosso intestino.

L'aspetto generale del **colon** viene ben evidenziato, il che consente di ricercare anomalie di sede, forma e decorso del viscere, e di riconoscere eventuali dislocazioni o compressioni da parte delle formazioni patologiche addominali o pelviche.

Il clisma opaco viene oggi spesso affiancato e sostituito dall'indagine endoscopica (**colonscopia**), che consente di scrutare direttamente la superficie mucosa del grosso intestino, permettendo altresì il prelievo di campioni di tessuto (*ma che non fornisce una fotografia panoramica dell'addome e del suo contenuto viscerale*).

La durata del **clisma opaco** è molto variabile e dipende dalle condizioni cliniche e dalla collaborazione della persona: mediamente, può variare da 20 a 40 minuti.

Questa indagine (che, come tutti gli altri esami a base di radiazioni ionizzanti, non deve essere eseguita in gravidanza) richiede un'adeguata preparazione per consentire la giusta pulizia del canale sotto esame.

Perciò va eseguito non solo a **digiuno** completo, ma anche dopo un'accurata igiene che comprende, nella maggior parte dei casi, una dieta povera di scorie per 3 giorni prima dell'esame, un'abbondante assunzione di liquidi nonché un'evacuazione preparatoria per mezzo di opportuni purganti.

NOTA BENE:

le informazioni in questa pagina non possono sostituire il parere e le spiegazioni del tuo medico

PREVENZIONE E SALUTE**QUAL È IL RUOLO DEI CARBOIDRATI NELLA DIETA?**

Quasi la metà delle calorie giornaliere deve essere assunta sotto forma di carboidrati. Attenzione però alla differenza tra zuccheri semplici e complessi

I **carboidrati** devono rappresentare la nostra **principale fonte di energia**. Le linee guida della Società Italiana di Nutrizione Umana dicono che in un'alimentazione equilibrata, il **45-60 %** delle calorie giornaliere dovrebbe provenire dai carboidrati, dei quali solo il **10-15 %** costituiti da carboidrati semplici o zuccheri.



I carboidrati complessi, detti anche **polisaccaridi**, sono costituiti da molte molecole di zucchero legate tra loro. Il più importante carboidrato complesso con funzione nutrizionale è l'amido, di cui sono ricchi i **cereali**, le **patate** e i **legumi**.

È composto da molte molecole di glucosio legate tra loro che, durante la digestione, vengono separate per potere essere assimilate: l'amido fornisce perciò energia a lento rilascio.

Gli **zuccheri semplici** invece vengono assorbiti rapidamente.

Consumare contemporaneamente **carboidrati complessi** e semplici permette un rifornimento di energia costante e prolungato nel tempo. Si evitano così sbalzi nei livelli di zucchero nel sangue (glicemia).

Bisogna **ridurre** il più possibile il consumo di **dolci** e **bevande zuccherate** che hanno scarso valore nutrizionale e aumentano le calorie assunte e di conseguenza il rischio di diventare obesi.

(Salute, Fondazione Veronesi)

PREVENZIONE E SALUTE**DIETA: cosa rende gli abitanti di Okinawa così LONGEVI?**

L'isola di Okinawa rientra nella cosiddetta «Blue Zone», aree in cui la speranza di vita è notevolmente più alta rispetto alla media mondiale. Ecco perché

L'isola di **Okinawa** fa parte di un arcipelago che si trova nell'Oceano Pacifico, a sud del Giappone ed è diventata in effetti famosa per la longevità dei suoi abitanti. I **centenari** sono cinque volte più numerosi qui che in qualsiasi altra regione del mondo e **invecchiano bene**, come dimostra il fatto che la maggior parte di loro è indipendente e in buona salute fino alla soglia dei **100 anni**.



L'**alimentazione** gioca di certo un ruolo di primo piano in questo traguardo e, a ben vedere, rispetta tutte le regole di base della **sana alimentazione** raccomandate dagli esperti, con l'aggiunta di alcune caratteristiche locali, tipiche della storia e della collocazione geografica dell'isola.

In generale la dieta di Okinawa si basa su un **basso apporto calorico**: alzarsi da tavola quando di è sazi solo all'80 per cento è un mantra per gli abitanti dell'isola. E poi ci sono gli alimenti cardine della dieta che si fonda soprattutto su cibo di origine vegetale: **patate dolci** come fonte primaria di carboidrati (il riso non cresce bene sull'isola), **tanti vegetali** e **legumi** (soprattutto soia), consumo moderato di **pesce** e solo occasionale di **carne magra** e **formaggi**. I grassi sono pochi, l'**alcol** è quasi bandito dalla tavola: con l'eccezione di un brandy locale consumato occasionalmente.

Ma come sottolineano molti esperti, la dieta di Okinawa ha altre componenti essenziali, più difficili da misurare rispetto al cibo, ma molto importanti per invecchiare bene: il senso di appartenenza alla **comunità**, l'idea di un **obbiettivo comune** e del **benessere** come fondamento della vita quotidiana.

(Salute, Fondazione Veronesi)

SCIENZA E SALUTE**MENORRAGIA: COS'È, ORIGINI E TERAPIE**

Durante il periodo mestruale, un'abbondante e prolungata perdita di sangue potrebbe segnalare la presenza di menorragia.

Si tratta di un disturbo piuttosto diffuso, caratterizzato da un flusso mestruale doloroso, che dura più di una settimana. Spesso chi ne soffre diventa incapace di far fronte alle normali attività quotidiane. Chi sospetta di esserne affetta dovrebbe rivolgersi al proprio medico, perché in alcune circostanze la **menorragia** può provocare l'anemia.

CAUSE

Le origini di questo disturbo risultano sconosciute nel 40-60% dei casi.

Tuttavia, generalmente è causato dalle seguenti cause:

- squilibri ormonali;
- disfunzioni ovariche;
- presenza di fibromi o polipi uterini;
- uso della spirale (dispositivo contraccettivo intrauterino);
- complicazioni legate alla gravidanza (come aborto spontaneo o gravidanza extrauterina);
- cancro alla cervice e tumori ovarici;
- disturbi della coagulazione ereditari (come la malattia di von Willebrand o difetti della funzione piastrinica);
- assunzione di farmaci antinfiammatori e anticoagulanti;
- malattia infiammatoria pelvica;
- disturbi della tiroide;
- endometriosi;
- adenomiosi;
- malattie epatiche o renali.

SINTOMI

Il principale segno di menorragia è la presenza di un **abbondante sanguinamento vaginale**: chi ne soffre perde in media 60-80 ml di sangue, a fronte dei 30-40 ml che caratterizzano un flusso normale. Il disturbo, inoltre, è caratterizzato dalla lunga durata del periodo mestruale, che supera i 7 giorni, dall'impossibilità di eseguire regolari attività quotidiane e dall'espulsione di coaguli di sangue di grandi dimensioni. Infine, chi ne soffre sperimenta stanchezza, affaticamento, fiato corto, dolore addominale e pelvico.

TERAPIE

Per curare la menorragia si può ricorrere a un trattamento farmacologico o chirurgico.

Il medico saprà indicare la terapia più adatta alla paziente.

Le **cure farmacologiche** possono prevedere l'assunzione di

- contraccettivi ormonali,
- integratori di ferro,
- farmaci antiinfiammatori,
- acido tranexamico,
- progesterone,
- dispositivo contraccettivo intrauterino ormonale
- desmopressina.

Gli **interventi chirurgici**, invece, sono costituiti da *dilatazione e raschiamento*, *embolizzazione dell'arteria uterina*, *isteroscopia*, *ablazione con ultrasuoni focalizzati*, *miomectomia*, *ablazione endometriale*, *resezione endometriale* e *isterectomia*. (Salute, sole 24 ore)



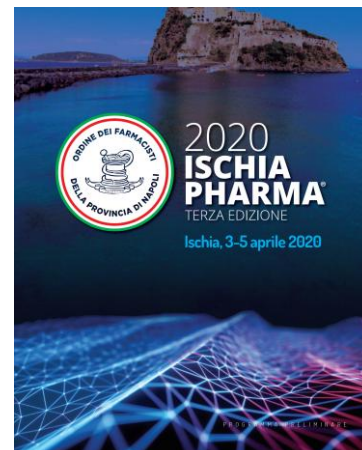
Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli LA BACHECA



CONVEGNO ISCHIA PHARMA 2020, Ischia 3-5 Aprile

L'Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli ha organizzato il Congresso "ISCHIA PHARMA 2020 – Terza Edizione"

l'Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli ha organizzato il Congresso "ISCHIA PHARMA 2020 – III° Edizione" che si terrà a Ischia – Località Lacco Ameno dal 3 al 5 Aprile 2020 presso la sede **Hotel Reginella e San Montano**.



Il convegno sarà incentrato sulla seguente tematica:

EVOLUTION PHARMACY Servizi, Web, Aderenza Terapeutica

- ❖ La Farmacia come Hub dei servizi assistenziali
- ❖ Il farmaco non più semplice prodotto ma modello complesso di assistenza
- ❖ Presa in carico del paziente cronico
- ❖ Aspetti previdenziali alla luce delle novità legislative in ambito farmaceutico
- ❖ Web e Vendita online

COME PARTECIPARE

Capri MED®
The pleasure of meeting.

ORDINE DEI FARMACISTI DELLA PROVINCIA DI NAPOLI

2020 ISCHIA PHARMA®
TERZA EDIZIONE

✉ info@caprimed.com

QUOTE DI ISCRIZIONE

A - HOTEL REGINELLA

Totale € 200,00 + IVA per persona

La quota comprende:

- Iscrizione al congresso
- N. 2 Pernottamenti in camera Doppia IN 3 OUT 5 Aprile 2020
- N. 1 Pranzo di Lavoro (4 Aprile)
- N. 2 Cene (3/4 Aprile)

B - HOTEL SAN MONTANO

Totale € 350,00 + IVA per persona

La quota comprende:

- Iscrizione al congresso
- N. 2 Pernottamenti in camera Doppia IN 3 OUT 5 Aprile 2020
- N. 1 Pranzo di Lavoro (4 Aprile)
- N. 2 Cene (3/4 Aprile)

MODALITÀ DI PAGAMENTO

I pagamenti potranno essere effettuati tramite bonifico bancario a:

CAPRI EVENT SRL - BANCO DI PIACENZA - IBAN IT12T0515601600CC0570007039 - Causale: 0220ISCHIA

Il mancato versamento del saldo entro i termini previsti farà automaticamente decadere l'iscrizione al Congresso.

ORDINE:**IN RISCOSSIONE LA QUOTA SOCIALE 2020**

E' in riscossione la quota sociale 2020 di EURO 155,00 di cui Euro 113,20 per l'Ordine e Euro 41,80 per la FOFI.

Si Comunica che in questi giorni, **Equitalia**, Agente della riscossione dell'Ordine della Provincia di Napoli, sta recapitando l'avviso di pagamento relativo la Tassa di iscrizione all'Ordine per l'anno 2020.

Il pagamento sarà possibile effettuarlo entro il **29 Febbraio p.v.**

Si ricorda che è **obbligo di ogni iscritto** il versamento della quota d'iscrizione annuale e che un eventuale ritardo comporta l'aggravio delle spese di esazione. Il **mancato adempimento**, oltre a causare *un'infrazione alla deontologia professionale*, fa venir meno il requisito necessario per **mantenere l'iscrizione all'Albo Professionale**.

Quota sociale 2020
Scarica RAV

info

QUOTA SOCIALE 2020

Gli iscritti che **NON** hanno ancora ricevuto l'**AVVISO DI PAGAMENTO**, possono scaricarlo dal sito dell'Ordine inserendo il proprio **CODICE FISCALE**

al seguente link:

<http://www.ordinefarmacistinapoli.it/news/1381-quota-sociale-2020>

Crediti ECM : farmaDAY AUTOFORMAZIONE 2020

Autoformazione e farmaDAY



I crediti formativi ECM acquisiti con **AUTOFORMAZIONE** per l'anno **2019**,
(fino ad un massimo di **30CF**)
attraverso la lettura del **FarmaDAY**,
saranno visibili sull'account personale nella banca dati del COGEAPS entro **MARZO 2020**.

Visto il successo di questa iniziativa che consente di acquisire crediti formativi attraverso la lettura quotidiana del **FARMADAY** e di facilitare, di conseguenza, il soddisfacimento dell'obbligo formativo, il Consiglio Direttivo dell'Ordine ha deliberato di proseguire con questa iniziativa anche nel triennio **2020-2022**.

COME ADERIRE

Per aderire è sufficiente ottemperare alle seguenti fasi:

1. **richiedere via e-mail di aderire all'autoformazione** a:
infoecm.ordna@gmail.com
2. Alla Tua richiesta di adesione Ti sarà inviato via e mail il **format da compilare, firmare e reinviare al precedente indirizzo e mail**;
3. inviare contemporaneamente una **copia di un documento d'identità valido**.
4. completata la procedura di adesione, **a fine anno**, troverai i crediti acquisiti nel Tuo Status Formativo Individuale che potrai richiedere alla Segreteria ECM sempre al suddetto indirizzo.

SE HAI GIÀ ADERITO

1. Se hai ottemperato alle precedenti **fasi necessarie per aderire (1,2,3,4)** e la documentazione inviata non presenta errori,
NON riceverai alcuna risposta immediata
perché è necessario attendere la conclusione del progetto.
2. A fine progetto troverai i crediti formativi direttamente sul Tuo account personale della banca dati COGEAPS.

Ti ricordo che il **servizio è GRATUITO**.